

Vuorovaikutus ja ilo lapsen kehityksen tukena

Ihminen kehittyy vuorovaikutuksessa. Ei ole mitään itsestään toteutuvaa ennustetta, jonka ihmisen perimä asettaa, vaan on perimän mukainen yksilöllinen tapa vastata ympäristön ilmiöihin ja viesteihin. Perimään emme voi vaikuttaa. Siksi on keskeistä vaikuttaa siihen, minkälaisia viestejä lapsi saa. Tärkeimmät ja voimakkaimmat viestit tulevat toisilta ihmisiltä.

Hyvänolon tunteeseen vastaaminen ruokkii mielihyvän tunnetta jo vauvalla

Jo vauvana ihmisen mielihyvää käsittelevät aivoalueet syttyvät toimintaan, kun tuttu aikuinen näkee vauvan orastavan hyvänolon ilmeen ja vastaa siihen omalla, samansävyisellä ilmeellä. Usein tämä käynnistää ilmeiden, eleiden ja äänteiden rytmisen ketjun. Samantahtisuus synnyttää vauvassa moninkertaistuvan, lopulta huumaavan vahvalta vaikuttavan hyvänolon tunteen (Trevarthen 2005). Kun kommunikointi on jatkunut tällaisena sopivan aikaa, joko vanhempi tai lapsi alkaa usein leikkiä rytmin muunteluilla, tauoilla ja venytyksillä. Tämän myötä virittyy jälleen uusi taso mielihyvään, jonka aikana molempien aivoissa erittyy hyvän olon hormoneja, oksitosiinia ja endorfiineja.

Mikään erillään koettu ei pysty herättämään vauvassa tai lapsessa vastaavia aistimuksia. Sanonta "jaettu ilo on kaksinkertainen ilo" on siis ytimeltään totta ja samalla alimitoitettu ilmaus. Jaettu ilo kun vaikuttaa olevan huomattavasti enemmän kuin kaksinkertainen. Vuorovaikutuksessa koetaan ihmisyyden voimakkaimmat ja siten myös jäsentävimmät tunteet (Siegel 2014)

Aikuisella, joka kantaa tällaisia muistoja omien aivojensa muistirakenteissa, vastaavaa mielihyväkeskuksen toimintaa voivat sytyttää myös muut samantahtisuuden kokemukset, esimerkiksi rakastuminen, ystävän koettu yhteys, musiikin harmonia, luonnon kauneus tai hengellinen kokemus. Lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessaakin useimmat onnen kokemukset ovat vahvimmat, jos niitä on jakamassa joku toinen, itselle tärkeä ihminen.

Yhdessä koettu ilo luo kyvyn ottaa toiset huomioon

Ilo on syvimmältä luonteeltaan aina jaettua. Ihmiselle on ominaista jo vauvaiästä alkaen nauttia aivan erityisesti yhteyden kokemisesta toisen ihmisen kanssa. Pienen lapsen ja aikuisen hyvässä kiintymyssuhteessa tunteet löytyvät ja eriytyvät: vauva löytää siinä omana itsenä olemisen suhteessa toiseen ihmiseen. Asettuessaan lapsen kanssa vuorovaikutussuhteeseen aikuinen tekee lapselle mahdolliseksi kokea sellaista iloa ja sellaisia hyvänolon tunteita, jotka olisivat lapsen keskushermostolle itsessään liian voimakkaita. Toistuvien jaettujen kokemusten kautta tämä kyky sisäistyy vähitellen lapsen omaksi kyvyksi.

Aivojen kehityksen lainalaisuuksien mukaan yhdessä koettu muuttuu asteittain omiksi mahdollisuuksiksi. Yhdessä koettu ilo muuttuu siten kyvyksi tuntea hyviä tunteita ja hakea uusia yhteyden hetkiä ja niissä vahvistuvaa iloa. Tämä on samalla toisen huomioon ottamisen, empatian, perusta. Hyvät kokemukset samantahtisesta tuntemisesta ja myönteisen tunnetilan vahvistumisesta yhteydessä toiseen ihmiseen synnyttävät kiinnostuksen ja taidon ottaa toisen tunteet ja näkökulmat huomioon. Ilman sitä ei ole edellytyksiä terveeseen yhteisöllisyyteen.

Myönteiset tunteet ovat ihmiselle tärkeitä

Lähes kaikki mielenterveyteen liittyvä tutkimus on suuntautunut vaikeiden tunteiden ymmärtämiseen. On yllättävää, että psykologiassa tai psykiatriassa ei ole oltu kovinkaan kiinnostuneita siitä, mistä ja miten syvät onnen tunteet tulevat. Mielenterveystyössä on keskitytty poistamaan tai vähentämään vaikeita tunteita ja niihin liittyvää käyttäytymistä kuten ahdistusta, masennusta, paniikkia, lamaantumista, pakko-oireita ja toisia satuttavaa käyttäytymistä.

Vasta viime vuosikymmenten aikana on ennen kaikkea M. Seligmanin ja M. Csíkszentmihályin (2000) vaikutuksesta syntynyt niin sanottu positiivinen psykologia, jossa korostetaan myönteisten tunteiden tärkeyttä. Onnen ja ilon kokemista on alettu ymmärtää itsenäisenä, erityisenä tilana, ei vain vaikeiden tunteiden puuttumisena. Tässä on ehkä yllättäen löytynyt yhteinen kieli buddhalaisen perineen kanssa, jota Dalai Lama on kuvannut monissa yhteiskirjoissaan länsimaisten psykiatrien ja aivotutkijoiden kanssa. Hän kuvaa kulttuuria jossa on vuosisatoja vahvistettu hyviä tunteita keinona kamppailla sosiaalisesti tuhoisia tunteita kuten itsekkyyttä ja ahneutta vastaan.

Positiivisen psykologian tutkimus on kuvannut monia ilmiöitä, joihin hyvänolon tunteet vaikuttavat suoraan tai epäsuoraan. Tutkimustieto on länsimaiselle tieteelle välttämätöntä. Tieteellisessä ajattelussa ei riitä, että onnellisuus ja iloisuus tuntuvat itsestään selvästi riittävilä inhimillisen toiminnan päämääriltä. Siinä halutaan todisteita, minkä tahansa ilmiön mitattavista myönteisistä vaikutuksista.

Ilon mitattavia myönteisiä vaikutuksia siis on. Esimerkiksi ihminen, joka kykenee ylläpitämään hyvänolon tunteita, on vähemmän altis sydän- ja verisuonitaudeille ja hänen vastustuskykynsä tulehdustauteja ja syöpää vastaan on parempi. Hänen stressihormonipitoisuutensa ovat matalammat, mikä on hyväksi aivojen toiminnalle ja oppimiselle. Hän kykenee paremmin liittymään sosiaalisiin verkostoihin, hyötymään sosiaalisesta tuesta ja ylläpitämään joustavia sopeutumistapoja. Hyvänolon tunteet tuovat siten muassaan sitä, mitä kutsutaan sitkeydeksi eli resilienssiksi.

Päivähoidon ja koulun aikuisilla on mahdollisuus vahvistaa lapsen kykyä kokea iloa ja onnea

Ei ole vaikeaa tuntea hyvänolon tunteita, jos on luonteeltaan optimistinen (optimismi on yksi synnyynnäinen temperamenttipiirre) ja elämän rakenteet sekä ihmissuhteet ovat kunnossa. Mutta mikä neuvoksi, jos mielen sisältä ei löydy myönteisen ajattelun perusteita? Surumielistä lasta, nuorta tai aikuista ei auta, että häntä kehottaa olemaan iloisempi.

Paras tapa vahvistaa lasta selviämään kasvuun liittyvistä vaikeuksista ja paineista ja siten ehkäistä mielenterveysongelmia on jakaa hyviä tunteita hänen kanssaan. Lapsi muodostaa merkittävän tunnesäätelysuhteen kaikkiin aikuisiin, jotka häntä arjessa hoitavat. Siksi päivähoidon ja koulun aikuisilla on mahdollisuus vahvistaa jokaisen ryhmänsä lapsen kykyä kokea iloa ja onnea. Tämä ei vaadi koulutusta mielenterveystyöhön. (Mäkelä & Sajaniemi 2013, Sajaniemi & Mäkelä 2014)

Lapsen kyky ylläpitää hyvänolon tunteita kuormittavissa tilanteissa vahvistuu, kun hänen kokemuksestaan kiinnostutaan, hänen löytämisen ilonsa jaetaan ja hänen yrittämisestään ja ponnisteluistaan annetaan runsaasti kiitosta. Toisille lapsille tämän kyvyn kehittäminen on luontaisesti helpompaa kuin toisille. Temperamenttisten erojen lisäksi tämä liittyy siihen, miten kokemukset muovaavat kehittyviä aivoja. Ne synnyttävät oletusmalleja, joiden vuoksi lapsi odottaa itselleen tuttujen vuorovaikutuskokemusten toistuvan.

Joidenkin lasten varhaisissa kiintymyssuhteissa on vahvistettu jaetun ilon kokemuksia. Toisten lasten kokemukset jaetusta ilosta puolestaan ovat vähäisiä esimerkiksi vanhemman masennuksen vuoksi. Kaikkien lasten tarpeet kokea jaettua iloa ovat kuitenkin samat. Jos lapsen oletusmalli ei auta häntä hakemaan tai helposti huomaamaan tällaisia yhteisen ilon hetkiä, hän hyötyy aikuisesta, joka määrätietoisesti tarjoaa niitä. Kaikki hyvät, tavallisiin arkipuuhiin kytkeytyvät kokemukset samantahtisesta myönteisestä tuntemisesta kehittävät lapsen kykyä empatiaan ja toisten huomioimiseen. Meillä kaikilla aikuisilla on vastuu näiden kokemusten antamisesta; lapsilla on niihin valmius, tarve ja oikeus.

Mäkelä Jukka & Sajaniemi Nina. 2013 Vertaissuhteet muovaavat lapsen aivoja. Kirjassa Reivinen Jukka & Vähäkylä Leena. "Ketä kiinnostaa." Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudeamus / Suomen Akatemia

Nina Sajaniemi & Jukka Mäkelä 2014 Ihminen voi hyvin joukossa. Kirjassa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. PS-Kustannus Jyväskylä

Seligman, Martin & Csíkszentmihály, Mihaly 2000. Positive psychology. An introduction. American Psychologist. Vol 55. No. 1. 5–14.

Siegel Daniel 2014 Brainstorm. Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys

Trevarthen Colwyn 2005 Action and emotion in development of cultural intelligence: why infants have feelings like ours. Emotional development, 61-91.