

Menetelmäkurssi 3 - 5: Aikaansaaminen

Viidentenä alueena kukoistuksen kehityksessä on aikaansaaminen ja sieltä nostamme kaksi teemaa. Kasvun asenteen ja resilienssin eli toipumiskyvyn.

Tutkija Carol Dweck on tutkinut paljon kasvun asennetta ja uskoo, että tärkeämpää kuin usko omiin kykyihinsä on uskoa, että voi kehittää omia kykyjensä.

"Tärkeämpää kuin usko omiin kykyihisi on usko siihen, että voit kehittää omia kykyjäsi" - Carol Dweck

Monelle meistä on ehkä lapsuudessa sanottu, että on musikaalisesti lahjakas tai ei ole matemaattisesti lahjakas. On hyväntahtoisesti lohduteltu *"älä huoli, että ei meidän suvussa kukaan ole ollut musiikillisesti lahjakas, että ei sinne musiikkiopistoon tarvitsekaan päästä"*. Näihin on liittynyt sellainen ajatus, että lahjakkuus ja taidot ovat kiinni geneeistä. Tällä tavalla ei kuitenkaan vahvisteta kasvun asennetta vaan muuttumattomuuden asennetta, jossa uskotaan, että ihminen syntyy tietyillä lahjakkuuksilla ja taidoilla eikä niihin ole juurikaan mahdollisuutta vaikuttaa.

Lapsi, jolla on muuttumattomuuden asenne ajattelee, että ei ole tarpeeksi hyvä ja tietyt tiedot ja taidot ovat geneettisiä, eikä harjoituksella oikeastaan ole väliä. Hän haluaa tehdä vaikutuksen, mutta se perustuu enemmän pelkoon. Hän pelkää, että muut eivät esimerkiksi pidä hänestä. Hän ei halua ollenkaan ottaa vastaan negatiivista palautetta, koska se sattuu. Hänellä on usein suuri epäonnistumisen pelko. Jos lapsella on tällainen muuttumattomuuden asenne, se voi vaikuttaa ihan minäkuvaan asti. Lapsesta voi tulla avuton, masentunut ja hän ajattelee, että omilla ponnisteluilla ei ole väliä. Hän on saanut tietyt geenit tai lahjakkuudet jo syntyessään tai kokee, että ei ole saanut mitään. Tämä voi vaikuttaa pitkälle aikuisuuteen edistystä estävänä tekijänä. Muuttumattomuuden asenteessa lapsi yleensä myös aliarvioi omat onnistumiset ja yliarvioi vastoinkäymiset. Muuttumattomuuden ajatteluun liittyy myös paljon pessimistisyyttä. Maailma tuntuu jatkuvalta vastoinkäymisten sarjalta.

Kasvun asenteen lapsella oppiminen ja kasvaminen on itseluottamukseen perustuva. Hän ajattelee, että on hyvä ihminen ja että harjoituksen ja omien ponnistelujen kautta hän voi kehittyä ja menestys on koko ajan kasvavaa. Kasvun ajattelun lapsi ottaa mielellään vastaan palautetta, koska ajattelee, että palautteen kautta avulla hän voi kehittyä ja epäonnistumiset opettavat. Hän näkee haasteet oppimiskokemuksina ja on sinnikkäämpi ja toiveikkaampi, mikä liittyy myös optimismiin. Hän ajattelee, että voi vaikuttaa haasteisiin ja vastoinkäymisiin, eikä ole avuton tai sidottu nykyiseen tilanteeseen. Jos hän saa huonon koenumeron, niin seuraavan kerran hän opiskelee enemmän, eikä ajattele ettei osaa, on huono kielissä tai ei ole lahjakas.

Kasvun ajattelu on myös yhteydessä korkeampaan koulumotivaatioon, sinnikkyuteen, vastoinkäymisestä selviämiseen ja itsetuntoon. Kasvun ajattelun tukemisella on monia hyötyjä.

Lapsen kasvun asennetta voi vahvistaa monin tavoin. Kasvun asennetta ruokkii, kun keuhme yritystä, strategiaa, etenemistä, harjoittelua ja käytämme enemmän toimintakehua kuin persoonakehua. Persoonakehu on sellainen, jossa kehutaan mitä lapsi on, esimerkiksi *"oletpa sinä älykäs"*. Toimintakehu taas kohdistuu siihen, mitä lapsi tekee, esimerkiksi *"olet lukenut tähän kokeeseen todella ahkerasti"*. Yrittämisestä keuhmisen hyödyt ovat moninaiset. Se vahvistaa lapsen sinnikkyyttä ja uskoa siihen, että kannattaa yrittää. Vaikka lapsi ei tiedä onnistuvansa varmasti, hän kuitenkin yrittää. *"Hieno yritys! Ensi kerralla jo onnistuu!"* On hyvä ja siemppi tapa kehua yrityksestä ja kannustaa samalla eteenpäin. Sitä voi jatkaa myös toiminnan kuvauksella sekä lapsen mahdollisten pettymyksen tunteiden sanoittamisella. Strategioista ja kovasta työstä keuhminen taas vahvistaa lapsen uskoa oppimiseen ja lapsi siirtyy mielellään haastavampiin tehtäviin, koska hän uskoo taitoihinsa. Hän uskoo voivansa tehdä vaikeita asioita.

Tästä on myös paljon tutkimustuloksia. Eräässä tutkimuksessa oli annettu lapsille erilaisia tehtäviä ratkottaviksi. Tehtävän jälkeen toisia lapsia oli keuhuttu hyvästä suorituksesta, toisia kovasta työstä. Lapset, joita oli keuhuttu työskentelystä tehtävien parissa, ottivat todennäköisemmin uusia ja haastavampia tehtäviä. Ne jotka olivat saaneet kehuja onnistumisesta tai paremmista suorituksista kuin muut, eivät halunneet tehdä enempää tai ainakaan valita haastavia tehtäviä.

Jos ainoastaan kehuu lasta onnistumisesta tai täydellisestä suorituksesta, voi nostaa riman liian korkealle. Lapsi ajattelee, että saavansa kehuja vain täydellisestä tai onnistuneesta suorituksesta. Silloin hän mieluummin valitsee helppoja tehtäviä, joissa tietää onnistuvansa kuin haastaisi itseään vaikeammilla tehtävillä.

Etenemisestä kehuminen kannustaa lasta jatkamaan toivottua toimintaa. Aikuisten on tärkeä nähdä ja auttaa lasta näkemään myös pienet etenemisen askeleet. Tavoitteiden pilkkominen välitavoitteisiin ja aivan pieniin mikrotavoitteisiin auttaa saavuttamaan lopullisen tavoitteen. Pienikin onnistuminen vahvistaa lapsen uskoa itseensä ja tavoitteen saavuttamiseen. Eteneminen voi myös olla ei-toivotun toiminnan vähenemistä. Koulusta usein ja paljon myöhästelevää oppilasta voi kehua, vaikka hän ei tulisi aivan täsmälliseen aikaan. *“Hienoa! Tulit tänään vain viisi minuuttia myöhässä. Mitä teit aamulla eri tavalla?”* Tämä kannustaa lasta uskomaan, että hän pystyy muuttamaan toimintaansa ja miettimään, niitä syitä, jotka ovat vieneet tähän positiiviseen muutokseen.

Harjoittelusta kehuminen on myös yksi kasvun asennetta vahvistava kehu muoto. Siinä lahjakkuuden sijaan kehuaan harjoittelusta. *“Oletpa sinä taitava basson soittaja. Olet varmasti harjoitellut paljon”* sen sijaan, että sanottaisiin *“Oletpa taitava basson soittaja. Olet todella musikaalinen/lahjakas.”* Kun kehumme lahjakkuuden sijaan harjoittelua, lapselle tulee kuva, että harjoittelun kautta hän voi oppia vaikka mitä.

On lisäksi yksi sana, minkä voimme lisätä melkein minkä tahansa lapsen pessimistisen tai lamauttavan lauseen loppuun ja tuoda sillä toivoa ja avata tulevaisuutta uusille mahdollisuuksille. Sana on vielä. Kun lapsi toteaa *“Minä en osaa sitoa kengännauhoja”*, sinun tehtäväsi on lisätä *“vielä”*. Kun lapsi sanoo *“En ole hyvä matematiikassa”* lisää loppuun *“vielä”*. Näin lapsi ymmärtää, että uudestaan yrittämällä hän voi onnistua ja harjoittelemalla voi oppia. Tämä myös usein tarttuu lapsen mieleen. Kuinka monta kertaa olenkaan itse ajattele mattomasti tokaissut jonkun muuttumattomuuden asenteen lauseen ja lapsi täydentänyt loppuun vielä. Näin opettelemme kasvun asenteen ajattelua yhdessä.

On myös muutamia muitakin tapoja vahvistaa kasvun asennetta kuin myönteinen palaute. Jos huomaat itse ajattelevasi, että *“meidän suvussa ei ole ikinä osattu asiaa x”* tai *“En ole hyvä asiassa y”*, pysäytä itsesi ja muotoile ajatuksesi toisin kasvun asenteen muotoon. *“En ole vielä hyvä asiassa y, mutta harjoittelun kautta voin oppia”*. Näin myös oma sisäinen ajattelusi muuttuu ja lapselle kasvun asenteen mukainen positiivinen palaute lisääntyy, koska itsekkin ajattelet samalla tavalla. Jos huomaat suustasi lipsahtavan muuttumattomuuden ajattelun mukaisen lauseen *“En ikinä saa näitä lomakkeita täytettyä”*, muuta suuntaa ja jatka: *“Minun pitää katsoa nettisivuilta tarkempia ohjeita ja sitten varmasti saan kaikki kohdat täytettyä”*. Voi olla, että sanot lauseen ja korjaat sitä vasta myöhemmin.

On kyse sitten positiivisesta tai negatiivisesta piirteestä, älä yhdistä sitä genetiikkaan. *“Kyllä olet ihan kuin isäsi/äitisi”*, *“Olet taiteellisesti lahjakas kuin pappasi”*. Usein kyse on ympäristöjen ja tapojen vaikutuksesta. Monissa tutkimuksissa lahjakkuuksista onkin todettu, että ainoa eri lahjakkuuksia yhdistävä tekijä on tämä – harjoittelu. Tuhansien tuntien harjoittelu itselle rakkaan asian, usein jopa intohimon, parissa.

Puhu itse kasvun asenteen mukaisesti. Tätä voi käyttää myös vastoin käymisissä, jos huomaat polttavasi keksit uunissa, älä tokaise *“Nämäkin meni pieleen, ihan ajanhukkaa”* vaan totea *“Tällä kertaa ei onnistunut. Nyt tiedän, että tällä tavalla näitä ei kannata yrittää valmistaa.”* Kun kuulet lapseltasi muuttumattomuuden asenteen mukaisen lauseen, voit miettiä lapsen kanssa yhdessä, onko muita ajattelun mahdollisuuksia tai käyttää vielä sanan voimaa. Auta lasta muuttamaan muuttumattomuuden ajatus kasvun ajatukseksi. Älä kuitenkaan mitätöi lapsen ajatusta sanomalla *“älä nyt noin ajattele”* vaan tarjoa enemmän vaihtoehtoja *“itse voisin ajatella tässä tilanteessa näin..”* Tai *“voisikohan tätä samaa tilannetta ajatella toisella tavalla..”*

Thomas Edison on sanonut: *“En epäonnistunut, löysin 10 000 tapaa, jolla hehkulamppu ei toimi”*. Kun ajattelemme virheitä oppimiskokemuksina, olemme rohkeampia ja halukkaampia ottamaan vastaan palautetta. Yhdessä lapsen kanssa voi epäonnistumisen kohdalla miettiä, mitä voisimme oppia tästä ja mitä seuraavan kerran voisimme tehdä toisin? Voit jopa juhlia virheitä, sillä ne kertovat meille, mitä meidän vielä tulisi opetella. Lapselle voi myös kertoa, että moni keksintö on tullut virheen seurauksena, esimerkiksi Coca-cola, Frisbee, mikroaaltouuni ja röntgensäde. Voit jutella lapsen kanssa näistä keksinnöistä ja niiden synnystä. Opetä myös lapselle aivojen toimintaa ja muutoskykyä eli neuroplastisuutta. Aivot voivat muuttua, voimme vaikuttaa sen rakenteeseen. Muutoskyvyn takia voimme koko ajan oppia uutta ja mahdollisuudet ovat rajattomat. Tämä vahvistaa kasvun asennetta.

Aikaansaamiseen ja kasvun asenteen liittyy myös resilienssi eli toipumiskyky tai muutosketteryys. Tässä kohtaa puhumme toipumiskyvystä etenkin vaikeiden tunteiden kohtaamisen ja käsittelyn taitona sekä vastoin käymisistä selviämisen näkökulmasta. Vaikeiden

tunteiden käsittelyä jatkamme vielä ensi viikolla lapsen ei toivotun käyttäytymisen kohdalla. Optimismi ja kasvun asenne on meitä jo valmistellut kohti tätä osiota. Ne kummatkin vahvistavat toipumiskykyä. Toipumiskyky tarkoittaa sitä, että kun tiellemme tulee vastoinkäyminen ja siitä nousee vaikeita tunteita, niin meillä on kuitenkin kykyjä ja taito ponnahtaa takaisin näistä vastoinkäymisistä ja jopa kasvaa niistä vaikeuksista, mitä elämässämme kohtaamme.

Puhun tässä osiossa päivittäisestä resilienssistä, arjen resilienssistä. Kun kohtaamme vastoinkäymisiä, pettymyksiä ja vaikeita tunteita, miten selvitämme niistä? Miten autamme myös lasta selviytymään? Miten vahvistamme lapsen resilienssiä? Aiemmin ihmiset saattoivat ajatella, että resilienssi kasvaa lasta *"karaisemalla"*. Sen takia lapsille saatiin sanoa, että *"ei saa itkeä"* tai pitää mennä omaan huoneeseen itkemään. Minutkin on lähetetty lapsuudessa omaan huoneeseen ja vaikeita tunteita ei ole saanut ilmaista. Ainakaan sillä tavalla, että olisin kokenut sen olevan hyväksyttyä. Onneksi olemme siirtyneet eteenpäin ja nykyään ymmärretään, että toipumiskyky kasvaa yhteydessä aikuiseen. Aikuisen toimiessa kanssasäätelijänä *"Time out"* – menetelmistä, kuten jäähystä, on siirrytty pikkuhiljaa *"time in"* menetelmiin, jossa se aikuinen auttaa säätelämään vaikeita tunteita ja auttaa läpi vaikeiden tilanteiden. Yhdessä aikuisen kanssa lapsi voi keskustella tunteistaan ja aikuinen kertoo, kuinka vaikeista tunteista ja tilanteista selviää.

Olen monesti kohdannut kysymyksen. Miten voin opettaa vaikeista tunteista selviämistä ja itsesäätelyä, kun en ole saanut niitä taitoja omassa lapsuudessa? Tähän ei ole oikeastaan olemassa muuta vastausta kun, lähteä harjoittelemaan itse. Vahvistaa omia tunnetaitoja, jotta ensin pystyy käsittelemään tilanteessa omat vaikeat tunteet ja pysymään rauhallisena. Sen jälkeen auttaa lasta hänen tunteidensa kanssa. Meidän on turha vaatia lasta rauhoittumaan sellaisissa tilanteissa, joissa emme itsekään pysy rauhallisena, vaikka meillä on aivan täysikokoiset aivot. Usein tunnekuohumme liittyvät omaan lapsuuteen tai aiempiin elämänkokemuksiin. Usein sellaisiin traumakokemuksiin, joita emme ole käsitelleet. Siksi aikuisen itsetyöskentely on tärkeää myös vaikeiden tunteiden kohtaamisessa.

Meidän on hyvä pitää mielessämme, että tunteet tarttuvat ja meidän jokaisen aivoissa on empatianeuroneita, jotka peilaavat toisen toimintaa ja tunteita. Tämä ilmenee sillä tavalla, että kun lapsi on vaikean tunteen vallassa, niin meistä tuntuu, että tunne tarttuu. Siksi joudumme samalla käsittelemään omia tunteitamme. Peilaus tapahtuu myös toisinpäin. Jotta lapsi voisi rauhoittua ja tuntea olonsa turvalliseksi, hänen pitää pystyä peilaamaan meidän rauhallisuutta. Tästä tulee enemmän ensi viikolla, kun puhumme lapsen ei-toivotusta käyttäytymisestä ja sen kohtaamisesta.

Toipumiskyvyn muodostumiseen vaikuttavat monet tekijät. Pohja muodostuu jo raskausaikana. Esimerkiksi raskaudenaikainen stressi ja masennus vaikuttavat syntyvän lapsen resilienssiin heikentävästi. Tässä suhteessa emme siis lähde aivan samalta tasolta. Toisille vastoinkäymiset eivät vain tunnu suuremmilta, vaan koko keho myös reagoi niihin suuremmin ja herkemmin kuin toisilla. Aivojen näkökulmasta limbinen alue on aktiivisempi havainnoimaan vaaroja ja uhkia. Kuitenkin monet ympäristötekijät vaikuttavat ja voivat toimia toipumiskykyä vahvistavina tekijöinä. Emme ole geeniemme armoilla, vaan voimme vahvistaa toipumiskykyä monin tavoin. Tämä on kuitenkin hyvä ottaa huomioon lapsia kasvattaessa. Toiset tarvitsevat enemmän aikuisen tukea vaikeista tunteista ja vastoinkäymisistä selviämiseen. Tutkijoiden mukaan toipumiskykyä vahvistavia tekijöitä ovat optimismi, ongelmanratkaisukyky, usko, merkityksen kokemus, minäpystyvyys, joustavuus, impulssikontrolli, empatia, läheiset ihmissuhteet ja henkisyys, biologia, tietoisuus itsestä, itsesäätely, sosiaaliset suhteet, minäpystyvyys, psyykinen ketteryys ja positiiviset instituutiot. Näihin kaikkiin, biologiaa lukuunottamatta, voi aikuinen vaikuttaa kasvatuksellaan.

Tärkeintä on lähteä siitä, että on lapsen kanssa ja opettaa häntä kohtaamaan vastoinkäymiset sekä hyväksymään ja käsittelemään siihen liittyvät vaikeat tunteet. Kasvattajan tulee olla niin vahva, että pystyy samanaikaisesti kannattelemaan omat ja lapsen tunteet. Toinen tärkeä asia on optimismi, joka on resilienssin moottori. Se saa meidät liikkeelle, emmekä jää vellomaan vaikeissa tunteissa ja vastoinkäymisissä ikuisesti. Se laittaa ratkaisu- ja paranemisprosessin liikkeelle. Kaikissa tilanteissa on hyvä valaa lapsen uskoa siihen, että tästäkin selviää. Usko siihen, että sateen jälkeen paistaa aina aurinko ja että parhaimmillaan vaikeuksista voi jopa oppia, auttavat lasta tunnemyrskyn keskellä.

Välillä kysytään, että mitä sitten teen siinä lapsen vierellä? Tärkeintä on se, että on läsnä ja viesti lapselle on. *"En hylkää sinua silloinkaan kun sinulla on vaikeita tunteita tai käyttäytymisesi ei ole mielestäni sopivaa."* Lapsi ymmärtää, että emme jätä häntä pulaan, vaan olemme läsnä ja autamme häntä läpi tästäkin tilanteesta. Se ei välttämättä ole helppoa, mutta parasta mitä sillä hetkellä voimme antaa on täysi läsnäolomme.

Ohje vaikeissa tunteissa ja tilanteissa on ensisijaisesti *"ota lähelle"*, mutta jos lapsi itse haluaa poistua toiseen huoneeseen esimerkiksi tunnekuohun aikana, on hyvä antaa lapsen ottaa

hieman tilaa. Jos lapsi ei pakene toiseen huoneeseen pelosta tai häpeästä, on hänen hyvä olla antaa hetki itsekseen. Tunnekuohussa oleva lapsi voi esimerkiksi kävellä luokan päähän hakemaan lasin vettä tai kotona hengähtää hetken toisessa huoneessa. Sen jälkeen on helpompi keskustella tai lapsen vastaanottaa läheisyyttä. Jos lasta kuitenkin hävettää tunteen ilmaisu ja haluaa poistua tilanteesta sen takia, on tärkeää olla lapsen tukena ja viestiä: *“Sinä voit näyttää minulle kaikki tunteesi. Niitä ei tarvitse hävetä. Sinun ei tarvitse piiloutua.”* Häpeän tunteita on hyvä käsitellä lapsen kanssa. On hyvä selvittää syy, miksi lasta hävettää esimerkiksi itkeä aikuisen edessä? Onko häntä moitittu siitä tai onko hän itkiessään tuntenut jäävänsä ilman tukea? Näin lapsi oppii myös tunnistamaan omat tunteisiin liittyvät toimintatavat ja pysähtymään niiden äärelle. Hän ei yritä paeta tai piilottaa tunteita, vaan oppii aikuisen kanssa tunteiden käsittelyä. Vaikeuksia ja vaikeita tunteita ei tarvitse hävetä. Rohkaise lasta olemaan avoin myös vaikeista tunteista. Jos lapsi yrittää piilottaa esimerkiksi kyyneliään, on hyvä keskustella, minkä takia. Opeta myös sisarusia ja luokkakavereita kunnioittamaan toisten tunteita. Vaikka jonkun kotona itkeminen saatetaan tulkita heikkoudeksi, on hyvä, että ainakin jossain lapsi tietää sen olevan hyväksyttyä ja hän saa tukea.

Tärkeää on myös oma esimerkki. Että et itse häpeä tunteitasi. Lapsi ei vahingoitu jos itket hänen edessään, kunhan se ei ole suuruudessaan lasta pelottavaa. Kaikkien vaikeiden tunteiden ilmaisu on hyvä, kunhan ne ovat säädelyjä. On hyvä näyttää haavoittuvuutta ja antaa myös lapsen olla joskus lohduttajan roolissa. Näin hän opettelee myös myötätunnon taitoja.

Välillä kohtaan työssäni lapsia, jotka eivät halua apua toisilta, koska ajattelet olevansa taakkoja toisilleen. Tätä ajattelua olen kohdannut varsinkin nuorilla. Pelätään, että ei saada apua tai nuorta ei hyväksytä vaikeiden tunteiden ja vaikeuksien kanssa. Meidän pitäisi saada purettua tällaisia ajatusmalleja, että meidän vaikeudet, surut ja vaikeat tunteet olisivat toisille taakkoja. Ihmiset on luotu auttamaan toisia ja usein koemme suurta iloa, kun saamme olla avuksi. Tähän ohjaa taas aikuisen toiminta ja esimerkki. Kun me olemme lapsen tukena, hän myös osaa hakea apua, kun sitä tarvitsee.

Tuki ei kuitenkaan tarkoita lapsen laittamista niin sanotusti kuplamuoviin. Kun lapsi turvallisessa ympäristössä oppii kohtaamaan ja käsittelemään vaikeita tunteita sekä pääsee läpi vastoinkäymisistä, lapsen toipumiskyky vahvistuu. Hyvien kokemusten kautta hänen uskonsa itseensä ja omiin taitoihin vahvistuu. Jos kasvattamisen tavoitteena on tehdä lapsen elämästä mahdollisimman helppoa, ollaan menossa väärään suuntaan. Kun vastoinkäymiset ja vaikeat tunteet käydään läpi yhdessä aikuisen kanssa se ei ole vahingoittava, vaan voimauttava tunne.

”Kun ensin pääsee yli pienten purojen voi kahlata läpi isojen merien.”

Toipumiskykyyn liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjan osasta 3.