

Lapsen ja vanhemman välisen myönteisen vuorovaikutuksen vahvistaminen: Vuorovaikutusleikkioppaan käyttö kasvatusneuvonnan ja -ohjauksen apuvälineenä

Satu Korhonen
psykologi
erikoistunut kasvatus- ja perheneuvontaan



Työskennellessä lapsiperheiden parissa vanhemmuuden tukeminen on aina läsnä tavalla tai toisella. Vanhempien toiveena on joskus saada selkeät toimintaohjeet, jotta "se aivan mahdoton" lapsi saadaan tottelemaan. Vanhemmuus ei kuitenkaan ole vain yksisuuntaista kasvatusta, vaan äitinä ja isänä oleminen tapahtuu vuorovaikutuksessa juuri sen tietyn lapsen kanssa. Tekojen lisäksi vanhemmuus on myös tunneasia. Myönteinen vuorovaikutus vanhemman kanssa luo lapselle tunteen siitä, että hän on rakastettu ja tärkeä juuri sellaisenaan. Tämän tunteen herättäminen lapsessa voisikin olla vanhemmuuden tukemiseen tähtäävän työn yhtenä tavoitteena. Tällöin työskentelyn fokukseen tulee vanhemman ja lapsen välinen suhde sekä niiden tukitoimien miettiminen, jotka vapauttavat vanhemman voimavaroja myönteisempään vuorovaikutukseen lapsen kanssa.

Myönteinen vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä on suurimmaksi osaksi sanantonta viestintää, jota lapsi lukee paljon tarkemmin kuin kuulee sanoja. Vanhemman rakkaus lapseen välittyy etenkin katseen ja kosketuksen kautta. **Vuorovaikutuksessa lapsen kanssa merkityksellistä on esimerkiksi vanhemman iloitseminen lapsesta.** Se voi joskus olla kokonaan kateissa, mikäli vanhemman elämässä on paljon muita kuormittavia tekijöitä, tai vuorovaikutus lapsen kanssa on syystä tai toisesta muodostunut yksinomaan kielteiseksi.

Lapsen ja vanhemman välisen myönteisen vuorovaikutuksen tukemiseen olen työssäni perheneuvolapsykologina kehittänyt apuvälineeksi vanhemmille annettavan vuorovaikutusleikkioppaan. Oppaassa vanhemmalle kerrotaan vuorovaikutusleikkien merkityksestä sekä annetaan esimerkkejä erilaista leikeistä, jotka tukevat lapsen ja vanhemman välistä kiintymyssuhdetta ja lapsen omanarvontunnetta. Oppaassa esitellyt leikit soveltuvat parhaiten leikki-ikäisille lapsille ja pienille koululaisille. Opasta voi käyttää **kasvatusneuvonnan tukena etenkin silloin, kun työntekijän arvion perusteella vanhemmalla on motivaatiota ja kykyä muutokseen suhteessa omaan lapseensa.** Mikäli vanhemmalla on vakavampia ongelmia mielenterveydessä tai kyvyssä asettua lapsen asemaan, niin on aina tärkeää huolehtia muiden tukitoimien riittävy-

destä. Ennen myönteisempään vuorovaikutukseen ohjaamista on myös tärkeää varmistua siitä, ettei perheessä ole väkivaltaa.

Taustateoriana Theraplay

Vuorovaikutusleikkiopas perustuu Theraplay-vuorovaikutusterapian taustalla olevaan teoriaan korjaavien kokemusten mahdollisuudesta. Vuorovaikutusterapiassa (ks. Jernberg & Booth, 2003) ei käsitellä sanallisella tasolla oireita tai ongelmia, vaan pyritään vaikuttamaan **sanattoman tason käsityksiin omasta itsestä ja maailmasta**. Näiden intensiivisten vuorovaikutuskokemusten perustella lapsi kokee tulevansa nähdyksi, tuntee itsensä rakastetuksi ja alkaa luottaa siihen, ettei tarvitse pärjätä yksin, vaan voi luottaa toisiin ihmisiin. Menetelmänä terapiassa käytetään inhimilliseen vuorovaikutukseen perustuvia leikkejä, joissa sanattomalla vuorovaikutuksella, kuten katseella ja kosketuksella, on suuri merkitys. Esimerkiksi perinteinen kurkistusleikki, josta vauvat nauttivat suunnattomasti, soveltuu hyvin yhteyden rakentamiseen myös vanhemman lapsen kanssa. Vuorovaikutusleikissä korostuu aito inhimillinen kohtaaminen tunnetasolla, minkä on tutkimuksissa todettu vaikuttavan voimakkaasti myös aivojen kehittyviin rakenteisiin (Mäkelä, 2003).

Myönteisempään vuorovaikutukseen ohjaaminen

Vuorovaikutusleikit tarjoavat lapselle kokemuksia siitä, että hän on vanhemmalleen tärkeä, mikä on yksi hyvän vanhemmuuden ehdottomia edellytyksiä lasten mukaan (Valkonen, 2006). **Lapselle tärkeäksi kokemisen tunne syntyy etenkin sitä kautta, että vanhempi iloitsee lapsesta**. Väsyneenä ja huolien painamana tämä iloitseminen vähenee, ja ensimmäisillä tapaamisilla vanhempien kertomukset ovat usein täynnä kuvauksia riiviöistä, tyranneista ja aivan mahdottomista lapsista. Tämä herättää usein työntekijässä huolen vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta.

Arviointivaiheessa vanhemman kanssa voi käydä läpi niitä **tilanteita, joissa vanhempi on viimeksi iloinnut lapsesta**. Joskus tämä on vanhemmille melko hämmentävää ja vavahduttavaa, etenkin jos joutuu toteamaan, ettei yhtään jaksa iloita tai nauttia lapsen kanssa olemisesta. Keskusteleminen lapsista iloitsemisesta auttaa kuitenkin vanhempia pohtimaan niitä tekijöitä elämässä, jotka estävät tai rajoittavat tätä iloa lapsesta. Samalla voi pohtia vanhemmuuden pimeitä ja valoisia puolia, ja myös sitä ettei lapsien olemassaolosta tarvitse riemuita 24/7, vaan pienet aidon kohtaamisen hetket päivän aikana ovat riittävän hyvää vanhemmuutta!

Vanhemman kanssa on hyvä pohtia myös vanhemman omaa taustaa ja kiintymyssuhdehistoriaa. Samalla voi kysellä vanhemmalta, **kuka hänestä iloitsi silloin kun tämä oli itse lapsi**. Vaikka myönteisiä muistikuvia omasta lapsuudesta ei olisi paljoa, joku ihminen on voinut jäädä erityisesti mieleen juuri siksi, että kyseisen ihmisen kanssa on leikkinyt vuorovaikutusleikkejä. Vanhemman kanssa voi keskustella siitä, kuinka

hänellä on mahdollisuus omille lapsilleen luoda näitä lämpimiä muistoja, jotka elävät muistikuvissa pitkälle aikuisuuteen.

Keskusteluissa vanhemman kanssa voi pyrkiä lisäämään vanhemman tietoisuutta sille, kuinka tärkeää on katsella ja huomioida lasta sellaisena kuin tämä on. **Lapselle tunne siitä, että joku nauttii hänen seurastaan on voimakkaasti itsetuntoa vahvistava kokemus**, joka vaikuttaa paljon voimallisemmin kuin sanallinen kehuminen. Oppaassa esitellyt leikit ovat vain esimerkkejä, ohjauksen tärkein tavoite on auttaa vanhempaa oivaltamaan vuorovaikutusleikin luonne intensiivisenä, ilonsävytteisenä yhdessäolon tapana.

Oppaan olen omassa työssäni esitellyt vanhemmalle sanoen, että **”on olemassa erityisiä vuorovaikutusleikkejä, jotka lisäävät vanhemman iloa lapsestaan ja toisaalta tarjoavat lapselle kokemuksen siitä, että hän on vanhemmalle tärkeä ja ihana.”** Kokemusteni mukaan vanhemman lukiessa opasta hän huomaakin monia asioita, joita on jo tehnyt lapsensa kanssa. Tämä vaikuttaa olevan vanhemmuutta vahvistava kokemus. Ennakkokäsityksissä vanhemmalle voi syntyä sellainen mielikuva, että vuorovaikutusleikit ovat jotain hienoa ja erityistä, mutta lukiessaan leikkikuvauksia vanhempi saakin kokemuksia siitä, että on jo osannut tehdä paljon hyvää ja oikein. **Näin voi vahvistaa sitä hyvää, mikä vanhemmalla jo toimii.**

Vuorovaikutusleikit osana arkea

Menetelmät sinällään eivät ole mitään uusia, kyse on siitä että lapsi kohdataan hänestä iloiten niissä arkisissa vuorovaikutustilanteissa mitä perheissä eletään. Esimerkiksi sukia riisussa voidaan laskea lapsen varpaat niitä ihastellen, tai atooppisen lapsen rasvaushetken voi muuttaa lämpimäksi yhdessäolon hetkeksi, jossa nautitaan kosketuksesta ja hellyydestä. Päiväkotipäivän jälkeen voidaan tarkistaa onko kaikki sormet tallella tai aamulla herätessä mittaillaan miten pitkäksi lapsi on kasvanut. Uutta on ehkä vain se tieto, että **aidon kohtaamisen hetkillä on niin voimallinen vaikutus lapsen käsitykseen itsestä** ja muista ihmisistä. Tämän ymmärtäessään vanhemmalla on mahdollisuus tietoisemmin lisätä näitä myönteisen vuorovaikutuksen hetkiä arjessa ja erityisten leikkihetkien avulla. Vanhemmilta saamani palautteen perusteella kaikkein helpoiten leikkien merkityksen huomaa siitä, että lähes aina lapset itse tulevat pyytämään niitä vanhemmalta lisää: ”Leikitään isä lisää niitä vihkoleikkejä!” tai ”Äiti, laske taas mun varpaat!”.

Luonnollisesti lapsen ikä asettaa omat rajoituksensa eri leikkien soveltamiselle, mutta vanhempia voi rohkaista kokeilemaan vauvamaisempia leikkejä myös isompien lasten kanssa. Vanhemman kanssa on hyvä keskustella erityisesti hoivan vastaanottamiseen liittyvästä mahdollisesta tai jopa todennäköisestä vastarinnasta, jolloin vanhemman tulisi keskittyä aluksi yhteyden ja kontaktin luomiseen lapsen kanssa. **Vanhempaa voi opastaa tarkkailemaan lapsen katsetta.** Käytännön kokemuksen perusteella luotta-

mus vanhempaan ja halu vuorovaikutukselliseen yhteyteen alkaa pikkuhiljaa ilmetä lapsen haluna katsoa vanhempaa silmiin.

Sovellusmahdollisuuksia

Eräs sovellusmahdollisuus on kokeilla leikkejä toiminnallisesti vanhemman kanssa, jolloin tavoitetaan vanhempi vahvemmin myös tunnetasolla ja voidaan tämän rooli-leikin kautta ehkä osaltaan luoda myös vanhemmalle korjaavia kokemuksia. Opasta voi käyttää apuna myös elämäntilannekriisissä olevien vanhempien kanssa. Väsyneenäkin vanhempi saattaa motivoitua pinnistelemaan niin, että jaksaa edes pari minuuttia päivässä leikkiä intensiivistä vuorovaikutusleikkiä lapsensa kanssa ja tällä voi olla merkittävä ennaltaehkäisevä merkitys lapsen selviytymisen kannalta. Toisaalta vanhemman kokemaa syyllisyyttä voi lieventää tietoisuus korjaavien kokemusten mahdollisuudesta. Esimerkiksi masennuksesta toivuttuaan äiti voi käyttää vuorovaikutusleikkejä luomaan lapselle vahvoja muistoja äidistä, joka nauttii hänen seurastaan.

Vanhempi voi leikkiä periaatteessa kaikkia oppaassa esiteltyjä leikkejä sovelletusti myös yhdessä kaikkien lastensa kanssa, mikä asiakastyöstä saadun palautteen perusteella edistää lasten kykyä nauttia yhdessä vanhemman seurasta ja auttaa myös vanhempaa olemaan läsnä yhtä aikaa useammalle lapselle. Pienet vuorottelut leikkiessä puolestaan vahvistavat lapsen kykyä jakaa huomiota. Monien vanhempien kokemuksena on myös ollut, että iloiset yhdessäolon hetket vähentävät sisarusten keskinäistä nahistelua. Toisaalta lyhyet parinkin minuutin jakamattoman huomion hetket arjessa tuovat lapselle kokemuksen omasta ainutlaatuisesta merkityksestä vanhemmalle esimerkiksi sisaruksen syntymän jälkeen.

Olen käyttänyt opasta myös ryhmämuotoisessa vanhemmuuden tukemisessa, jolloin kunkin viikon kotitehtäviin on kuulunut tiettyjen oppaassa esiteltyjen leikkien leikkiminen kotona ja seuraavalla kerralla on käyty läpi vanhempien kokemuksia ja kuultu lasten suosikkileikkiä. Näin oppaassa esiteltyt leikit ovat tulleet kokeiluksi käytännössä ja siirtyvät paremmin osaksi arkea.

Opas konkreettisesti

Opas on laadittu helposti tulostettavaan muotoon pdf-tiedostoksi, jotta oppaan voi antaa vanhemmalle mukaan. Opas on valmiina A5 kokoinen vihkonen, jossa on yhteensä 12 sivua. Molemmiin puoliin tulostettuna vihkosen tekemiseen tarvitaan kolme A4 paperia (taitetaan keskeltä vihkoksi ja nidotaan niitellä). Oppaan alussa kerrotaan, mitä vuorovaikutusleikki on, miksi leikit ovat tärkeitä, mitä leikki vaatii vanhemmalta ja miten vuorovaikutusleikkejä leikitään. Oppaan lopussa on ideoita vuorovaikutusleikeiksi, joita vanhempi voi lapsensa kanssa toteuttaa. Leikit on jaoteltu viiteen eri ryhmään perustuen pääosin Theraplay-vuorovaikutusterapiassa käytettyyn luokitukseen: (1) yhteyden rakentaminen lapsen ja aikuisen välille, (2) aikuisen auktoriteet-

tiaseaman vahvistaminen (jäsentäminen), (3) leikit jotka tarjoavat hoivaa ja vahvistavat lapsen omanarvontunnetta, (4) onnistumisen kokemuksia tuottavat leikit (haaste) sekä (5) huomion jakamisen kykyä vahvistavat leikit.

Palautetta vanhemmilta

Monissa palautteissa on korostunut lapsilta tuleva palaute: lapset nauttivat leikeistä ja pyytävät niitä lisää eli lapsissa herää ilon tunne. Aikuiset yleensä itse eivät aluksi oikein miellä leikkejä mitenkään erilaisiksi ja hämmästelevät niiden merkitystä lapsille, mutta vähitellen oppivat lisäämään arkeen myönteisen vuorovaikutuksen hetkiä ilman että erikseen otetaan vihko esille ja leikitään.

”Aina kun tulen töistä kotiin lapset huutavat: isi, leikitään taas niitä vihkoleikkejä!”

”Lapset tykkää ihan älyttömästi”

”Kun tulen töistä kotiin, tyttö pyytää minua nykyisin laskemaan varpaansa, se on sille tosi tärkeitä”

”Aika ei millään riitä, että olisi jokaisen kanssa vartin päivässä kahdestaan, mutta näitten leikkien avulla oon voinut huomioda jokaista vaikka vaan puoli minuuttiakin kerrallaan”

”Joskus kun hetken leikkii lasten kanssa tällä tavalla, niin sitten saan olla pitkään ihan rauhassa ja tehdä omia hommia”

”Yks mikä tosiaan yllätti oli se, että yhtäkkiä vaan tajusin siinä kun leikittiin, että on nää lapset sittenkin aika ihania, vaikka ite onkin niin uupunut ettei aina jaksais”

”Tuli itelle uskoa siihen, että ehkä mä oonkin ihan hyvä äiti kun ne lapset siinä kikatteli”

Rajojen lisäksi rakkautta

Monet tämän ajan valveutuneista vanhemmista kykenevät tarjoamaan lapsilleen hoi-vaavia ja itsetuntoa tukevia kokemuksia itsenäisesti, pienen ohjauksen tukemana. Oman kokemukseni perusteella pelkkä opaslehtisen antaminen vanhemmalle ei kuitenkaan yleensä riitä, vaan olennaisinta on asian tiimoilta käyty keskustelu. Vuorovaikutusleikki-ohjaus soveltuu parhaiten tavallisille vanhemmille, jotka vain tarvitsevat pientä herättelyä siihen miten tärkeitä pienet aidon kohtaamisen hetket ovat. Rajojen asettamisen lisäksi kasvatusneuvonnan- ja ohjauksen sisältönä olisi hyvä olla myös rakkauden osoittamisen keinojen miettimistä. Vuorovaikutusleikit ovat yksi mahdollinen tapa, jolla vanhempi voi osoittaa lapselleen välittämistä ja samalla ne lisäävät iloa vanhemmuuteen.

LÄHTEET

Jernberg, A. & Booth, P. (2003) Theraplay. Vuorovaikutusterapian käsikirja. Helsinki: Psykologien kustannus.

Mäkelä, J. (2003) Piirteitä aivojen varhaisesta kehityksestä. Kirjassa Niemelä, P., Siltala, P. ja Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus (s. 107-124). Helsinki: WSOY.

Valkonen, L. (2006) Millainen on hyvä äiti tai isä? Viides- ja kuudesluokkalaisten lasten vanhemmuuskäsitykset. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 286.