

APUA VANHEMMUUTEEN

Tietoa kaltoinkohtelusta juontuvien vanhemmuuden pulmien kanssa selviytymiseen



Piirros: Kari Öhman

Traumaterapiakeskus ry
Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus –projekti 2012-2016

Lukijalle

Tähän oppaaseen on koottu tietoa siitä millaisia vaikeuksia äidin tai isän kokema lapsuudenaikainen kaltoinkohtelu saattaa tuoda vanhempana toimimiseen.

Saatat tekstiä lukiessasi ehkä tunnistaa joitakin omia vaikeuksiasi, jotka saattavat hankaloittaa äitinä tai isänä olemista.

Opas auttaa tunnistamaan traumatisoitumiseen liittyviä asioita ja auttaa pohtimaan omaa kuormittuneisuutta ja omia voimavaroja.

Lapsuudenaikaisella kaltoinkohtelulla on pitkäkestoisia vaikutuksia kehoon, ajatteluun ja mielialaan, kannustamme Sinua pitämään huolta itsestäsi kaikilla alueilla!

Omien hankaluuksien tunnistamisessa ja ymmärtämisessä auttaa myötätuntoinen suhtautuminen itseä ja omia vaikeuksiaan kohtaan. Se auttaa myös itselle sopivien selviytymiskeinojen etsimisessä.

Esittelemme keinoja, joiden avulla voi pyrkiä säätelemään omaa oloa ja omia tunteita. Keinoja kokeilemalla saa tuntumaa siitä pystyykö niiden avulla vaikuttamaan omaan oloonsa. Vaikuttamisen taitoja voi opetella vähitellen. Kun vaikeat tunteet eivät enää hallitse oloa, voi myös paremmin seurata oman lapsensa mielenliikkeitä ja voi alkaa iloita vanhemmuudesta.

Opas ei korvaa muuta vanhemmuuden tukea tai omaa psykoterapiaa. Toivomme, että isät ja äidit saavat tästä rohkaisua hakea apua vanhemmuuden hankaluuksiin.

Toivomme, että saat tästä näkökulmia, jotka voisivat auttaa Sinua alkuun tiellä kohti parempaa itseymmärrystä ja vaikeuksista selviytymistä.

Tämä opas on kirjoitettu Raha-automaattiyhdistyksen tukemassa Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus –projektissa.

Apua vanhemmuuteen

Ihmiselämän haastavimpia tehtäviä on olla äiti tai isä. Vanhemmuudessa ei tunneta työaikoja, siihen ei ole tarjolla toimenkuvausta eikä lapsen mukana tule käsikirjaa. Vanhemmaksi ei ole muodollista koulutusta, vaan käsitykset siitä pohjautuvat pitkälti omiin lapsuuden kokemuksiin tai esim. median luomiin mielikuviin. Mielessä on usein toiveita elämänvaiheesta, joka toisi onnellisuuden ja täyttymyksen tunteita. Vanhemmuus halutaan hoitaa hyvin.

Turvattoman lapsuuden eläneille äideille ja isille vanhemmaksi tuleminen voi tuoda erityisiä haasteita. Niin voi käydä vaikka olisi pyrkinyt valmistautumaan etukäteen uuteen elämänvaiheeseen. Lapsen kanssa joutuu kohtaamaan neuvottomuuden ja avuttomuuden tunteita opetellessaan hoitamaan pientä lasta. Voi olla hämmentävää, että lapsen saatuaan kokee avuttomuutta tai neuvottomuutta. Työelämässä ja harrastuksissa asiat ja työtehtävät ovat saattaneet sujua helpommin mutta läheisissä ihmissuhteissa ja omien lasten kanssa toimiminen onkin hankalampaa. Joskus on vaikea tunnistaa pulmia ja löytää sanoja omalle hankalalle ololle.

Lapsuuden kaltoinkohtelusta ja hoivan puutteesta juontuvista vaikeuksista kärsivät eivät helposti tuo esiin oireitaan ja vaikeuksiaan. Avun hakeminen ja pyytäminen saattaa tuntua turhalta, nololta tai häpeä tai leimautumisen pelko saattavat estää avun hakemisen kokonaan. Kehtaanko hakea apua? kyseenalaistuuko kykyni vanhempana jos haen apua ja kerron itse tulleeni kaltoinkohdelluksi lapsena? otetaanko lapseni huostaan? joudunko huonoon maineeseen päiväkodissa tai koulussa? katkaisevatko sukulaiset ja ystävät suhteeni minuun jos kerron olevani ajoittain pulassa lasten kanssa?

Kaikille vanhemmille tulee mieleen oma lapsuus ja kasvuun liittyvät hyvät ja keinottomuuden sävyttämät hetket äitinä ja isänä. Traumaperäisiä vaikeuksia voi olla vaikea jakaa muiden vanhempien kanssa, koska omata pulmat voivat olla erilaisia tavallisempaa elämää eläneiden kanssa.

Omien vaikeiden kokemusten kanssa jää helposti aivan liian yksin äitinä ja isänä. Usein voi olla vaikea kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten samaa elämänvaihetta elävien lapsiperheiden kanssa. Jotkut vanhemmat ovat kuvanneet kokemustaan sanomalla, *”olen kuin outolintu tavisten joukossa”*. Asioiden jakaminen toisten vanhempien kanssa on vaikeaa ja tuntuu ettei toiset ymmärrä.

Omassa lapsuudessa koetusta kaltoinkohtelusta juontuvat vanhemmuuden hankaluudet tulevat monilla esille jo raskausaikana toisille lapsen kasvun ja kehityksen myötä. Eri-ikäisten lasten vanhemmuudessa korostuvat kuhunkin lapsen ikäkauteen liittyvät tarpeet. Se, mikä ikävaihe kullekin vanhemmalle on vaikeaa, vaihtelee. Jollekulle esimerkiksi imeväisikä on haastavin toiselle taas murrosikä.

- Imeväisikäinen tarvitsee paljon vanhemman fyysistä läheisyyttä, yhdessäoloa ja kosketusta.
- Taaperoikäinen harjoittelee tutustumista lähiympäristöön ja tarvitsee tuekseen vanhemman jonka sylistä voi turvallisesti lähteä ja jonka syliin voi pelästyessään tarpeen mukaan mennä tankkaamaan turvallisuuden tunnetta.
- Kouluikäinen kaipaa vanhemman hyväksyvää tukea ja kannustusta opetellessaan uusia asioita ja rakentaessaan kaverisuhteita. Hän tarvitsee vielä syliä ja lohtua.
- Murrosikäinen nuori haastaa vanhempaa ja kaipaa vanhemman tukea ja kannustusta itsenäisiä valintoja tehdessään. On tärkeää, että vanhempi on saatavilla ja antaa riittävän hyvää mallia ja auttaa nuorta hyväksymään itseään.

Alla on lueteltu lapsuuden kaltoinkohtelusta selviytyneiden vanhempien yleisiä haasteita. Voit pohtia, sopiiko mikään alla olevista sinuun:

- Korkea vaatimustaso, täydellisyyden tavoittelu
- Muihin vertailu ja ankara itsekritiikki
- Puutteelliset vanhemmuuden roolimallit omalta äidiltä tai isältä
- Omien voimavarojen riittämättömyys ja muilta saatavilla olevan avun riittämättömyys
- Haitallisten keinojen käyttäminen tuskallisten tunteiden välttämiseksi (esim. viiltely, päihteet)
- Tunne siitä, että on suurimman osan ajasta kovin tarvitseva (kokematon ja muista riippuvainen)
- Arkielämän kuormitus: raha-asiat, perheriidat, riidat parisuhteessa, eristäytyminen, työkiireet, oikeudelliset ongelmat, perheväkivalta tai hyväksikäyttö
- Pyrkimys selviytyä kaikesta yksin/itse/omin voimin; avun pyytämisen vaikeus
- Kehenkään ei voi luottaa
- Ei voi luottaa itseensä
- Yksinhuoltajuus – ja kaikki siihen liittyvät lisähaasteet
- Tuskalliset tunteet ja tuntemukset
- Masennus
- Heikko itsetunto
- Mielialan vaihtelu
- Suuttumuksen tunteet
- Väsymys ja uupumus
- Ahdistus tai paniikki
- Yhteydenpito kaltoinkohtelijaan
- Huolehtiminen lapsen turvallisuudesta suhteessa kaltoinkohtelijaan

On tärkeää pitää mielessä, ettet ole ainoa, joka kokee kamppailevansa yksin tällaisten vaikeuksien kanssa. Monella muulla lapsuudessaan kaltoinkohdellulla vanhemmalla on samoja pulmia.

Nykyhetkeen suuntautumisen taito

Omien vaikeuksien pohtiminen ja vanhempana toimimisen miettiminen on usein raskasta ja sitä pyrkii usein välttämään kyetäkseen selviytymään päivästä toiseen. Vaatii paljon rohkeutta alkaa pohtia kivuliaita lapsuudenkokemuksia ja niiden vaikutuksia vanhemmuuteensa. Vaikeuksien pohtiminen saattaa entisestään lisätä ahdistuneisuutta.

Keskittyminen ja nykyhetkessä oleminen on usein traumaattisesta menneisyydestä selviytyneille haasteellista. Vanhat mielikuvat, tunteet, muistot tai ajatukset saattavat tulvia mieleen. Vanhemmuuden pulmiin voi kuulua, ettei hallitse toimintaansa tai että menettää otteen ajan kulumiseen. Joissain tilanteissa voi kokea, että mieli ikään kuin tyhjenee ja ympäristö unohtuu, ilman, että huomaa, mikä sen aiheuttaa.

Omien vaikeuksien tunnistaminen lähtee omien tunteiden ja tuntemusten havainnoinnista. Se on mahdollista, kun pystyy keskittymään ja suuntaamaan tarkkaavuuttaan ympäröivään todellisuuteen. Omia ahdistavia tunteita voi alkaa opetella säätelemään harjoittelemalla tarkkaavuuden suuntaamista nykyhetkeen. Sitä kautta voi saada etäisyyttä omiin vaikeisiin oloihin. Toistamalla ja kokeilemalla erilaisia harjoituksia on mahdollista parantaa kykyä olla nykyhetkessä.

Vakauttamiskeinojen avulla voi opetella vaikuttamaan oloonsa

Vakautumiskeinot auttavat saamaan etäisyyttä voimakkaisiin tunteisiin ja lisäävät levollisuuden tunnetta siitä, että omaan oloon voi vaikuttaa (ja tunteita voi säädellä). Alla oleva harjoitus auttaa suuntaamaan tarkkaavuutta ympäristöön ja ottamaan etäisyyttä vaikeisiin tunteisiin.

Harjoituksia on hyvä kokeilla päivittäin, useita lyhyitä hetkiä silloin, kun oma olotila on kohtuullisen hyvä.

Harjoitus: suuntautuminen nykyiseen aikaan ja paikkaan

(Boon, ym., 2011).

- Kiinnitä huomiosi johonkin esineeseen, jonka näet tässä huoneessa, ja tarkastele huolellisesti esineen yksityiskohtia (muotoa, väriä, pintaa, kokoa jne.). Käytä tähän riittävästi aikaa. Anna katseesi viipyä esineessä. Nimeä esineestä mielessäsi kolme ominaisuutta, esimerkiksi ”se on sininen, se on pieni, se on pyöreä”.
- Kiinnitä seuraavaksi huomiosi johonkin ääneen, jonka kuulet tässä ja nyt, huoneen sisältä tai sen ulkopuolelta. Kuuntele tarkkaan, miltä se kuulostaa. Onko ääni kova vai hiljainen, jatkuuko se samanlaisena vai onko ääni vaihteleva, onko se miellyttävä vai epämiellyttävä? Nimeä taas mielessäsi itsellesi kolme ominaisuutta, esimerkiksi ”ääni on kova, kirskuva ja ehdottoman epämiellyttävä”.
- Kosketa sitten jotain lähelläsi olevaa esinettä. Mieti, miltä se tuntuu ja kuvaile mielessäsi sen kolme ominaisuutta. Onko se esimerkiksi karhea, sileä, kylmä, lämmin, kova vai pehmeä jne.
- Kiinnitä uudelleen huomiota esineeseen, jotka valitsit katsottavaksesi. Katsellessasi sitä ja sen ominaisuuksia, keskity siihen tosiasiaan, että olet tässä ja nyt, samassa huoneessa kuin esine. Kuuntele seuraavaksi ääntä ja keskity siihen tosiasiaan, että olet tässä huoneessa kuuntelemassa sitä. Toista sama lopuksi koskettamasi esineen kanssa.

Tällaisia nykyhetkeen kiinnittymistä ja keskittymistä parantavia esineitä tai asioita voidaan kutsua nykyhetkeen kiinnittäviksi *ankkureiksi*.

Muita vinkkejä nykyhetkeen kiinnittymiseksi kehon ja aistien avulla:

Makuaisti: Pidä mukanas jotain pientä syötävää, jossa on voimakas, mutta miellyttävä maku kuten mentolin makuisia kurkkupastilleja tai purukumia. Jos sinusta tuntuu siltä, että on vaikea keskittyä ympäröivään todellisuuteen ja menneisyyden tuskalliset tunteet valtaavat mielen, pastillin tai purukumin syöminen auttaa sinua suuntautumaan nykyhetkeen.

Hajuaisti: Pidä mukanas jotain pientä ja hyväntuoksuista, kuten käsivoidetta tai huulirasvaa.

Tuntoaisti: Kosketa esimerkiksi tuoliasi tai vaatteitasi. Tunnustele niitä sormillasi ja havainnoi, miltä niiden materiaali tuntuu. Voit myös katsoa koskettamaasi esinettä/asiaa, jolloin myös näkemäsi muodot ja värit tehostavat harjoitusta. Paina jalkasi lattiaa vasten niin, että voit todella tuntea lattian tukevan sinua. Purista kätesi yhteen, ja anna puristuksen ja käsien lämmön muistuttaa sinua siitä, että olet tässä ja nyt. Purista kielesi lujasti kitalakea vasten.

Miten traumatisoituminen vaikuttaa vanhemmuuteen

Omien vaikeuksien tunnistaminen ja myöntäminen itselleen on usein vaikeaa kenelle tahansa äidille tai isälle. Erityisen tuskallista se saattaa olla omissa kiintymyssuhteissaan traumatisoituneelle vanhemmalle. Mieleen palaa mahdollisesti omien lasten myötä lapsuuden aikaisia vaikeita traumaattisia kokemuksia ja muistoja. Tällöin ehkä ymmärtää uudella tavalla, millä kaikilla tavoin puutteelliset ja traumatisoivat kasvuolosuhteet ovat vaikuttaneet omaan elämään, ehkä myös äitinä tai isänä toimimiseen. On mahdollisesti toivonut, että voisi tarjota kaikin tavoin toisenlaisen lapsuuden omille lapsilleen, mutta huomaa toimivansa toisin kuin oli etukäteen suunnitellut. Voimat eivät riitä tai ei oikein tiedä, miten lasten kanssa tulisi toimia, koska ei ole saanut mallia toimivaan ja turvalliseen perhe-elämään.

Tässä oppaassa lähtökohtana on auttaa löytämään keinoja äitinä tai isänä nousevien vaikeiden tunteiden ja olojen kanssa selviytymiseen. Kun menneisyyden kivuliaista tapahtumista nousevat vaikeudet eivät hallitse mieltä (tms.) on helpompi vastata tunne-elämän tarpeisiin.

Jos omaan lapsuuteen on kuulunut vaikeita, sietokyvyn ylittäviä kokemuksia, esimerkiksi kaltoinkohtelua tai hoivan puutetta, vanhempana toimimiseen voi kohdistua suuria paineita tai pelkoja. Toive siitä, että olisi hyvä vanhempi, saattaa olla erityisen voimakas, vaikka kokisi, että omat voimavarat ovatkin vähäisemmät muihin verrattuna. Vaikeimmat haasteet lapsuudessaan traumatisoituneelle vanhemmalle tulevat usein juuri oman lapsen kautta.

Traumatisoituneella vanhemmalla on usein vaikeuksia tehdä eroa sille, mikä omassa olossa liittyy menneisyyden vaikeisiin kokemuksiin. Kyky rauhoittaa omaa oloa liittyy tiiviisti siihen, että kykenee suuntautumaan nykyiseen aikaan ja paikkaan. Ennen kuin voi

turvallisesti käydä läpi menneisyyteen liittyviä muistoja, tunteita tai kehollisia tuntemuksia, on erityisen tärkeää ensin opetella vakautumistaitoja, koska niiden avulla on mahdollista pitää kiinni nykyhetkestä ja palauttaa itseään siihen.

Lapsuuden kokemukset vaikuttavat vanhemmuuteen

Omista lapsuuden kokemuksista riippuen meillä on erilaisia vahvuuksia ja vaikeuksia. Traumatisoituneet vanhemmat kokevat ylimääräisiä haasteita, koska heidän saamansa mallit vanhemmuudesta ovat puutteellisia tai jopa haitallisia. Lapsuuden malleihin perustuva tieto ei silloin riittävästi auta toimimaan vanhemmuuden vaativissa tilanteissa. Lisäksi on saattanut oppia, että muihin ihmisiin ei voi luottaa, eikä heiltä kannata odottaa lohdutusta ja apua. On saattanut oppia, että on parasta pärjätä yksin, omassa varassaan. Avun pyytäminen muilta voi tuntua vieraalta ajatukselta tai olla lähes mahdotonta. Kaikki vanhemmat tarvitsevat kuitenkin tukea muilta, ja ilman sitä jää helposti liian yksin.

Lapsena on saattanut joutua pärjäämään jo varhain omin avuin. Silloin on vaikea tietää, mitä lasten tarpeet ovat eri ikävaiheissa. Omat tunne-elämän tarpeet ja kuormitus saattavat viedä suuren osan päivittäisistä arjen voimavaroista, jolloin ehkä joutuu pettymään omaan toimintakykyynsä, vaikka tuntee ponnistelevansa voimiensa rajoilla.

Perheissä, joissa lasten saama hoiva ja huolenpito on ollut puutteellista, on usein ollut myös muita ongelmia. Perheenjäsenten välinen kommunikaatio on saattanut olla vaillinaista, vaikeista asioista ei useinkaan ole osattu puhua, joten niille ei itsekään ole saanut sanoja. Silloin ei ole saanut mallia siitä, kuinka selvittää perheessä vastaan tulevia vaikeuksia tai erimielisyyksiä puhumalla, kun itse saa lapsia.

Omista vaikeista kokemuksista selvinneillä saattaa olla myös erityisiä kykyjä toimia vanhempana. Näitä voimavaroja on tärkeää pitää arvossa.

On tärkeää muistaa, että lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu ei koskaan ole lapsen itsensä syytä tai lapsensa itsensä aiheuttamaa. Itselle voi myös yrittää puhua lohduttavasti ja todeta mielessä lohtulauseen: ”se mitä minulle silloin tapahtui ei ole minun syytä”.

Vanhemmuuden erityishaasteet

Raskausaikana vanhemman tehtävänä on huolehtia omasta fyysisestä terveydestä ja hyvinvoinnista. Kun äiti huolehtii itsestään ja hoivaa itseään, hän tarjoaa vatsassaan kasvavalle vauvalle hyvät kasvuolosuhteet. Raskauden aikana sekä isä että äiti valmistautuvat henkisesti uuden lapsen saamiseen sekä uuteen rooliinsa vanhempina.

Selviytyjävanhemmalle mahdollisia haasteita ovat äidin kehon muutokset, äidin muuttuvan kehon herättämä huomio ja muutoksiin liittyvä kommentointi, pelot ja ahdistus lapsen hyvinvointiin liittyen, äidin lääkitykseen liittyvät vähennys- tai muutostarpeet, tarve jättää pois alkoholi ja muut päihteet. Lisäksi synnytys saattaa laukaista traumakokemuksia tai -takaumia.

Raskausaikana vanhemmat tarvitsevat tukea, turvalliset olosuhteet ja paikan, jossa voi vapaasti puhua peloista ja epäilyksistä; apua rajojen asettamisessa muille ihmisille; tietoa kehon muutoksista, synnytyksestä ja imetyksestä; muiden odottavien vanhempien tapaamista.

Vauva-aikana vanhemman tehtävänä on tarjota fyysistä hoivaa ja turvaa uusilla tavoilla. Virittymällä vauvan eri oloihin ja tunnetiloihin vanhemmat tutustuvat vauvaan ja pyrkivät pääsemään perille hänen eri tarpeistaan. Vanhemmat opettelevat ja ratkaisevat päivittäin lukuisia kysymyksiä vauvan hoivaan liittyen. Vauvan tarpeiden tyydyttäminen edellyttää niiden ennakoimista ja arjen jäsentämistä uusilla tavoilla.

Selviytyjävanhemmalle mahdollisia haasteita ovat jatkuva toisen ihmisen tarpeiden kohteena oleminen, kun omakin tunne-elämä ja kuormittuneisuus tuntuvat ylivoimaisilta. Kosketus tai alastomuus voi olla kaltoinkohteluun liittyvä traumamuistuttaja. Vanhemman voi olla vaikea luottaa omiin kykyihin, pelot saattavat liittyä lapsen turvallisuuteen ja omiin taitoihin vanhempina. Vanhemmalla saattaa olla epärealistisia vanhemmuuteen ja lapseen liittyviä odotuksia. Imetykseen voi liittyä hankalia tunteita. Lisäksi on paineita mahdollisesta työhönpaluusta ja siihen liittyvästä syyllisyydestä lapsen ”hylkäämisestä” päivähoitoon. Työelämän ja kodin aiheuttamista paineista selviämiseen tarvitaan voimia.

Vauva-aikana vanhemmat tarvitsevat tukea ja muiden aikuisten seuraa (äidit erityisesti toisten äitien seuraa ja isät toisten isien seuraa). Paikkoja, joissa voi turvallisesti puhua

peloistaan ja tarpeistaan. Vanhemmat tarvitsevat aikaa omille tarpeille, apua vauvanhoitoon sekä tietoja ja voimavaroja sopeutua synnytyksen jälkeiseen elämänmuutokseen.

Taaperoiässä vanhemman tehtävänä on turvallisuudesta huolehtiminen mikä muuttuu lapsen liikkumisen myötä. Vanhemman kuunnellessa lasta ja jutellessa tämän kanssa lapsi oppii puhumisen ja ilmaisemisen taitoja. Lapsen rohkaiseminen omatoimisuuteen auttaa häntä kehittämän taitojaan ja itseluottamustaan. Lapselle opetetaan yhä enemmän asioiden ja esineiden nimiä sekä sitä, miten jokin asia tehdään. Taaperon kanssa tarvitaan tilanteiden ennakkointia. Hänelle kerrotaan, mitä tapahtuu seuraavaksi, jos hän esimerkiksi on jäämässä yksin hoitajan kanssa. Turvallisuuden tunne säilyy, kun lapsi tietää, että hänelle tärkeitä asioita ei tapahdu yllättäen. Huumorintajua on syytä käyttää ja kehittää lisää!

Selviytyjävanhemmalle mahdollisia haasteita ovat taaperoiikäisen käyttäytymisen monet uudet piirteet, jotka voivat aiheuttaa traumatakaumia tai kivuliaita tunteita sekä hämmennystä siitä, kuinka pitäisi toimia. Lapsella voi olla takertuvaa käytös, kun hän on peloissaan, lapsella on vastaanhangottelua ja uhmakohtauksia. Vanhempi saattaa hätäntyä kun lapsi lyö tai itkee. Haasteena on tarjota lapselle sopivassa määrin syliä ja turvaa sekä toisaalta sallia turvallisessa määrin uteliasta, tutkivaa käyttäytymistä. Vanhempaa saattaa ahdistaa se, että toiset ihmiset hoitavat lasta. Lapsen hitaasti kehittyvä kyky ilmaista itseään johtaa helposti sekä vanhemman että lapsen turhautumiseen. Seurauksena voi olla suuttumuksen, syyllisyyden ja häpeän tunteita.

Taaperoiikäisen vanhemman tarvitsevat paljon tukea; aikaa jutella muiden vanhempien kanssa; lepoa; taukoja lastenhoidossa, arjen keitaita. Vanhemmat tarvitsevat riittävästi tietoa lapsen tarpeista tässä kehitysvaiheessa. Se auttaa ymmärtämään lapsen reaktioita ja saamaan niihin etäisyyttä. Silloin ne eivät tunnu niin henkilökohtaisilta ja loukkaavilta. Voi lohduttaa itseään ajattelemalla: ”Lapsi ei kiukuttele sinulle, hän kiukuttelee sinun läheisyydessäsi.” Vanhemmat tarvitsevat paljon myötätuntoa itseään ja lastaan kohtaan. Molemmat tarvitsevat välillä mahdollisuuksia ottaa aikalisä. Taaperon kanssa kannattaa hakea vaihtelua ja lähteä neljän seinän sisältä muihin maisemiin. Voi bongata museoiden ilmapäiviä tai perhepäiviä, käydä kirjastossa, tutustua eri leikkipaikkoihin ja asukaspuistoihin.

Leikki-iässä vanhemman tehtävä on edistää lapsen oppimista, kun he vastaavat hänen kysymyksiinsä ja kannustavat lasta oppimaan ja tekemään asioita ikätasoon sopivassa määrin itse. Lapsen kokemuspiiri laajenee, kun hän voi kokeilla uusia tekemisiä, käydä uusissa paikoissa, lukea uusia kirjoja vanhempien kanssa ja keskustella häntä kiinnostavista aiheista. Lapsi oppii sosiaalisia taitoja ja yhteistyön tekemistä sekä vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa että vanhempien neuvojen avulla. Lapsi oppii luottamaan selviytymiseensä maailmassa, kun vanhemmat tukevat lapsen uteliasta tutkimista sekä tarjoavat vastapainoksi rauhoittavaa syliä turvallisuuden tunteen tankkaamiseksi.

Mahdollisia selviytyjävanhemman haasteita ovat ikään liittyvät traumalaukaisijat (kun lapsi on siinä iässä, jolloin vanhempaa satutettiin). Lapsen vuorovaikutus useampien ihmisten kanssa voi lisätä huolia lapsen turvallisuudesta. Vanhempi voi tuntea myös kateutta, eli kuinka sallia lapselle asioita, joista ei saanut itse pienenä nauttia. Sosiaalisesti haastavat tilanteet, joissa omat kasvatuseriaatteet tai säännöt ovat ristiriidassa muiden vanhempien sääntöjen kanssa.

Leikki-ikäisen vanhemmat tarvitsevat tukea onnistuakseen erottamaan toisistaan omat lapsuudessa koetut tunteet sekä lapsen tunteet tällä hetkellä. Tarvitaan tukea ja taitoja nykyhetkeen suuntautumiseksi (jotta menneisyyden tunnetilat eivät valtaisi mieltä). Nykytilanteeseen suuntautumista helpottaa, kun vanhempi pystyy huomaamaan lapsen erilaisuuden verrattuna itseensä saman ikäisenä. Vaarojen ja turvatoimien arvioiminen joustavasti uudelleen auttaa arjen sujumista: lapsi ehkä saa ottaa itse mukiin vettä, mutta ei kaataa kuumaa teetä.

Lapsen puhe ja sanavarasto karttuvat ja kommunikointi helpottuu, kun lapsen asioista on kiinnostunut ja auttaa häntä ilmaisemaan itseään. Vanhempi tarvitsee lapsen luottamusta, joka rakentuu, kun lapselle viestii, että hänet otetaan vakavasti ja hänen kertomaansa uskotaan. Omat luontaiset vahvuudet ja onnistumiset vanhempana tulee noteerata ja pysähtyä kiittämään itseään niistä. Itsensä palkitsemista tarvitaan, jotta jaksaa haasteet. Vanhemmat tarvitsevat paikkoja, joissa voivat purkaa ja puhua siitä, mikä on rankkaa. Vastapainoksi vanhemmuudelle tarvitaan omaa, aikuista aikaa, jolloin vanhemmat

huomioivat itseään ja omia tarpeitaan aikuisina yksilöinä (ei vain äitinä tai isänä). Voimavarojen palautumiseen tarvitaan lepoa ja rentoutumista.

Kouluiässä vanhemman tehtävä on tukea koulunkäynnissä. Vanhemmat hallinnoivat lapsen lukujärjestystä ja koko perheen aikatauluja. Harrastuksiin tai kouluun saatetaan tarvita kuljetuksia tai niistä sopimista. Pysymällä ajan tasalla lapsen koulunkäynnistä vanhemmat huolehtivat, että lapsen oppimistarpeet huomioidaan ja hän saa älylliset kykynsä käyttöönsä. Lapsi tarvitsee apua monien eri tunteiden tunnistamisessa ja tunteiden säätelyssä. Ikätovereiden kanssa tulevien ongelmien työstäminen helpottuu vanhempien tuen avulla. Kotona tapahtuva ristiriitatilanteiden selvittely, rajojen asettaminen sekä niistä neuvottelu opettavat lapselle sosiaalisia taitoja. Kouluelämän ja mahdollisten harrastusten tuoman kuormituksen vastapainoksi tulee huolehtia siitä, että lapsen elämässä on riittävästi vapaa-aikaa. Kun auttaa lasta huomioimaan sekä mielen että kehon hyvinvointia, hän oppii lisää itsestä huolehtimisen taitoja.

Selviytyjävanhemmalle mahdollisia haasteita ovat koulun alun myötä lisääntyvä yhteydenpito ”auktoriteettihahmojen” kanssa ja moniin neuvotteluihin osallistuminen. Vanhempi joutuu keksimään tapoja, joilla voi tarjota lapselle tukea ja voimavaroja asioissa, joista itse joutui selviämään omin voimin. Lapsi kaipaa apua sosiaalisten taitojen oppimisessa, joissa ei koe itse olevansa vahvoilla, koska kukaan ei ole opettanut niitä itselle. Jos vanhemman suhde omaan kehoon on epämukava, voi olla vaikeaa opettaa lasta kokemaan tyytyväisyyttä kehoonsa. Voi olla vaikea kestää lapsen kokemia sosiaalisia vaikeuksia. Vanhempi saattaa alkaa haluta, että lapsi huolehtiikin hänestä tai auttaa nuorempien sisarusten hoidossa.

Kouluiässä selviytyjävanhemmat tarvitsevat tukea jaksamiseensa. On tärkeä pystyä pyytämään ja neuvottelemaan itselleen apua, esimerkiksi sopia kimppakyytejä lasten harrastuksiin tai keskustella opettajan kanssa lapseen liittyvistä huolista. On tärkeää, että vanhemmilla on ihmisiä ja paikkoja, joissa voi jutella ajatuksista ja tunteista. Lapseen liittyen näitä voivat olla koulun opettajat, koulukuraattori, koulupsykologi tai muut lasten kehityksen ammattilaiset. Jokainen vanhempi tarvitsee myös ihmisiä, joille voi soittaa, kun tarvitsee itse tukea. Näitä voivat olla omaiset tai ystävät tai kriisipuhelinnumerot, joissa joku vastaa ja kuuntelee myötämielisesti. Vanhemmat tarvitsevat aikaa itselleen.

Nuoruusiässä vanhemman tehtävä on tukea nuorta. Nuoret tarvitsevat vanhempia, jotka pysyvät aikuisina, vaikka nuoret vaikuttaisivat viestivän, että eivät tarvitse ketään. Vanhempien tulee pitää kiinni siitä, että muita ihmisiä kohdellaan kunnioittavasti (vaikka se ei aina onnistuisikaan). Nuorelle tulee selvittää, että hänellä on itsemääräämisoikeus omaan kehoonsa ja auttaa häntä tarvittaessa määrittelemään omat rajansa. Myös toisten ihmisen rajojen kunnioittamisen tulee olla selvää. Nuori tarvitsee vanhemmiltaan tukea ja mallia siitä, kuinka hän voi olla maailmassa aktiivinen toimija ja huolehtia velvoitteistaan. Uusien työskentely- tai opiskelukäytäntöjen oppimisessa vanhemmat voivat olla avuksi. Vanhempien on syytä rohkaista nuorta yhä enemmän itsensä pohtimiseen. Vaikka lapsi toimii yhä itsenäisemmin, hän tarvitsee myös vanhempia huolehtimaan turvallisuudestaan. Hän kaipaa kuitenkin riittävästi liikkumavaraa nuoruusiän kokeiluille ja oman yksilöllisyytensä toteuttamiseen. Kun vanhemmat pyrkivät suhtautumaan huumorilla joskus haastaviinkin tilanteisiin, myös lapsi oppii, että välillä voi ottaa rennommin.

Selviytyjävanhemmalle mahdollisia haasteita ovat lapsen itsenäistymiseen liittyvät asiat. On pelottavaa antaa lapsen itsenäistyä, koska itse kokee maailman turvattomana. Voi olla vaikeaa tunnistaa, missä asioissa nuori vielä on riippuvainen vanhemmista, eli nuori voi vanhemman silmissä vaikuttaa itsenäisemmältä kuin onkaan, koska vanhempi itse on joutunut itsenäistymään nuorena tai on jäänyt ilman tukea. Jos kokee, että lapsen käytös on hallitsematonta, voi tuntua siltä, että joutuu turvautumaan väkivaltaan tai pakottamiseen saadakseen tilanteen hallintaan. Seksuaalisuus voi olla traumalaukaisija. Nuoren huumeiden käyttö tai hyväksikäyttävä ihmissuhde voivat toimia traumalaukaisijana tai aiheuttaa epäonnistumisen tunteita. Aikuiset lapset voivat muistuttaa vanhemman oman lapsuuden aikaista kaltoinkohtelijaa.

Kun lapsi käy läpi puberteettia/murrosikää, hänen kehonsa muuttuu ja hän kiinnostuu seksuaalisuudesta, mikä voi toimia voimakkaana traumalaukaisijana selviytyjävanhemmalle. Lapsen turvallisuuden puolesta saattaa herätä niin suuri huoli ja ahdistus, että vanhempi kokee, ettei pysty toimimaan järkevästi. On tärkeää hankkia tietoa ja tukea, jotta voit auttaa lasta tekemään fiksua valintoja.

Nuoruusiässä vanhemmat tarvitsevat tukea ja voimavaroja, jotta jaksavat opettaa ja mallintaa kunnioittamista ja luottamusta ja puhua nuoruusiässä olevien lastensa kanssa turvallisuudesta, seksistä ja huumeista. Jos tulee toivoton olo, vanhempi saattaa tarvita perheen ulkopuolista apua huomatakseen, että kaikissa tilanteissa on vaihtoehtoja ja voi tehdä valintoja. Oman paranemisen etenemiseen tarvitsee aikaa ja tilaa tunteiden ja ajatusten pohtimiseen yhdessä muiden ihmisten kanssa. Vanhemmat tarvitsevat tapoja löytää ja viljellä huumorintajuaan.

Omasta vireydestä kannattaa pitää huolta

Kaikilla vanhemmilla ja erityisesti omassa lapsuudessaan kaltoinkohdelluilla vanhemmilla vireydellä on tärkeä merkitys vanhempana toimimisessa ja jaksamisessa. Vireyden tunnistaminen ja sen vaihtelujen tunnistaminen on isossa roolissa tunteiden säätelyn oppimisessa ja selviytymisessä. Traumatisoituminen vaikuttaa tunteiden kokemiseen ja niiden kanssa toimeen tulemiseen. Vaikeudet tunteiden kanssa näkyvät kokemuksina, että tunteet ikään kuin ottavat valtaansa ja vievät mennessään (tunteita on liikaa), tai olo voi olla turta ja lattea, mikään ei tunnu miltään (tunteita on liian vähän). Tunteet vaikuttavat siis kokonaisvaltaisesti sekä omaan mielentilaan että kehoon.

Vireydellä tarkoitetaan kehon energisyyden tai kiihtyneisyyden määrää, fyysisiä tuntemuksia, reaktiona johonkin ärsykkeeseen, esimerkiksi johonkin tunteeseen. Omaan vireyteen ja sen vaihteluun tutustuminen auttaa alkuun tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä. Puhekielessä *vireydestä* käytetään usein myös sanoja *aktiivisuus*, *energisuus*, *toimeliaisuus*, *into* tai *valppaus*.

Sopiva vireystaso tarkoittaa oloa, jossa ihminen ei ole liian ylivireä (eli kiihtyneessä tilassa) mutta ei myöskään liian alivireä (eli lamaantunut, vetämätön tai turta). Sopivassa vireydessä kokemusten voimakkuus on siedettävä, olo tuntuu turvalliselta, pystyy ajattelemaan selkeästi ja toimimaan tilanteeseen sopivalla tavalla. Sopivaa vireyttä kutsutaan vireyden sietoalueeksi. Sopivassa vireystasossa eli vireyden sietoalueella on parhaat mahdollisuudet oppia haastavia asioita, tehdä harkittuja päätöksiä ja pohtia asioita, tunnistaa tunteita. Mikäli on sietoalueen ulkopuolella, nämä ajattelutoiminnot eivät suju parhaalla mahdollisella tavalla. Oma keho havainnoimalla saa vihjeitä omasta vireydestä (esimerkiksi havainnoimalla kehollisia tuntemuksia ja lihasjännitystä).

Selviytyjävanhemmillä sietoalueella pysyminen on usein haastavaa. Kun lapsuudessa on kokenut toistuvasti turvattomuutta, keho on ollut usein ylivireässä hälytystilassa, sietoalueen yläpuolella. Kun lisäksi ei ole saanut riittävää aikuisen apua ja lohtua turvallisuudentunteen palauttamiseksi ja olotilan rauhoittamiseksi sietoalueelle, ei ole saanut riittävästi keinoja oman vireystilan säätelämiseksi.

Liiallinen kokeminen – ylivireys

Ylivireys tarkoittaa sitä, että on valpas ja varautunut ja usein huomaamattaan havainnoi ympäristöstä uhkaavuuden merkkejä. Silloin on vaikea ajatella selkeästi ja keskittyä muihin asioihin. Voi tulla tunne, että ajatuksia on liikaa tai on ikään kuin juuttuneena vanhoihin ajatuskehiin. Olo saattaa olla sietämättömän ahdistunut tai vihainen ja on vaikeaa rauhoitella itseään. Univaikeudet ovat tavallisia, on vaikea rauhoittua nukahtamaan ja nukkumaan levollisesti. Kehon tuntemukset voivat tuntua sietämättömän voimakkailta.

Kun olo tuntuu sietämättömältä, tulee helposti tunne, että se pitää saada heti loppumaan. Silloin voi turvautua keinoihin, jotka pitkällä aikavälillä ovat haitallisia. Voi esimerkiksi juoda alkoholia, käyttää huumeita, vahingoittaa itseään fyysisesti, hakeutua tappeluihin tai sanoa asioita joita myöhemmin katu. Jatkuva varuillaanolo ylivireystilassa on ikään kuin ”uhka-skannausta”. Lapsuudessaan kaltoinkohdellut vanhemmat ovat automaattisesti virittyneitä havainnoimaan ympäristön uhkia, siellä missä niitä ei välttämättä edes ole. Toisille vanhemmille neutraalit tilanteet voidaan tulkita vaarasta viestiksi. Tilanteessa, jossa lapsuuden hankalat tunteet värittävät nykyhetken kokemista, Vanhempi voi rauhoitella puhumalla itselleen ääneenkin toteamalla: *”nyt olen aikuinen, nyt ei ole mitään hätää, kaikki on hyvin”*.

Liian vähäinen kokeminen - alivireys

Jotta välttyisi kokemasta edellä kuvatunlaista ylivireyttä tai tuskallisia tunteita, ylivireyden kääntöpuolena voi olla alivireys. Olo on silloin tyhjä, lattea, tunteeton ja lamaantunut. Ajatus ei kulje eteenpäin. Tuntuu siltä, että ei ole henkisesti läsnä tilanteissa ja on vähemmän halua tehdä asioita. Kehokin voi tuntua niin turtuneelta, että kosketuksen tai kivun kokemus puuttuvat. Vaikeimmillaan olo voi olla sellainen, että ei enää jaksaa reagoida

ympärillä tapahtuviin asioihin, joten arjen tilanteiden ja ongelmien ratkaiseminen vaikeutuu. Voi tulla myös halu välttää kaikkia uusia elämäkokemuksia tai eristäytyä muista ihmisistä, jotta ei joutuisi sietämättömiin olotiloihin ja turvautumaan haitallisiin keinoihin. Se puolestaan voi johtaa mukavienkin asioiden välttelyyn ja elämän kapeutumiseen.

Jos tuntemuksia on liian vähän ja mikään ei tunnu miltään, voi tulla tarve hakea äärimmäisiä, jopa vaarallisia kokemuksia, jotta tuntisi edes jotakin. Seurauksena voi olla, että tahtomattaan toistuvasti ajautuu vaarallisiin ja traumatisoiviin tilanteisiin tai ihmissuhteisiin.

Passiivinen, ilmeetön vanhempi voi tuntua lapselta joskus pelottavaltakin. Siksi on tärkeää, että vanhempana pyrkii kohottamaan vireystasoaan ja pyrkii aktiivisesti suuntautumaan ympäristöön, niin ettei vanhempana olisi pitkään uppoutuneena omaan mieleensä. Pitkään poissaoleva vanhempi on lapsen kannalta huonosti saatavilla vastaamaan lapsen tarpeisiin (lohdutus, turvan antaminen, turvallisuudesta huolehtiminen). Oman ”*ankkurin*” käyttäminen (kivi tai koru taskussa, ja sen koskettaminen) on auttanut monia vanhempia kohottamaan vireyttään, samoin *musiikin kuuntelu tai jokin käsillä tekeminen vaikkapa kutominen*.

Keinoja vireyden muuttamiseen

Nukkumisesta ja riittävästä unen määrästä kannattaa pyrkiä huolehtimaan, koska se vaikuttaa paljon vireyteen. Univaikeudet ovat tavallisia lapsuudessaan kuormittavissa ja epävakaisissa olosuhteissa kasvaneille. Mitä väsyneempi on, sitä todennäköisemmin arkielämässä on hankaluuksia, koska puuttuu energiaa, jotta ajattelu sujuisi. Lapsen vaihtuvien tarpeiden mielellistäminen vaikeutuu. Väsyneenä ei useinkaan jaksa huolehtia itsestään niin hyvin kuin haluaisi. Voi olla vaikea päättää, mitä päivän mittaan tekisi tai saattaa loppuun jo aloitettu työ. Velvoitteet kasaantuvat helposti ja aiheuttavat entistä enemmän kuormitusta. Väsymys altistaa myös tunne-elämän haavoittuvuudelle ja uupuneena arkielämään kuuluvat vastoinikäymiset tuntuvat helposti ylivoimaisilta.

Nukkumaan mennessä pysähdytään, ei ole erityisiä tehtäviä tai ulkoisia ärsykeitä joihin keskittää ajatuksia, jolloin mieleen nousee helpommin erilaisia tunteita ja ajatuksia, joita on ehkä päivän aikana onnistunut välttämään. Pimeä ja nukkumaanmenon hetki voivat lisätä yksinäisyyden, haavoittuvuuden ja turvattomuuden tunteiden kokemista. Kehon voi olla vaikea rauhoittua, jos olo on hermostunut, ylivireä ja äärimmäisen varuillaan, minkä seurauksena uni on kevyttä ja siitä saattaa herätä useita kertoja yön aikana.

Nukkumaanmenoa ja unen laatua voi yrittää parantaa Unen laadun parantamisen eteen voi tehdä paljon. Se edellyttää kuitenkin myötätuntoa itseä kohtaan, kärsivällisyyttä ja itsensä rauhoittelua. Menneisyyden turvattomuuden tunteet ilmenevät usein yöllisinä pelkoina. Voit kokeilla joitain seuraavista asioista.

- Varmista esimerkiksi yölampulla tai himmeällä valaisimella, että valoa on riittävästi, jotta pystyt yöllä herätessäsi näkemään, missä olet.
- Makuuhuoneen on hyvä olla suhteellisen siisti ja vuodevaatteiden raikkaita. Mieti, mikä on sinulle sopiva makuuhuoneen lämpötila. Pidätkö ohuista vai paksuista peitoista? Onko tyynysi sopiva? Haluatko pussilakanan vai lakanan ja peiton erikseen?
- Jos haluat, suihkauta huoneeseesi hyvää tuoksua ennen nukkumaanmenoa.
- Mieti, mitkä olisivat sinulle sopivia ankkureita, joita voit sijoittaa makuuhuoneeseen. Niiden avulla voit auttaa itseäsi kiinnittymään nykyhetkeen kun lapsi yöllä herää.
- Poista makuuhuoneestasi esineet tai asiat, jotka voivat toimia traumamuistuttajina. Sellaisia voivat olla menneisyydestäsi muistuttavat esineet tai värit mutta myös tietyt äänet tai tuoksut.
- Poista makuuhuoneestasi kaikki, mikä häiritsee nukkumaanmenoa tai syvää unta, muun muassa televisiot, tietokoneet, jne.

- Varmista, että kotisi on oikeasti mahdollisimman turvallinen, lukitse esimerkiksi ovet. Jos tunnet tarvetta, asennuta hälytysjärjestelmä. Jotkut henkilöt kokevat olonsa turvallisemmaksi, jos kotona on lemmikkieläin, esimerkiksi koira tai kissa. Tallenna hälytysnumero (112) puhelimeen, pidä puhelin vuoteesi vierellä.
- Valitse mukavan tuntuinen yöpuku. Useimmat kokevat olonsa vähemmän haavoittuvaiseksi nukkuessaan yöpuvussa. Valitse sellainen väri, malli ja materiaali, jotka ovat sinulle mieluisia.
- Mieti tunnetko olosi turvallisemmaksi, jos makuuhuoneen ovi on auki vai kiinni. Jotkut haluavat jättää ikkunan auki, koska kokevat olonsa turvallisiksi jos on teoriassa olemassa pakoreitti.

Muita keinoja vireyden säätelyyn

Tilanteissa, joissa kokee ylivoimaisia tunne- tai muita kokemuksia, eli huomaa joutuvansa yli- tai alivireystilaan, on mahdollista auttaa itseään monella tavalla. Jos pystyy pohtimaan tekijöitä, jotka aiheuttavat joutumisen pois sietoalueelta.

Voit tehdä nykyhetkeen ankkuroivia harjoituksia. Voit myös mielellistää omaa oloasi: Mikä aiheutti sietoalueelta pois joutumisen? Onko minulla kenties nälkä tai olenko nukkunut huonosti? Jännittääkö minua jokin asia? Tietoisuus omista tarpeista ja myötätunto niitä kohtaan auttaa löytämään selviytymiskeinoja. Eri tunteisiin tarvitaan erilaisia keinoja sietoalueelle pääsemiseksi.

Huomion kiinnittäminen muualle

Huomion kiinnittäminen hetkeksi muualle voi auttaa ketä tahansa, joka kokee aika ajoin ylivoimaisia kokemuksia. Väliaikainen huomion kääntäminen on keino jarruttaa vireystilan huojumista, ikään kuin nollata tilanne. Se antaa aikaa hengähtää, kunnes tuntee selviytyvänsä paremmin tunteidensa kanssa. Silloin kun olo on ylivireä, on hyvä keskittyä johonkin konkreettiseen puuhaan ja kiinnittää huomionsa johonkin muuhun kuin tunteeseen. Kun kiinnittää huomionsa muualle, on tärkeää luvata itselleen, että palaa liian vaikeaksi kokemansa asiaan myöhemmin, sitten kun se on mahdollista.

Itsensä rauhoittaminen ja lohduttaminen

Itsensä rauhoittamisella ja lohduttamisella ei tarkoiteta, että kieltäisi itseään tuntemasta kielteisiä tunteita esimerkiksi komentamalla tai soimaamalla itseään. Lohduttaminen ja kannustaminen auttavat paljon paremmin rauhoittumaan. Lohduttamiseen sisältyy myötätuntoinen suhtautuminen tunnetta kohtaan. Voi olla tehokkainta lohduttaa itseään aluksi puhumalla itselleen ääneen, myöhemmin sisäisesti. Itselleen voi sanoa esimerkiksi: *”Ei ole mitään hätää, huomaan, että kiihdyn, mutta tämä tilanne tänään aikuisena ei ole vaarallinen, ja kohta kiihtymys menee ohi.”*

Tukeutumien toisiin ihmisiin voi myös lohduttaa ja auttaa rauhoittumaan

Juttelu jonkun luotettava ihmisen kanssa voi saada näkemään uusia hyödyllisiä ja lohdullisia näkökulmia, joita ei itse ole tullut ajatelleeksi. On tärkeää löytää tasapaino sen välillä kuinka paljon kykenee rauhoittumaan omassa varassaan ja kuinka paljon rauhoittumiseen kaipaa muiden ihmisten tukea.

Kehon ja mielen aktivoiminen

Jos jokin kuormittava tunne tai tilanne saa kehon tai mielen alavireiseksi, on hyvä yrittää päästä liikkeelle tekemällä jotain aktivoivaa. Voi esimerkiksi jännittää kehonsa lihaksia, pitää kiinni nykyhetkestä katsomalla tiettyyn pisteeseen, tai keskittyä liikuttamaan raajoja tai kävelemään rauhallisesti. Voi myös tehdä esimerkiksi reippaita liikkeitä, jotka saavat sydämesi pumppaamaan lujempaa ja energiatason nousemaan, jos se tilanne huomioon ottaen tuntuu mahdolliselta. Älä anna katseesi juuttua paikoilleen, vaan kiinnitä huomioita ympäristöösi. Mieltä voi aktivoida antamalla sille puuhaa, esimerkiksi ankkuroitumalla kaikkien viiden aistien avulla ja nimeämällä havaitsemiaan asioita tai laskemalla numeroita sadasta alaspäin. Jos sinua paleltaa (yleinen alivireyden kokemus), voit kokeilla lämpimään suihkuun menemistä tai kääriytymistä lämpimään vilttiin.

”En tiedä mikä lapsella on” – epävarmuuden sietämisen haaste

Vanhemmat kohtaavat päivittäin kymmeniä tilanteita, joissa joutuu pohtimaan, onkohan lapsella esim. nälkä vai jano, onko hän pitkästynyt vai onko hän vaikkapa pelästynyt jostain. Lapsen viestien ymmärtäminen on usein vaikeaa. Jos itsellä on voimakkaita ja hankalia tunteita, voi olla erityisen vaikeaa miettiä vielä lapsenkin oloa. Mielellistäminen tarkoittaa sitä, että pohtii omia ja toisen ihmisen ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä ja sitä miten ne liittyvät toisiinsa.

Mielellistäminen auttaa selkeyttämään ja erottamaan toisistaan omia ja lapsen tunteita. Kun mielellistää itseään, kyse on siitä, että yrittää ymmärtää minkälaisia mielensisäisiä asioita omien tunteiden ja tekojen taustalla voisi olla.

Joskus vanhemmuuteen liitetään käsitys, että äidin tai isän tulisi aina heti tietää mitä lapset haluavat ja tarvitsevat. Se ei ole kuitenkaan kenellekään mahdollista, koska ihmiset eivät osaa lukea toistensa ajatuksia. Kun vaikkapa pohtii toista ihmistä, esimerkiksi lastaan, voi pyrkiä pohtimaan eri syitä lapsen toiminnan, esimerkiksi itkemisen taustalla. Jos lapsi kiemurtelee hoitopöydällä, voi miettiä yrittääkö tämä tavoitella jotain tiettyä tavaraa. Onko hän innoissaan, kun on oppinut kääntymään niin ketterästi ja haluaa harjoitella tätä taitoa? Tai ajatteleeko hän, että nyt on tilaisuus leikkiä äidin kanssa jotain mukavaa riehumisleikkiä? Ei tarvitse tietämää, mitä vaikkapa oman lapsen mielessä liikkuu. Tärkeää on, että haluaa arvailla ja on avoin miettimään eri vaihtoehtoja.

Esimerkiksi voisi mielellistää tilannetta, jolloin huomaa olevansa todella harmissaan, kun lapsi ei nukahdakaan päiväunille. Mielellistämällä voisi esimerkiksi huomata, että oli ehtinyt toivoa, että pääsisi kohta lapsen nukahdettua juttelemaan netissä. Ehkä oli ehtinyt tuntea tyytyväisyyttä siitä, että on oppinut aika taitavaksi äidiksi; että lastenhoito sujuu mukavasti ja on saanut lapselle hyvän päivärytmin. Kun lapsi ei nukahdakaan, tuli pettymys, kun ei päässyt nettiin omien asioidensa pariin. Lisäksi tuli epävarma ja vähän epäonnistunutkin olo siitä, että päivärytmi ei nyt toiminutkaan. Kun tällä tavalla saa kiinni, että harmistumisen taustalla oli pettymyksen ja epävarmuuden tunteita, voi

ymmärtää itseään paremmin. Usein jo tämä rauhoittaa mieltä. Lisäksi voi paremmin miettiä, mitä tarvitsisi, jotta tulisi paremmalle mielelle, ja miten sen voisi järjestää.

Lapsuudessa muodostuneet tavat ajatella ja toimia eivät välttämättä nykyelämässä ole enää parhaita mahdollisia. Mielellistäminen on keino, joka auttaa pikkuhiljaa huomaamaan, mitkä ovat tällaisia huonosti toimivia ajattelutapoja. Kun ymmärtää paremmin omia ajattelu- ja toimintatapojaan voi alkaa oppia lisää siitä, missä tilanteissa tietyt vaikeat tunteet toistuvat. Silloin niitä voi alkaa ennakoida ja suunnitella etukäteen, kuinka näissä tilanteissa voisi selviytyä paremmin, ja mitkä keinot siihen voivat auttaa. Voi oppia kyseenalaistamaan toimimattomia tai haitallisia selviytymiskeinoja ja löytää uusia tapoja helpottaa oloaan.

Mielellistäminen onnistuu paremmin, kun ei vielä ole voimakkaiden tunteiden vallassa. Mielellistämistä voi harjoitella silloin kun on lievästi harmistunut jostain lapsen puuhaamisesta eikä vielä tunne voimakasta suuttumusta, ennen kuin *”oma pinna meinaa palaa”*. Silloin voi pyrkiä miettimään erilaisia vaihtoehtoisia selityksiä lapsen tekemiselle. Kun lapsen tekeminen koettelee omaa jaksamista, on hyvä pohtia vaihtoehtoisia selityksiä lapsen toiminnalle. Taskussa olevan *”ankkurin”* (kiveä, korua, pientä esinettä) koskettaminen auttaa myös muistuttamaan siitä, että vanhempana pyrkii mielellistämään lastaan.

Vaikeat tunteet ja niiden ymmärtäminen

Vanhemmuuteen liittyy aina paljon tunteita ja varsinkin ensimmäistä kertaa isäksi tai äidiksi tullessaan itsessään huomaa uudenlaisia ja ristiriitaisiakin tunteita ja tuntemuksia. Niiden kanssa tulee paremmin toimeen, jos on oppinut tunnistamaan tunteitaan ja säätelemään niitä. Se tarkoittaa sitä, että on esimerkiksi oppinut lohduttamaan ja rauhoittamaan itseään kun on sille tarvetta.

Lapsen tunteet voivat toimia traumalaukaisijana. Usein lapsen viha, kiukku, suru tai pelko, tarvitsevuus, avuttomuus, itkuisuus, riehakkuus tai iloisuus saattavat traumatisoituneessa vanhemmassa itsessään herättää vaikeita tunteita ja kokemuksia. Tällöin vanhemman kyky

olla lapsensa empaattisena apuna ja tukena helposti häiriintyy. Vanhemman olisi tärkeää yrittää tavoittaa ja hyväksyä lapsen tunnetta, koska se auttaa lasta. Tämä on usein traumatisoituneelle vanhemmalle vaikeaa, koska erilaiset tunteet toimivat traumalaukaisijana, traumamuistuttajina hänen menneisyydestään johtuen. Tärkeää onkin tiedostaa, että lapsen tunne ja kokemus on harvoin samanlainen kuin vanhemmalla itsellään. Esimerkiksi huvipuistossa vanhempi itse saattaa olla innoissaan rohkaisemassa lasta erilaisiin laitteisiin vaikka lasta ne pelottavat ja hän haluaisi mieluummin mennä katselemaan eläimiä. Lapsen riita kaverin kanssa leikkipuistossa voi tuoda mieleen menneisyydestä kumpuavia pelon tunteita.

Suuttumuksen tunnistaminen ja ilmaiseminen

Erityisesti lapsen kanssa on syytä opetella kuinka voi ilmaista harmia, kun se on vielä suhteellisen lievää. Jos on taipumusta räjähtää, on riskinä että suuttumus purkautuu huutamalla tai jopa fyysisellä väkivallalla. Kun lapselle esimerkiksi huutaa, hän pelästyy. Hän joutuu pois suotuisasta vireystilasta ja pelkokeskus aktivoituu. Toistuva pelästyminen johtaa siihen, että lapsen keho ja mieli pysyvät ylivireinä. Lapsen on vaikeaa rauhoittua ja rentoutua, mikä olisi tärkeää palautumisen ja voimavarojen keräämisen kannalta. Silloin lapsen oppimiskyky ja kehitys saattavat häiriintyä. Oma suuttumustaan ei kannata yrittää vältellä, vaan pikemminkin pyrkiä tutkimaan sitä tarkemmin, jotta saisi selville liittykö suuttumuksen tunteeseen joitakin traumalaukaisijoita ja sen jälkeen pyrkiä miettimään miten niiden kanssa tulee toimeen.

Jos pitkään pyrkii välttämään suuttumusta, se saattaa pikkuhiljaa lisääntyä, kunnes lopulta pinna palaa ja napsahtaa tai räjähtää tavalla, jota muiden on vaikea ymmärtää. Silloin sekä itse tai suuttumuksen kohde säikähtää sen verran, että tavoite, ristiriidan selvittäminen ja ratkaisu jääkin tekemättä. Jos on tapana ilmaista suuttumusta tällaisella kaikki-tai-ei-mitään -tavalla, ihmissuhteet kärsivät helposti.

Suuttumuksen eri vaiheita on hyvä opetella tunnistamaan. *Suuttumuksen tunteita voi kuvata vaikkapa lämpömittarin asteikolla: harmitus, ärtymys, suuttumus, vihaisuus.* Asteikon voi vaikkapa piirtää itselleen ja miettiä missä kohdassa on ja mihin on hyvä päästä. Kun suuttumus on vähäisempää, sitä on myös helpompaa mielellistää, pohtia,

mistä se johtuu. Vähän suuttuneena, esimerkiksi harmistuneena tai ärtyneenä, pysyy paremmin itselle sopivassa viireystilassa. Silloin pystyy helpommin suunnittelemaan ja päättämään, mitä tilanteessa kannattaa tehdä.

Häpeä ja syyllisyys – kivuliaita tunteita

Häpeän tunne on kaikille ihmisille yhteinen tunne, jota opitaan tuntemaan lapsuuden ja nuoruuden aikana. Riippuu perheestä, ja siitä kulttuurista, jossa eletään, minkälaisissa tilanteissa häpeää opitaan kokemaan.

Selviytyjävanhemman lapsuuteen liittyvän turvattomuuden ja traumaattisten tapahtumien seurauksena on kuitenkin lähes aina häpeän kokemista. Lapselle on tyypillistä alkaa kokea häpeää siitä, että hoivaavat ihmiset kohtelevat häntä kaltoin tai eivät huolehdi hänen tarpeistaan. Voi myös olla, että on saanut vanhemmiltaan suoraan kuulla loukkaavia ja häpäiseviä kommentteja esimerkiksi omasta kehosta tai omista kyvyistä.

Muilta vanhemmilta saatu vertaistuki on erityisen tärkeää. Erityisesti pikkulapsivaiheessa se auttaa jaksamaan ja kokemaan ilojen ja surujen jakamista ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Häpeä voi kuitenkin vaikeuttaa selviytyjävanhempaa hakeutumasta toisten vanhempien pariin. Häpeä tuottaa perusteetonta epäluottamusta muita ihmisiä kohtaan. Voi helposti tulla esimerkiksi ajatuksia siitä, kuinka muut tarkkailisivat arvostelevasti, vaikka tällaista ei lainkaan ole tapahtumassa.

Äitiyteen ja isyyteen liittyy paljon vaatimuksia. Monissa paikoissa näkee ja kuulee erilaisia ohjeita siitä, kuinka hyvän vanhemman pitäisi eri tilanteissa toimia. Muilta ihmisiltä, läheisiltä, tuttavilta – jopa tuntemattomilta bussipysäkillä – saa ohjeita, jotka ovat jopa keskenään ristiriitaisia ja lisäävät paineita.

Kaikkia ohjeita on mahdotonta noudattaa, ja ne aiheuttavat helposti lisää syyllisyyttä tai häpeää.

Moka on mahdollisuus – syyllisyyden kierteen katkaisu

Virheiden tekemistä ei tarvitse harjoitella, se sujuu meiltä luonnostaan, koska epätäydellisyys on osa ihmisyyttä. Sen sijaan virheiden kanssa elämistä ja niihin suhtautumista on hyvä harjoitella ja opettaa lapselle. Silloin elämään väistämättömistä kuuluvista virheistä selviytyy paremmin ilman pitkittynyttä ja haitallista itsensä syyttelyä. Kaikki vanhemmat tekevät virheitä, pienempiä ja isompia. Vanhempana oleminen on opettelua, erityisesti jokaisen ainutlaatuisen lapsen vanhempana olemisen opettelua. Virhe on aina mahdollinen oppimiskokemus. Oleellista on, mitä tapahtuu virheen tekemisen jälkeen.

Kukaan vanhempi tai lapsi ei aina onnistu käyttäytymään kaikissa tilanteessa toivotulla tavalla. Silloin voi korjata omaa toimintaansa tai auttaa lasta ikätasoisesti tavalla, joka ei aiheuta häpeää:

- Jos unohdamme jotain lapselle tärkeää, voimme pyytää anteeksi, ja ponnistella sen eteen, että muistamme tärkeän asian seuraavalla kerralla
→ lapsi saa mallin anteeksi pyytämisestä, ja kuinka virheistä voi ottaa opikseen.
- Jos lapsi kaataa maidon pöydälle, voimme auttaa häntä pyyhkimään pöydän
→lapsi oppii, että asiat voi korjata ilman, että tuntee itsensä epäonnistuneeksi.

Traumalaukaisijat vaikuttavat vireyteen

Jokin havainto tai ärsyke, esimerkiksi aistimus, saattaa yhtäkkiä palauttaa mieleen tai kehoon traumakokemusten tapahtuma-aikaan liittyneitä tunteita tai oloja. Havainnot tai ärsykkeet, jotka aiheuttavat traumatapahtumaan liittyvien kokemusten uudelleen kokemista, kutsutaan *traumalaukaisijoiksi* tai traumamuistuttajiksi. Useimmat traumaperäiset oireet ilmaantuvat jonkin laukaisevan tekijän vaikutuksesta. Traumalaukaisijan seuraukset voivat olla tuntemuksia kehossa, kuten kipuja tai voimattomuutta, erityisen voimakkaita tunteita tai tuntemuksia siitä, että joutuu ikään

kuin uudelleen kokemaan kivuliaan tapahtuman. Joillain ihmisillä traumamuistuttaja aiheuttaa erityisen selviä muutoksia kokemusmaailmassa. Ympäristö tai oma keho voi tuntua muuttuvan tai olevan outo. Oma käytöskin saattaa joskus vaikuttaa itselle vieraalta. On myös mahdollista, että traumamuistuttaja aiheuttaa jonkin ajanjakson unohtumisen kokonaan. Silloin mahdollisuudet saada aikuisen, eheän persoonallisuuden voimavarat joustavasti käyttöön ovat tavallista vähäisemmät.

Kaikilla, jotka ovat kokeneet traumatisoivia tilanteita, on omat erityiset traumamuistuttajansa. Traumalaukaisijaksi muodostuu sellainen havainto tai ärsyke, joka jollakin tavalla muistuttaa juuri niitä traumatilanteita, joita itse on joutunut kokemaan.

Useinkaan ei itse valmiiksi tiedä, mitkä ovat omia traumalaukaisijoita. Traumatisoivat tapahtumat on ollut tarpeen pitää pois mielestään, jotta voisi jatkaa jokapäiväistä elämää. Siksi on vaikea nähdä yhteyttä traumalaukaisijana toimivan havainnon tai ärsykkeen ja traumaattisen tapahtuman välillä. Traumalaukaisijan aiheuttama reaktio on automaattinen ja usein niin nopea, että on vaikea ehtiä huomata mitä itsessä tapahtuu. Traumamuistuttajan aiheuttama uudelleen kokeminen häiritsee ajattelua ja toimintaa. Seurauksena voi olla liiallisia tuntemuksia, esimerkiksi tunnetila, joka on voimakkaan ahdistunut ja ylikiihtynyt. Toisaalta seurauksena voi olla tunnotonta ja turtaa oloa, jolloin mikään ei tunnu miltään. Muistuttaja voi aiheuttaa fyysistä toimintaa, joka tuntuu tapahtuvan tahdosta riippumatta, esimerkiksi kyyristymistä pelästyneenä, käsien vapinaa, raivoamista tai pakoon juoksemista.

Moni asia äidin ja isän elämässä voi toimia traumamuistuttajana. Lapsen ikä voi laukaista vaikeita muistoja siltä ajalta, kun itse oli samanikäinen. Joskus lapsi tai hänen käyttäytymisensä taas voi vaikuttaa tutulta, se voi muistuttaa jonkun menneisyyden ihmisen käyttäytymistä ja herättää samankaltaisia tunteita kuin tuo ihminen. Lapsen vihainen kiukuttelu voi herättää tunteita, jollaisia koki silloin, kun itselle oltiin lapsena vihaisia. Myös lapsen itku voi toimia traumamuistuttajana ja oma reaktio – esimerkiksi tukala olo tai raivo – onkin itse asiassa menneisyyden kokemusten seurausta.

Kun huomaa itsessään seuraavia asioita, voi arvella, että omaan tunteeseen, oloon tai toimintaan on vaikuttanut traumalaukaisija:

- kun oma reaktio vaikuttaa tilanteeseen nähden voimakkaalta
- kun reagoi hyvin eri tavalla kuin yleensä vastaavassa tilanteessa
- ei pääse irti reaktiosta, ei pysty katsomaan tilannetta muiden näkökulmasta, vaan tuntuu että se jää päälle
- ei pysty edes ajattelemaan jotakin tilannetta jälkikäteen tai suunnittelemaan sitä etukäteen
- yhtäkkiä tuntee elävänsä traumatilanteen uudelleen

Vähitellen voi alkaa huomata, mitkä tilanteet tai asiat vanhemmalla toimivat traumamuistuttajina. Silloin voi suunnitella tapoja auttaa itseään vaikeissa tilanteissa.

Kun löytää keinoja rauhoittaa ja lohduttaa itseään, vaikeat tunteet eivät vie mennessään. Tunne siitä, että vaikeita tilanteita voi ennakoida ja, että on mahdollista opetella keinoja vaikuttaa omaan oloon, auttaa miettimään vaihtoehtoisia toimintatapoja vaikeissa tilanteissa.

Tunnistatko suuttumuksen ja tarvitsevuuden tunteeseen liittyviä uskomuksia?

”Lapset eivät tarvitse tarvitsevat aikuisia” - ”Lapset tarvitsevat aikuisia”

Useat vaikeista lapsuuden olosuhteista selviytyneet ovat joutuneet kasvamaan ja kehittymään nopeasti ja pitkälti omillaan. Sen seurauksena voi äitinä tai isänä olla vaikea tietää mitä lapset tarvitsevat. Oma varhaiskypsyys ja aikainen itsenäistyminen tuntuvat normaaleilta. Silloin omien lasten tarvitsevuus voi hämmentää tai ärsyttää.

Selviytyjävanhemmat saattavat myös vähätellä omaa merkitystään lapsilleen. Jos lapsena ei saanut kokea olevansa tärkeä ja arvostettu, on vaikea käsittää kuinka korvaamaton on omille lapsilleen vanhempana.

”Lapset eivät saa ilmaista suuttumusta”- ”Lapset saavat ilmaista suuttumusta”. Lasten ei kuulu olla aina myötämielisiä ja hyväntuulisia vanhempiaan

kohtaan. He myös harjoittelevat suuttumista ja eroamista vanhempien kanssa, koska he odottavat vanhempien olevan aina olemassa heitä varten. Mikäli odotus vanhempien saatavilla olostä toteutuu, lapset voivat turvallisesti harjoitella itsenäistymistä ja ristiriitojen sietämistä ja selvittämistä. Tämä harjoittelu on tärkeä osa heidän kehitystään.

Keinoja rauhoittumisen avuksi

Aikalisä – jos, ”tuntuu, että pinna palaa tai meinaa räjähtää”

Jos vanhemmalle tulee tunne, että kohta räjähtää eikä pysty millään vanhempana rauhoittamaan itseään ja ottamaan vastaan lapsen suuttumusta, niin kannatta kokeilla aikalisän ottamista.

Joskus on parempi, että vanhempi itse ottaa muutaman minuutin aikalisän. Jos lapsi jää yksin, pitää tietysti varmistaa, ettei hän ole vaarassa. Etukäteen on hyvä miettiä, miten aikalisän toteuttaa, mikäli tunteet alkavat käydä vaikeiksi hallita. Jos on kotona, meneekö esim. parvekkeelle katsomaan maisemaa ja tuntemaan ulkoilman tai kylpyhuoneeseen huuhtelemaan kasvot. Lapselle on hyvä sanoa esimerkiksi, että ”äiti/isä ottaa nyt aikalisän ja tulee kohta takaisin”. Kun on riittävästi onnistunut myötätuntoisesti rauhoittamaan itseään, voi palata rauhoittamaan lasta. Jos on kodin ulkopuolella, voi miettiä etukäteen sopivia ankkureita, pitää mukana esim. purukumia tai pastilleja.

Fyysiset maadoittumiskeinot ovat nopeasti käyttöönotettavia tekemiseen pohjautuvia keinoja, joita voi käyttää avuksi, kun tarvitset pikaisesti apua voimakkaiden tunteiden tasoitteluun.

- Paina kantapäsi lattiaa vasten – ”juurruta” kantapäsi lattiaan! Huomioi painon tunne kantapäässäsi liikkeen aikana. Muistuta itseäsi siitä, että olet kosketuksessa maahan.
- Pyörittele ranteita.

- Venyttele raajoja. Ojenna sormet auki ja purista sormet kiinni, ojenna jalat suoriksi niin pitkälle kuin saat, pyörittele päätäsi.
- Juo lasi vettä.
- Huuhtelee kätesi haalean veden tai viileän veden alla.
- Syö jotakin kirpeää tai voimakkaan makuista (esimerkiksi pastilli)
- Kanna ”ankkuria” taskussasi (kivi, avain, sormus, kangastilkku, höyhen, langanpätkä) kun kivuliaat muistot palaavat, kosketa ankkuria.
- Kävele hetki hitaasti, keskity jokaiseen askeleeseen ja sano itsellesi ääneen vasen, oikea, vasen, oikea.

Maadoittuminen auttaa saamaan etäisyyttä voimakkaaseen tunteeseen.

Turvapaikkamielikuva – mielikuvitus apuun

Turvapaikkamielikuvaharjoitukset auttavat monia. Niiden tarkoituksena on palauttaa mieleen jokin levollisuuden tunnetta lisäävä ja hyvää oloa tuottava mielikuva. Kaikki eivät kuitenkaan koe niitä hyödyllisinä, toisille ne ovat olleet suureksi helpotukseksi. Mielikuva turvapaikasta voi olla muistikuva jostain todellisesta, mukavasta paikasta jossa olet käynyt (esim. lomamatkalla). Tai se voi olla mielikuva esimerkiksi luonnosta, jossa voisi kokea olevansa turvassa ja rentoutua. Se voi olla myös itse kuvittelemasi mielikuvituspaikka. Täydellisen turvallisuuden tunteen kuvittelemisen saattaa olla vaikeaa, mutta todennäköisesti joskus on ollut hetkiä tai ajanjaksoja, jolloin olet tuntenut olosi turvallisemmaksi kuin muulloin. Turvallisuuden tunne voi aluksi tuntua niin etäiseltä asialta, että jo sana ”turvallinen” kuulostaa vieraalta. Siinä tapauksessa kannattaa käyttää sanoja, jotka sopivat itselle paremmin, esimerkiksi ”levollinen”. Turvapaikkamielikuvaa voi käyttää aina kun se tuntuu tarpeelliselta. *Omaa turvapaikkaa miettiessäsi voi pohtia tilannetta, jossa on tuntenut hetken ajan sisäistä levollisuuden tunnetta. Sen jälkeen voi pohtia ympäristöä, jossa silloin olet (kotona yksin, toisten ihmisten kanssa, kuuntelemassa musiikkia) ja lopuksi kiinnittää huomiota siihen, mistä huomaat sillä hetkellä olevasi levollisempi (jos tunnistat sen kehossa, niin missä kohtaa kehoa tunnistat sen).*

Uskalla hakea apua

Omista lapsuuden kokemuksista riippuen meillä on erilaisia vahvuuksia ja vaikeuksia. Selviytyjävanhemmat kokevat ylimääräisiä haasteita, koska heidän saamansa mallit vanhemmuudesta ovat puutteellisia tai jopa haitallisia. Lapsuuden malleihin perustuva tieto ei silloin riittävästi auta toimimaan vanhemmuuden vaativissa tilanteissa.

Perheissä, joissa lasten saama hoiva ja huolenpito on ollut puutteellista, on usein ollut myös muita ongelmia. Perheenjäsenten välinen keskusteleminen on ollut niukkaa, asioista ei välttämättä ole puhuttu, joten niille ei itsekään ole saanut sanoja. Silloin ei ole saanut toimivaa mallia siitä, kuinka selvittää perheessä vastaan tulevia vaikeuksia tai erimielisyyksiä puhumalla, kun itse saa lapsia.

”En ansaitse” – uskomus vaikuttaa aikuisiässäkin huonommuuden tunteena ja huonona itsetuntona. Se estää hakemasta apua tai pitämästä puoliaan. Hyvien asioiden saaminen tai reilu kohtelu eivät tunnu kuuluvan itselle. Toisten tarjoaman avun tai ystävällisyyden vastaanottaminen voi tuntua kiusalliselta tai toisten ihmisten vaivaamiselta.

Lisäksi on saattanut oppia, että muihin ihmisiin ei voi luottaa, eikä heiltä kannata odottaa lohdutusta ja apua. On saattanut oppia, että on parasta pärjätä yksin, omassa varassaan. Avun pyytäminen muilta voi tuntua vieraalta ajatukselta tai olla lähes mahdotonta. Kaikki vanhemmat tarvitsevat kuitenkin tukea muilta, ja ilman sitä jää helposti liian yksin.

Lapsena on saattanut joutua pärjäämään jo varhain omin avuin. Silloin on vaikea tietää, mitä lasten tarpeet ovat eri ikävaiheissa. Omat tunne-elämän tarpeet ja kuormitus saattavat viedä suuren osan päivittäisistä arjen voimavaroista, jolloin ehkä joutuu pettymään omaan toimintakykyynsä, vaikka tuntee ponnistelevansa voimiensa rajoilla.

Vaatii paljon rohkeutta tutkia omia vaikeuksiaan vanhempana. Täydellistä vanhemmuutta ei kuitenkaan ole ja kukaan ei selviä yksin vanhemmuuden haasteista. Pyrihän kohtuullisuuteen itsesi kohdissa vaatimuksissa ja hae ja ota tarvitsemaasi tukea vastaan!

Jos haluat kokeilla vakautumiskeinoja - muista maltti

Vakautumistaitojen tavoitteena on parantaa suuntautumista nykyiseen aikaan ja paikkaan, antaa voimaa ja hallinnan tunnetta ja lisätä luottamusta siihen, että omaan oloon voi vaikuttaa. Hyödyt harjoituksista ja keinoista jos kokeilet niitä useamman kerran. Nykyhetkeen ankkuroitumisen taidon oppimista auttaa toistuva harjoittelu. Näin varmistut siitä, että taidosta tulee pikkuhiljaa osa sinun automaattista toimintaasi. *On tärkeää, ettet kiirehdi. Otat kaiken sen ajan, minkä tarvitset asian kanssa.* Maltti on valttia. *”Mitä hitaammin etenet, sitä nopeammin pääset perille”.*

Jos tekstin lukeminen tai harjoitusten tekeminen herättää liikaa ahdistusta, kannattaa tauottaa lukemista (pitää taukoja, lukea pienissä pätkissä). Usein kun alkaa pohtia omia vanhemmuuden vaikeuksiaan ja kokeilla uusia harjoituksia ja voivat traumatisoitumisen aiheuttamat vaikeudet hetkellisesti lisääntyä. Esimerkiksi voit alkaa nähdä enemmän painajaisunia tai nukahtaminen käy vaikeammaksi. Jos huomaat, että toimintakykyisi heikkenee tai arjen sujuminen vaikeutuu, ne voivat olla merkkejä siitä, että etenet liian nopeasti. Silloin et mahdollisesti saa ankkuroiduttua itseäsi riittävästi nykyhetkeen. Saatat olla hyvinkin innostunut aiheesta ja edetä sen vuoksi liian nopeasti. Innostuneisuus on hyvä asia, mutta vauhti uuteen asiaan tutustumisessa voi olla liian nopea. Harjoituksia ja keinoja voi opetella silloin, kun sinulla on siihen riittävästi voimia.

Harjoittelussa on tärkeää kuunnella sitä, mikä kulloinkin on itselle mahdollista. Harjoituksen voi aina tarvittaessa keskeyttää ja palata asioihin, jotka palauttavat vireyden sietoalueelle ja lisäävät levollisuuden tunnetta. Siedettävä lähestyminen on viisas valinta, ei välttelyä! Pyri olemaan lempeä itseäsi kohtaan ja yritä olla syyllistämättä itseäsi, jos jokin harjoitus tuntuu vaikea.

Harjoitus: Tietoinen syöminen

Ihmiset ovat erilaisia sen suhteen minkä aistikanavan käyttö toimii parhaiten apuna nykyhetkeen kiinnittymisessä. Joillekin ihmisille näköaisti on tärkeä ympäristön havainnoinnissa, toiselle kuuntelemiseen keskittyminen auttaa parhaiten tarkkaavuuden rajaamisessa. Makuaisti on monelle hyvin toimiva, koska se liittyy moniin alueisiin aivoissa, se ikään kuin varaa täydemmin

tarkkaavaisuutta nykyhetkeen. Myös asennon vaihtaminen, esimerkiksi selän suoristaminen tai jalkojen painaminen lattiaa vasten voi parantaa kykyä tavoittaa, että on nykyhetkessä ja aikuinen.

Harjoituksen tekemiseen tarvitaan pieni pala hyvää syötävää. Esimerkiksi rusina tai hedelmäpala, makeinen, keksi, pähkinä, juustonpala.

Laita ruoanpala kämmenellesi tai pidä sitä etusormen ja peukalon välissä. Keskitä kaikki huomiosi siihen ja tarkastele sitä ikään kuin et olisi nähnyt mitään vastaavaa aikaisemmin. Pyöritä palaa varovasti kämmenellä tai etusormen ja peukalon välissä. Tutki sitä sormillasi.

Katso tarkasti, miltä se näyttää, onko siinä kuoppia tai kohoumia, onko se rosainen, minkä värinen se on, onko siinä kohtia, jotka heijastavat valoa. Jos tätä tehdessäsi mieleesi tulee sellaisia ajatuksia kuin ”Tämä on typerää!” tai ”Mitä ihmeen hyötyä tällaisesta harjoituksesta on?” tai jos mieleesi tulee mitä tahansa muita ajatuksia, tunnista vain ajatukset ja vie tarkkaavuutesi takaisin ruoanpalaan.

Haista nyt ruoanpalaa. Pidä sitä aivan nenäsi alla ja kiinnitä sen tuoksuun huomiota jokaisella hengenvedolla. Tuo pala hitaasti suutasi kohti. Saatat tuntea, kuinka suusi kostuu syljestä. Vie pala suuhusi ja mieti, miltä suussasi tuntuu, kun ruoanpala on siellä. Pidä sitä hetki kielessäsi.

Puraise nyt palaa ajatuksella ja kiinnitä huomiota siitä vapautuvaan makuun. Pureskele palaa hitaasti ja maistele sitä joka puraisulla. Kun olet valmis nielaisemaan ruoan, kiinnitä huomioita sen matkaan alas kurkustasi ja kohti vatsaasi. Huomaa, että häivähdys ruoan makua saattaa vielä viipyillä suussasi.

Vinkki harjoittelun jatkamiseen ja monipuolistamiseen

Harjoitus voi opettaa yhteen asiaan keskittymistä ja tarkkaavaisuuden siirtämistä itse valittuun asiaan. Harjoittelu vahvistaa kokemusta siitä, että tilanteisiin voi vaikuttaa. Kun oppii kiinnittymään nykyhetkeen, menneiden kokemusten uudelleen eläminen voi vähentyä. Tarkoituksena on keskittyä täysin nykyhetken kokemukseen, vaikka tekeminen ei sinänsä tuntuisi kovin tärkeältä. Tällaiset harjoitukset auttavat oppimaan tässä hetkessä olemista, oman itsensä ja tämän hetkisen ympäristön havainnoimista. Se on tärkeä taito kun pyrkii vaikututtamaan omaan oloonsa. Voit laajentaa tätä harjoitusta muihin päivittäin toistuviin toimiin kuten hampaiden harjaus, pukeutuminen, käsien rasvaaminen, hiusten kampaaminen tai käveleminen kadulla.

Levollista oloa tekemisen avulla: Kutominen, sudokut!

Joillekin on helpompi tavoittaa turvallisuuden ja levollisuuden tunnetta *toiminnalla*. Nettipelin pelaaminen, värityskirjojen värittäminen, leipominen, neulominen, ulkoilu tai jokin muu itselle sopiva tekeminen voi tuoda kaivattua levollisuuden tunnetta. Mielialaan sopivan musiikin kuuntelu tai tanssiminen, on monille tärkeä keino vaikuttaa omaan oloon. Haastavissa tilanteissa voi palauttaa mieleen mieluisan tekemisen ja siihen liittyvät tunteet mielessä ja kehossa. Esimerkiksi rentouttamalla jännittyneet olkapäät voi saada mieleen muiston levollisesta hetkestä.

Mikä tekeminen tuottaa Sinulle levollisempaa oloa? Saatat hyötyä enemmän aktiivisemmasta arkisesta puuhaamisesta, mikä auttaa keskittymään nykyisyyteen ja tuottaa levollisempaa oloa. Käsillä tekeminen kutominen, neulominen, sudokujen täyttäminen, värityskirjojen värittäminen, ovat monille toimivia tapoja säädellä tunteita.

Kun tunteet kuohuvat yli, muista VARMA!

Varmista turvallisuus

ota **A**ikalisä

auta itseäsi **R**auhoittumaan

...

Mielellistä

Aloita korjaaminen

Lähteet

- Allen, J. G., Lemma, A., Fonagy, P. (2012). Trauma. Teoksessa: Bateman, A. W., Fonagy, P. (Eds.) Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice (ss. 419-444). Washington: American Psychiatric Association.
- Antervo, A., Mankila, P., Hästbacka, K., Katajisto, J., Suokas-Cunliffe, A., Pettersson, P., Piironen, L., Lindqvist, A., Wallin, P. (2012). Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen Suomessa. Projektiraportti 2009-2012. Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Boon, S., Steele, K., van der Hart, O. (2011). Coping With Trauma-related Dissociation. Skills Training for Patients and Therapists. New York: W. W. Norton.
- Boon, S., Steele, K., van der Hart, O. (2011). Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen. Taitto-ohjelma potilaille ja terapeuteille. Suom. Paula Holländer. Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Courtois, C., Ford, J. D. (2013) The Treatment of Complex Trauma. A Sequenced, Relationship-Based Approach. New York: Guilford Press.
- Davis, L., Keyser, J. (1997). Becoming the Parent You Want to Be. New York: Basic Books.
- Faber, A., Mazlish, E. (2013). How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk. London: Piccadilly Press.
- Hautamäki, A., Hautamäki, L., Maliniemi-Piispanen, S., Neuvonen, L. (2008). Kiintymyssuhteen välittyminen kolmessa sukupolvessa – äidinäitien paluu? *Psykologia*, 6, 421-442.
- Herman, J. (1992). Trauma and recovery: The aftermath of violence. From domestic to political terror. New York: Basic Books.
- Kajaste, S., Markkula, J. (2011). Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja.
- Kleiman, K. R., Raskin, V. D. (2013). This Isn't What I Expected. Overcoming postpartum depression. Boston: Da Capo Press.
- Najavits, L. (2002). Seeking safety. A treatment manual for PTSD and substance abuse. New York: Guilford Press.
- Ruismäki, M., Friberg, L., Keskitalo, K., Lampinen A-M., Mankila, P., Vänskä, V. (2016). Hoivattavaa vanhemmuutta. Opas lapsuuden kaltoinkohtelusta toipuvien vanhempien ryhmämuotoiseen tukemiseen. Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Saakvitne, K. W. (2005). Parenting Resource Handbook: Support for Survivor Parents. Breaking the cycle of abuse one day at a time. Holyoke, MA, USA: SAMHSA Grant Project managed by the Consortium for Training.
- Siegel, D. J., Bryson, T. P. (2015). No-Drama Discipline. The whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind. London: Scribe Publications.
- Solantaus, T., Ringbom, A. (2002). Miten autan lastani? Opas vanhemmille, joilla on mielenterveyden ongelmia. Helsinki: Picascript.
- Viinikka, A. (toim.) 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Uskalla hakea apua vanhemmuuteen neuvolasta ja perheneuvolasta!

Seuraavilla nettisivuilla on hyvää tietoa:

www.ensijaturvakotienliitto.fi

www.mll.fi

www.riku.fi

www.suomenmielenterveysseura.fi

www.tukinainen.fi

www.vaestoliitto.fi