

Yhteys ennen korjaamista

Ihmeelliset vuodet lähestymistapa tunne-elämän säätelyn ja itsenäisyyden tukemiseen lapsilla, joilla on PDA-piirteitä

by Carolyn Webster-Stratton, M.S., M.P.H., Ph.D.
University of Washington



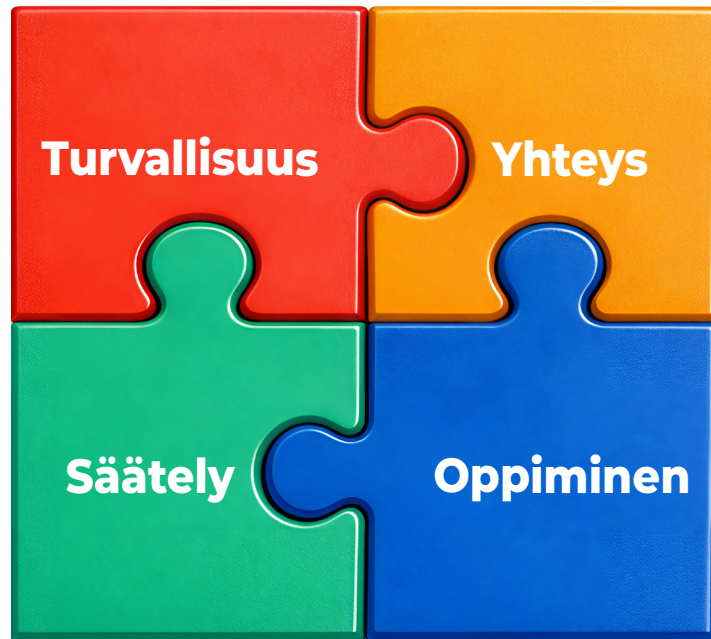
Johdanto

Vanhemmat ja ammattilaiset kysyvät usein, onko Ihmeelliset vuodet lähestymistapa sopiva lapsille, joilla kuvataan olevan PDA (patologinen vaatimusten välttely) piirteitä. Vaikka PDA ei ole virallisen tautiluokituksen piirissä, monet periaatteet - kuten turhien kommentojen välttäminen, itsenäisyyden tukeminen, yhteistyön vahvistaminen ja emotionaalisen turvallisuuden ylläpitäminen - ovat yhteensopivia Ihmeelliset vuodet lähestymistavan kanssa.

Lasten kognitiivisen ja emotionaalisen kehittymisen tutkimus osoittaa, että suurimmalla osalla taaperoiden on luontainen halu tutkia, pyrkiä itsenäisyyteen ja vastustaa aikuisen asettamia rajoja (Stroufe, 1995; Green, 2014). Kiukunpuuskat ovat tyypillisiä kaikilla lapsilla. Pienten lasten rajallinen kielenymmärtäminen, kehittymättömät itsesääätelytaidot tai tietyt aistien ärsytysreaktiot vaikuttavat siihen, että lapsi menettää itsehillintänsä aikuisten pyyntöihin ja/tai odottamattomiin aikataulumuutoksiin reagoi-
dessaan. Noin 4-vuotiaana, kun lasten kielen ymmärtäminen sekä tunne-elämän säätely- ja selviytymistaidot kehittyvät, vanhempien pyyntöihin suostuminen kasvaa tyypillisesti noin 70 prosenttiin, mitä pidetään kehityksellisesti normaalina. Jonkin verran vastustusta aikuisten ohjeita kohtaan on terveellistä ja osoittaa kasvavaa itsenäisyyttä.

Kun lapset kuitenkin vastustavat tai kieltäytyvät vanhempien pyynnöistä yli kaksi kolmasosaa ajasta, se voi vaikuttaa merkittävästi perheen toimintaan, yhdessäoloon ja turvallisuuteen. Vanhemmat saattavat tällöin tuntea yhä enemmän stressiä, turhautumista tai epävarmuutta siitä, miten reagoida tehokkaasti.

Yhteys ennen korjaamista



Perinteiset käyttäytymisen hallinnan lähestymistavat, jotka nojaavat voimakkaasti liiallisiin käskyihin, toistuviin suullisiin vaatimuksiin, ankaraan kuriin, pakotettuun tottelevaisuuteen, kritiikkiin tai rangaistuksellisenä käytettävään Aikalisään, voivat tahattomasti pahentaa tunne-elämän säätelyn häiriöitä erittäin reaktiivisilla lapsilla. Jotkut lapset muuttuvat entistä vastustavammiksi, hallitsevammiksi, ahdistuneemmiksi, sulkeutuneemmiksi tai räjähtävämmiksi, kun he kokevat vanhempien ulkoisen paineen, vihan tai itsemääräämisoikeuden menettämisen lisääntyvän.

Nämä havainnot viittaavat siihen, että kurinpitomenetelmien tulisi olla lyhyitä, rauhallisia, ennustettavia, tunne-elämään sopivia, suhteisiin perustuvia ja lasten kehittyviä itsesäätelytaitoja tukevia. Tehokkaissa toimenpiteissä korostetaan yhteistä säätelyä, empatiaa, emotionaalista turvallisuutta sekä mahdollisuuksia, joissa lapset voivat harjoitella uusia selviytymiskeinoja samalla kun ylläpidetään selkeitä ja johdonmukaisia rajoja. (Siegel & Bryson, 2011; Porges, 2011)

Vanhemmuuspyramidi®

Käytä harkiten:

- Aikailisä rauhoittumiseen
- Seuraamukset

Käytä vapaasti

Vanhemman taidot ja keinot

Hyödyt lapselle

Lisäntyy

Vähenee

Seuraamukset

Tunteiden säätely

Huomiot ja kiitos

Säännöt, rutinit & terveelliset elämäntavat

Rajojen asettaminen

Vastuullisuus, tottelevaisuus, turvallisuus, hyvinvointi

Sosiaaliset taidot, motivoiva luottamus, resilienssi

Empatiakyky, kiintymys, kielelliset taidot, koulunvalmiudet

Lapsijohtoinen leikki

Kielenoppiminen

Akateeminen ja symboliikka-oppiminen

Tunnevalmius

Sosiaalinen valmius

Ongelmanratkaisu

Kehu & kannustaminen

Palkitseminen & juhlistaminen

Vanhemmat oppivat neljä valmennuskeinoja, jotka rakentavat lasten sinnikkyyttä, petty-
myksen sietokykyä, tunnesanastoa, sosiaalisia taitoja, kouluvalmiuksia ja kykyä ymmärtää
ja noudattaa perheen sääntöjä ja ennakoitavia rutiineja. Myönteistä huomiota, tukea ja
kannustusta käytetään vahvistamaan lasten luottamusta, yhteistyötä ja tunneyhteyttä
vanhempiin. (katso: [https://www.incredibleyears.com/research/library/article/incredible-
years-time-out-works-because-of-quality-of-time-in](https://www.incredibleyears.com/research/library/article/incredible-years-time-out-works-because-of-quality-of-time-in))

Vanhempia kannustetaan, aina kun mahdollista, tarjoamaan vaihtoehtoja, valmistelemaan lapsia siirtymiin ja asettamaan pyynnöt yhteistyötä edistävällä tavalla. Esimerkiksi:

- Tällaiset lähestymistavat auttavat vähentämään valtataisteluita samalla kun ne ylläpitävät vanhemman johtajuutta ja ennustettavaa rajojen asettamista.

Mitä PDA tarkoittaa?

PDA, usein kuvattu *Patologinen vaatimusten välttely* tai *Jatkuva pyrkimys itsenäisyyteen* ei ole tällä hetkellä virallinen, erillinen diagnoosi tautiluokituksissa. Sen sijaan sillä viitataan käyttäytymisprofiiliin, jota havaitaan joillakin pikkulapsilla, joiden tunne-elämän säätely häiriintyy, kun heidän käyttäytymiselleen asetetaan rajoituksia, odotuksia tai rajoja.

Teorian mukaan silloin, kun lapsen voimakas tarve itsenäisyyteen, hallintaan tai tutkimiseen estyy, se voi aiheuttaa ahdistusta, turhautumista, vihaa tai raivokohtauksia, jotka liittyvät koettuun hallinnan menettämiseen. PDA piirteitä kuvataan usein lapsilla, joilla on diagnosoitu Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD), uhmakkuushäiriö (ODD), autismin kirjo, kielenkehityksen viivästymä, aistien toimintavaikeudet tai tunteiden säätelyyn liittyvät haasteet.

“Romahdusten” ymmärtäminen Ihmeelliset vuodet Tunteiden säätelyn kaaren avulla

Kun lasten tunteet alkavat kiihtyä itkun, riitelyn, kieltäytymisen tai kiukunpurkausten muodossa, vanhempia kannustetaan pohtimaan, mikä on saattanut laukaista tämän tunnesäätelyn häiriön. Vanhemmat miettivät mahdollisia laukaisevia tekijöitä kuten:

- ei saa mitä haluaa - vanhempi sanoo “ei”
- reagoi ennakoimattomaan siirtymään tai äkilliseen rutiinin muutokseen
- väärinymmärtää sosiaalisen tilanteen
- on yliväsynyt
- aistiyliherkkyys
- huolissaan tai stressaantunut
- loukattu tai turhautunut
- nälkäinen
- hakee yhteyttä tai huomiota

Vaikka kaikkia mahdollisia laukaisevia tekijöitä voi olla vaikea ennakoida, lapsen säätelyhäiriöiden mahdollisten syiden ymmärtäminen auttaa vanhempia reagoimaan harkitummin ja tehokkaammin.

Vanhemmat oppivat “Tunnesäätelyhäiriöiden kaaren” ja arvioimaan, onko lapsen tunteiden kärjistyminen alkuvaiheessa vai onko hän jo siirtynyt ”punaiselle alueelle”, jossa looginen keskustelu ja ongelmanratkaisu eivät enää tehoa.

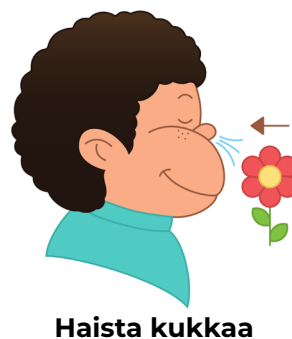
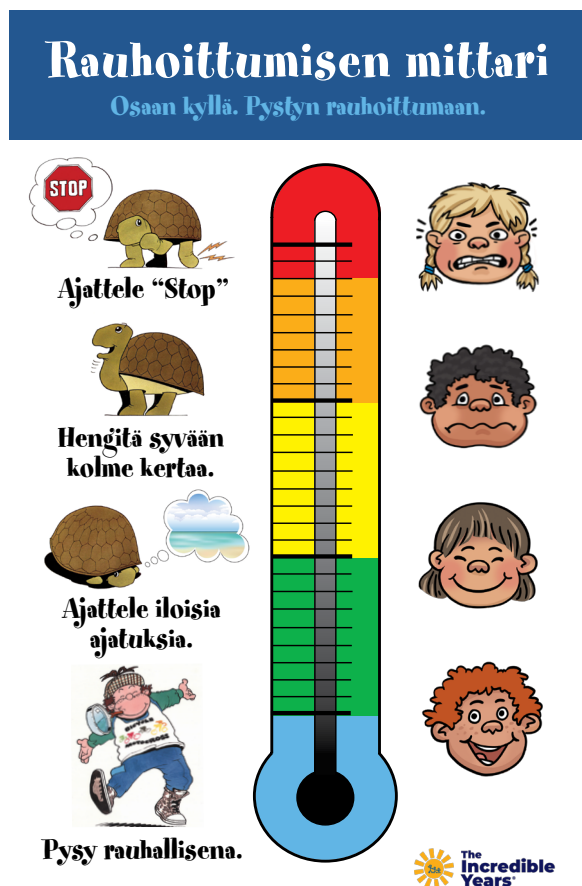


Vanhempien itsesäätelyn mallintaminen, johdattelu ja harjoitteleminen

Ihmeelliset vuodet ohjelmaan 4 mennessä vanhemmat ovat jo käyttäneet huomattavasti aikaa lasten tunnekielen ja sosiaalisten taitojen valmentamiseen, jotta lapset voisivat yhä paremmin ilmaista tunteitaan sanallisesti fyysisen ilmaisun sijaan. Sitten vanhemmat alkavat aktiivisesti opettamaan itsesäätelytaitoja kuten:

- syvään hengittäminen
- rauhoittava sisäinen puhe
- myönteiset mielikuvat
- liike ja liikkuminen
- rentoutustekniikat
- musiikki
- aisteja rauhoittavat toiminnot
- välipalan tai juoman tarjoaminen

Vanhemmat voivat käyttää kuvallista tukea tai aistityökaluja kuten Ihmeelliset vuodet rauhoittumisen mittaria, hengityspalloja ja mielikuvia, lohduttavia leluja, kirjoja ja käsinukkeja. Kille Kilpikonna käsinukkea käytetään usein mallintamaan miten lapsi voi pysähtyä, vetäytyä ”kuoreensa”, hengittää syvään, ajatella rauhallista paikkaa ja sen jälkeen yrittää uudelleen.



On tärkeää huomata, että näitä itsesäätelykeinoja opetetaan ja harjoitellaan ensin silloin, kun lapset ovat rauhallisia ja tunnetilansa hallinnassa. Tämä lisää todennäköisyyttä, että lapset pystyvät myöhemmin käyttämään keinoja menestyksekkäästi stressin tai turhautumisen hetkinä.

Esimerkiksi, kun lapsen säätely alkaa häiriintyä, vanhempi voi tarjota sanallista tai kuvalista tukea kuten:

- *“Kehosi näyttää väsyneeltä ja saattaa tarvita lepoa.”*
- *“Haluatko välipalaa?”*
- *“Kokeillaan yhdessä hengittää syvään haistamalla kukkaa ja puhaltamalla kynttilää”*
- *“Kille Kilpikonna sanoo, että voisi auttaa kun vetäytyy omaan kuoreensa ja hengittää muutaman kertaa syvään”*
- *“Haluaisitko tärkeän nalles, kuunnella musiikkia tai kävellä ulkona?”*

Nämä johdattelut esitetään kutsuvalla ja kannustavalla kielellä sekä ehdotuksina eikä jäykkinä käskyinä.

Vanhemmat myös osallistuvat lapsen kanssa yhteiseen säätelyyn näyttämällä itse esimerkkiä rauhoittavasta käyttäytymisestä – hengittämällä hitaasti, käyttämällä rauhoittavaa sisäistä puhetta, puhumalla hiljaisella äänellä, lohduttamalla, laulamalla tai harrastamalla yhdessä rauhoittavia toimintoja. Yhteinen säätely edeltää yleensä lapsen kykyä itsesäätelyyn.

Tätä näkemystä tukevat ihmissuhteiden neurobiologiaa ja polyvagaalista teoriaa koskevat tutkimukset, joissa korostetaan, että lapset pystyvät säätelemään tunteitaan tehokkaammin, kun he kokevat emotionaalista turvallisuutta, aikuisten rauhallista läsnäoloa ja tukevia sosiaalisia suhteita (Siegel & Bryson, 2011; Porges, 2011).

Milloin itsesäätelyyn johdattelu ei toimi - “Kuumu vyöhyke”

Jos lapsen tunnetilan kärjistyminen jatkuu huolimatta kannustavasta johdattelusta, jotka ohjaavat hänet tunteiden säätelykäyrän ”kuumaan vyöhykkeeseen”, vanhempien on päätettävä, mitä käyttäytymismuotoja he aktiivisesti jättävät huomiotta. Näitä voivat olla itku, riitely, huutaminen, valittaminen tai uhmakkaat eleet ja sanat. Tässä vaiheessa viestintää tulisi olla mahdollisimman vähän tai ei lainkaan.

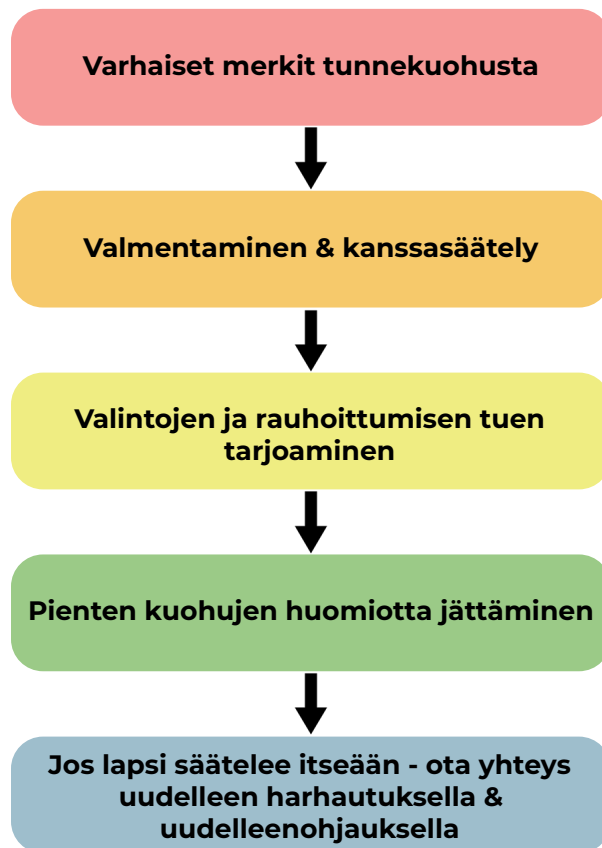
Tässä vaiheessa Tunteidensäätelyn kaarella lapselle annetaan aikaa ja tunnetilaa hallinnan palauttamiseksi, samalla kun vanhempi pysyy lähellä, rauhallisena, emotionaalisesti läsnä ja kiinnittäen huomiota turvallisuuteen. Tavoitteena on varmistaa sekä lapsen että muiden lähellä olevien perheenjäsenten turvallisuus.

Kun lapsen tilanne on rauhoittunut ja hän on rauhallinen, vanhempi luo jälleen positiivisen yhteyden lapseen, harhauttaa ja uudelleenohjaa hänet toiseen toimintaan. Esimerkiksi:

- *“Kun kehosi on nyt rauhallinen, voit auttaa monia pesemään perunat”*
- *“Haluaisitko välipalaa tai lukea yhdessä?”*

Tämä häpeää aiheuttamaton lähestymistapa säilyttää lapsen arvokkuuden, vähentää henkistä painetta ja antaa tilaa toipumiselle ilman, että käyttäytymisen kärjistymistä vahvistetaan liiallisella huomiolla tai vaatimuksilla.

Vanhemman reagointi lapsen tunnekuohun aikana



Kun tunne-elämän säätelyn häiriöt johtavat vaaralliseen käyttäytymiseen - harjoittele ensin myönteistä Aikalisää

Vanhemmat nimeävät tiettyjä käytöksiä, joita ei voida jättää huomiotta, koska ne ovat vaarallisia, kuten lyöminen, pureminen, sisarusten tai lemmikkien satuttaminen, esineiden heittäminen tai omaisuuden tuhoaminen.

Näissä tilanteissa vanhemmat käyttävät Ihmeelliset vuodet keinoa, jota kutsutaan myönteiseksi Aikalisäksi (Pto= posivite time out). Tämä lähestymistapa on opetettu ja harjoiteltu silloin kun lapsi on rauhallinen ennen kuin säätelyhäiriöitä ilmaantuu.

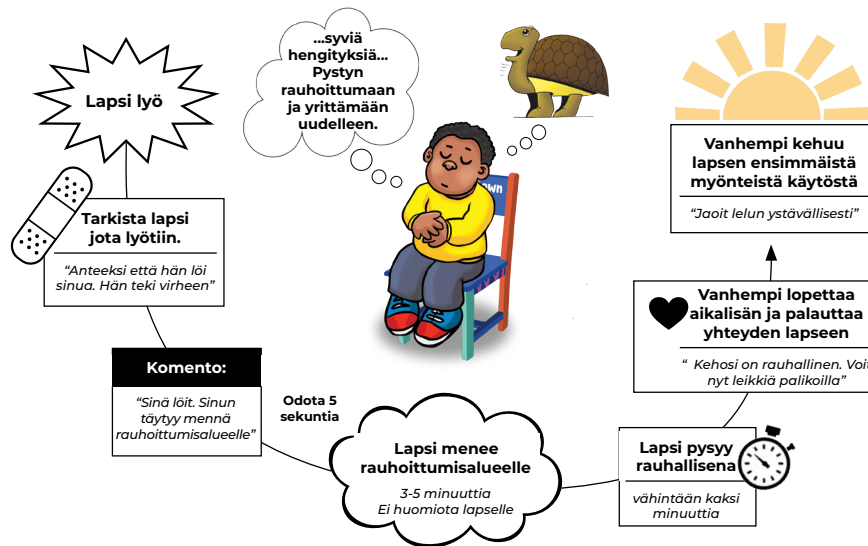
Lapsi harjoittelee ennalta sovittuun rauhoittumisaikaan menoa missä hän käyttää aiemmin opittuja rauhoittumisen keinoja kuten hengittämistä, myönteisiä mielikuvia ja aistityökaluja. Käsinukkeja käytetään usein harjoituksissa näyttämään lapselle kuinka hän voi mennä rauhoittumisaikalle, rauhoittaa kehonsa hengittämällä ja myönteisellä sisäisellä puheella ja palata kun on rauhoittunut, ilman häpeää tai syyllistämistä.

Vanhemmat voivat sanoa:

- *“Kehosi tuntuu turhautuneelta. Tarvitset hetken aikaa rauhoittumisaikallasi, jotta kehosi voi tuntea olonsa turvalliseksi”*
- *“Huomaan, että tarvitset tilaa juuri nyt. Pysyttelen lähellä kunnes kehosi rauhoittuu”*

Vanhempien reagointi lapsen tunnekuohun aikana





Ensisijaisena tavoitteena on tunteiden palautuminen ja turvallisuus - ei rangaistus



Lapsille annetaan mahdollisuuksien mukaan aikaa mennä rauhoittumistilaan itsenäisesti. Jos lapsi vastustaa, vanhemmat voivat rauhallisesti tarjota hänelle vaihtoehtoja, kuten sen, haluaako lapsi mennä sinne itsenäisesti vai vanhempien tuella. Jos lapsi on liian poissa tolaltaan, jotta hän voisi mennä sinne itse, ja jos myös kosketus on laukaiseva tekijä, vanhempi voi ottaa käyttöön vaihtoehtoisen seuraamuksen, kuten etuoikeuksien menettämisen, lisääjän tai muiden poistamisen tilasta, jotta rauhoittumistila on juuri siellä, missä lapsi on. Katso luku 9 kirjasta The Incredible years Trouble shooting Guide saadaksesi lisää ohjeita kun lapsi vastustaa Aikalisää.

Tämä lähestymistapa on tehokkainta silloin, kun vanhempien huomio keskittyy suurimaksi osaksi päivän aikana suhteiden rakentamiseen, ajan lisäämiseen, myönteiseen osallistumiseen, tunnevalmennukseen ja lasten rauhallisen, kärsivällisen ja prososiaalisen käytöksen vahvistamiseen.

Myönteisen aikalisän aikana noudatettavat Ihmeelliset vuodet keskeiset periaatteet pysyvät samoina:

- pysy rauhallisena
- pidä kaikki turvassa
- vähennä kommunikointia ja huomiota kun lapsi on "kuumalla vyöhykkeellä"
- odota, kunnes lapsen tunteiden kuohunta on laantunut
- palauta yhteys ja tue tunteiden palautumista
- uudelleenohjaa uuteen toimintaan

Lapsille, joilla on voimakas tarve itsenäisyyteen, myönteinen Aikalisä saattaa toimia parhaiten, kun se esitetään "tunnetilan tasapainottamisena" eikä rangaistuksena tai hylkäämisena. Tavoitteena ei ole pakottaa lasta tottelemaan, vaan auttaa häntä pysäyttämään tilanteen kärjistyminen, palauttamaan tunne-elämän hallinta ja palaamaan onnistuneesti myönteiseen vuorovaikutukseen ja oppimiseen. Kun myönteinen Aikalisä on ohi, vanhempi rauhoittaa lasta antamalla hänelle positiivista huomiota ja ryhtyy ratkomaan ongelmaa myöhemmin, kun lapsi pystyy säätelämään itseään.

Ihmeelliset vuodet myönteinen Aikalisä (PTO) rauhoittumiseen

Perinteinen rankaiseva Aikalisä

Eristäminen
Rankaiseminen
Tottelemaan pakottaminen
Häpeä
Huomion pois siirtäminen

Ihmeelliset vuodet myönteinen Aikalisä rauhoittumiseen

Kannustava tila
Tunteiden palautuminen
Turvallisuus, aika ja tila tunteiden palautumiselle
Rauhallinen yhteyden palauttaminen
Kanssasäätely lähetyvillä



Vältettävät asiat

Lapset vastustavat aluksi usein rauhoittumistilaan menemistä, varsinkin jos keinoa ei ole harjoiteltu aiemmin. Vanhempien ja ryhmänohjaajien ei välttämättä tarvitse käyttää termiä Aikalisä, jos siihen liittyy lapselle tai perheelle negatiivisia mielikuvia. Monet lapset pitävät termistä Aikalisä, koska he ovat nähneet sen käytettävän urheilukilpailuissa keirona rauhoittua. Voidaan käyttää myös muita termejä, kuten "Aika rauhoittua" tai "chillaa". Vältä:

- riitelystä tai valtataisteluihin ryhtymistä,
- toistuvia käskyjä tai uhkauksia,
- nöyryyttäviä kommentteja,
- lapsen fyysistä pakottamista, paitsi välittömässä turvallisuustilanteissa,
- lapselle saarnaamista tai kuulustelua, kun lapsi ei pysty säätelmään itseään,
- tai käyttämästä eristämistä keinona vetäytyä rakkaudesta tai yhteydestä

Sen sijaan rauhoittumispaikka voidaan määritellä paikaksi, joka auttaa lasta palauttamaan turvallisuuden ja hallinnan tunteen.

Vanhemman äänensävyyn tulisi olla rauhallinen, emotionaalisesti vakaa, päättäväinen ja rankaisematon.

Lopuksi: Näkökulma

Lapsille, joilla on PDA-piirteitä tai voimakas itsenäisyyden tarve Ihmeelliset vuodet lähestymistapa korostaa yhteyttä, tunne-elämän yhteensovittamista, ennustettavuutta, kanssasäätelyä ja kunnioittavaa rajojen asettamista. Myönteinen Aikalisä nähdään mahdollisuutena tunteiden säätelyn palautumiseen eikä rangaistuksena huonosta käytöksestä.

Lapset oppivat, että rauhallinen ja prososiaalinen käytös johtaa vanhempien huomioon, läheisyyteen ja tukeen, kun taas vaarallinen käyttäytyminen keskeytetään tavalla, joka on emotionaalisesti turvallista, ennustettavaa ja eikä aiheuta häpeää.

Ihmeelliset vuodet menetelmän yleisenä tavoitteena ei ole pelkästään tottelevaisuus, vaan lasten auttaminen kehittämään tunne-elämän hallintaa, selviytymiskykyä, sosiaalisia taitoja ja turvallisia vanhempi-lapsi-suhteita samalla kun vaalitaan lapsen arvokkuutta, itsemääräämisoikeutta ja emotionaalista turvallisuutta.

Erään tohtoriopiskelijan tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin Ihmeelliset vuodet Dinokoulu-ohjelmaan osallistuneita lapsia, useat ohjelman lopussa haastatellut lapset kertoivat, että yksi asia, josta he pitivät ohjelmassa, oli mennä rauhoittumispaikkaan rauhoittumaan. He kokivat sen hyödylliseksi eivätkä rangaistukseksi. (Houlihan, 2013).

Suosittelavia lähteitä lisälukemiseksi:

Greene, R. W. (2014). *The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children*. HarperCollins Publishers.

Houlihan, T.M. (2013). *The Incredible Years 'Dinosaur school' programme: An interpretative phenomenological analysis of children's experiences* (Unpublished doctoral dissertation). University of Limerick, Ireland.

Menting, A.T.A, Orobio de Castro, B., & Matthys, W. (2013). Effectiveness of the Incredible Years parent training to modify disruptive and prosocial child behavior: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review* 33 8: 901-913.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W. W. Norton & Company.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Delacorte Press.

Sroufe, L. A. (1996). *Emotional Development: The Organization of Emotional Life In the Early Years*. New York: Cambridge University Press.

Webster-Stratton, C. (2015). The Incredible Years Parent Program: The Methods and Principles that Support Fidelity of Program Delivery. In J. Ponzetti (Ed.), *Evidence-based Parenting Education: A Global Perspective*. (pp. 143-160.). Routledge.

Webster-Stratton, C. (2016). *Time Out Works because of Quality Time In*. (see <https://www.incredibleyears.com/research/library/article/incredible-years-time-out-works-because-of-quality-of-time-in>)

Webster-Stratton, C. (2019). Time Out to Calm Down. In Webster-Stratton, *The Incredible Years: A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 2-8 Years*. (pp. 184-214). Seattle, WA: The Incredible Years.