

BECKY KENNEDY

# **VAHVA VANHEMMUUS**

**Kuinka löytää hyvä itsestään ja lapsestaan**

Suomentanut Suvi Kauppila

Atena

Englanninkielinen alkuteos

*Good Inside*

*Practical Guide to Becoming the Parent You Want to Be*

Copyright © Rebecca Kennedy

Suomenkielinen laitos © Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2024

ISBN 978-951-1-48039-6

**OTAVA**  
**KIRJAPAINO**

Keuruu 2024



*Aviomiehelleni, joka on tasapainottava voima elämässäni,  
sekä lapsilleni, jotka ovat opettaneet minulle enemmän  
kuin voin koskaan opettaa heille.*



# Sisällys

Esipuhe	9
---------	---

## Osa I

### Dr. Beckyn kasvatuseriaatteet

Luku 1 Sisimmältään hyvä	17
Luku 2 Kaksi asiaa on totta	27
Luku 3 Tunne työsi	41
Luku 4 Varhaisvuosilla on väliä	52
Luku 5 Ei ole liian myöhäistä	64
Luku 6 Resilienssi > onnellisuus	75
Luku 7 Käytös on ikkuna	85
Luku 8 Vähennä häpeää, lisää yhteyttä	99
Luku 9 Kerro totuus	109
Luku 10 Itsestään huolehtiminen	119

## Osa II

### Yhteyden rakentaminen ja käytökseen puuttuminen

Luku 11 Yhteyspääoman kerääminen	133
Luku 12 Kun lapsi ei kuuntele	156

Luku 13 Kiukkukohtaukset	164
Luku 14 Aggressiiviset kiukkukohtaukset	171
Luku 15 Sisaruskateus	182
Luku 16 Epäkohteliaisuus ja uhma	193
Luku 17 Valittaminen	201
Luku 18 Valehtelu	208
Luku 19 Pelot ja ahdistus	217
Luku 20 Epäröinti ja ujous	226
Luku 21 Turhautumisen sietäminen	234
Luku 22 Ruoka ja ruokailutottumukset	243
Luku 23 Suostumus	252
Luku 24 Itkeminen	260
Luku 25 Itseluottamuksen rakentaminen	266
Luku 26 Perfektionismi	274
Luku 27 Eroahdistus	282
Luku 28 Nukkuminen	289
Luku 29 Lapset, jotka eivät halua puhua tunteista	300
Loppusanat	310
Kiitokset	314

# Esipuhe

”Dr. Becky, viisivuotiaani on ilkeä siskolleen, töykeä vanhemmilleen ja saa raivareita koulussa. Tuntuu, että olemme jumissa. Voitko auttaa?”

”Dr. Becky, lapseni osaa käydä potalla, mutta on alkanut pissaila ympäri taloa. Olemme kokeilleet palkintoja ja rangaistuksia tuloksetta. Voitko auttaa?”

”Dr. Becky, 12-vuotiaani ei koskaan kuuntele minua! Se on raivostuttavaa. Voitko auttaa?”

**K**yllä. Voin auttaa. Etsitään ratkaisu yhdessä.

Olen pitänyt pitkään yksityisvastaanottoa klinisenä psykologina. Vanhemmat hakevat minulta ratkaisua hankaliin tilanteisiin, jotka saavat heidät tuntemaan turhautumista, uupumusta ja toivottomuutta. Pintatasolla tapaukset ovat ainutlaatuisia – nokkava viisivuotias, taantuva kuivaksi oppinut taapero tai uhmakas esiteini – mutta niitä yhdistää taustalla oleva toive: kaikki vanhemmat haluavat olla parempia. Kuulen saman viestin uudelleen ja uudelleen: *”Tiedän, millainen vanhempi haluan olla. En tiedä, miten se on mahdollista. Auta minua saavuttamaan tavoitteeni.”*

Tapaamisissa minä ja vanhemmat alamme yhdessä purkaa käytösongelmaa. Lapsen käytös on vihje vaikeuksista, joita hänellä ja usein koko perheyksiköllä on. Käytöstä tutkimalla opimme tuntemaan lapsen paremmin ja ymmärrämme hänen tarpeensa sekä

häneltä puuttuvat taidot. Saamme selville vanhemman laukaisijat ja kehitettävät alueet. Siirrymme kysymyksestä ”*mikä lapsesani on vikana ja voitko korjata hänet?*” kysymykseen ”*mikä tuottaa lapselleni vaikeuksia ja miten voin auttaa häntä?*” Toivottavasti herää myös kysymys ”*mitä tilanne paljastaa minusta?*”

Vanhempien kanssa tekemäni työ keskittyy siihen, että autan heitä saavuttamaan epätoivon ja turhautumisen sijaan toiveikkaan ja voimaantuneen tilan, joka mahdollistaa myös itsetutkiskelun. En tukeudu useimpiin yleisesti suositeltuihin kasvatusstrategioihin. En aio suositella jäähyjä, palkintotarroja, rangaistuksia, palkintoja tai huomiotta jättämistä vastaukseksi haastavaan käytökseen. Mitä sitten *suositellen?* Kaikkein tärkeintä on ymmärtää, että käytös on vain jäävuoren huippu. Pinnan alta löytyy lapsen koko sisäinen maailma, joka haluaa tulla ymmärretyksi.

## **Tehdään jotain *erilaista***

Suorittaessani kliinisen psykologian tohtoriohjelmaa Columbian yliopistossa työskentelin vastaanotolla ja käytin lasten kanssa leikkiterapiaa. Rakastin lasten kanssa työskentelyä, mutta turhauduin nopeasti siihen, kuinka rajoitettua yhteydenpito vanhempien kanssa oli. Toivoin usein, että olisin voinut työskennellä heidänkin kanssaan sen sijaan, että tein työn lapsen kanssa ja kävin vanhemman kanssa vain täydentäviä keskusteluita. Samaan aikaan minulla oli myös aikuisasiakkaita. Minua kiehtoi havaitsemani selvä yhteys: aikuisten kohdalla oli hyvin selvää, millä tavalla asiat olivat menneet vinoon lapsuudessa – lapsen tarpeita ei ollut täytetty tai avunhuutoon, joka ilmeni käytöksenä, ei ollut vastattu. Tajusin voivani hyödyntää omassa työssäni lasten ja perheiden kanssa tietoa siitä, mitä aikuiset olisivat tarvinneet mutta eivät olleet koskaan saaneet.



Kun perustin yksityisvastaanottoni, työskentelin pelkästään aikuisten terapia-asiakkaiden tai perheneuvonnan parissa. Tultuani itse äidiksi aloin painottaa perheneuvontaa – niin yksityistapauksia kuin jatkuvia, kuukausittaisia vanhempiryhmiäkin. Lopulta ilmoitauduin klinikoille tarkoitettuun koulutusohjelmaan, jota mainostettiin ”näyttöön perustuvalla” ja ”alan huippua” edustavalla lähestymistavalla kuriin ja lasten häiriökäyttäytymiseen. Ohjelman menetit tuntuivat loogisilta ja ”puhdasoppisilta”. Opin siellä samat puuttumiskeinot, joita kasvatustutkijat yhä säännöllisesti suosittelivat. Tunsin oppineeni täydellisen järjestelmän, jonka avulla päästä eroon epätoivotusta käytöksestä ja edistää prososiaalista käytöstä – toisin sanoen käytöstä, joka on myöntyväisempää ja kätevämpää vanhemmille. Muutaman viikon kuluttua minulle kuitenkin valkeni jotakin: järjestelmä *tuntui* kamalalta. Tunsin pahoinvointia aina antaessani tällaista ”näyttöön perustuvaa” neuvontaa. En päässyt eroon kalvavasta epäilyksestä, etteivät nämä puuttumiskeinot olleet oikea lähestymistapa lasten kanssa käytettäväksi. Ei minustakaan olisi tuntunut hyvältä, jos joku olisi soveltanut niitä minuun.

Järjestelmät olivat kyllä loogisia, mutta ne keskittyivät ”huonon” käytöksen hävittämiseen ja myöntyväisyyteen pakottamiseen vanhemman ja lapsen suhteen kustannuksella. Käytöksen muuttamiseen suositeltiin esimerkiksi jäähyä – mikä tarkoittaa, että lapset komennetaan pois juuri silloin, kun he eniten tarvitsevat vanhempiaan. Missä oli kaikki inhimillisyydet?

Tajusin, että ”näyttöön perustuvat” lähestymistavat perustuvat behaviorismin periaatteisiin – oppimisteoriaan, joka keskittyy näkyvään toimintaan näkymättömien mielen ilmiöiden kuten tunteiden, ajatusten ja halujen sijaan. Behaviorismi asettaa käytöksen *muokkaamisen* käytöksen *ymmärtämisen* edelle. Käytöstä kohdellaan koko totuutena eikä osoituksena taustalla vaikuttavista

täyttymättömistä tarpeista. Tämän vuoksi ”näyttöön perustuvat” lähestymistavat tuntuivat minusta niin ikäviltä – niissä sekoitettiin syy (lapsen todellinen kokemus) ja seuraus (käytös). Tavoitteemme ei ole käytöksen muokkaaminen. Tavoite on kasvattaa ihmisiä.

Tämän valaistumisen jälkeen ajatus ei jättänyt minua rauhaan. Täytyi olla olemassa tehokas tapa työskennellä perheiden kanssa uhraamatta vanhemman ja lapsen välistä yhteyttä. Kävin siis työhön, käytin kaikkea tietoaani kiintymyssuhteista, mindfulnessista ja perhejärjestelmistä – teoreettisia lähestymistapoja, joita olen hyödyntänyt yksityisvastaanotollani – ja kehitin ajatusteni pohjalta vanhempien kanssa työskentelyn metodin, joka oli konkreettinen, saavutettava ja helppotajuinen.

Käytäntö on osoittanut, että vaikka muutamme lähestymistapaamme vanhemmuuteen ja painotamme ”yhteyttä” emmekä ”seurauksia”, kyse ei ole vallan luovuttamisesta lapsille. Vaikka vastustan jäähyjä, rangaistuksia, seurauksia ja huomiotta jättämistä, kasvatustavassani ei ole mitään sallivaa tai heikkoa. Lähestymistapani painottaa lujia rajoja, vanhemman auktoriteettia ja vakaata johtajuutta samalla, kun ylläpidetään positiivisia ihmissuhteita, luottamusta ja kunnioitusta.

## **Syvällisiä ajatuksia ja käytännön strategioita (sekä kuinka käyttää tätä kirjaa)**

Työssäni potilaiden kanssa sanon usein, että kaksi asiaa on totta. *Käytännölliset, ratkaisukeskeiset strategiat* voivat edesauttaa syvempää paranemista. Monet kasvatustilafilosofiat pakottavat vanhemmat tekemään valinnan: he voivat parantaa lapsen käytöstä vanhemman ja lapsen suhteen kustannuksella tai asettaa suhteen

etusijalle ja uhrata selkeän tien parempaan käytökseen. Tämä kirja esittelee lähestymistavan, jonka avulla vanhemmat voivat onnistua paremmin ulkoisesti *ja* tuntea olonsa paremmaksi sisäisesti. He voivat sekä vahvistaa suhdettaan lapseen että havaita käytöksen ja yhteistyökyvyn parantuneen.

Tämän teoksen keskeinen, kaikenkattava viesti on, että nämä kaksi asiaa ovat totta. Tieto perustuu teoriaan *ja* sisältää runsaasti strategioita; se on näyttöön perustuvaa *ja* luovan intuitiivista; se korostaa vanhemman itsestään huolehtimisen *ja* lapsen hyvinvoinnin tärkeyttä. Asiakas saattaa hakea vastaanotoltani strategioita lapsensa käytöksen korjaamiseksi, mutta saa paljon enemmän: monipuolisen ymmärryksen lapsesta käytöksen takana sekä joukon työkaluja, joiden avulla soveltaa tätä ymmärrystä käytännössä. Toivon, että saat saman hyödyn tämän kirjan lukemisesta. Toivon, että olet armollisempi itsellesi ja itsesääteleyksi ja itseluottamuksesi paranevat, jotta tunnet olevasi valmis välittämään näitä tärkeitä ominaisuuksia myös lapsillesi.

Tämä kirja on johdatus kasvatustalliin, johon kuuluu yhtä paljon itsekehitystä kuin lapsenkin kehitystä. Ensimmäiset kymmenen lukua käsittelevät kasvatuseriaatteita, joiden nimeen vannon – kotona kolmen lapseni kanssa, vastaanotolla asiakkaideni ja heidän perheidensä kanssa sekä sosiaalisessa mediassa, jonka kautta olen ollut yhteydessä lukuisiin vanhempiin vuosien varrella. Periaatteideni tarkoituksena on edistää lasten *ja* vanhempien paranemista sekä tarjota käytännönläheisiä strategioita, joiden avulla saavutetaan rauhallisempi perhekokemus. Periaatteiden ydinajatus on, että lapsen tunnetarpeita ymmärtämällä vanhemmat voivat sekä parantaa käytöstä että muuttaa koko perheen toimintaa ja perheenjäsenten välisiä suhteita.

Kirjan toisessa osassa esitellään ensin taktiikoita, joiden avulla luodaan *yhteyspääomaa*. Nämä ovat käytännössä toimiviksi

todettuja strategioita yhteyden ja läheisyyden kasvattamiseksi vanhemman ja lapsen suhteessa. Mikä ongelman luonne onkin – vaikkeet tietäisi, miksi kotona vallitsee huono ilmapiiri – voit käyttää jotakin näistä puuttumiskeinoista muuttaaksesi asioita. Sen jälkeen ratkomme tiettyjä lapsuuden käytösongelmia, joihin vanhemmat hakevat usein apuani: kaikkea sisaruskateudesta, kiukkukohtauksista ja valehtelusta ahdistukseen, epävarmuuteen ja ujouteen. Kaikki taktikat eivät sovi kaikille lapsille – vain sinä tunnet lapsesi yksilölliset tarpeet – mutta strategiat auttavat sinua ajattelemaan eri lailla kohdatessasi haasteita ja antavat itseluottamusta hoitaa tilanteet tavalla, joka tuntuu sinusta hyvältä ja lapsestasi turvalliselta.

Ei varmaankaan yllätä, etten ole koskaan kannattanut luopumusta. Uskon, että ihminen voi olla luja ja lämmin sekä rajoja ylläpitävä ja validoiva, painottaa yhteyden merkitystä ja olla samalla vakaa auktoriteetti. Olen myös vakuuttunut siitä, että tämä lähestymistapa tuntuu vanhemmista oikealta – ei ainoastaan loogisesti, vaan syvällä sisimmässä. Me kaikki haluamme pitää lapsiamme hyvinä, uskoa että olemme hyviä vanhempia ja tehdä töitä rauhallisen kodin eteen. Kaikki tämä on täysin mahdollista. Meidän ei ole pakko valita. Voimme saada kaiken.

OSA I

DR. BECKYN  
KASVATUS-  
PERIAATTEET



## LUKU 1

# Sisimmältään hyvä

Olen tehnyt oletuksen sinusta ja lapsistasi: olette kaikki sisimmältänne hyviä. Kun kutsut lastasi ”hemmotelluksi kakaraksi”, olet edelleen sisimmältäsi hyvä. Kun lapsesi kiistää kaataneensa sisarensa palikkatornin (vaikka näit tapahtuman), hän on edelleen sisimmältään hyvä. Kun sanon jonkun olevan ”sisimmältään hyvä”, tarkoitan, että me kaikki olemme pohjimmiltamme myötätuntoisia, rakastavia ja anteliaita. *Sisäisen hyvyyden* periaate ohjaa kaikkea tekemääni työtä – uskon vakaasti, että lapset ja vanhemmat ovat sisimmältään hyviä, mikä saa minut tutkimaan uteliaana, *miksi* huonoa käytöstä esiintyy. Uteliaisuuden ansiosta pystyn kehittämään näkökulmia ja strategioita, jotka saavat tehokkaasti aikaan muutosta. Tämä periaate on kirjan tärkein idea – kaikki rakentuu sen varaan. Heti kun sanomme itsellemme: ”Rauhoitu vähän... Olen sisimmältäni hyvä... lapsenikin on sisimmältään hyvä”, puutumme tilanteisiin eri tavalla kuin turhautuneisuuden ja vihan ohjatessa päätöksentekoamme.

Tämä on haastavaa, koska turhautuneisuus ja viha ottavat hyvin helposti vallan. Yksikään vanhempi ei halua ajatella olevansa kyyninen tai negatiivinen tai olettaa pahinta lapsistaan, mutta kun kohtaamme vaikean kasvatushetken, toimimme usein (suurelta osin tiedostamattoman) *sisäisen pahuuden* olettamuksen

mukaan. Kysymme: ”Kuvitteleeko hän tosiaan pääsevänsä kuin koira veräjältä?”, koska oletamme, että lapsi yrittää tarkoituksella käyttää meitä hyväkseen. Puuskaudamme: ”Mikä sinussa on vikana?”, koska oletamme, että lapsi on sisäisesti jotenkin viallinen. Huudamme: ”Kyllä sinä tiedät paremmin!”, koska oletamme, että lapsi uhmaa tai ärsyttää meitä tarkoituksella. Sätimme itseämmekin samalla tavalla: ”Mikä minussa on vikana? Tiedän paremmin!” Sitten vajoamme epätoivon, itseinhon ja häpeän suohon.

Monet kasvatusohjeet toistavat tätä pahuuden oletusta. Niissä keskitytään lasten kontrollointiin eikä luottamukseen, omaan huoneeseen lähettämiseen eikä halaukseen. Lapset leimataan manipuloiviksi sen sijaan, että todettaisiin heidän tarvitsevan jotakin. Mutta uskon todella, että *me kaikki olemme sisimmältämme hyviä*. Selvyden vuoksi sanottakoon, että vaikka pidät lastasi sisimmältään hyvänä, se ei oikeuta huonoa käytöstä tai johda sallivaan kasvatukseen. On harhakäsitys, että hyvyden oletukseen perustuva kasvatusta johtaa ”hällä väliä” -asenteeseen, joka synnyttää etuoikeutettuja tai hallitsemattomia lapsia. En tunne ketään, joka sanoisi: ”Lapseni on sisimmältään hyvä, joten ei haittaa, että hän sylkäisi ystävänsä päälle.” Kukaan ei sen paremmin sanoisi: ”Lapseni on sisimmältään hyvä, joten mitä väliä, vaikka hän nimittelee siskoaan.” Totuus on päinvastainen. Kun ymmärrämme olemme kaikki sisimmältämme hyviä, kykenemme erottamaan ihmisen – siis lapsen – *käytöksestä*, esimerkiksi epäkohteliaisuudesta, lyömisestä tai ”vihaan sinua” -puheesta. Se, kuka ihminen on ja se, mitä hän tekee ovat eri asioita. Tämä erottelu on oleellinen, jotta voit luoda tehokkaita, muutokseen johtavia puuttumiskeinoja suhdettanne vahingoittamatta.

Hyvyden oletus antaa sinun olla vakaa johtaja perheessäsi, sillä kun olet vakuuttunut lapsesi hyvydestä, uskot hänen kykynsä käyttäytyä ”hyvin” ja toimia oikein. Uskoessasi hänen



kykyynsä voit näyttää hänelle, miten toimia. Kaikki lapset kai-  
paavat tällaista johtajuutta – luotettavaa ihmistä, joka ohjaa heitä  
oikeaan suuntaan. Se saa lapsen tuntemaan olonsa turvalliseksi,  
auttaa häntä rauhoittumaan ja johtaa tunnesäätelyn ja resiliens-  
sin kehitykseen. Kun lapsella on turvallinen tila, jossa yrittää ja  
epäonnistua pelkäämättä, että häntä pidetään ”pahana”, hän voi  
oppia, kasvaa ja lopulta tuntee läheisempää yhteyttä sinuun.

Ajatus saattaa kuulostaa ilmiselvältä. Tietysti lapset ovat sisim-  
mältään hyviä! Sinähän rakastat lapsiasi – et lukisi tätä kirjaa, ellet  
haluaisi tukea heidän hyvyyttään. ”Sisimmältään hyvä” -näkö-  
kulmasta toimiminen voi kuitenkin olla hankalampaa kuin miltä  
vaikuttaa, etenkin vaikeilla tai latautuneilla hetkillä. On helppoa  
– jopa vaistomaista – sortua tiukempiin oletuksiin kahdesta pää-  
asiallisesta syystä. Ensinnäkin olemme evoluution tuloksena tai-  
puvaisia negatiivisuusharhaan: kiinnitämme enemmän huomiota  
lastemme (tai itsemme, kumppaneidemme tai koko maailman) vai-  
keisiin puoliin kuin siihen, mikä toimii hyvin. Toiseksi omat lap-  
suudenkokemuksemme vaikuttavat tapaamme tulkita lastemme  
käytöstä ja vastata siihen. Kovin monella meistä on vanhemmat,  
jotka johtivat tuomitsevasti eikä uteliaisuudella, arvostellen eikä  
ymmärtäen ja rangaisten eikä keskustellen. (Arvelen, että heidän  
omat vanhempansa kohtelivat heitä samalla tavalla.) Ellei kurs-  
sia korjata tietoisesti, historia toistaa itseään. Siksi monet van-  
hemmat uskovat käytöksen kertovan *keitä lapset ovat* sen sijaan,  
että suhtautuisivat käytökseen *vihjeenä siitä, mitä lapset saattavat  
tarvita*. Entä jos pitäisimme käytöstä tarpeiden eikä identiteetin  
ilmauksena? Sen sijaan, että moittisimme lapsia heidän puuttei-  
densa vuoksi ja saisimme heidät tuntemaan itsensä yksinäisiksi ja  
näkyvämmiksi, voimme auttaa heitä löytämään sisäisen hyvyy-  
tensä ja samalla parantaa heidän käytöstään. Näkökulman muut-  
taminen ei ole helppoa, mutta se on ehdottomasti vaivan arvoista.

## Uudelleenohjelmointi

Muistele lapsuuttasi ja kuvittele, kuinka vanhempasi olisivat toimineet muutamissa tilanteissa:

- Olet kolmevuotias, ja olet saanut uuden pikkusiskon, jota kaikki ihastelevat. Siirtymä sisaruuteen on sinulle hankala, vaikka perheesi mukaan sinun pitäisi olla siitä iloinen. Saat usein kiukkukohtauksia, viet sisareltasi leluja ja lopulta annat tulla: ”Lähetäkää pikkusisko takaisin sairaalaan! Vihaan häntä!” Mitä seuraavaksi tapahtuu? Kuinka vanhempasi toimivat?
- Olet seitsemänvuotias. Haluaisit kamalasti syödä keksin, vaikka isä selvästi kielsi sinua. Olet kyllästynyt jatkuviin käskyihin ja kieltoihin, joten ollessasi yksin keittiössä nappaat keksin. Isäsi näkee sinut keksi kädessä. Mitä seuraavaksi tapahtuu? Mitä hän tekee?
- Olet 13-vuotias, ja sinulla on vaikeuksia kirjoitustehtävän kanssa. Sanot vanhemmillesi tehneesi sen, mutta myöhemmin opettaja soittaa heille ja kertoo, ettet ole palauttanut tehtävää. Mitä seuraavaksi tapahtuu? Mitä vanhempasi sanovat, kun tulet kotiin?

Muistetaan eräs asia: Me kaikki epäonnistumme. Kohtaamme kaikissa elämänvaiheissa vaikeita hetkiä, jolloin käyttäydymme vähemmän toivotulla tavalla. Varhaiset ikävuodet vaikuttavat kuitenkin erityisen voimakkaasti, sillä silloin kehoomme ohjelmoituvat tapamme ajatella ja reagoida vaikeilla hetkillä. Tämä perustuu siihen, kuinka vanhempamme ajattelevat ja reagoivat, kun *meillä* on vaikeuksia. Toisin sanoen se, miten puhumme itsellemme vaikeilla hetkillä – ”älä ole niin herkkä”, ”ylireagoin

taas”, ”olen tosi tyhmä” tai vaihtoehtoisesti ”yritän parhaani” tai ”haluan vain tulla huomatuksi” – perustuu siihen, miten vanhempamme puhuivat meille tai kohtelivat meitä, kun meillä oli vaikeaa. Tämän vuoksi ”mitä seuraavaksi tapahtuu” -kysymysten pohtiminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta voimme ymmärtää *kehomme ohjelmointia*.

Mitä tarkoitan ”ohjelmoinnilla”? Varhaislapsuudessa kehomme oppii, missä olosuhteissa saamme osaksemme rakkautta, huomiota, ymmärrystä ja kiintymystä sekä mikä johtaa torjuntaan, rankaisemiseen ja yksin jättämiseen. Tällä tavalla kerätty ”data” on olennaista selviytymisen kannalta, sillä pienten, avuttomien lasten ensisijainen tavoite on luoda mahdollisimman vankka kiintymyssuhde hoivaajiin. Opitut asiat vaikuttavat kehityksemme, sillä alamme nopeasti suosia käytöstä, jonka avulla saamme rakkautta ja huomiota, ja tukahdutamme ”pahoiksi” leimaamamme asiat, jotka aiheuttavat torjuntaa, arvostelua tai mitätöintiä.

Totuus on kuitenkin toinen: mikään osa meistä ei oikeasti ole *paha*. Kun lapsi sanoo: ”Lähetäkää pikkusisko takaisin sairaalaan! Vihaan häntä!”, taustalla on tuskaa, valtavaa hylätyksi tulemisen pelkoa ja tunne siitä, että jokin uhkaa perhettä. Lapsi, joka vaikuttaa uhmakkaalta ottaessaan keksin, tuntee luultavasti itsensä näkymättömäksi ja kontrolloiduksi muilla elämäalueilla. Kotitehtävän kesken jättäneellä lapsella on vaikeuksia, ja hän tuntee todennäköisesti turvattomuutta. ”Huonon käytöksen” takana on aina hyvä lapsi. Mikäli vanhemmat jatkuvasti tuomitsevat käytöksen ankarasti eivätkä huomioi *hyvää lasta käytöksen takana*, lapsi sisäistää *olevansa paha*. Ja pahuus on tukahdutettava keinolla millä hyvänsä, joten lapsi kehittää siihen keinoja, kuten ankaraa puhetta ja itsensä torumista, tappaakseen ”pahan lapsen” ja löytääkseen ”hyvän lapsen” itsessään – toisin sanoen sen, mikä tuo hyväksyntää ja yhteyttä.

Mitä siis opit lapsena ”huonon” käytöksen seurauksista? Ohjelmoitiinko kehosi odottamaan tuomitsemista, rankaisemista ja yksinäisyyttä – vai rajoja, myötätuntoa ja yhteyttä? Nyt kun tiedämme, että ihmisen ”huono käytös” on todellisuudessa merkki sisäisestä kamppailusta, opitko kohtaamaan vaikeutesi arvostellen vai myötätunnolla? Syyttelemällä vai uteliaisuudella?

Vastaamme itsellemme kuten hoivaajamme ovat meille vastanneet, mikä luo pohjan sille, miten vastaamme lapsillemme. Siksi ajatus ”sisäisestä pahuudesta” periytyy helposti sukupolvelta toiselle: vanhempani reagoivat vaikeuksiini ankarasti ja tuomitsevasti → opin epäilemään omaa hyvyyttäni, kun minulla on vaikeaa → nyt aikuisena vaikeudet herättävät minussa itsesyytöksiä ja itsekritiikkiä → kun lapseni käyttäytyy epätoivotusti, hän aktiivoi saman ohjelmoinnin kehossani → minulla on taipumusta reagoida ankarasti lapseni vaikeuksiin → ohjelmoin lapseni kehon samalla tavalla, joten hän oppii epäilemään hyvyyttään kohdattaessaan vaikeuksia → ja niin edelleen.

Selvä, pysähdytään hetkeksi. Aseta käsi sydämelle ja kerro itsellesi tämä tärkeä viesti: ”Olen tässä, koska haluan muuttua. Haluan olla käänteentekijä ylisukupolvisissa perhekuvioissamme. Haluan aloittaa jotain erilaista: Tahdon, että lapseni tuntevat olevansa sisimmältään hyviä, arvokkaita, rakastettavia ja kelvollisia silloinkin, kun heillä on vaikeuksia. Tämä alkaa siitä, että löydän uudelleen oman hyvyyteni. Se on aina ollut osa minua.” Ylisukupolviset kuviot eivät ole sinun syytäsi. Päinvastoin – luet tätä kirjaa, joten olet valmis pysäyttämään kierteen ja toteamaan, että jotkin vahingolliset kuviot PÄÄTTYVÄT tähän. Kannat edellisten sukupolvien painolastia ja muutat kurssia tulevia sukupolvia varten. *Loistavaa*. Et todellakaan ole syyllinen – olet rohkea ja uskalias, ja rakastat lastasi enemmän kuin mitään muuta. Kierteenrikkoja käy läpi valtavan taistelun. Olet mahtava, kun ryhdyt siihen.

## Reilu mahdollinen tulkinta

Sisäinen hyvyys löytyy usein, kun esitämme itsellemme yksinkertaisen kysymyksen: ”Mikä on *reilu mahdollinen tulkintani* tapahtuneesta?” Kysyn tätä usein itseltäni lasteni ja ystäväni suhteen. Pyrin esittämään kysymyksen useammin myös, kun on kyse avioliitostani ja itsestäni. Lausuessani sanat ääneen tai mielessäni huomaan, että kehoni rentoutuu ja tapani toimia ihmisten kanssa tuntuu paljon paremmalta.

Käytetään tätä esimerkkiä: Olet suunnitellut meneväsi vanhemman poikasi kanssa kahdestaan ravintolaan hänen syntymäpäivänään. Päätät valmistella nuorempaa poikaasi lempeästi muutamaa päivää etukäteen. ”Haluan kertoa, mitä olemme suunnitelleet lauantaiksi”, sanot. ”Isi ja minä menemme Nicon kanssa ravintolaan lounaalle, koska on hänen syntymäpäivänsä. Mummi tulee tänne seuraksesi. Olemme poissa suunnilleen tunnin verran.” Nuorempi poikasi vastaa: ”Lähdetkö sinä ja isä molemmat Nicon kanssa ilman minua? Vihaan teitä! Olet maailman kamalin äiti!”

Oho, mitä tässä tapahtui? Ja miten vastaat? Tässä muutamia vaihtoehtoja: 1) ”Kamalin äiti vai? Ostin sinulle juuri uuden lelun! Olet tosi kiittämätön!” 2) ”Äiti tulee surulliseksi, kun sanot noin.” 3) Jätä hänet huomiotta. Lähde pois. 4) ”Oho, nuo ovat *isoja* sanoja, anna kun vedän henkeä. Kuulen, että sinusta tuntuu pahalta. Kerro lisää.”

Pidän vaihtoehdosta 4, sillä siinä puututaan lapsen käytökseen järkevästi, kun sitä tulkitaan reiluimmalla mahdollisella tavalla. Ensimmäisessä vaihtoehdossa poikani vastausta pidetään vain hemmoteltuna ja kiittämättömänä. Toinen opettaa pojalle, että hänen tunteensa ovat liian voimakkaita, pelottavia ja hallitsemattomia, vahingoittavat muita ja ovat uhka turvallisuudelle kiintymyssuhteelle hoivaajan kanssa. (Kiintymyssuhdetta käsitellään

tarkemmin luvussa 4. Lyhyesti sanottuna kun keskitymme siihen, *miten lapsi vaikuttaa meihin*, luomme pohjan läheisriippuvaisuudelle, emme säätelylle tai empatialle.) Kolmas vaihtoehto viestii, että pidän poikaani kohtuuttomana, eivätkä hänen huolensa ole tärkeitä minulle. Reiluin mahdollinen tulkinta lapseni vastauksesta on kuitenkin tämä: ”Hmm. Poikani todella toivoo, että pääsisi mukaan erityiselle lounaalle. Ymmärrän sen. Hän on surullinen. Ja kateellinen. Ne ovat niin isoja tunteita hänen pienessä kehossaan, että räjähtävät ulos isoina, satuttavina sanoina. Niiden takana on käsittelemättömiä, tuskallisia tunteita.” Tätä seuraavassa puuttumisessa – myötätuntoisessa puheessa, joka perustuu siihen, että näen lapseni *sisimmältään hyvänä* – hänen sanansa tunnustetaan merkiksi ylitsevuotavasta tuskasta, ei siitä, että hän olisi paha lapsi.

Reiluimmman mahdollisen tulkinnan etsiminen opettaa vanhempia keskittymään siihen, mitä tapahtuu lapsen sisäisessä maailmassa (isoja tunteita, huolia, haluja, tuntemuksia) ulkoisten tapahtumien sijaan (isoja sanoja tai toisinaan isoja tekoja). Kun sovellamme näkökulmaa käytännössä, opetamme saman lapsillemme. Ohjaamme heidät havainnoimaan sisäistä kokemustaan, johon kuuluvat ajatukset, tunteet, tuntemukset, halut, muistot ja mielikuvat. Itsesäätelytaidot ovat riippuvaisia kyvystä tunnistaa sisäinen kokemus, joten keskittymällä sisäiseen ulkoisen sijaan rakennamme lapsissamme pohjaa terveille selviytymistaidoille. Kun päätät tulkita lapsen käytöstä reiluimmalla mahdollisella tavalla, et ole ”lepsi” kasvattaja, vaan pyrit ymmärtämään käytöstä tavalla, joka auttaa lasta kehittämään olennaisia tunteesäätelytaitoja tulevaisuutta varten – ja samalla säilytät yhteyden ja läheisen suhteen lapseen.

Sovellan mielelläni reiluinta mahdollista tulkintaa toisestakin syystä. Lapset etsivät kaiken aikaa vanhemmiltaan vastauksia

voidakseen ymmärtää: ”Kuka minä olen juuri nyt? Olenko paha lapsi, joka tekee pahoja asioita – vai *hyvä lapsi, jolla on vaikeuksia?*” Tämä pätee etenkin *säätelämättömässä* tilassa, jossa tunteet ylittävät lapsen senhetkiset selviytymistaidot. Lapset muodostavat minäkuvansa sisäistämällä vanhempien vastaukset näihin kysymyksiin. Mikäli haluamme, että lapsemme todella luottavat itseensä ja *tuntevat olonsa hyväksi itsensä suhteen*, meidän on viestittävä lapsille, että he ovat sisimmältään hyviä, vaikka kokisivat ulkoisia vaikeuksia.

Muistutan usein itseäni, että lapset reagoivat siihen versioon itsestään, jota vanhemmat heijastavat heille, ja toimivat sen mukaisesti. Kun kerromme lapsille, että he ovat itsekkäitä, he tavoittelevat omaa etuaan. Kun kerromme pojalle, että hänen sisarensa on paljon hyvätapaisempi, mitä tapahtuu? Epäkohtelias käytös jatkuu. Mutta periaate toimii myös päinvastoin. Kun kerromme lapselle: ”Olet hyvä lapsi, jolla on vaikeuksia. Olen tässä, olen tukenasi”, on todennäköisempää, että hän suhtautuu omiin hankaluuksiinsa myötätuntoisesti, mikä auttaa häntä säätelämään ja tekemään parempia päätöksiä. Muistan kerran katselleeni, kuinka vanhempi poikani epäröi, jakaisiko välipalakerkun sisarensa kanssa. Tunsin halua sanoa: ”Sisaresi jakaisi omansa kanssasi! Tee nyt edes yksi mukava asia!” Toinen ääni taas huusi: ”Reilu in tulkinta! Reilu in tulkinta!” Sano in siis pojalle ni: ”Tiedän, että osaat jakaa ja olet yhtä antelias kuin kuka tahansa perheessämme. Lähden nyt huoneesta. Sinä ja sisaresi osaatte hoitaa tämän.” Kuulin poikani sanovan sisarelleen, ettei tämä voinut saada haluamaansa keksiä, mutta saisi muutaman hänen pretzeleistään. Täydellinen lopputulosko? Ei, mutta täydellisyyttä tavoittelemalla menettäisin mahdollisuuden kasvuun – ja kannatan aina kasvua. Poikani päätti tehdä pienen uhrauksen. Hyväksyn sen.

Mikään ei ole arvokkaampaa kuin se, että löydämme oman hyvytemme vaikeuksien taustalta, sillä se kasvattaa kykyämme pohtia ja muuttua. Kaikki hyvät päätökset alkavat siitä, että tuntemme olomme turvalliseksi itsessämme ja ympäristössämme, eikä mikään tunnu yhtä turvalliselta kuin se, että meidät nähdään hyvinä ihmisinä, jollaisia todella olemme. Ellei mieleesi jää tästä kirjasta mitään muuta, muista tämä. Sinä olet sisimmältäsi hyvä. Lapsesi on sisimmältään hyvä. Jos muistat tämän totuuden aina ennen kuin koetat tehdä muutoksia, pysyt oikealla tiellä.



## LUKU 2

# Kaksi asiaa on totta

Kahden pojan äiti Sara tuli vastaanotolleni ja ilmaisi tuntevansa turhautuneisuutta, itsesyttöksiä ja kaunaa. Hänellä oli mahtavat lapset ja rakastava kumppani, mutta hän oli loopen kylästynyt pitämään lapsiaan jatkuvasti kurissa kaiken hauskan kustannuksella. ”Toivoisin, että voisin hassutella, mutta jonkun on pidettävä yllä sääntöjä ja saatava asioita aikaan”, hän sanoi. Työsimme Saran – kuten monien muidenkin vanhempien – kanssa ajatusta, että hän voi olla kahta asiaa samanaikaisesti: hauska ja luja, hölmö ja jämäkkä. Paitsi että hän *kykeni* molempiin, hänestä kenties tuntuisi paremmalta – ja hänen perhejärjestelmänsä toimisi paremmin – jos hän todella *olisi* molempia.

Kasvatusneuvoni perustuvat laajalti tähän ajatukseen. Meidän ei tarvitse tehdä valintaa kahden oletetusti vastakkaisen todellisuuden välillä. Voimme välttää rangaistuksia ja nähdä käytöksen paranevan, voimme olla kasvattajia, joilla on jämäköitä odotuksia ja olla silti leikkisiä, voimme luoda ja ylläpitää rajoja ja osoittaa rakkautta, voimme huolehtia itsestämme ja lapsistamme. Samalla periaatteella voimme tehdä perheen kannalta oikeita ratkaisuja, jotka tuntuvat lapsista ikäviltä; voimme sanoa ei ja silti välittää lastemme pettymyksestä.

Tämä moninaisuuden idea – kyky hyväksyä samanaikaisesti useita todellisuuksia – on äärimmäisen tärkeää terveissä ihmis-