

Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys tässä ajassa

16.9.2021

KT, Varhaiskasvatuksen professori, lastenpsykoterapeutti

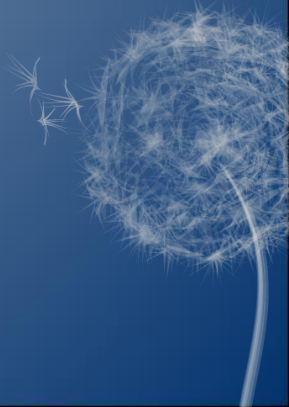
Mirjam Kalland

Helsingin yliopisto



Teemat

- ✿ Mentalisoiva vanhempi varhaisessa vuorovaikutuksessa
- ✿ Kun lapsen mieli on vanhemman mielessä
- ✿ Mentalisaatio toivon näkökulmasta



Families First-tutkimushanke

- ✿ Olemme hankkeessa tutkineet, miten vuorovaikutuksessa tapahtuva mentalisaatio ja siihen liittyvä reflektiivinen toiminta kehittyvät vanhemmuudessa, ja mihin kaikkeen se liittyy.
- ✿ <https://www2.helsinki.fi/en/researchgroups/diversity-multilingualism-and-social-justice-in-education/projects/families-first>
- ✿ Tutkimukset osoittavat, että riskiryhmään kuuluvilla vanhemmilla (esim. masentuneilla vanhemmilla) on heikommät edellytykset mentalisointiin kuin muilla vanhemmilla.
- ✿ On kuitenkin myös havaittu, että mentalisointikykyä voidaan vahvistaa ja siten vaikuttaa myönteisesti vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutussuhteeseen (Salo ym. 2019).

Mentalisaatio ei pidä kovaa ääntä

- ✿ Mentalisaatio liittyy sellaisen inhimilliseen toimintaan joka ei ole kosketeltavissa eikä voi nähdä, kuten ajattelu, tietäminen, tahtominen, toivominen, aikominen, muistaminen, pettyminen...
- ✿ Se on hiljainen käsite, joka tunnustaa ei-tietämisen olemassaolon ja kunnioittaa sitä. Se korostaa, miten tärkeää on oppia käsittelemään epävarmuutta ja hallitsemaan erilaisia näkökulmia samanaikaisesti.
- ✿ Se on kaukana äänekkäästä itsevarmuudesta, ja vanhemmuudessa se perustuu aitoon kiinnostukseen ja uteliaisuuteen tavoitta pienen lapsen mieltä, ja pitää se hellästi mielessä.

Vanhemmuus ja mentalisaation ulottuvuudet

- ✿ “parental mindmindedness”; lapsen mieli on vanhemman mielessä, pyrkiminen ymmärtää lapsen käyttäytymisen taustalla oleva mielen sisältöä
- ✿ “parental insightfulness”; kuinka osuvasti vanhempi tavoittaa lapsen kokemuksia, ajatuksia, tunteita tai tavoitteita
- ✿ “parental reflective functioning”; miten vanhempi toimii ymmärryksensä perusteella – mentalisaatio käytännössä
- ✿ Embodied mentalization: myös kehon kieli viestii kyvystä tavoittaa lapsen tarpeita

Mentalisoiva vanhempi

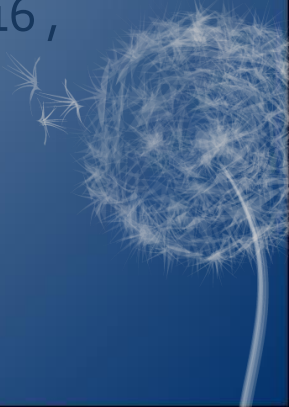
- Vanhemman tehtävä on kiinnittää huomionsa lapsen mielen sisältöihin ja pyrkiä tavoittamaan lapsen käyttäytymisen taustalla olevaa tunnetta, tarvetta, pyrkimystä tai ajatusta – tai väärinkäsitystä
- Eriyisen tärkeä kyky vanhemmuudessa näyttäisi olevan myönteinen, kannustava uteliaisuus ja kiinnostus lapsen mieleen
- Mentalisaatio auttaa vanhempaan tavoittamaan mitä lapsi tarvitsee, ja tarjoamaan sitä lapselle luotettavalla ja turvallisella tavalla.

Mentalisoiva vanhempi kysyy mielessään:

- Myönteistä uteliaisuutta – mitä mahtaa...? ponnistelua lapsen kokemusmaailman tavoittamiseksi
- *“Not knowing stance”* - on keskeinen. Ei tiedä mitä toinen pohtii, miten toinen kokee asioita. Mieli on avoin muutokselle –oma ajattelu voi muuttua, rikastua tai valaistua siitä, että oppii jotakin toisesta.
- *Joustavuus* on keskeistä mentalisaatiossa – juuttuminen (=olen päättänyt miten asia on, en ota vastaan) viittaa mentalisaation puuteeseen.
- *Korjaavat kokemukset* oleellisia lapsen turvallisuuden kannalta

Onko vanhemman mentalisaatiokyvystä oikeasti hyötyä?

- ✿ Camoirano 2017: meta-analyysi 47 tutkimuksesta. Loppupäätelmä oli, että korkea mentalisaatiokyky on myönteisesti yhteydessä hoivan laatuun ja lapsen turvalliseen kiinnittymiseen, ja matala mentalisaatiokyky puolestaan yhteydessä lapsen heikompaan tunteiden säätelykykyyn ja käyttäytymishäiriöihin.
- ✿ Kliiniset, fokusoidut interventiot olivat tehokkaita vahvistamaan mentalisaatiokykyä ja hoivan laatua.
- ✿ Myös kun lapsella on erityistarpeita reflektiivisyys vahvistui interventioryhmässä, ja lapsen oireilu väheni (Sealy & Glovinsky 2016 , Eneav et al 2019)



Stressi on yhteydessä mentalisaatioon

- ✿ Kun stressikynnys ylittyy, mentalisaatiokyky heikkenee tai romahtaa
- ✿ Stressikynnyksen ylittyminen on yksilöllistä, ja riippuu – mentalisaatiokyvystä
- ✿ Voidaan ajatella, että kun mentalisaatiokyky kehittyy, stressikynnys on korkeampi, ja toipuminen nopeampaa.
- ✿ Epävarmuuden aika aiheuttaa pitkäaikaista stressiä vanhemmille, ja on ohentanut vanhempien tukiverkostoja



Tiedepaneelin jäsenenä opin

- ✿ Pandemia on ei-toivottu ja dramaattinen muistutus siitä, kuinka joudumme pohtimaan suhdettamme luontoon, toisiimme, yhteiskunnan avoimuuteen ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden kysymyksiin.
- ✿ COVID-19-pandemia on myös muistutus siitä, kuinka kestävyyttä on välttämätöntä tarkastella useasta näkökulmasta samanaikaisesti. Helppoja ratkaisuja ei ole: se, mikä näyttäisi järkevältä yhdestä näkökulmasta katsottuna, onkin vahingoittavaa, kun sitä tarkastelee toisesta näkökulmasta.



Samalla pandemia on lisännyt toivoa

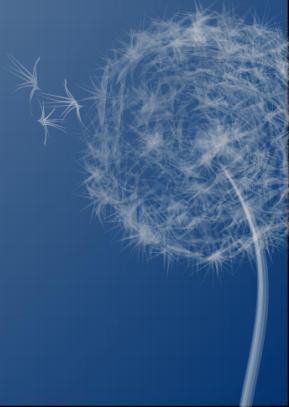
- ✿ Ihmiskunta on jälleen kerran näyttänyt ilmiömäisen nopeaa sopeutumista
- ✿ Rokotteita on kehitetty nopeasti ympäri maailmaa
- ✿ Yksilöllisillä, paikallisilla ja kansallisilla strategioilla *on* merkitystä.



Mentalisaatio ja toivo

"The test of a first rate intelligence is to hold two opposed idea in the mind in the same time, and still retain the ability to function" F. Scott Fitzgerald

Kyky myöntää että kyllä, meillä on vaikeita ongelmia joita pitää ratkaista, ja kyllä, ihmiskunnalla on ilmiömäinen kyky myös ratkaista niitä.



Mutta miten luoda toivon ilmapiiriä?

- ✿ Pienet lapset elävät toisessa aikaulottuvuudessa kuin aikuiset.
- ✿ Lapset tarvitsevat sekä lyhyen aikavälin että pitkä aikavälin toivoa
- ✿ Lapsilta ei saa riistää tulevaisuutta, eikä huomisen iloa
- ✿ Kun me emme tiedä miltä maailma näyttää tammikuussa, lapsille on tärkeää tarjota jotakin mukavaa joka tapahtuu lähitulevaisuudessa. Retken tai leivontahetken suunnittelemisen ja odottaminen ylläpitää positiivista virettä.



Toivo syntyy merkityksistä ja teoista

- ✿ Lapsille merkitys – vaikkapa kaunis sadepisara joka roikkuu puun oksassa - syntyy vanhemman ja muiden tärkeiden aikuisten kautta
- ✿ Toimijuus vahvistaa toivoa – itselle ja lapselle
- ✿ Esimerkiksi kasvien istuttaminen ja hoitamien antaa merkitystä ja toivoa elämässä.
- ✿ Aikuiset ottavat vastuuta tulevaisuudesta, ja luovat toimimisen mahdollisuuksia lapsille.
- ✿ Aikuiset vahvistavat eettistä ja empaattista suhtautumista toisiin, luontoon, eläimiin.

Yhteenveto: Kuinka jaksaa vanhempana epävarmuuden aikakautena?

- Nähdään suuri merkitys pienessä
- Haetaan tukea muilta vanhemmilta/aikuisilta
- Pidetään lapsen mieli mielessä
- Ikätasoinen, peloton kohtaaminen: annetaan lasten kertoa mitä tietävät, mitä pohtivat, mikä pelottaa, mikä lohduttaa, mikä ilahduttaa
- Vahvistetaan toimijuutta, niin oman kuin lapsen. Ei ole niin pientä arkista hyvää tekoa, ettei se veisi asioita oikeaan suuntaan.

Lähteitä

- Linnavalli T & Kalland M 2021. Impact of COVID-19 restrictions on social-emotional wellbeing of children and their families. Education Sciences
- Salo, S.J., Pajulo, M., Vinzce, L. Kalland, M. Parent Relationship Satisfaction and Reflective Functioning as Predictors of Emotional Availability and Infant Behavior. *J Child Fam Stud* (2021). <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01934-2>
- Salo S J, Sourander J, Pajulo M, Lipsanen J & Kalland M 2021: [Isien ja äitien reflektiivinen kyky: seurantatutkimus raskauden ajalta kahteen ikävuoteen.](#) [Psykologia.](#)

- ✿ Sourander J, Laakso M & Kalland M. 2021. Mentalization-based Families First Group Intervention for First-Time Parents: Parents' Perspective. Journal of Infant, Child and Adolescent Psychotherapy.
- ✿ Salo, S. J., Flykt, M. S., Mäkelä, J., Biringen, Z., Kalland, M., Pajulo, M. & Punamäki, R-L., 2019. The effectiveness of Nurture and Play: A mentalisation-based parenting group intervention for prenatally depressed mothers. Primary Health Care Research and Development. 20, p. 1-11
- ✿ Kalland M, Fagerlund Å, von Koskull M Pajulo M. 2016. Families First: The Development of a New Mentalization-Based Group Intervention for First-Time Parents. Primary Health Care Research and Development. p. 1-15 15

