

14.12.2023

Hyvinvointikirje – Psyykkinen turvallisuus

Hyvät vanhemmat, tämä kirje on Kouvolan lasten ja nuorten vanhemmille suunnattu hyvinvointikirje 4/23, jonka teemana on psyykkinen turvallisuus.

Kun lapsi ja nuori kokee olonsa riittävän turvalliseksi, hän kykenee rauhoittumaan ja suuntaamaan energiansa kehityksen kannalta tärkeisiin asioihin kuten oppimiseen ja leikkimiseen. Lapselle ja nuorelle oman elämän läheiset aikuiset ovat tärkein turvan tuoja ja huolten helpottaja. Aina turvan tunteen ylläpitäminen ei ole helppoa. Elämässä kohdataan myös vaikeita tunteita, epävarmuutta ja kärsimystä. Turvallisuuden tunnetta saattavat horjuttaa myös esimerkiksi mediassa näkyvät huolestuttavat uutiset.

On tärkeää pyrkiä pitämään kiinni arjen rutiineista eli esimerkiksi syödä, huolehtia koulutehtävistä ja nukkua säännöllisesti. Lapsen ja nuoren asioita, tarpeita ja tunteita kohtaan kiinnostusta osoittava aikuinen luo turvan tunnetta.

Tilanteissa, joissa turvallisuuden tunne on syystä tai toisesta järkkynyt, lapsi tai nuori tarvitsee erityisen paljon rutiineja ja läheisyyttä. Jokainen reagoi poikkeaviin ja huolta aiheuttaviin tilanteisiin yksilöllisellä tavalla. Lapsi ja nuori saattaa olla esimerkiksi tavallista ärtyneempi, vaisumpi tai "ylikiltti". Turvallisuutta luo, kun aikuinen jaksaa hankalissakin hetkissä katsoa käytöksen taakse ja pohtia, mitä kaikkea lapsen ja nuoren mielessä mahtaa olla. Lasta ja nuorta on hyvä kannustaa kyselemään mieltä askarruttavista asioista. Lapsen ja nuoren esittämiin kysymyksiin on hyvä vastata rauhallisesti ja totuudenmukaisesti, kuitenkin ikä huomioon ottaen.

Kuulumisista ja huolista puhuminen voi olla helpompaa yhteisen toiminnan ja tekemisen ohessa. Tilaisuuksia keskustelulle voivat olla vaikkapa yhteiset automatkat tai muut rauhalliset kahdenkeskiset hetket. Useimmiten lapset käsittelevät vaikeita asioita leikin avulla ja myös aikuinen voi osallistua lapsen leikkeihin ja peleihin. Esimerkiksi sadun lukeminen yhdessä peittoon kietoutuneena voi rauhoittaa lasta. Monille lapsille turvaa tuo myös fyysinen kosketus kuten silittäminen ja nuorikin saattaa kaivata aikuisen syliä.

Turvallisuuden tunnetta edistää hyväksyvä ilmapiiri, jossa lapsi ja nuori saa aikuisen tuella kokeilla asioita ja kokea epävarmuutta, yrittää, erehtyä ja onnistua. Aikuisen tehtävä on asettaa johdonmukaiset rajat ja auttaa turvallisten päätösten tekemisessä. Aikuisen on tärkeä auttaa lasta ja nuorta näkemään tulevaisuus myönteisenä. Tärkeä taito on myös osata pyytää ja tarjota apua, kääntyä muiden ihmisten puoleen yksin pärjäämisen sijasta. Jokainen ihminen on arvokas ja huolenpidon arvoinen omana itsenään.

Kodin turvallinen tunneilmapiiri rakentuu siitä, miten perheenjäsenet kohtaavat toisensa ja käsittelevät mahdolliset ristiriitansa. Aikuinen toimii itse esimerkkinä tunteiden tunnistamisessa, sietämisessä ja säätelyssä. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja tunnetaitoja opitaan läpi elämän. Aikuinen näyttää lapselle ja nuorelle mallia, miten vaikeinakin aikoina ihminen voi suhtautua toisia ja myös itseään kohtaan ystävällisesti ja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Myötätuntoinen suhtautuminen itsen vanhempana riittämättömyyden ja turhautumisen hetkinä auttaa myös kohtaamaan lapsen tunnekuohuja.

Haastamme kaikki perheet tunteiden bongaukseen omassa arjessaan. Tunnistaessa tunteen, nimeä tunne ja laita se ylös paperille. Päivän päätteeksi voitte yhdessä perheenä laskea, kuinka monta tunnetta teidän perheen päivään mahtui?