

Omat ja toisen rajat – aikuinen lapsen ja nuoren tukena

Nuoret Kotkat 10.11.2018

Laura Suomalainen

Ylilääkäri

HYKS Nuorisopsykiatria

Nuoruusikä

- Alkaa fyysisestä puberteetista, ajoitetaan ikävuosiin 12-22
- Kehityksessä yksilöiden ja sukupuolten välillä eroa
 - Biologisen puberteetin varhaistuminen viimeisten vuosikymmenien aikana
- Lapsuudenaikaiset tapahtumat ja kokemukset, sekä psyykinen kehitys pohja nuoruusiälle

Nuoruuden kehitystehtävät

Kehitys jatkumona

- Kehittyvän ja muuttuvan kehon hyväksyminen
- Tasavertaisten ystävyysuhteiden luominen
- Identiteetin muodostaminen
 - päämäärät ja arvot
 - koulutus, työ ja ura
 - ryhmiin kuuluminen
 - ystävyysuhteet
 - seksuaalinen suuntautuneisuus
- Irrottautuminen vanhemmista
- Integroitunut, riittävän eheä persoonallisuus ja kyky tasavertaiseen, ikätasoiseen parisuhteeseen

Toimintakykyinen nuori

- Pääsääntöisesti tulee toimeen perheenjäsentensä kanssa
- Ikätasoisia toverisuhteita, ystävyyssuhteita
- Iän mukainen kyky seurusteluun
- Kykenee koulutyöskentelyyn/ opiskeluun/ työntekoon/ harrastuksiin
- Huolehtii asioistaan ikäänsä sopuoinnussa olevalla tavalla
- Tulevaisuudensuunnitelmia

Nuoruusikä ja aivojen kehitys

- *Järkeilee kuin aikuinen*
 - Kognitiiviset perustoiminnot vastaavat aikuisen tasoa
 - vaativampaa abstraktiotajua ja perspektiivinottoa edellyttävät toiminnot kehittyvät vasta kohti aikuisikää
- *Tunnetasolla on vielä lapsi*
 - taantuma kuuluu nuoruusikään
 - kognitiivinen ja emotionaalinen kehitys ovat keskenään epätahdissa pitkälle keski- ja jälkinuoruuteen.

Identiteettikehitys nuoruusiässä

- Identiteetin rakentuminen on nuoruusiän kehitysvaiheen tärkeä kehitystehtävä
- Nuoruuskäisen identiteetti on sirpaleinen ja tilannelähtöinen, ja nuori on altis vaikutteille.
- Tavoitteena on saavuttaa omalähtöinen ja vaihtuvissakin olosuhteissa pysyvä identiteetti.
- Identiteettikehitystä työstetään identiteettikokeilujen kautta
 - Kokeiluja voi olla monenlaisia, ja osa jää pinnallisiksi ja lyhytaikaisiksi
 - Identiteettien työstäminen ja etsiminen on normatiivista ja suotuisaa
 - etninen, kansallinen, uskonnollinen, seksuaalinen ja sukupuoli-identiteetti.

Nuoruusiän kehityksen haasteet

- Nuoruusikä on sopeutumista ja itsensä etsimistä
 - Noin neljänneksellä nuoruusikäisistä mielialaoireita
- Psyykinen kuormitus
 - Ahdistus ja masennusoireet alkavat tyypillisesti nuoruusiässä
- Toimintakyvyn lasku näkyy suhteessa
 - omaan kehoon
 - suhteissa vanhempiin ja turvallisiin muihin aikuisiin
 - suhteissa ystäviin
 - koulunkäyntikykyyn
 - harrastuksiin

Mitä nuori tarvitsee kasvunsa tueksi?

- Johdonmukaisuutta
- Ennakoitavuutta
- Struktuuria ja rajoja
- Kiinnostuneita aikuisia
- Emotionaalista tukea
- Kannustusta
- Vastuuttamista
- Huolenpitoa
- Onnistumisia
- Epäonnistumisia

Kun kasvuympäristö ei tue kehittyvää lasta

- Huolta pitävät ja tärkeät ihmiset **eivät tunnista** lapsen omia tunnekokemuksia tai **ohittavat** tai **kieltävät** ne tai vastaavat niihin sopimattomasti
- Lapsen omat tunnekokemukset muuttuvat syyllistävien, rankaisevien tai mitätöivien kohtaamisten kautta kielteiseen suuntaan
- Lapsi oppii itse mitätöimään tai tulkitsemaan omat, todelliset tunnekokemuksensa toistuvasti epäsoviviksi tai vääriksi.
- Tunteiden käsittelyn oppiminen muodostuu haastavaksi, usein ylivoimaiseksi.
- Omien rajojen hahmottaminen hämärtyy
- *Itsearvostus jää itsekritiikin, syyllisyyden ja häpeän tunteitten alle*

"Tapa ittes. Oot läski. Hyödytön. Homo. Lauta. Säälittävä. Sun pitäis treenata sun persettä. Pitäiskö sun hoitaa sun ihoa, kun se on noin rupinen? V***n tikku, huora, keppi."

suoria lainauksia Elisan teettämästä verkkohäirintää ja -kiusaamista koskevasta tutkimuksesta, johon vastasi 617 nuorta.

Elisan teettämä verkkohäirintää ja -kiusaamista koskevasta tutkimuksesta

- Useimmilla nuorista oli kokemuksia verkkohäirinnästä
- Nuoret raportoivat sen vahingoittavan satunnaisestikin koettuna heidän hyvinvointiaan aiheuttaen muun muassa häpeää, vihaa ja ahdistusta.
- Useimmiten verkossa nuorta häiritsee toinen nuori, joka on hänelle ennestään tuttu.
- moni nuori ei enää erota että kiusaaminen somessa olisi väärin

Mitä tehdä?

- Muutosta maailmassa ei voi (eikä pidä) pysäyttää
 - Muutos on aina koettu uhkana, vrt kännykät, höyryjunat, lentokoneet, nuoruus
- Miten osaan valmistaa ja vahvistaa lapsen selviytymistä muuttuvassa maailmassa?
 - Ennakoi
 - Ota puheeksi , kuuntele, ole kiinnostunut
 - *Avoimuus*
 - *Uteliaisuus*
 - *Rehellisyys*
 - Älä oletta, tarkista
 - Älä koskaan sano sellaista mihin et itse usko

Mitä tehdä

- Aikuisten asenteet peilautuvat nuorissa:
- Miten minä toimin sosiaalisessa mediassa?
- Miten minä puhun muista ihmisistä?
- Miten hyvin minä itse tunnistan ja huolehdin rajoistani ja omasta hyvinvoinnistani?

Mentalisaatio eli mielen joustavuus

- Kyky nähdä ihminen ja asiat moniulotteisesti
 - kurkistus päällepäin näkyvän käyttäytymisen taakse
- On ymmärrystä siitä, että kaikilla on oma, itsestä erillinen mieli
- Kyky havaita ja tulkita toisten toimintaa *mielen tilojen*, ei näkyvän *käyttäytymisen* kautta
- On jokaisessa ihmisessä oleva normaali kyky nähdä merkitys toisen ihmisten käyttäytymisessä

Joustava mieli on onnellisuuden edellytys

*Mitä jäykemmin suhtaudumme toisiimme,
sen kauemmaksi heistä jäämme*

Joustava mieli

- Kykenee samaistumaan toiseen
 - Yrittää kuvitella, mitä toiset ajattelevat, tuntevat ja uskovat
- Muokkaa ymmärrystämme itsestämme ja toisista ihmisistä
- On keskeinen tekijä ihmisten välisessä viestinnässä ja ihmissuhteissa

Vanhemman/Aikuisen kyky pitää lapsen mieli erillisenä omassa mielessään

- Vanhemman kyky ottaa vastaan ja käsitellä mielessään lapsen kokemusta erillisenä omasta on lapsen **normaalin kehityksen edellytys**
- Kun vanhempi antaa lapsen kokemukselle arvoa, lapsi itse voi antaa arvoa omalle kokemukselleen ja tunteilleen
- Kun vanhemmalla itsellään on kykyä antaa omalle ja muiden kokemuksille arvoa, lapsi oppii että
- ***sekä positiiviset että negatiiviset tunteet on siedettäviä, hyväksyttäviä ja sallittuja***

Mielenterveys ei ole staattinen tila vaan se muuttuu ympäristön ja itsessä tapahtuvien muutosten mukana

Myönteiset kokemukset vahvistavat mielen joustokykyä kun taas toistuva kärsimys ja erityisesti kärsimyksessä yksin jääminen muuttaa sitä jäykemmäksi

Miten mielen joustavuutta voidaan kehittää?

- Varhaiset vuorovaikutussuhteet ovat olennainen tekijä siinä, minkälaiseksi mielen joustavuus ja sitkeys kehittyvät
- Voi kehittyä vain, jos lapsen mielentilaa ja kokemuksia ymmärretään ja huomioidaan riittävästi
- Liittyy olennaisesti vanhemman kykyyn kokea lapsi erillisenä itsestä

Tukevaa vai ei?

- Lapsi: ”Sängyn alla on mörkö, pelottaa, en mene nukkumaan!”
- Aikuinen: ”Älä ole hassu, ei siellä mitään mörköjä ole. Nyt pää tyynyyn, kello on jo paljon!”
- VAI
- Aikuinen: ”Hmm. Sua pelottaa kamalasti ja se on kurjaa. Mörköjähän ei oikeasti ole olemassa, mutta silti voi pelottaa ihan kauheasti ja TUNTUA siltä että sängyn alla on mörkö. Mikä voisi auttaa pelotukseen? Laitetaanko yövalo päälle?”

Jäykkää ja joustamatonta on:

- Vastata lapsen harmin ilmaisuihin/kiukutteluun siten että halutaan saada lapsi ymmärtämään tilanne **kuten aikuinen sen ymmärtää**
- Johtaa inttämiseen ja vastakkainasetteluihin: lapsi nähdään helposti hankalana tai tahallaan kiukuttelevana

Syy-seurausten ymmärtäminen käyttäytymisessä

- Kun ymmärtää, miltä **toisesta on tuntunut** ennen tekoa, hankalaankin tekoon on helpompi suhtautua joustavasti
 - muulla tavoin kuin oikein–väärin -asteikolla
- Mikään teko ei oikeasti ole ”älytön”, vaan itse asiassa mielekäs kun sen ymmärtää tekijän kokemuksen kautta.

Nuoruus on itsekriittisyyden, turvattomuuden ja epävarmuuden aikaa

- Nuori tarvitsee uskoa omiin kokemuksiin
- Nuori on yleensä rehellinen, vaikka ”tämän päivän totuus voi näyttäytyä erilaiselta huomenna”
- *Lapsi ja nuori tarvitsee tukea saadakseen äänensä kuuluviin*
- Auta myös itseäsi kuulemaan nämä äänet
 - Ole utelias
 - Kuuntele, kuuntele , kuuntele
 - Anna aikaa
 - Rauhoita
 - Tartu keskusteluun kun ohimenevä hetki on käsillä
-

Miten vahvistan lapsen omanarvon tunnetta?

- Aikuisen ei tarvitse ratkaista ongelmia tai parantaa häiriöitä, vaan **edistää lapsen ja nuoren kykyä tehdä ne itse**
 - Istu käsiesi päällä, pure hammasta, ole läsnä
- Edellyttää aikuiselta **hyvää itsetuntemusta**, uteliasta asennetta ja joustavuutta
- Mallintaminen, neuvominen, ja suora puuttuminen eivät vahvista: **utelias ja pohtiva lähestymistapa vahvistavat**
 - Uskalla olla väärässä
 - Uskalla pyytää anteeksi
 - Kysy
- *Ei-tietämisen lähtökohta ja aito uteliaisuus* lähentävät ihmisiä ja vahvistavat suhteita

Kun vanhempaan on vaikeata luottaa

- Vanhempia ei tulisi koskaan kritisoida lapselle/lapsen kuullen
- Toisaalta:
- Älä koskaan sano lapselle (vanhemmasta) sellaista mihin et itse usko
- Tärkeää on
 - Hyväksyä tosiasiat
 - Välttää vastakkainasettelua
 - Pysyä kontaktissa sekä lapsen että vanhemman kanssa
- Yritä aina kuulla tarinan moniäänisyys ja löytää tarinasta koko totuus

Miksi joustavan mieli on lapselle ja nuorelle tärkeää?

- Auttaa ymmärtämään paremmin toisten kokemuksia ja tekee maailmasta ennustettavamman, turvallisemman ja mielenkiintoisemman
 - Auttaa etsimään toisen käyttäytymiselle vaihtoehtoisia tulkintoja
 - Myötätunto ja empatiakyky vahvistuvat
- Auttaa tunnistamaan paremmin **omia tunnetiloja** ja niiden vaikutusta toisiin sekä säätelämään tunteita
 - kyky sietää vastoinkäymisiä
- Auttaa säätelämään tervettä läheisyyttä ja etäisyyttä suhteessa toisiin
 - rajat
- Auttaa ottamaan aktiivisen toimijan roolin
- Vähentää vaikeiden ihmissuhdetapahtumien lamaavaa ja traumatisoivaa vaikutusta

Joustavan mielen ajatuksia

- Miksi kaveri käyttäytyi niin kummallisesti?
- Miksi äiti näyttää vihaiselta?
- Miksi olen tänään niin ärtynyt ja tiuskin kaikille?
- Miksi reagoin niin voimakkaasti asiaan, joka muiden mielestä on merkityksetön?
- Miten toiset ihmiset kokivat minun käyttäytymiseni tuossa tilanteessa?

Joustavan mielen muistilista

1. Joudumme aina kuvittelemaan sen, mitä toinen ajattelee – emme voi tietää
2. Kun luulemme “tietävämme” mitä toinen ajattelee ja tuntee väärinymmärryksen riski kasvaa
3. Ainoa tapa tietää mitä toinen ajattelee on olla utelias, kysyä ja kuulla se toiselta!
4. Vinkki: pohdi aina mielessäsi 3-5 eri vaihtoehtoista syytä toisen käyttäytymiselle!

Lämmin KIITOS!

