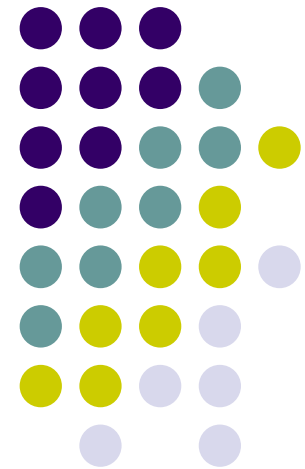


Lapsen ja nuoren hyvän itsetunnon kehitys

Jari Sinkkonen
LT, lastenpsykiatrian dosentti
Pelastakaa Lapset ry
Turun yliopisto





Itsetunto ja narsismi

- Kyse on oikeastaan samasta asiasta: ihmisellä voi olla myös ”terve narsismi” eli terve itsetunto
- Viime aikoina termit ovat käytännön kielenkäytössä eriytyneet siten, että ”narsismilla” tarkoitetaan itsetunnon häiriötä eli patologiaa



Terve itsetunto

- Terveelle itsetunnolle tunnusomaista on, että se
 - a) Vaihtelee alueelta toiselle
 - b) Vaihtelee ajan funktiona

Ihminen, jolla on terve itsetunto, ei näe itseään enempää kokonaan hyvänä/täydellisenä kuin täysin kelvottomanakaan

On hyviä ja huonoja päiviä: aurinko ei paista aina, mutta ei sadakaan koko aikaa...



Itsetunto nousee ja laskee

- Itsetunto on kuin vesisäiliö, jonka pinnan korkeus vaihtelee
- Rakastettuna olemisen kokemus, onnistuminen, aiheesta saatu kiitos ym. nostavat veden pintaa
- Itseään arvostava ihminen osaa iloita ja olla ylpeä myös läheisten saavutuksista
- Menetykset, epäonnistumiset, häpeä laskevat veden pintaa

Terveen itsetunnon koti on rakastetussa ruumiissa



- Lapsen tulisi voida kokea, että hänen ruumiinsa on ehjä, kaunis ja rakastamisen arvoinen
- Koskettaminen, silittely, suukottelu välittävät tuota kuvaa lapselle
- Katseen merkitystä ei saa unohtaa – millaisin silmin me katsomme lapsiamme?
- Winnicott: kun vauva lepää äidin käsivarsilla, se katsoo äidin kasvoja kuin ne olisivat peili ja näkee itsensä äidin kasvoissa...

Mahtuuko myös vihani tähän maailmaan?



- Kasvatuksen suurin harha on, että se voisi sujua vain positiivisten tunteiden vallitessa
- Eräs lapsen suurista kysymyksistä on, miten aikuiset auttavat häntä hallitsemaan vihamielisiä ja muita ”kielteisiä” tunteitaan
- Jos hän kokee, että ympäristön aikuiset eivät säiky niitä vaan välittävät tunteen, että aggressio ei tuhoa eikä ole vaarallista, lapsi luottaa muihin ja itseensä

Itsetunnon pahin vihollinen on häpeä I



- Kyky tuntea häpeää kuuluu ihmisyyteen eikä siltä voi millään välttyä kokonaan
- Lieväasteinen häpeä seuraa, kun lasta torutaan: taapero, jota on aina kehuuttu, näkee äidin/isän tuiman ilmeen ja kuulee tiukan äänilajin → seuraa autonomisen hermoston parasympaattisen osan reaktio → valahtamisen ja tyhjenemisen kokemus ("kunpa voisin kadota näkyvistä")

Itsetunnon vihollinen: häpeä II



- ”Häpeä on se lamaantumis- pysäyttämisen- ja poistamisreaktio, joka on seurausta siitä, että tulee torjutuksi pyrkimyksessään vastavuoroiseen kontaktiin” (Ikonen & Rechardt)
- Toistuva torjutuksi tuleminen johtaa vakaviin itsetunto-ongelmiin ja raivoon, joka voi purkautua tuhoisalla tavalla
- Lasta **ei saa** kiusata päiväkodissa eikä koulussa



Kiusaamisesta I

- Kiusaamisen tavoitteena on nimenomaan nöyryyttäminen ja häpäiseminen
- Kiusaaja tarvitsee aina yleisön: hän tekee vain sen, mitä ”viattomat sivustakatsojat” sallivat hänen tehdä
- Pitkäkestoinen, vakava-asteinen kiusanteko on ”sielunmurhaa” ja voi johtaa vakaviin mielenterveyden häiriöihin kuten depression tai väkivaltaiseen koston

Kiusaamisesta II



- Alakoulussa kiusaaminen on tavallisesti fyysistä, mutta on muistettava, että juuri tuossa iässä poikien leikkisä nahistelu voi näyttää hurjalta eikä ole kiusaamista
- Yläkoulussa kiusanteko on enemmän sanallista, liittyy ulkonäköön, vaatetukseen, ylipainoon tms.
- Kiusattu oppilas jää yksin, hänen kanssaan ei haluta olla
- Kiusanteko on nykyisin usein nettikiusaamista

Kiusaamisesta III



- Jos kyse on koulukiusaamisesta ja se on otettu koulussa vakavasti, anna opetuksen ammattilaisten tehdä työnsä äläkä riennä koululle juristin kanssa...
- Kyse on ryhmäilmiöstä, joka on syntynyt koulussa, ja siellä sen dynamiikka ymmärretään parhaiten
- Lapsi/nuori on kotona erilainen kuin ryhmässä

Turvallisuuden kokemus parantaa itsetuntoa



- Lapsen turvallinen kiintymyssuhde syntyy, kun hän elää **ennakoitavassa** maailmassa ja voi tuoda vuorovaikutukseen kaikki tunteensa – myös raivon, pettymykset, surkeuden
- Turvallinen kiintymyssuhde on ”elämän valttikortti”: ilmankin tulee toimeen, mutta siitä on suurta hyötyä sosiaalisille suhteille ja oppimiselle → tukevat hyvän itsetunnon kehitystä

Välttelevä kiintymyssuhde ja itsetunto



- Suomalaiselle kasvatuserinteelle on ollut tyypillistä, että lapsen on odotettu olevan reipas, järkevä ja tottelevainen
- Fyysistä hellyyttä on ollut vähän, eikä vihamielisten tunteiden ilmaiseminen ole ollut suotavaa → välttelevä kiintymyssuhde
- Mallissa on paljon hyvääkin, mutta on olemassa vaara toisten ehdoilla toimimisesta ja oman itsen unohtamisesta → burn-out

Ristiriitainen kiintymyssuhde ja itsetunto



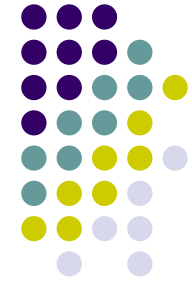
- Tämän päivän ongelma: vanhemmat välttävät kasvatuksessa negatiivisten tunteiden kohtaamista → ”mutkikkaita laulu- ja tanssiesityksiä”, kun pitäisi kieltää lapselta jotakin → lupauksia, lahjontaa, korruptiota
- Hoivaaja on ailahteleva, epäluotettava, arvaamaton
- Lapsi joutuu ottamaan pomon paikan
- Lapsi manipuloi, mutta on sisäisesti epävarma

Todelliset osaamisen kokemukset rakentavat itsetuntoa



- Turvaton lapsi ei opi, koska hänen energiansa kuluu turvallisuuden tarpeiden tyydyttämiseen
- Rajattomat lapset ovat turvattomia → eivät opi tavallisia arkielämän taitoja → häviävät vertailussa toisille lapsille → itsetunto-ongelmat vain syvenevät → käytösongelmia
- Tyhjä kiittäminen ja ”kannustaminen” ei paranna kenenkään itsetuntoa

Lapsen itsetunto vaihtelee eri ikäkausina I



- "Hänen majesteettinsa vauva" arvelee (?) olevansa maailman napa, ainakin jos häntä hoidetaan hyvin
- Puolitoistavuotiaalla on "kuoppa" itsetunnossa, ja mielialat ailahtelevat
- 4-5 – vuotias lapsi elää ns. fallis-narsistista vaihetta ja kuvittelee olevansa voittamaton ja haavoittumaton
- Ns. oidipaalivaiheessa lapsi tipahtaa kipeästi realiteettiin ja kokee olevansa pieni ja ulkopuolinen. Hän ei voikaan jakaa vanhempien välistä suhdetta eikä tiedä eikä osaakaan kaikkea

Lapsen itsetunto vaihtelee eri ikäkausina II



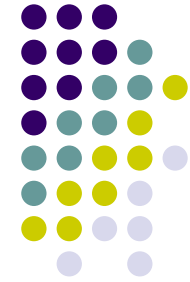
- Kuusivuotiaalla on taas ”kuoppa”; monet sen ikäiset lapset ovat kuin pieniä murrosikäisiä
- Latenssi-iässä, so. 6-12 vuoden iässä lapset oppivat monenlaisia taitoja (motoriikka kehittyy; lapsi oppii hiihtämään, luistelemaan, ajamaan pyörällä; oppii lukemaan, laskemaan jne.) ja itsetunto kohoaa taitojen ja toverisuhteiden myötä
- Nuoruus on ailahtelua kaikkivoipaisuuden ja arvottomuuden tunteiden välillä

Kun kaikki on sairaan noloa



- Nuori on haavoittuvimmillaan 13- 14-
vuotiaana, jolloin hän hakee vielä paikkaansa
kodin ja kaveripiirin välissä mutta ei kuulu
kumpaankaan
- Nuori on huolissaan omasta kasvustaan ja
kehityksestään ja epävarma siitä, kelpaako
kavereille
- Vanhemmat ovat kaameita törppöjä
- ”Oman navan ympärillä”

Miten tukea nuoren itsetuntoa



- Nuoren mieleen nousee seksuaalisia ja aggressiivisia impulsseja, mutta aivot ovat keskeneräiset (etuotsalohko, jonka pitäisi säädellä ja hallita yllykkeitä)
- Nuori tarvitsee edelleen kuuntelevia ja kiinnostuneita aikuisia, jotka asettavat tarpeen tullen rajat
- Sanelupolitiikasta keskusteluun ja toisinaan kompromisseihin
- **Nuori vaatii vapauksia, mutta on salaa tyytyväinen, kun ei niitä saa**

Kroonisesti huono itsetunto: masennus



- Todellisuutta vastaamattoman huono käsitys itsestä, joka ei juuri muutu
- Mieli on alavireinen, mikään ei kiinnosta
- Hymyttömät kasvot, lysähtänyt ryhti, tyhjä katse
- Ruokahalu on huono
- Monenlaisia unihäiriöitä, usein heräämistä aivan liian aikaisin

Narsistinen persoonallisuushäiriö I



- Se, mikä näkyy päällepäin on erilaista kuin todelliset tunteet
- Esillä fantasioita voimasta, vallasta ja rikkaudesta; piilossa syviä arvottomuuden ja avuttomuuden tunteita
- Ihmissuhteissa esillä pinnallisuutta ja toisten halveksuntaa; piilossa ihannoitua ja kroonista kateutta
- Esillä kunnianhimoa, pyrkyryyttä, tarve olla keskipiste; piilossa epävarmuutta ja tyytymättömyyttä

Narsistinen persoonallisuushäiriö II



- Etiikka, arvot ja ihanteet: esillä kiinnostus uskonnollisiin, moraalisiin ja poliittisiin kysymyksiin; piilossa kyvyttömyys sitoutua mihinkään
- Rakkaus ja seksuaalisuus: esillä estottomuus ja viettelevyys; piilossa kyvyttömyys vastavuoroisuuteen, riippuvuuteen ja rakkauteen
- Kognitiivinen toiminta: itsekeskeinen realiteetin tulkinta, mikä voi johtaa muistikatkoksiin ja oppimisvaikeuksiin

Mistä se hyvä itsetunto syntyikään...



- Tunteesta, että oma ruumis on hyvä ja rakastamisen arvoinen
- Siitä, että on hyvä juuri sellaisena, ilman mitään suorituksia
- Kokemuksesta, että on hyväksytty epäonnistuneena, surkeana ja vihaisena
- Saavutuksiin nähden järkevästä kiitoksesta ja kannustuksesta

Miten tukea hyvän itsetunnon kehittymistä



- Minimoi häpeän kokemukset – elämä tuo niitä tullessaan, mutta lasta/nuorta ei pidä koskaan kasvattaa nolaamalla tai nöyryyttämällä
- Lohduta itsensä noloksi tuntevaa lasta
- Toimi kiusanteon ehkäisemisen puolesta
- Vietä riittävästi aikaa lapsen/nuoren kanssa jotta tiedät, mitä hänen päässään liikkuu ja mistä hän mahdollisesti on huolissaan