

HUS:n lastenpsykiatrian vastaavan ylilääkäri Leena Repokarin sanoin...

*Riittämättömyyden tunne on kaksipiippuinen juttu: toisaalta se saattaa kertoa todellisesta ylikuormittuneisuudesta ja riittämättömyydestä, mutta toisaalta myös liian korkealle asetetuista vaatimuksista suhteessa omaan suoriutumiseen. Työelämä asettaa kovia vaatimuksia, mikä tuli esiin myös Kummien viimekesäisessä tutkimuksessa. Samalla suomalaiset keskimäärin asettavat perheen ja lapset elämän tärkeiden asioiden listan kärkeen. Nopeasti muuttuva maailma ja valtava informaatiotulva luovat vanhempana toimimiselle aivan uudenlaisia haasteita: miten suojata lapsia tai edes pysyä perillä siitä mitä nämä tekevät ja näkevät, kun lapset tuntuvat sukkuloivan huomattavasti aikuisia sujuvammin mediaviidakossa. Omien rajojen tietäminen ja niistä kiinnipitäminen lienevät ainoa keino selvitä riittämättömyyteen liittyvistä tunteista. Yli jaksamisensa ei voi tehdä. Vanhemmuudessa riittämättömydentunteet ovat välttämättömiä ja myös hyviä tunteita, jotka pitävät osaltaan yllä hyvää vanhemmuutta: syyllisyydentunne saa meidät usein korjaamaan toimintaamme. Toisaalta liian suurina ne voivat johtaa myös ylilyönteihin ja epätarkoituksenmukaiseen hyvittämiseen.*

*Isien ja teinityttärien suhde on pulmallinen, ja on varmasti myös realistista kokea hankaluutta siinä miten tukea tyttären kasvua, etenkin jos perheessä ei ole aikuista naista. Naiseksi kasvamisessa on monia intiimejä seikkoja, joiden jakaminen isän kanssa ei ole mahdollista. Murrosikään tulevalle tytölle olisi mielestäni välttämätöntä, että lähipiirissä olisi ainakin yksi sellainen aikuinen nainen, jonka kanssa kasvamiseen liittyviä kysymyksiä voisi käydä läpi. Hänen kanssa voisi käydä ostamassa rintaliivejä ja hänelle voisi kertoa kuukautiskivuista. Jos oma äiti ei syystä tai toisesta ole tähän käytettävissä, niin isovanhempi, joku sukulainen, ystävä tai naapuri voi ehkä toimia apuna. Terveystenhoitaja ei voi lähteä nuoren mukaan kauppaan, mutta voi tuki auttaa jakamalla tämän huolenaiheita.*

*Ilahduttavaa on se, että lähes puolet kokee viettävänsä aikaa lasten kanssa riittävästi ja vain 8 % selvästi liian vähän. Samaten se, että suurin osa kokee olevansa hyvä vanhempi. Huolestuttavaa sen sijaan on, että vain 65 % tuntee lapsen kaveripiirin ja kiinnostavaa, että kovin harva arvelee lapsensa kiusaavan, vaikka tiedämme kiusaamisen olevan kovin yleistä. Aika moni vanhempi arvelikin oman lapsensa tulevan mahdollisesti kiusatuksi. Kysymys kiusaamiseen puuttumisesta on myös kiinnostava, koska suurin osa arvelisi tarkkailevansa tilannetta ja mahdollisesti puuttuvansa. Kuitenkin tiedämme kaikki paljon tilanteita, joissa aikuiset ovat nähneet kiusaamista tapahtuvan ilman että ovat siihen puuttuneet. Onko puuttumista koskeva raja asetettu liian korkealle?*

*Osio, jossa vanhemmat kertoivat riittämättömydentunteistaan, oli lastenpsykiatrille aika mielenkiintoista luettavaa. Riittämättömyyden tunteen aiheet olivat niin normatiivisia ja adekvaatteja. Selvästi esiin nousivat lapsen kiukku ja riidat lasten kanssa, rajojen asettaminen (etenkin murrosikäisille), huoli siitä että on liian tiukka vanhempi, ja riittämättömyyden tunne, kun on monta pientä tarvitsevaa lasta tai kun lapsella on surua tai huono olo sairauden takia. Kaikki kertovat minusta hyvää vanhemmuudesta. Se, että tuntee riittämättömyyttä välillä, on hyvä ja asianmukainen tunne - ja on hyvä muistaa myös, että lasten kannalta on erinomaista, että vanhemmat eivät ole täydellisiä.*

Rajojen asettaminen on nykypäivänä monille ongelmallista - yltiöindividualistinen kulttuurimme korostaa aivan liikaa yksilön oikeuksia yhteisöllisyyden ja sosiaaliseen realiteettiin sopeutumisen sijaan. Kun samaan aikaan aikuisuus ympärillä monessa kohdin horjuu (mistä minun mielestäni on osoituksena mm. peittelemätön tirkistelykulttuuri mediassa, joka näkyy sekä intiimien asioiden levittelynä että seksuaalisuuden päällekkäymisenä ja myös aikuisten epävarmuus sanoa ei lapsille, kun nämä yrittävät astua aikuisten reviirille), lapset jäävät liian yksin hämmentävien asioiden kanssa. Lapset joutuvat siis liian aikaisin aikuisten maailmaan, jonka monisäikeisyyttä he eivät vielä hallitse. Tällöin jää kokematta tärkeä kehitysvaihe, jolloin on jo käsitys siitä mitä aikuisen elämä voi pitää sisällään ja halua siihen, mutta ei vielä lupaa. Tämä on se vaihe, jolloin oppii odottamaan, kuvittelemaan ja purkamaan odottamisen turhautuneisuutta johonkin muuhun tekemiseen.

Myös pienempien lasten kiukun kohtaaminen aiheutti monille vanhemmille riittämättömyyden tunteita, ja luultavasti myös syyllisyydentunteita, koska lapsen kiukku houkuttelee välillä aikuisesta esille huonosti kiukkunsa hallitsevan, rähjäävän vanhemman, joka jälkeensä häpeää sitä, että tuli menetettyä maltti. On hyvä muistaa, että vanhemman ei tarvitse olla täydellinen, ja että lapset yleensä ovat valmiita antamaan vanhemmille anteeksi näiden epäkoherentin käyttäytymisen. Samalla antaa lapselle mallia siitä, miten voi korjata asioita jälkeensä. Kiukuttelu kuuluu lapsen kasvuun, ja sen vastaanottaminen rakentavalla tavalla lienee vanhempien haastavimpia tehtäviä.

Moni vanhempi pohti sitä onko liian tiukka, kun oman perheen rajat ja säännöt tuntuvat olevan tiukemmat kuin muissa perheissä. Tämä on varmasti murrosikäisten vanhemmille tuttu tunne - jota murrosikäiset häikäilemättä käyttävät hyväkseen saadakseen vapauksia, joita "kaikilla muillakin on". Tässä suosittelisin vanhemmille yhteistyötä - puhelin kouraan ja soitto kaverin vanhemmille, jotka saattavat hyvinkin tahollaan pähkäillä ovatko he liian tiukkoja. Kaikenikäisten lasten kanssa tarvittaisiin kollektiivista kasvatusvastuuta. Aikuisten tulisi puhaltaa yhteen hiileen.

Pienten lasten vanhemmilla tuntui olevan riittämättömyyden tunteita monen pienen vaativan lapsen keskellä; varsinkin tilanteissa joissa jää paljon yksin kantamaan vastuuta arjesta. Tämä on varmaan itsestään selvä asia - ei voi millään koko ajan riittää, kun pieniä tarvitsijoita on monta. Täytyy olla itselleen armelias ja todeta että ei voi tehdä enempää kuin voi. Yleensä kun oman riittämättömyytensä havaitsee ja tuntee siitä syyllisyyttä, se johtaa siihen että ei toimi kovin huonosti. Lisäksi lapsen kehitykselle on myös edullista se, että hän joutuu vähä vähältä kantamaan enemmän omia tunteitaan. Tämän tulee tapahtua empaattisessa ympäristössä ja kehitystasoon sopivasti. Sisarusten olemassaolo on lapselle myös monella tapaa hyvä ja elämää rikastuttava asia, vaikka lapsi kokeekin sisarukset välillä vihonviimeisinä kiusankappaleina. Heidän kanssaan saa turvallisesti harjoitella monia sosiaalisia taitoja ja hankalien tunteiden sietämistä.

Myös kurja olo siitä, kun lapsella on kipuja tai suruja, joihin ei voi tuoda helpotusta, kertoo hyvästä empaattisesta vanhemmuudesta. Se kertoo myös siitä, että iso osa vanhempana olemista on omien hankalien tunteiden sietämistä. Lasta voi auttaa myös jakamalla hänen pahan olonsa, lohduttamalla ja kertomalla, että se ei jatku loputtomiin. Lapset ovat erilaisia siinä, miten he surujaan jakavat. Toinen kertoo avoimesti asiansa, kun toinen saattaa hyötyä siitä, että asiasta puhutaan vähän kierteen ja kaartuen, ehkä vanhemman omia kokemuksia hyödyntäen.

*Kiusaaminen ja epävarmuus siitä kiusataanko lasta ja miten siihen puuttua, on tärkeä esiin noussut asia. Kiusaaminen tulisi nostaa vahvasti esille yhteisön ongelmana, ei ainoastaan kiusaajan ja kiusatun (ja näiden vanhempien) välisenä asiana. Kaikkien kouluyhteisön jäsenien osuus kiusaamisessa tulee nähdä ja ottaa puheeksi - myös niiden, jotka eivät kiusaa, mutta antavat sille hiljaisen hyväksyntänsä. Yhtä lailla kysymys koskee niitä lapsia, jotka eivät kerro asiasta tai puolusta kiusattua kuin niitä aikuisia, jotka eivät puutu asiaan tarmokkaasti aikuisuuden tuoman auktoriteetin turvin. Lapset tarvitsevat aikuisen lailla käyttäytyviä aikuisia, jotka ovat riittävän varmoja omista arvoistaan ja asemastaan aikuisena. Heidän tulee uskaltaa asettaa reaali maailman edellyttämät rajat lasten toiminnalle ja näin suojata lapsia - yhtä lailla kiusattuja kuin kiusaajia.*

*Mukavia vastauksia joukossa oli tosi paljon mm. niitä, joissa vanhemmat totesivat käyttävänsä pääasiassa maalaisjärkeä kasvatusperiaatteenaan. Vanhemmuutta ei tarvitse liikaa problematisoida, eikä mitään vanhempana toimimisen käsikirjaa ole mahdollista laatia. Jokaisen täytyy löytää itse oma tapansa olla vanhempi. Omat haasteensa tälle asettaa nopeasti muuttuva maailmamme ja valtava informaatiovirta, jossa länsimaissa elämme. Kiire ja työelämän paineet eivät ainakaan helpota tehtävää. Yhteistyö toisten vanhempien kanssa, aikuisuuden arvokkuuden ja tavallisten arkielämän realiteettien mielessä pitäminen helpottavat vanhempana toimimista. Terve järki yleensä riittää. Jos riittämättömyyden tunteet ovat jatkuvia eikä tunne selviävänsä, on syytä hakea apua, jota voi saada esim. perheneuvolasta.*

*Oman joukkonsa muodostavat erityisen vaativat lapset, joilla on jokin sairaus, vamma tai kehityksellinen pulma. Myös vanhemman omat huolet, ongelmat tai sairaudet saattavat johtaa riittämättömyyden tunteisiin ja todelliseen riittämättömyyteen vanhempana. Nämä tilanteet asettavat lisähaasteita vanhemmuudelle, ja usein on tarpeen saada jakaa kokemuksia joko saman kokeneiden tai asiaan perehtyneiden ammattilaisten kanssa. Vanhempi, joka joutuu kantamaan arjen vastuun yksin ilman toisen tai toisten aikuisten tukea, saattaa joutua kohtuuttoman raskaaseen tilanteeseen. Näissä kaikissa tilanteissa, joissa vanhemmuus joutuu erityisen lujille, olisi hyötyä siitä että suhtautuisimme lapsiin kollektiivista vastuuta tuntien, "koko kylä kasvattaa" -mentaliteetilla.*