

Millainen vanhempi olen lapselleni?

Pystyvyyden tunne rakentuu onnistumisen havaitsemisesta

Miksi omaa vanhemmuutta ja toimintaa vanhempana on hyvä pysähtyä pohtimaan? Psykologi **Albert Banduran** mukaan ihmisen toimijuuteen vaikuttaa vahvasti hänen kokemansa minäpystyvyys (self efficacy), arkikielellä pystyvyyden tunne. Ihminen ryhtyy mielellään sellaiseen, jossa hän arvioi onnistuvansa, ja vastaavasti välttää tilanteita, joissa onnistumisen mahdollisuus arvioidaan pieneksi. Minä Isänä, Minä Äitinä (MIMÄ) -seminaareissa pystyvyyden tutkiskelu on ollut keskeinen teema.

Banduraa soveltaen voi todeta vanhempien tuntevan itsensä sitä pystyvämmiksi, mitä enemmän heillä on vanhemmuuteen liittyviä omakohtaisen onnistumisen esimerkkejä. Pysähtyminen oman vanhemmuuden äärelle on mahdollisuus tulla tietoiseksi omista onnistumisista, taidoistaan ja kyvyistä. Vanhemmuus sisältää paljon asioita, joissa äidit ja isät joutuvat kohtaamaan itsetutkiskelun tuomia haasteita. Vanhemmuus sisältää runsaasti tilanteita, joissa ihminen kohtaa oman vajavaisuutensa. Täydellisyyden tavoittelu vanhempana ei ole järkevää, riittävä on tarpeeksi. MIMÄ-seminaarissa on pyritty vahvistamaan pystyvyyttä myönteisten muistijalkien vahvistamisella. Harjoittelua voi myös tehdä itsekseen, esimerkiksi seuraavan ohjeen mukaan:

Neljällä eri paikkakunnalla ympäri Suomea on paikallisten valkonauhahayhdistysten ohjelmassa kuluvana vuonna ollut seminaari *Minä Isänä, Minä Äitinä*. Seminaareissa on tarkasteltu vanhemmuuden monimuotoisuutta, tutustuttu itseen vanhemmuuden äärellä, tunnistettu voimavaroja ja kehittymistarpeita sekä saatu vertaisilta näkökulmia arjen asioihin. Kutsuttuina ovat olleet sekä äidit että isät, myös isovanhemmat ovat olleet tervetulleita. Myös valkonauhatyöhön ensimmäisen kerran tutustuvia (ja miehiäkin) on ollut osallistujina. Artikkelin kirjoittajat, 5-vuotiaan *Tuuli*-tytön vanhemmat, psykiatrisen sairaanhoitaja *Hanna* ja psykoterapeutti *Kimmo Tapiala* ovat toimineet seminaarien luennoitsijoina. Toimintaan saatiin apurahaa Päivikki ja Sakari Sohlbergin Säätiöltä.



AINO-KYLLIKKI HIRVONEN

Hanna ja Kimmo Tapiala

1. Mieti menneeltä viikolta onnistumiseksi kokemasi tilanne, jonka koit myönteisenä ja jota voisit kutsua yhdeksi viikon tähtihetkestä. Voit vaikka kirjoittaa sen paperille.

2. Mieti ja kirjaa paperille mitä tekoja oli onnistumisen takana? Mitä teit, että tähtihetki mahdollistui?

3. Mistä taidosta tekeminen kertoi? Mitä taitojasi havaitsit hyödyntäneesi?

4. Mistä olet nuo taidot mahtanut omaksumaa?

5. Mikä vaikutus arkeesi olisi, jos hyödyntäisit löytämiäsi taitoja lisääntyvästi?

Omien onnistumisten havaitsemisen lisäksi Bandura on havainnut pystyvyyden tunnetta lisäävän vertaiseksi koetun onnistuminen, saatu vahvistava palaute ja ulkopuolinen tieto. MIMÄ-seminaareissa onkin vanhemmuuden asioita tarkasteltu yhdessä vertaisten kanssa, saatu kuulla toisten onnistumis- ja selviytymiskertomuksia, sekä tutustuttu faktatietoon esimerkiksi perheen kehitykseen ja masentuneisuuteen liittyen. Erilaisia teemoja on nostettu esille samalla, kun vanhemmuuden osa-alueisiin on tutustuttu Varsinais-Suomen Lastensuojelupiirin 1990-luvulla tekemää vanhemmuuden roolikarttaa soveltaen.

Vanhempi on peili lapsen pystyvyyskäsityksen muotoutumisessa

Vanhemmuuden roolikartan kautta on mahdollista arvioida vanhemmuuden toteutumista viiden pääluokan kautta; huolehtija, rakkauden antaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen rakentaja, huoltaja. Keskiössä ovat vanhemman toteuttamat teot, joiden kohteena on lapsi, mutta myös vanhemman teot suhteessa itseensä ja toisiinsa. Roolikarttaa hyödynnetään esimerkiksi lastensuojelutyössä arvioitaessa vanhemmuuden riittävyttä ja kehittymistar-



peita, MINÄ-seminaareissa roolikartta oli ensisijaisesti mallina jäsentämässä seminaarin sisältöä. Arviointitilaisuudeksi MIMÄ-seminaari ei ollut tarkoitettu, vaikka keskiössä itseensä tutustuminen vanhemmuuden äärellä kohteena olikin.

Mielestämme vanhemmuuden roolikarttaan sisältyy tärkeänä osana perusajatus siitä, että hyvän vanhemmuuden takana on hyvinvoiva vanhempi. Ilman rakkautta itseään kohtaan, ei ihminen pysty jakamaan rakkautta toisille. Lapsi tarvitsee vanhemman, joka jaksaa antaa palautetta, nostaa esiin lapsen onnistumisia (vrt. Bandura pystyvyys), kannustaa, lohduttaa ja suojella. Lapsen pystyvyyden tunteen kehittymisen kannalta vanhemman rooli on toimia peilinä, jonka kautta lapsi voi rakentaa käsitystä itsestään. Vanhemman vastaaminen lapsen hymyyn,

kehuminen onnistuneen suorituksen jälkeen, ohjaaminen myönteisen kokemuksen mahdollistavaan toimintaan ja selkeiden rajojen mukaisesti toiminen ovat rakennusaineita terveen minäkäsityksen muotoutumisessa.

Joskus vanhemman omat haasteet ja mielenterveydelliset tekijät voivat muodostua esteeksi vuorovaikutuksellisen rakkauden toteutumiseksi. Ihminen elää vanhemmuuden aikana ns. elämän ruuhkavuosia. On luonnollista ajoittain kokea riittämättömyyttä, väsymystä, kyllästy mistä tai ärtymystä. Väliaikaisena tuntemuksena edellä mainitut tuntemukset ovat tärkeä osa elämää, jotta muistamme pitää itsestämme ja omista perustarpeistamme myös vanhempina huolta. Väliaikaisina tuntemuksina niitä voi hoitaa arkisilla asioilla: nukkumisella, liikunnalla, järjestämällä ns. omaa aikaa itselle tai parisuhteelle. Mieltä on myös hyvä muistuttaa myönteisistä asioista. Stressin keskellä voi muutoin käydä niin, että kiireen ja harmauden keskellä ei huomaa valoa, joka arkipäivässä loistaa tai edes pilkahtelee:

Mitä miellyttäviä hetkiä olet tänään kokenut?

Mitä itse olet tehnyt, jotta miellyttävät hetket mahdollistuivat?

Mikä auttaisi, että myös huomenna miellyttäviä hetkiä olisi läsnä?

Mikä auttaisi, että miellyttävät hetket tulevat huomatuiksi arjen pyöryksen keskellä?

Mikäli väsymys tai muu huono olotila jatkuu, on tärkeää huomioida mielenterveydellisen häiriön mahdollisuus. Masennus on sairaus, jonka hoitamattomuus on riski sekä yksilölle itselleen, että myös rakkauden vuorovaikutusta tarvitseville lapsille. Hoitamattomana masennus voi kroonistua.

Kun kuppi meinaa kaatua

Ei liene vanhempaa, joka ei joskus olisi tuntenut hermopinteensä kiristyneen. Meistä useimmille tuo tunne on valitettavankin tuttu. Vanhemmalta vaadittava rajojen asettajan rooli, jatkuva ei-sanominen ja kiukuttelun sietäminen ei ole helppoa. Ihmisinä olemme samaistumiskykyisiä, joten lapsen ei-toivottu käytös ja rajaamisesta ilmituleva lapsen pettymys nostaa vanhemmassa tuntemuksia. Liekö ollut aiempien sukupolvien äideiltä peräisin ohje ”laske kymmeneen”, kun pinnalla meinaa alkaa kiristymään. Kun vielä muistaa laskea ääneen, saavat myös aivot happea.

Voimme suunnittelulla ja rutiineilla turvata arjen kulkua, mutta täysin emme voi haastavia tilanteita välttää. Niinpä haastavien tilanteiden varalle on hyvä tiedostaa omat toimivat toimintatavat ja tarpeen mukaan kehittää uusia. Monet ovat saaneet helpotusta fokuksen kääntämisestä johonkin muuhun tai tiedostavan läsnäolon menetelmistä:

Mikä sinua auttaa kun stressi painaa?

Millä pienillä teoilla olosi on helpottunut?

Jos haluat voit jo omaaviesi tapojen lisäksi testata seuraavia:

- Syvään hengittäminen kymmenen kertaa nenän kautta. Tunnista ulos hengitettäessä ilmavirta nenän ja ylähuulen tuntumassa.
- Laske ääneen 100:sta alaspäin aina 7 pois luvusta ottaen.
- Käännä katseesi ulos ikkunasta kohti taivasta tai aukealla paikalla katso mahdollisimman pitkälle.

HANNA JA KIMMO TAPIALA