



# Lapsen kuusi perustarvetta

Eli kuinka parantaa vanhemman ja  
lapsen välistä suhdetta.



# Kuka olen?

Olen Elina **#teamuneksija** jäsen, kolmannen vuoden psykologian opiskelija, kasvatus- ja luonnontieteilijä, imetysohjaaja, erilaisten perheiden vapaaehtoistyöntekijä, opettaja, kerhotäti, koulutussuunnittelija ja graafikko.

Akateemisia ja ammatillisia mielenkiinnonkohteitani ovat lasten psykososiaalinen kehitys, erilaiset perheet modernissa yhteiskunnassa ja lasten neurokognitiiviset häiriöt.

Ensisijaisesti olen kuitenkin kolmen ihanan lapsen äiti ja innokas vahvuusajattelun puolestapuhuja!

Tämä on klisee, mutta lapset ovat kuin puita; omenapuusta ei saa tammea, vaikka omenapuuta kuinka maanittelisi, lahjoisi tai uhkailisi. Omenapuusta kasvaa aina omenapuu. Puiden tavoin, myös lapsilla on kausia (kuin vuodenaikoja) elämässä, jolloin keskitytään erilaisiin taitoihin ja kasvutehtäviin. Omenapuu ei kannu hedelmää joulukuussa, vaikka sille tekisi mitä! Lasten vertailu keskenään on myös turhaa. Lapsuuden vuodenaikat ovat yksilöllisiä ja säänmukainen varustautuminen vaatii vanhemmalta erityistä herkkyyttä.

Riittävän hyvä vanhemmuus on kuin lannoitetta, vettä ja auringonpaistetta. Tiettyjä tarpeita täyttämällä on mahdollista auttaa lasta kukoistamaan, kasvattamaan syvät ja vahvat juuret ja kantamaan tervettä hedelmää. Mikä parasta, näiden tarpeiden täyttäminen ei vaadi vanhemmalta käytännössä lainkaan aikaa tai vaivaa, mutta vaikutukset perhe-elämässä saattavat olla perustavanlaatuisia.

## **1. Yhteys läheiseen aikuiseen**

Etenkin väsyneelle vanhemmalle parhaat tavat vaalia yhteyttä ovat täysin arkipäiväisiä. Hyvä tapa on kokeilla kuinka paljon rakkautta ja lempeyttä on mahdollista laittaa jokapäiväisiin hoivaamistoimiin kuten esimerkiksi lusikan ojentamiseen tai kengän jalkaan auttamiseen. Muistatko ohi kulkiessasi silittää lapsen päätä? Annathan lapsen nähdä kuinka silmäsi tuikkivat rakkaudesta, kun lapsi astuu huoneeseen.

## 2. Keskeneräisyys

Lapselle on tärkeää tietää, ettei häntä häpäistä tai syyllistetä maitolasin kaatumisesta tai siitä, ettei hän vielä osaa jotain. Jos pinna on jo valmiiksi kireällä, voi aina yrittää sanoa edes ”No, kyllä se siitä vielä!” ”Kaikki harjoittelee juttuja!”. On erityisen rakentavaa, jos pystyy kertomaan omasta lapsuudestaan ja siitä, miten itsekin harjoitteli maidon kaatamista kuppiin.

Keskeneräisyyden tarve on avainasemassa, kun puhutaan aggressiosta. Fyysinen aggressio pitää saada päättymään mahdollisimman nopeasti, mutta on samalla kaikin keinoin vältettävä lapselle haitallisen narratiivin luominen, jossa hän ajattelee itsestään aggressiivisena tai jopa väkivaltaisena ihmisenä. Asiaan kannattaa palata mahdollisimman nopeasti tyyliin ”Niinpä, on tosi kauheaa, kun tunteet hyökyvät tuolla tavalla yli. On vaikeaa olla 4-vuotias ja harjoitella samalla kaikkia näitä muita taitoja, mutta tiedätkö... Sä kyllä opit nopeasti ja sä pystyt siihen!” Kantava ajatus on, että aikuinen tietää, että lapsi vasta harjoittelee ja aikuisella on täysi luotto siihen, että lapsi vielä oppii hallitsemaan kyseisen taidon. Lapsella on lupa olla keskeneräinen.

## 3. Lapsen oma rytmi

Jokainen yksilö sietää tietyn määrän stimulaatiota ennen tarvetta levolle ja rytmi näiden kahden tarpeen välillä on hyvin yksilöllinen. Etenkin isommat lapset saattavat nauttia kiireisestä päivästä, jolloin on paljon tapahtumia ja aktiviteettia ja seuraavana päivänä keskitytään esimerkiksi perheeseen, ruoanlaittoon ja lukemiseen. Tyypillisesti pienemmillä lapsilla stimulaation ja levon syklit ovat paljon tiheämpiä ja osalla lapsista saattaa olla poikkeuksellisen korkea tarve levolle (tai stimulaatiolle), mutta yleensä kun kyseessä on jollain tapaa oireileva lapsi, on kyse leposykliden puutteesta. Herkästi jo muutenkin oireilevaa lasta stimuloidaan aina vain lisää, vaikka tarve on päinvastainen. Vanhempi ei tule tätä usein ajatelleeksi, sillä lapsi alkuun vastustaa ”tylsää” aktiviteetteja.

## 4. Tunnesäätely

Lapset eivät hyödy tunnesäätelyn teoriasta, mutta jo ihan pienet lapset ymmärtävät tunteen pidättämisen ja patoamisen ja tunteen vapauttamisen päälle. Lapsilla on pääasiassa viisi tapaa vapauttaa kertynyttä tunnetta, jotka ovat

1. Hassuttelu
2. Itsenäinen leikki
3. Romahdus
4. Itku
5. Fyysinen liike

Jokainen lapsi pystyy kantamaan erilaisen määrän tunnepainetta ennen kuin se on saatava ulos joillakin näistä viidestä keinosta. Yleensä, kun kyseessä on erityisen herkkä lapsi, on tarve tunteen vapauttamiselle tiheämpi ja aikuisen on hyvä huomioida tämä aikataulujen suunnittelussa.

## 5. Flow-tila

Lapsilla on ihailtava kyky uppoutua asioihin, jotka eivät aikuisesta ehkä näytä juuri miltään. Monet modernit lelut ovat passivoivia, eli tarjoavat paljon stimulaatiota äänien, valon ja värinän muodossa ja eivät siten sovellu lapsen omaehtoiseen leikkiin tai flow-tilaan. Jos asia on uusi, suosittelen tutustumaan Montessori, Steiner ja Reggio leluihin. Kantava ajatus kaikissa on, että ne ovat yksinkertaisia ja tarjoavat paljon tilaa luovuudelle ja itse oivaltamiselle. Kun lapsi leikkii, on leikille syytä antaa tilaa ja rauhaa. Sitä tekisi mieli mennä kyselemään, että mitä lapsi puuhaa, mutta paras olisi, jos pyrkisi erikseen rauhoittamaan tilan lapselle ja jopa välttämään äänekkäitä kodinkoneita leikin ollessa kesken.

## 6. Hassuttelu

Lapset hassuttelevat luonnostaan keskenään, mutta etenkin herkemmillä lapsilla on korostunut tarve hassuttelevaan vanhempaan. Tämä on näistä perustarpeista ainoa, joka vaatii vanhemmalta hiukan ylimääräistä energiaa, mutta 5 minuuttia riittää ja hassutteluleikki voi olla jotain aivan höpsöä. Vanhempi voi esimerkiksi vetää vaipan päähänsä ja leikkiä, että se on kruunu ja tässä sitä ollaan vaippamaan kuningattaria. Jos ehtii, niin aamun voi aloittaa kahden minuutin tyynysodalla. Tai lapselle voi pukea jonkun oman hassun vaatteen yms. Lapsen kanssa hassuttelulla on lukuisia suotuisia vaikutuksia ja eron lapsi-vanhempi suhteessa huomaa yleensä jo viikossa.

