



**MITEN VARHAISKASVATUS VOI AUTTAA  
LASTA KUKOISTAMAAN  
DAGIS-LOPPUSEMINAARI FOLKHÄLSAN 7.11.2018**

**Jukka Mäkelä, Lastenpsykiatri, lasten  
psykoterapeutti, Theraplay-terapeutti  
Erityisasiantuntija, Lapset, nuoret ja perheet -  
yksikkö, THL  
Helsingin yliopisto, varhaiskasvatus**

# MITÄ LAPSI TARVITSEE KUKOISTAAKSEEN

- **ravintoa, liikuntaa, lepoa, hoivaa**
- **vuorovaikutusta**
  - tulla **nähdyksi**– omana itsenään, iloa tuottavana
  - tulla **kuulluksi** – arvostetuksi aloitteineen ja ajatuksineen
  - saada **vastauksia** – käytännöllisesti kunnioitetuksi
- mahdollisuuksia **tutkia** – onnistua ja epäonnistua
  - aikaa ja rauhaa **unelmoida**
- saada **opetusta** yhteisön arvoista ja odotuksista
- vapautta **leikkiä** – nauttia itsestään ja kavereistaan
- tulla **hyväksytyksi** omaan ryhmäänsä
- **säätelyapua**– voidakseen pysyä yhteydessä toisiin

# KANSSASÄÄTELY

- Stressin hallinnan säätelykeskukset kehittyvät varhaislapsuuden ja alakouluiän aikana
  - tänä aikana lapsen stressivasteet ovat erityisen herkkiä aikuisen läsnäololle – kunhan aikuinen pysyy itse säädelyssä tilassa
- Lapsen itsesäätely kehittyy vahvimmin yhteydessä aikuiseen
  - yhteys vähentää stressiä ratkaisevasti
  - toistuvat kokemukset yhteisestä eli kanssasäätelystä ovat täysin keskeisiä
  - niiden kautta lapselle tulee mahdolliseksi kokea voimakasta hyvää oloa ja kestää pahaa oloa
  - yhteiset kokemukset muuttuvat vähä vähältä omiksi mahdollisuuksiksi – ja ominaisuuksiksi

# NÄKEMINEN JA KUULEMINEN

- Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen kytkee vaikuttavaan vuorovaikutukseen
- Kuulemisen keskeisin osuus on sanatonta
  - sanaton vuorovaikutus on ihmisenkin tapa kytkeytyä yhteen tai erottaa
  - varhain kehittyvissä aivojen osissa: yhteistä kaikille nisäkkäille
  - vahva hyvän olon tunne: palkitsevuus
- Ihmisellä on ainutkertaisia viestinnän taitoja
  - katseen suuntautuminen
  - ilmeiden määrä
  - kieli – joka pohjaa varhaiseen jokelteluun
- Vahvin aivojen ja mielen kehitystä suuntaava voima
  - jatkuvat toistot muovaavat aivojen syviä ratoja



# JOUKKOON KUULUMINEN ON INHIMILLINEN PERUSTARVE JA PERUSOLETUS

- Ihminen on huippusosiaalinen olento
  - lapsen kiinnostus toisten välisiin suhteisiin on huima
  - synnynnäinen ymmärrys yhteistoiminnan pelisäännöistä
  - yhteistoiminta on synnynnäisesti palkitsevaa
- Omastaan jakaminen on ihmiselle ominaista
  - ruoastaan jakaminen vertaiselle on biologinen ihme
  - lelujen ja ajatusten jakaminen luo kulttuuria
  - yhdessä tekeminen lisää tasajaon todennäköisyyttä
- Jokaisella on tarve tulla hyväksytyksi joukkoon
  - tarve tulla arvostetuksi osana luonnollista yhteisöään
  - jokaisella ryhmällä on oma erityinen mahdollisuutensa ja oma erityinen vastuunsa
  - varhaiskasvatuksen vahvuutena on monipuolinen arki ja toiminnallisuuden mahdollistavat tilat

# SYRJÄÄN JÄTTÄMINEN SATTUU

- Syrjään joutuminen uhkaa lapsen parasta
  - valtava mahdollisuuksien menetys meille kaikille
  - kasautuva kokemus siitä, ettei saa merkitä
  - alkaa varhain: syrjään jättävä kiusaaminen
  - lisää pahantahoisia ajatuksia
    - toinen arvioidaan pahantahtoiseksi
    - toiselle haluaa paha
- Ihminen huomaa herkästi sen, ettei saa vastausta
  - samat aivoalueet hälyttävät kuin fyysisessä kivussa
  - käynnistää häpeäreaktion
  - toistuessaan liian usein häpeä jäätyy piittaamattomuudeksi
  - lisää vihamielisyyttä ja masennusta

# SYNNYNNÄINEN YMMÄRRYS AUTTAMISESTA

- Moraalinen kompassi
  - halu auttaa on valikoiva
  - sitä, joka on kiusannut toista, ei lähtökohtaisesti auteta
    - syrjään jättämisen kehä käynnistyy, ellei lapsiryhmää ohjata
  - sitä, joka on erilainen, ei myöskään kuulu auttaa (yhtä paljon)
  - me ja toiset (muut, muukalaiset) –käsitteet ovat synnynnäisiä
- Kuten kaikki taidot, moraalit vaatii harjaantumista
  - hyötyy harjoittelusta luonnollisissa tilanteissa
- Ryhmä on ihanteellinen hyväntahtoisuuden oppimiselle
  - ryhmästä vastaavan aikuisen ydintehtävä on laajentaa lapsen kokemusta siitä, ketkä kuuluvat yhteen
  - opettaa, että ketään ei saa jättää ulkopuolelle

# YHTEYDEN TILA

- Kokonaisvaltainen fyysinen olotila, jossa ihminen pystyy olemaan turvallisessa yhteydessä toiseen
  - samanaikaisesti levollinen ja vireä
  - hengitys syvää ja rauhallista, sydämen syke tyyntä ja joustavaa
  - sanaton viestintä kuvaa hyväntahtoisuutta
  - vartalon ja erityisesti pään asento
  - kasvojen, erityisesti silmien ympäristön ilmelihakset;
  - äänen sointuvuus ja kuulon virittäminen
  - läheisyys ja kosketus
- Ryhmäkokemuksen perusta
  - hyväntahtoisuus ja uteliaisuus toiseen
  - vireystaso ihanteellinen oppimiselle
  - uskallusta kokeilemiseen ja yrittämiseen





# PEDAGOGINEN SENSITIIVISYYS

- Aikuisen taito havaita lapsen aloitteet ja viestit
  - vastata niihin tavalla, joka tukee lapsen toimintaa
  - ja palata takaisin arvokkaaksi osaksi ryhmää
  - yhteistoimintaan toisten kanssa, omien päämäärien suuntaisesti
- Aikuisen kyky säädellä ryhmän ilmapiiriä myönteiseksi
- Oppiminen ja kehitys on mahdollista yhteydessä
  - aikuinen antaa lapsille yksilöllistä stressivasteiden eli sisäisen tilan säätelyn tukea
  - lapset pysyvät yhteyden tilassa
  - tämä auttaa ryhmää kokemaan yhteenkuuluvuutta
  - tukee keskinäiseen kuulemisen ja tukemisen kulttuuriin

# KIINTYMYKSEN TARVE

- Perustana läpi lapsuuden jatkuva kanssasäätelyn tarve
  - tarve saada apua kun on levoton, hätääntynyt tai uupunut
  - tarve saada vahvistusta omalle innokkuudelle ja aloitteellisuudelle
  - tulla kuulluksi ja tuetuksi
- Varhaiskasvatuksessa on lukemattomia tilanteita, joissa lasten kiintymyksen tarve herää
  - aikuiset joutuvat väistämättä vastaamaan näihin
  - lapsen sosiaalisuus ja itsenäisyys vahvistuvat kun iloitaan yhdessä ja lohdutetaan vaikeissa hetkissä
- Omat varhaiset kiintymyskokemuksemme vaikuttavat tapaan kokea ja elää suhdettamme lapseen
  - kehon ja mielen kokemus olemisesta läheisyydessä
  - valmius vastata lapsen kiintymystarpeisiin
  - kyky tukea lasta pettymyksissä
  - kyky ymmärtää lapsen sisäistä maailmaa
  - nämä voivat muuttua uusien kokemusten myötä

# IHMISEN ERITYINEN KIINTYMYKSI

- Valikoiva suhde huolehtiviin aikuisiin
  - vuorotteleva tunneviestintä lisää lapsen kykyä luottaa omiin tunnehavaintoihinsa
  - ja tuntea empatiaa
- Kiintymyssuhteita muodostuu moniin
  - samanaikaisesti ja eri tavoilla
  - luottavainen kiintymys kehittyy kun aikuiset vastaavat lapsen kanssasätelyn tarpeisiin
- Eri kiintymyssuhteet tukevat minuuden kasvua erilaisiin ulottuvuuksiin
  - ihmisen rikas, vivahteikas sosiaalinen älykkyys perustuu moniin suhteisiin
  - luottavaiset kiintymyskokemukset lisäävät lapsen kykyä myös tukea toisia
  - ja iloita itse ja yhdessä

# VASTAVUOROISUUS TUO ILOA

- Ilo näkyy lasten ja aikuisten kasvoilla
  - kun saa elävän vastauksen
  - kun näkee, että voi tuottaa iloa
  - häpeä on kokemus siitä, ettei saa vastausta

# VASTAVUOROISUUS TUO ILOA

- Ilo näkyy lasten ja aikuisten kasvoilla
  - kun saa elävän vastauksen
  - kun näkee, että voi tuottaa iloa
  - häpeä on kokemus siitä, ettei saa vastausta
- Ilo on terveellistä: avaa kehityksen mahdollisuuksia ja vahvistaa kehitystä
  - yhteydet aivoissa lisääntyvät
  - uudet toimintamahdollisuudet avautuvat

# VASTAVUOROISUUS TUO ILOA

- Ilo näkyy lasten ja aikuisten kasvoilla
  - kun saa elävän vastauksen
  - kun näkee, että voi tuottaa iloa
  - häpeä on kokemus siitä, ettei saa vastausta
- Ilo on terveellistä: avaa kehityksen mahdollisuuksia ja vahvistaa kehitystä
  - yhteydet aivoissa lisääntyvät
  - uudet toimintamahdollisuudet avautuvat
- Ilo kumpuaa (ainakin) kolmesta eri lähteestä
  - 1) uteliaasta tutkimisesta ja löytämisen riemusta
  - 2) peuhaamisesta; fyysisestä leikistä toisten kanssa
  - 3) hoiva- ja kiintymyskokemuksista: lempeys ja lämpö

# PEUHAAMINEN ON HAUSKAA – JA ON SE MYÖS HYÖDYLLISTÄ

- Tukee sensitiivistä sosiaalisuutta
  - paremmaksi vanhemmaksi ja johtajaksi
- Tukee stressin säätelyä
  - sosiaaliset stressaavat tilanteet
  - traumaattisen stressin käsittely
- Tukee aivojen kasvua
  - korkeimpien aivoalueiden kasvutekijät lisääntyvät pitkäksi aikaa
  - sekä toiminnanohjauksen että itsesäätelyn keskeiset alueet vahvistuvat
- Auttaa selviämään yllättävissä tilanteissa
- Auttaa elämään pitkään 😊



# VAHVISTA LAPSEN KEHITYKSEN MAHDOLLISUUKSIA

- Osoita uskosi lapseen todellisuuspohjaisesti
  - ennakkoasenteet vaikuttavat
- Tue onnistumista
  - yhdessä tehty muuttuu omiksi mahdollisuuksiksi
  - aivot kehittyvät toiminnassa ja kokemuksissa
  - radat, joita käytetään, vahvistuvat
  - harvoin käytetyt radat surkastuvat
- Merkitse onnistuminen
  - lapsi ei aina tiedä, mikä oikeasti on merkittävää
  - odotukset itse pärjäämiselle usein liian korkeita
  - pienestä onnistumisesta kiittäminen ratkaisee





# MITEN PITÄÄ HUOLTA ITSESTÄÄN

- Fyysinen vointi: ravinto, lepo ja liikunta
- Vuorovaikutusvointi: lähi-ihmissuhteet
- Henkinen vointi
  - mielen säätely: itsensä kokeminen ehyenä
  - paluu kulloiseenkin hetkeen: tietoinen hyväksyvä läsnäolo
    - tietoinen kävely, askartelu, käsityöt, ruoanlaitto...
  - viisi tietoista pitkä uloshengitystä kolme kertaa päivässä
- Omista kokemistavoista kiinnostuminen
  - mikä tässä tilanteessa koskettaa minua
    - mikä saa minut kuohuksiin, lamaantumaaan, masentumaan
    - miksi koen, että näin on hyvä toimia
  - mielellistäminen tukee omaa luottavaista kiintymystä
    - olla omalle itselle myötätuntoinen, kiinnostunut kuulija
  - lähi-ihmissuhteet, työnohjaus, terapia



# JATKOLUKEMISTA

- **Mäkelä J:** Lapsen kasvu ihmisyyteen ja yhteisöllisyyteen kirjassa Lapsilähtöinen esiopetus, toim Timo Jantunen & Raija Lautela, Tammi 2011
- **Mäkelä J:** Osallisuuden merkitys lapsen kehitykselle kirjassa Näyn ja kuulun, toim Suvielise Nurmi, Kais Rantala, Lasten keskus 2011
- **Mäkelä J:** Miksi lasten elämää hallitse yksin pärjäämisen pakko?
- **ja:** Mihin kosketus on hävinnyt aikuisten ja lasten suhteista? Kirjassa Kymmenen kysymystä kasvatuksesta, Lapsiasiainvaltuutetun toimisto 2012
- **Mäkelä J, Sajaniemi N:** Vertaissuhteet muovaavat lapsen aivoja. Kirjassa: Väkälylä, Reivinen (toim) Ketä kiinnostaa, Gaudeamus 2013
- **Repo, Laura.** Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. : PS-kustannus (2013).
- **Rotkirch Anna** Yhdessä - lasten kasvatus ei ole yksilölaji WSOY 2014
- **Sajaniemi N, Mäkelä JE :** Ihminen voi hyvin joukossa. Kirjassa Lotta Uusitalo-Malmivaara(toim.) Positiivisen psykologian voima PS kustannus 2014
- **Sajaniemi N, Suhonen E, NislinM, Mäkelä JE:** Stressin säätely, kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin PS-kustannus 2015
- **Siegel D:** Mielitaju. Muutoksen tiede, II painos Basam 2015.
- **Siegel D:** Brainstorm. Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys Basam 2014;