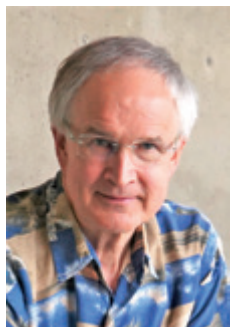


Jaettu ilo on iso asia



TEKSTI:
Jukka Mäkelä
Lastenpsykiatri,
johtava asiantuntija
Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

Jokaisella lapsella, terveellä ja sairaalla, vammaisella ja vammattomalla, on alusta asti halu jakaa sisäistä maailmaansa toisten kanssa. Tämä myötäsytynäinen tahtotila johtaa heitä havainnoimaan aktiivisesti ympäristönsä toisia tietoisia olentoja – aikuisia, toisia lapsia ja eläimiä – ja kutsumaan heitä leikkiin. Leikkiin kutsuminen ja leikkiin heittäytyminen on pienen lapsen elämässä yhtä suuri juttu (ellei paljon suurempi) kuin kehon fyysiset tarpeet, kuten nälkä, kylmä ja väsymys. Nämä fyysiset tarpeet ovat usein kohtuullisen helposti tyydytettävissä, mutta leikin tarve on kyltymätön – ja hyvästä syystä. Leikki on itse asiassa ainoa tapa iloita: muiden tarpeiden tyydytys tuo toki hyvää oloa, mutta leikin ydintehtävä on nostaa hyvä olo yhteisen kokemisen kautta hetkittäisiin huippuihin: hymyn, kiherryksen ja naurun kautta jaettavaksi iloksi. Ilo puolestaan antaa voimaa ja suuntaa aivojen kasvulle. (Yogman ym. 2018, Trevarthen 2001, Siegel 2001, 2014.)

Jaettu ilo antaa elämälle merkityksen. Tarpeiden tyydyttäminen on välttämätöntä hengissä säilymiselle, mutta se ei riitä antamaan

sisältöä elämälle. Ilo riittää. Siksi terve lapsi hakee ilon aiheita silloinkin, kun perustarpeita on vaikea tyydyttää, esimerkiksi jos ruoan nauttiminen on tuskaa, nukkuminen on vaikeaa, kivut hallitsevat tai ihon ärtymys peittää monet nautinnon lähteet. Ilo on vuorovaikutustunne, joka on eri kartastolla kuin fyysiset tuntemukset tai kategoriset tunteet (Trevarthen 2001, Stern 1985). Se on ymmärrettävissä toisaalta harmonisen, toisaalta yllättävän vuorovaikutuksen vaihteluna. Vuorovaikutus on harmonista silloin, kun toisen fyysiseen ilmaisuun vastataan toistuvasti tavalla, jossa oman ilmaisun rytmi, kiihkeys, voima ja/tai nopeus peilaavat melko tarkasti toisen ilmaisua. Yllätyksellistä se on silloin, kun jompikumpi tuo yhtäkkiä jonkin aivan uuden ulottuvuuden ennustettavaksi muodostuvaan jatkumoon (Trevarthen 2001, Mäkelä & Salo 2014).

Jatkossa käytän esimerkkinä lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta, vaikka leikki ja siten jaettu ilo voi käynnistyä kenen tahansa kahden (tai useamman) tietoisien olentien välillä: lapsen ja toisen lapsen tai lemmikkikissan, kahden apinan tai vaikkapa sukeltajan ja mustekalan välillä – mikä viimeisin löydös yllätti leikin ja tietoisuuden tutkijat perusteellisesti (Mather (Siegel 2001) 2008). Jo aivan pienet lapset houkuttelevat jopa useampia leikkitovereita mukaan leikkiin. He voivat esimerkiksi vuorotella kahden vanhemman välillä

pallotellen huomiotaan ja vastauksiaan heidän välillään. Sillä ei ole väliä, käyttääkö vanhempi ääntä, ilmettä tai vaikkapa pään liikettä lapsen liikkeen tai äänen peilaamiseen: lapsi on taituri aistialueet ylittävissä havainnoinnissa (Stern 1985).

Harmoninen vuorovaikutus on tyypillistä normaaleissa arjen toiminnoissa vanhemman ja lapsen välillä. Leikin suuntaan se alkaa siirtyä, kun se alkaa kehämäisesti kiihtyä, jolloin molempien hyvän olon tunteet alkavat nousta korkeammaksi ja molemmat alkavat odottaa jotakin yllättävää tapahtuvaksi. Hyvä esimerkki on kurkistus- eli ”kukkuu”-leikki: Jonkin esteen takana piilottelun aikana ääntely tai pienet esiin tuovat liikkeet alkavat kiihtyä, kunnes yhtäkkiä piilossa ollut ilmaantuu näkyviin korostuneen ilahtunein ilmein ja ääntelyin.

Näistä muodostuu nopeasti rituaaleja, joihin lapsi tekee aloitteita myös aina uusien mahdollisten leikkitoverien kanssa.

Jaettu ilo kertoo lapselle, että hän on itsenään kiinnostava ja arvokas. Tämä antaa hänelle tarvittavaa voimaa oppia yhdessä olemisen hienovireisiä taitoja. Ilo on aivojen kasvua energisoiva ravinne. Samalla se auttaa lasta kasvamaan ja kiinnittymään yhteisöön. Se, mistä lapsen kanssa iloitaan, vahvistuu, ja se, mikä torjutaan, vaimenee vähitellen (Siegel 2001). Siten lapsi oppii, miten olla hyvää tekevä yhteisönsä jäsen. Kun lapsella on erityisiä kehityksen vaikeuksia, niiden kanssa työskentelyyn voi mennä suuri osa vanhempien energiasta, huomiosta ja arjen ajasta. Leikki on ovi aivan tavalliseen vanhemmuuteen. Se on ytimeltään samanlaista läpi elämän. Siksi sen ei tarvitse loppua sen enempää lapsen kasva-

essa itsenäisyyteen kuin silloinkaan, jos hän taantuu sairautensa vuoksi yhä syvemmälle. Onneksemme olemme laji, joka osaa leikkiä ja iloita leikistä läpi elämän. Annetaan lapsillemme, itsellemme ja vanhemmillemme tämä lahja. ■

LÄHTEET:

Mather J. A. (2008) To boldly go where no mollusc has gone before: Personality, play, thinking, and consciousness in cephalopods. *American Malacological Bulletin*, 24(1), 51–59.

Mäkelä J. & Salo S. (2011) Theraplay - vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutushoito lasten mielenterveysongelmissa. *Duodecim* 127(4):327–34.

Siegel D. J. (2001) Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, “mindsight,” and neural integration. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 22(1–2), 67–94.

Siegel D.J (2014). *Brainstorm. Nuoruuden aivo-myrskyn voima ja merkitys*. Basam.

Stern D. N. (1985) The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology. Routledge.

Trevarthen C. (2001) Intrinsic motives for companionship in understanding: Their origin, development, and significance for infant mental health. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 22(1–2), 95–131.

Yogman M., Garner A., Hutchinson J., Hirsh-Pasek K., Golinkoff R. M. & Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2018) The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, 142(3), e20182058.