



Vinkkejä ajatusten, tunteiden ja vanhempien toimintatapojen hallintaan: Vanhempien masennuksen & vihan tutkiminen ja selviytymiskeinojen edistäminen

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
11. heinäkuuta 2025

Skenaario: Kaikki lapset toisinaan kiukuttelevat, huutavat, lyövät ja ovat vastustelevia, uhmakkaita ja ärtyisiä. Tällaiset haastavat käyttäytymismallit voivat johtua siitä, että lapset eivät pysty tekemään mitä haluavat, ovat väsyneitä tai nälkäisiä, tuntevat kipua, kokevat muutoksia perheen tai arjen rakenteessa, joutuvat todistamaan perheen sisäisiä ristiriitoja, tuntevat itsensä hylätyiksi ikätovereiden keskuudessa tai ovat yksinäisiä. Se, miten vanhemmat reagoivat lastensa tunne-elämän säätelyhäiriöihin, voi vaikuttaa lasten emotionaaliseen ja sosiaaliseen kehitykseen.

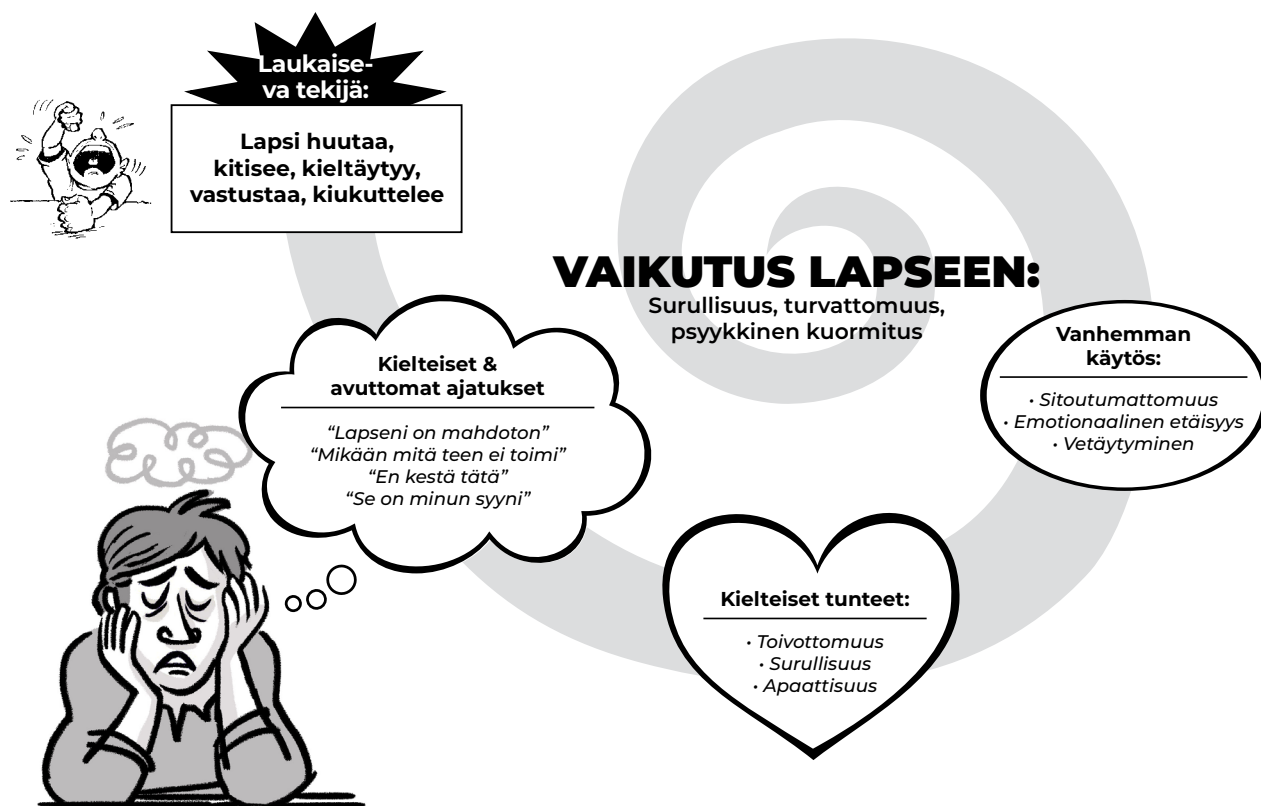
Tässä on tiivistelmä vanhempien vastauskehistä - kuinka masennus, viha ja selviytymiskeinot ovat yhteydessä toisiinsa. Riippuen siitä, miten vanhemmat käsittelevät näitä tunneperäisiä reaktioita, vaikuttaa joko kielteisesti tai myönteisesti lasten emotionaaliseen joustavuuteen. Kun vanhempi tunnistaa oman kehänsä kuten yli-reagointi tai välttely, negatiiviset kehät voidaan katkaista ja luoda terveellisempiä, kestävämpiä ja johdonmukaisempia kasvatustapojen keinoja.

1. Masennuksen kehä

- **Vanhemman kielteiset ja avuttomat ajatukset:** Lapsen haastava käytös, kuten yllä luetellut, voi saada vanhemmat reagoimaan kielteisillä ja ahdistavilla ajatuksilla tai uskomuksilla itsestään, lapsistaan tai molemmista. He saattavat ajatella, ettei mikään, mitä he tekevät, voi auttaa heidän lastaan. Joko siksi, että he eivät luota vanhemmuuteensa, tai siksi, että he pitävät lastaan kykenemättömänä oppimaan. *“En hallitse tätä. En tiedä mitä tehdä”*
- **Vanhemman ikävät ajatukset:** Nämä kielteiset ja ikävät ajatukset siihen, että vanhempi tuntee itsensä rasittuneeksi, toivottomaksi, surulliseksi tai henkisesti uupuneeksi.
- **Vanhemman käytös:** Tuloksena voi olla, että vanhemmalla ei ole voimia tai motivaatiota toimia lapsen kanssa myönteisellä tavalla. Nämä ajatukset ja tunteet voivat saada heidät vetäytymään ja irtautumaan vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta. Tämä voi näyttäytyä, että vanhempi ei huomioi lasta tai yleisenä tunne-etäisyytenä lasta kohtaan.

- **Vaikutus lapseen:** Vanhemman vetäytyminen voi muodostaa lapselle kehän, jossa hän tuntee ettei häntä huomioida ja se voi johtaa siihen, että lapsi tuntee itsensä entistä enemmän surua ja turvattomuutta. Lapsi, joka aistii vanhemman masennuksen, saattaa alkaa jäljitellä näitä tunteita tai kokea vaikeuksia tunteiden hallinnassa, mikä voi johtaa siihen, että hänellä itselläänkin ilmenee masennusta tai heikkoa itsetuntoa.

Vanhemman masennuksen kehä



2. Vihan kehä

- **Vanhemman kielteiset ajatukset:** Toisaalta jotkut vanhemmat, joilla on ehkä epärealistisia odotuksia lapsestaan, saattavat reagoida lapsen haastavaan käyttäytymiseen ajattelemalla, että lapsi käyttäytyy tahallaan huonosti tai hyökkää heitä vastaan tai kieltäytyy tarkoituksella kuuntelemasta. *"Hän on mahdoton. Jatkuva riesa" "Menetän hallinnan"*
- **Vanhemman kielteiset ajatukset ja fysiologiset muutokset:** Tällaiset vihaiset ajatukset aiheuttavat turhautumista, ärtymystä, stressiä tai jopa raivoa. Tutkimusten mukaan tämä voi johtaa myös fysiologisiin muutoksiin, kuten kohonneeseen verenpaineeseen, sydämen tiheään sykkeeseen, päänsärkyyn ja nyrkkien puristamiseen.
- **Vanhemman käytös:** Vanhemman viha voi johtaa ankaraan kurinpitoon, huutamiseen tai rankaisevaan käyttäytymiseen. Vihan kierre voi kärjistyä, jos vanhemman reaktio on voimakas tai toistuva eikä hän osaa hallita tunteitaan.

- **Vaikutus lapseen:** Lapsi voi tuntea pelkoa, hämmennystä tai hylkäämisen tunnetta vanhemman vihaista reaktioista. Tämä voi johtaa epävarmuuden tunteeseen, ahdistukseen tai jopa omaan vihaan, mikä ylläpitää konfliktien kierrettä ja vaikeuttaa tunteiden hallintaa.

Vanhemman vihaisuuden kehä



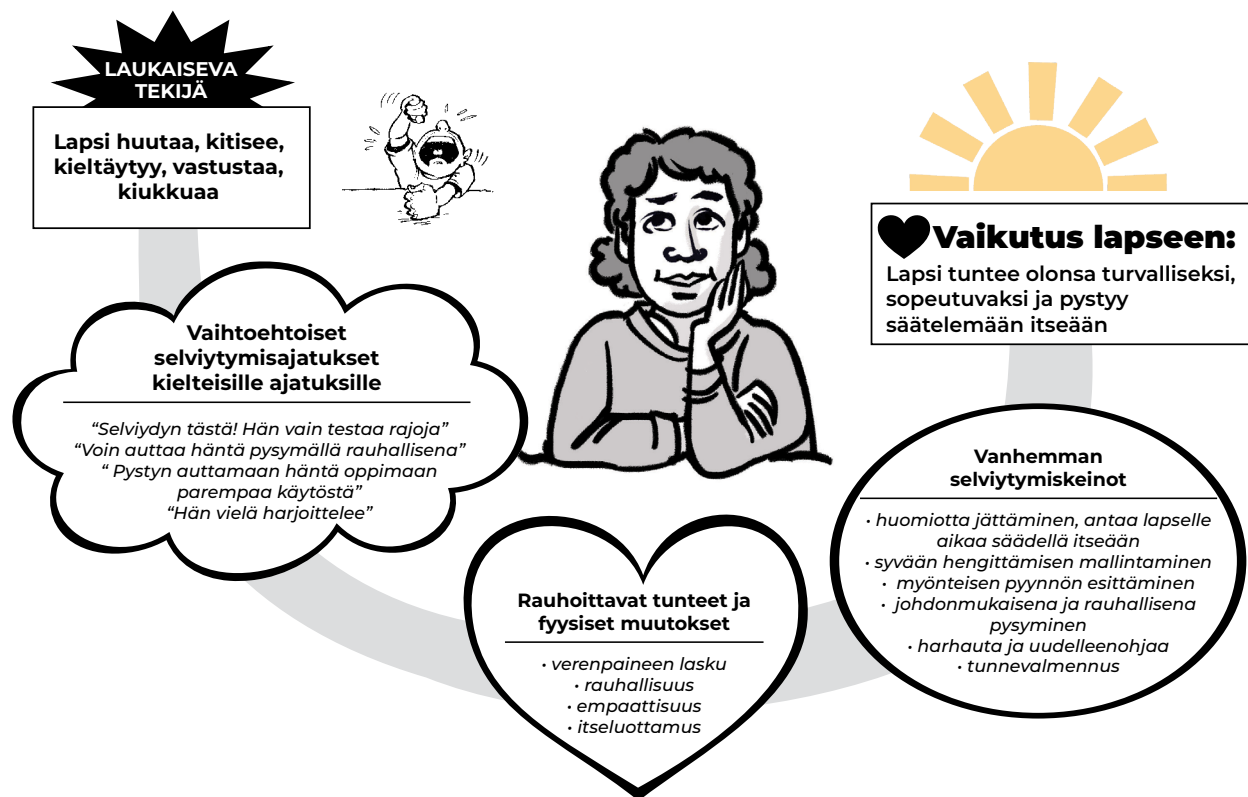
3. Selviytymisen kehä

- **Vanhemman kielteisten ajatusten korvaaminen myönteisillä ajatuksilla:** Vanhempi tunnistaa omat ei-rakentavat ja vahingolliset ajattelutapansa ja pyrkii lopettamaan nämä kielteiset ajatukset sekä korvaamaan ne selviytymisajatuksilla. *"Selviydyn kyllä. Hän vain testaa rajoja. Autan häntä parhaiten pysymällä rauhallisena ja kontrollissa, se auttaa häntä tuntemaan olonsa turvalliseksi."* Terveemmässä selviytymisen kehässä vanhemmalla on ajatuksia, jotka ilmentävät ongelmanratkaisua, kärsivällisyyttä, ymmärrystä ja toisinaan jopa huumoria. He ymmärtävät, että lapset ovat vielä oppimassa itsehillintää, ja mukauttavat odotuksiaan sen mukaisesti.
- **Vanhemman tunteet:** Nämä tasapainoisemmat ajatukset tuovat mukanaan rauhallisuuden, empatian ja itseluottamuksen tunteita sekä vähentävät stressiä. Vanhempi voi tuntea olevansa läheisemmässä yhteydessä lapseensa ja kykenevänsä selviytymään haastavista tilanteista ilman, että hän tuntee olevansa ylivoimaisesti kuormitettu. *"Tunnen itseni rauhallisemmaksi ja vähemmän stressaantuneeksi."* *"Rakastan häntä ja tiedän mitä teen auttaakseni häntä."*

- **Vanhemman selviytymiskäytös:** Vanhempi osoittaa rauhallista, johdonmukaista ja kannustavaa vanhemmuutta. Hän voi näyttää esimerkkiä syvään hengittämisestä ja tunteiden hallinnasta, jättää lapsen haastavan käyttäytymisen huomiotta ja antaa lapselle tilaa ja aikaa rauhoittua, tarjoten tunnevalmennusta, harhauttaa ja uudelleenohjata lapsen huomio muualle ja asettaa sopivia rajoja.
- **Vaikutus lapseen:** Lapsi tuntee saavansa tukea ja ymmärrystä, mikä edistää tunteiden hallintaa ja selviytymiskykyä. Lapsi oppii selviytymään omista tunteistaan vanhemman esimerkin kautta, mikä vahvistaa myönteistä käyttäytymistä ja turvallisuuden tunnetta.

Selviytymisen kehä

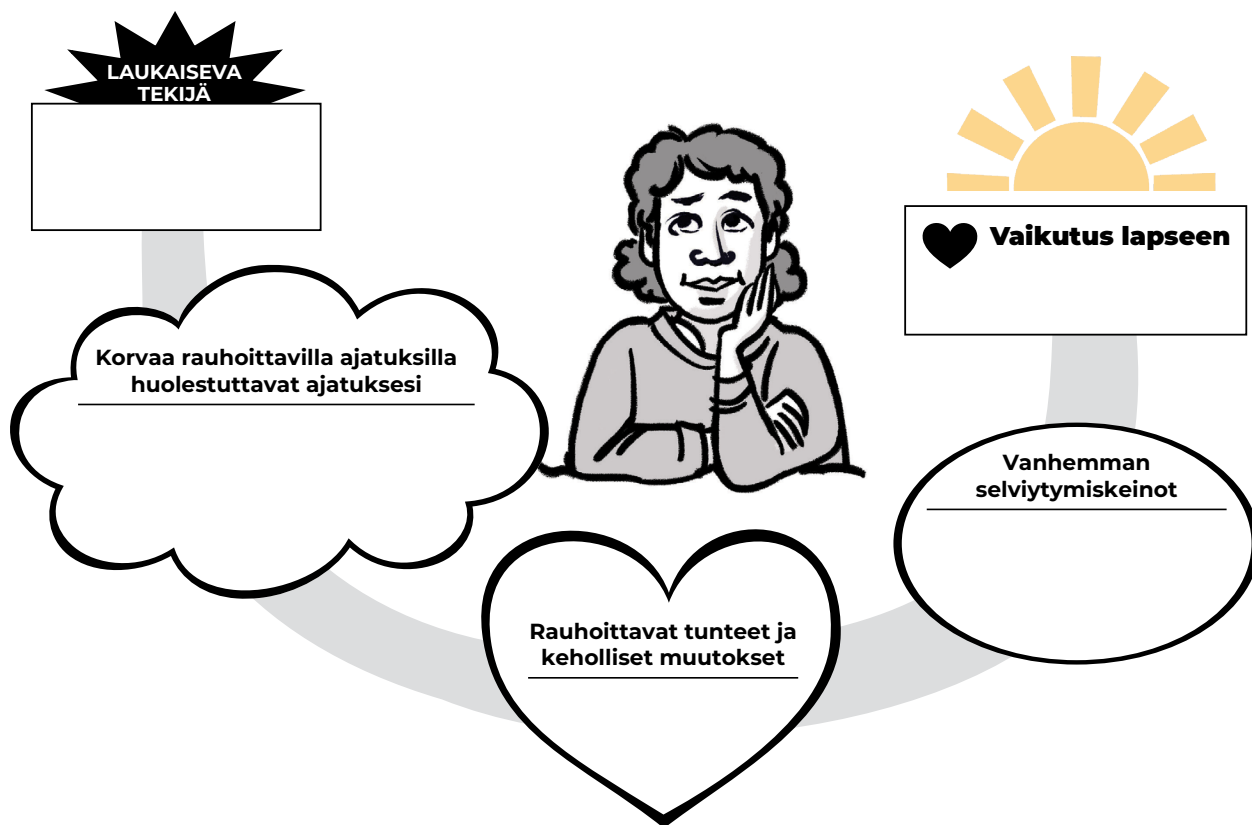
Yhdistä myönteiset ajatukset, tunteet ja käytös



Tärkeimmät asiat:

- Kielteiset kehät, kuten masennuksen ja vihan kehä, johtavat usein vetäytymiseen, ankaraan kurinpitoon tai tunne-elämän etääntymiseen, mikä voi vaikuttaa kielteisesti lapsen tunne-elämän kehitykseen.
- Sen sijaan selviytymisen kehä ilmentää myönteistä ongelmanratkaisua, tunteiden säätelyä ja kannustavaa käyttäytymistä, jotka auttavat lapsia tuntemaan olonsa turvallisiksi ja antavat heille paremmat valmiudet käsitellä omia tunteitaan.
- Vanhempien ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat keskenään yhteydessä toisiinsa, ja tunnereaktiot voivat joko vahvistaa kielteisiä seurauksia tai edistää lasten henkistä joustavuutta riippuen siitä, miten vanhemmat hallitsevat tätä vuorovaikutusta.

Harjoitus: Yhdistä myönteiset ajatukset, tunteet ja käytös



Näiden ajatus- ja tunnekehien ymmärtäminen auttaa vanhempia tunnistamaan omassa käyttäytymisessään toistuvia malleja ja antaa heille näkemystä siitä, miten he voivat katkaista negatiiviset kehät ja luoda lapsilleen terveellisempiä ja tukevampia vanhemmuussuhteita. Ryhmänohjaajat käyttävät tätä skenaariota auttaakseen vanhempia kehittämään omia rakentavia ja myönteisiä ajatuksiaan, tuntemaan itsensä varmemmiksi ja vähemmän stressaantuneiksi sekä hyödyntämään näyttöön perustuvia vanhemmuuskeinoja lasten luottamuksen, turvallisuudentunteen ja selviytymiskyvyn vahvistamiseksi.