

# Voimaa vanhempainvalmennuksesta

Tulistuva, tottelematon tai levoton lapsi saatetaan tulkita koulussa käytöshäiriöiseksi. Kun lapsi ei ole oppinut säätelämään omia tunteita päiväkodissa tai koulussa, tulee ongelmia. Mitä tehdä, kun lapsi taantuu, vetäytyy omaan maailmaansa ja häneen ei saa yhteyttä?

**A**doptiperheiden järjestämässä Diagnostittomat-vanhempainvalmennuksessa pyritään auttamaan vanhempia näkemään lapsensa uusin silmin. Kun vanhempi oppii katsomaan lastaan ”pinnan alle”, hän ei tartu vain näkyvään käyttäytymiseen. Vanhempi oppii lukemaan lastaan tarkemmin ja tulkitsemaan käyttäytymisen takana olevia asioita.

Diagnostittomat-hankeessa opetellaan kysymään ”Mikä saa lapsen käyttäytymään näin?”. Kyse ei ole lapsen terapeuttisesta analysoinnista, vaan hyvän ja toimivan, arjessa tapahtuvan vuorovaikutuksen vahvistamisesta. Psykoterapeutti ja adoptiolapsen äiti **Eeva-Liisa Junnola-Nyström** kuvailee tätä taitoa sanalla ”virittäytyminen” lapsen tunnetilaan. Empatia auttaa luomaan aidon yhteyden lapseen. Rajat ja totteleminen ovat tärkeitä lapsille, mutta adoptiolapsi kaipaa ennen muuta yhteyttä vanhempaan.

Vanhemman tapa tulkita lapsen motiiveja ja tarkeitoksia eri tilanteissa ratkaisee, miten lapsi tulee kohdatuksi. Provoisoivan tai kurittoman käyttäytymisen takana voi olla pelkoa ja häpeää. Jos vanhempi ei osaa tulkita lasta oikein, voi se herättää vain ärsyyntymistä ja turhautumista. Varhaiset laiminlyönnot ja epävakaus jäävät ruumiin muistiin, eivät niinkään lapsen tietoiseen mieleen. Siksi näistä asioista voi olla vaikea keskustella lapsen tai nuorensa kanssa. ”Keskustelu” tapahtuukin arjen toiminnassa ja vuorovaikutuksessa.

## Anna kiintymiselle aikaa

Omassa työssään Eeva-Liisa kertoo näkevänsä vanhempia, jotka ovat jääneet yksin esiin nousevien asioiden kanssa. Joskus myös oma tila ja ”aikuisuuden happi” loppuvat. Kun lapsi on tullut perheeseen, voi vanhemmalle nousta vaikeita tunteita. Tällöin monet vanhemmat lähtevät töihin. Jotain voi kuitenkin jäädä kesken. Oman vanhemmuuden reflektointi on tärkeää vanhemmaksi kasvussa.

## Hankkeesta apua perheille

Adoptio-perheet ry toteuttaa Diagnoosittomat-hanketta avun ja tuen saamiseksi perheille, joiden lapsilla on kiintymyssuhdekatkoksia ja traumataustaa.

Hankkeen nimi Diagnoosittomat viittaa siihen, että yhteiskunnassamme tarvitaan usein virallinen diagnoosi avun saamiseksi. Adoptoiduilla lapsilla ja nuorilla voi olla oireilua, mutta ei välttämättä avun saannissa auttavaa diagnoosia.

Terapeuttiseen vanhemmuuteen tarvitaan erityisosaamista. Kun vanhemmat ymmärtävät lapsensa käyttäytymistä ja osaavat sovittaa omaa toimintaansa siihen

parhaiten soveltuvalla tavalla, eheyttää se lasta ja tukee koko perheen jaksamista arjessa. Tämä on Diagnoosittomat-hankkeen päätavoite yhdessä perheiden ja odottajien valmennusohjelmien mallintamisen kanssa. Perheiden on katsottu hyötyvän lisätiedosta ja ohjauksesta sekä sopeutumisvalmennuksen ja vertaistuen menetelmistä.

Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiö tukee Diagnoosittomat-hanketta 10 000 eurolla. Yhdistys kiittää lämpimästi säätiötä rahallisesta tuesta sekä kaikkia hankkeen kehittämistyöhön osallistuvia arvokkaasta panoksesta!

### EEVA-LIISA

Eeva-Liisa Junnola-Nyström työskentelee Tampereen yliopistollisen sairaalan lasten psykiatrian klinikalla asian tuntijahoitajana ja psykoterapeuttina. Lisäksi hän pitää yksityisvastaanottoa ja opiskelee Turun yliopistossa valokuvaterapian täydennyskoulutuksessa. Eeva-Liisa on adoptio-pojan äiti.

## Diagnoosittomat

Eeva-Liisa näkee työssään adoptio-perheiden arjen. Kun Adoptio-perheet käynnistivät Diagnoosittomat vanhempainvalmennushankkeen, lähti Eeva-Liisa mukaan työryhmään kehittämään ammatillisesti tuettua vertaisryhmää adoptiovanhemmille.

Eeva-Liisa kohtaa työssään myös niitä adoptiolapsia ja heidän perheitään, jotka eivät voi hyvin. Yksi Eeva-Liisan huolenaihe on, että vanhemmat eivät ota riittävästi aikaa kiintymyssuhteen rakentamiselle ennen koulun tai päiväkodin aloittamista. Usein lapset ovat myös kokeneet varhaisia menetyksiä ja laiminlyöntejä, mikä saattaa näyttäytyä lapsen voimakkaana oireiluna.

Vanhempainvalmennuksen tavoitteena on antaa adoptiovanhemmille työkaluja arkeen. Seuraava Diagnoosittomat vanhempainvalmennus käynnistyy Tampereella syksyllä 2013. Lisätietoja Adoptio-perheen toimistolta. Odottajien Diagnoosittomat-vanhempainvalmennus järjestetään Helsingissä ti 28.5. ja pe 30.8.



Eeva-Liisa haluaa kannustaa vanhempia: ”Kun lapsen kanssa nousee erilaisia tunteita, esimerkiksi kiukkua tai jopa raivoa, jollaisia et ole ennen tunnistanut, pysähdy pohtimaan, missä mennään ja mistä on kyse”. Vertaistuki auttaa purkamaan näitä vanhemmuuden kiellettyjä tunteita. ”Älä jää yksin!”, Eeva-Liisa muistuttaa.

Kun adoptiolapsi tulee perheeseen, on hänen kanssaan aloitettava suhteen rakentaminen aivan alusta, ikään kuin hän olisi pieni vauva. Adoptiolapsilla on katkoksia kiintymyssuhteissa, toisilla ei ole edes kokemusta turvallisesta ja pysyvästä aikuisesta. Eeva-Liisa painottaakin, että lapselle annettaisiin rauha kiintyä perheeseen. Liian nopea siirtyminen päivähoitoon tai koululuokkaan voi olla liian rankkaa tällaiselle lapselle. Hän ei ehdi muodostaa turvallista suhdetta uuteen perheeseen, ja päivähoitoryhmä tai koulu on liian suuri sosiaalinen yhteisö haltuun otettavaksi. ”Päivähoito ja koulu voivat odottaa. Rakkauden ja kiintymyssuhteen syntyminen vaatii tilaa ja aikaa”, Eeva-Liisa toteaa. Kesken jäänyt prosessi voi tulla esiin myöhemmin erilaisena oireiluna.

### Suomalainen kiintymyssuhdemalli

Välittelevä kiintymyssuhde on suomalaisessa kulttuurissa vallitseva tapa olla suhteessa. Välittelevät pärjäävät, eivätkä luota muiden apuun ja hyväksyntään silloinkaan, kun niitä kipeästi tarvitsisivat. Myöskään apua ei haeta ajoissa. Ulkoisesti katsottuna välittelevästi kiintynyt ihminen saattaa näyttää hyvällä itsetunnolla varustetulta pärjääjältä. Tällöin myönteinen käsitys itsestä ei kuitenkaan rakennu ihmissuhteiden kautta saatuun myönteiseen palautteeseen, vaan omien suoritusten kautta saavutettuun itsetuntoon.

”Suomessa kasvatetaan lapsista usein itsenäisiä ja pärjääviä liian varhain. Tarvitsevuus saatetaan kokea jopa kiusallisena.” Eeva-Liisa huomauttaa.

Adoptiolapsen mielessä oma avuttomuudentunne voi kytkeytyä varhaisiin kokemuksiin hylätyksi tulemisesta. Sen kohtaaminen voi olla hämmentävää. ”Myös vanhempien omat käsittelemättömät kiintymyssuhdemallit ja mahdolliset traumat voivat

nousta tarvitsevien lasten kautta esiin”, muistuttaa Eeva-Liisa.

### Adoptiolapsi usein traumatisoitunut lapsi

Aivan samoin, kun adoptiovanhemmista tulee värisokeita niin, etteivät he enää huomaa lapsensa olevan erinäköisiä kuin he itse, vanhemmista voi tulla myös sokeita sen suhteen, että heidän lapsensa ovat traumatisoituneet. Varhaiset katkokset kiintymyssuhteissa vaikuttavat aina lapseen.

Eräs traumaluennolle osallistunut vanhempi totesi: ”Olin vain alkanut vähitellen ajatella, että tyttäremme on tuhma tyttö, joka ei osaa käyttäytyä. Traumaluento avasi silmäni näkemään lapseni uudelleen haavoittuvana ja tukea tarvitsevana. Ärtymykseni alkoi sulaa ja lähdimme hakemaan apua.”

### Tunteiden säätely

Monet vanhemmat tuskailevat, miten selvittää arjessa lapsen voimakkaiden tunteiden kanssa.

Varhaislapsuuden hoivakokemuksista rakentuu perusta lapsen tunne-elämälle ja sen säätelylle. Lapsi oppii tunteistaan katsomalla häntä hoitavaa vanhempaa, joka toimii lapsen tunteiden peilinä. Kaikki adoptiolapset eivät ole oppineet turvallisen hoivan kautta säätelmään tunteitaan. Kun lapsi tulee adoptiovanhemmille, tämä säätelyn opettelu alkaa usein uudestaan. Esimerkiksi lapsen viha, suru tai raivo voivat olla vanhemmalle todella vaikeita tunteita käsitellä. Se voi nostaa esiin vanhempien omia kipupisteitä ja varhaisia kokemuksia. Levottomuus voi ärsyttää ja viha voi tuntua jopa uhkaavalta vanhemmasta.

Ylivireyden vastakohtana voi olla vetäytyminen. Alivireinen ja vetäytyvä lapsi, johon ei saa kontaktia, voi olla erittäin vaikea. ”Kun lapsi dissosioi, se on tapa pitää sietämättömät kokemukset ydinminän ulkopuolella. Lapsi voi näin sulkea kehonsa aistimukset ja tunteet mielestään. Dissosiaatio voi olla suojamuuri itsen ja ylivoimaisen kokemuksen välille. Lievä dissosiaatio voi olla poissaolokohtauksia tai tunteiden äkillistä vaihtelua.” Eeva-Liisa opastaa.

Lapsen tunteiden nimeäminen, säätely ja tunnistaminen voi olla vaikeaa, jos vanhempi ei ole itse kosketuksissa omiin tunteisiinsa. Monilla adoptiolapsilla on murskaava häpeän tunne ja itsevihaa kätkeytynä kaiken toiminnallisuuden tai pärjäämisen taakse. Kun

”Päivähoito ja koulu voivat odottaa. Rakkauden ja kiintymyssuhteen syntyminen vaatii tilaa ja aikaa.”



”Suomessa  
kasvatetaan lapsista  
usein itsenäisiä ja pär-  
jääviä liian varhain.  
Tarvitsevuus saatetaan  
kokea jopa  
kiusallisena.”



vanhempi oppii korjaamaan vuorovaikutuksessa syntyneitä katkoksia, lapsen häpeän tunne vähenee, eikä johda hallitsemattomiin tunnetiloihin. Vanhemman tulee olla utelias lapsen tunteista, ei syyttää siitä, miksi lapsi teki tietyllä tavalla.

”Jos lapsen raivoa pitää rajata, se tulee tehdä empatialla, ei itse kiukustamalla. Tunneyhteyden palautuminen on keskeinen osa korjaavaa vanhemmuutta”, muistuttaa Eeva-Liisa.

#### **Ammatillisesti tuetut vertaisryhmät**

”Adoptiovanhempia valmennetaan ja arvioidaan ennen lapsen saapumista. Siksi odotukset vanhemmuudesta suoriutumisesta ovat kovat.”, toteaa Eeva-Liisa. Kun arjessa tulee haasteita ja epäonnistumisia, voi pettymys olla kova. Tämä johtaa usein siihen, että kynnyksistä puhumiseen on korkea. Eeva-Liisa painottaa kuitenkin, että seurantakäynneillä pitäisi uskaltaa puhua kiperistäkin kokemuksista. Hän näkee ammatillisesti tuetut vertaisryhmät avaimena vanhemmuudessa kasvamiseen ja jaksamiseen.

Adoptioperheet ry kehittää Diagnoosittomat-hanketta juuri tätä tarvetta ajatellen. Nämä matalan kynnyksen ammatillisesti tuetut vanhempainvalmennukset antavat perustyökaluja arjesta selviämiseen. Adoptiolapset ovat usein lastensuojelutaustaisia ja erityistarpeisia lapsia. Tämä saattaa joskus unohtua tai jäädä tiedostamatta adoptiovanhemmilta.

Kauan kaivattuun lapseen on ladattu toiveita, jotka eivät aina täyty. Traumatisoituneen lapsen tukemiseen ei aina pelkkä mallisjärki ole tarpeeksi. Äidin tai isän rakkaus ei välttämättä riitä parantamaan varhaisissa vaiheissa syntyneitä syviä haavoja. Perheille tarvitaan tukea adoption jälkeenkin.

”Traumatisoituneet lapset tarvitsevat enemmän tukea ja tiedostavaa vanhemmuutta kuin vanhemmat osaavat odottaa. Perheet eivät saisi jäädä yksin erityistarpeisen lapsen kanssa.”, tiivistää Eeva-Liisa. ♦

