

# Kasvatus- visualisointi

*Ajatuksia lasten ja nuorten kasvatuksesta*



**Pertti Kemppinen**

Neuro Football P&K



## SISÄLTÖ

Kasvatusvisualisointi .....	10	Visualisoiitko itsesi onnistuneeksi vai epäonnistuneeksi kasvattajaksi.....	29
Mitä kasvatusvisualisointi on?.....	10	Tärkeitä kasvatusvisualisoinnissa tarvittavia käsitteitä.....	29
Kasvattajan tietoiset valinnat kasvatusvisualisoinnissa.....	11	Suggestopedia.....	29
Ennakoiva kasvatusvisualisointi.....	13	Intuitio .....	30
Mitkä asiat häiritsevät kasvatusta?.....	15	Assosiaatiokyky.....	30
Kasvattajako kaikkivoipainen.....	18	Mielikuvitus.....	31
Miten kasvatusvisualisointia toteutetaan.....	17	Mielikuvat.....	31
Tietoinen kasvattaminen - itsensä toteuttamisen ja produktiivisuuden periaatteet.....	19	Itsearviointi.....	31
Sisältöpäin ja ulkoapäin ohjautuva lapsi ja nuori.....	20	Luova prosessi.....	31
Kasvatus ja mielikuvat.....	21	Tajunnanvirta.....	31
Lapsuus ja visuaalinen maailma.....	24	Näkökulmanvaihtotekniikka.....	31
Kasvatus ja sisäinen kontrolli.....	24	Imaginaatio.....	31
Kasvatus ja arvosteleminen.....	25	Asenne.....	31
Kasvatus ja temperamenttierot.....	26	Assertiivisuus.....	32
Vilkas lapsi.....	26	Onni.....	32
Ujo lapsi.....	26	Elämys .....	32
Rauhallinen lapsi.....	26	Visio.....	32
Persoonallisuus.....	27	Visualisointiprosessi.....	32
Kenen käyttäytymistä pyrit muuttamaan - itsesi vai muiden?.....	27	1.Luova eli vapaa visualisointi.....	32
		2.Ankkuroidut eli lukkoon lyödyt visualisoinnit.....	35
		3.Tavoitetietoinen visualisointi.....	36

Visualisoiako onnistumista vai epäonnistumista?.....	36	Aistit ja kasvatvisualisointi.....	53
Milloin visualisointia voi soveltaa?.....	37	Oppimistyyli ja kasvatvisualisointi.....	53
Visualisoinnin työkalut.....	38	Assosiointi ja dissosiointi kasvatvisualisoinniss.....	54
Aika ja visualisointi.....	39	Maasto ja kartta kasvatvisualisoinnissa.....	54
Uudet ideat ja visualisointi.....	40	Mielen mallintaminen.....	54
		Kielen mallintaminen.....	55
Visuaalimaailma.....	41	Idolit ja ihanteet mallintamisessa.....	56
Sisäinen maailma ja visualisointi.....	41	Alitajunnan voima ja mallintaminen.....	57
Rentoutuminen ja visualisointi.....	43	Mallintaminen ja toiminnan vapaus.....	58
Kasvatvisualisoinnin tunnusmerkit.....	43	Mallintaminen ja mallioppiminen.....	58
Visualisointikartta.....	44		
Miten mielikuvat ohjaavat elämäämme.....	45	Tunteet ja kasvatvisualisointi.....	59
Mielikuvat.....	45	Tunneälyyn kasvattaminen.....	59
Muumipeikot.....	47	Tunne-elämän keskus ja tunnemuisti.....	59
Paddington.....	48	Järjen käyttö.....	60
Nalle Puh.....	48	Tunteiden patoutuminen.....	60
Peppi Pitkätossu.....	48	Ihmisen kyky käsitellä tunteita.....	61
Pekka Töpöhäntä.....	48	Miten osoittaa tunteita lapsille ja nuorille?.....	61
NLP ja kasvatvisualisointi.....	48	Rakkautta lapseen ja nuoreen etsimässä.....	62
Mitä NLP on?.....	48	Perimätieto kasvatuksessa.....	62
Visualisointi, kasvat ja NLP.....	49	Vanhuuden kunnioittaminen.....	64
Mallintaminen ja NLP.....	49	Vanhuuden halveksunta ja arvostaminen.....	64
Mallintaminen ja kasvatvisualisointi.....	50	Moraaliset kiinnekohdat ja elämän tartuntapinnat.....	65
Mallintamis-caseja kasvatuksessa.....	51	Lapsuuden loppu.....	65
Intiaani ja kaksi miestä.....	52	Mistä kiintymyksessä on kysymys.....	67
		Jokainen lapsi ja nuori on yksilö.....	68



Identiteetin kehitys.....	69
Miten virtuaalidellisuus vaikuttaa lapsiin.....	70
Lapsen ja nuoren menestyminen.....	71
Tavoitteet ja itseään toteuttavat ennusteet.....	71
Itsetunto ja itsearvostus.....	72
Itsekuri.....	73
Päätöksentekotilanteet.....	74
Sosiaaliset taidot.....	74
Kasvatuksen arviointi.....	76
Kuri.....	77
Ulkoiset pakot.....	78
Sopeutuminen vai ylisopeutuminen.....	79
.	
Sosialisaatioprosessi ja vertaisryhmät.....	80
Kasvatusprosessi ja sosialisaatio.....	80
Kenellä on vastuu nuoren sosiaalistamisesta.....	80
Sosiaalinen omatunto .....	81
Rikki menneet lapset ja nuoret.....	81
Vaikeissa elämäntilanteissa olevat lapset ja nuoret.....	82
Raivo, viha ja uhma.....	83
Nuorten tunne-elämän vaurioituminen.....	83
Käytöshäiriöt.....	85
Keskittymisvaikeudet.....	85

Toimivan perhe-elämän mallintaminen.....	87
Kun lapsi syntyy.....	87
Kasvatusvisualisointia synnytyslaitokselle!.....	88
Vauva mullistaa perheen dynamiikan .....	89
Perusturvallisuus on tärkeintä.....	90
Aikuisuus ja kasvatuksen haasteet.....	90
Hukassa oleva vanhemmuus.....	91
Välittävä vanhemmuus.....	92
Rajat kasvatuksessa.....	93
Oikean ja väärän valinta.....	94
Kasvatusvisualisointi tukee kasvatusvastuun ottamista.....	95
Vanhempien auktoriteetti.....	97
Vanhempien sosiaalinen asema.....	97
Kotikasvatus kunniaan.....	98
Perheen antamat mallit.....	99
Kun vanhemmat eroavat.....	100
Mistä erot johtuvat?.....	100
Työelämän vaatimukset.....	102
Rahan valta ja perhe-elämä.....	103
Kasvattajalla paineita riittää.....	103
Harmoniaa perhe-elämään!.....	104
Mitkä asiat aiheuttavat kasvatusstressiä?.....	104
VISUALISOINTIHARJOITUKSET.....	105
Kasvatusvisualisointi-harjoitukset.....	105
Tavoitteen visualisointi -harjoitus.....	105

Unelmaelämä-harjoitus1.....	106	Lupailija.....	114
Kohti parempaa elämää -harjoitus.....	106	Luotettava.....	114
Kasvatususkomukset -harjoitus.....	106	Pahvilaatikko-harjoitus.....	114
Lapsuuden maisemat -elämysharjoitus.....	107	Kohteliaisuus perheessä -harjoitus.....	114
Ihannekoti-harjoitus.....	108	Hiljentyminen perheessä -harjoitus.....	115
Kuvatarinan visualisointiharjoitus.....	108	Rajojen asettamisharjoitus.....	116
Oppimisen ilo -harjoitus.....	108	Lapsuuden leikit -harjoitus.....	116
Elämän karnevaalit -harjoitus.....	108	Perheen arvot -harjoitus.....	116
Visualisointi luonnossa.....	109	Ärsyttävä piirre perheenjäsenessä -harjoitus.....	116
Matka viisaan gurun luokse -harjoitus.....	109	Onnistumista etsimässä -harjoitus.....	117
Ota oppia läheisestä -harjoitus.....	109	Irti huolista -harjoitus.....	117
Keskittymiskyky kuntoon -harjoitus.....	110	Tunnekihtymyksen hallinta -harjoitus.....	117
Mielikuvitusharjoitus.....	110	Ihmisen sisäinen hygienia/Puhdistautumisharjoitus.....	118
Mietiskelyharjoitus.....	111	Huumoria epäonnistumisen jälkeen -harjoitus.....	118
Sisäistä maailmaa etsimässä -harjoitus.....	111	Miten kehitän itsetuntoani -harjoitus.....	119
		Tee lista ominaisuuksistasi -harjoitus.....	119
Keskittymisharjoituksia		Aivojumppaharjoitus.....	119
Hengitysharjoitukset .....	112	Melun torjuntaharjoitus.....	120
Autogenetiikka-rentoutusharjoitus.....	113	Satumetsä-luovuusharjoitus.....	121
Kasvatusharjoitukset.....	113	Mielikuvamatkat.....	121
Hyvä vanhemmuus -harjoitus.....	113	Tavoitemetafora/Vuorimatka.....	121
Kasvattajan arkityypit -harjoitus.....	113	Muutokset/Loppuharjoitus.....	121
Vastuunkantaja.....	114	Lopuksi.....	122
Ohjaava.....	114		
Päällepäsmäri.....	114		

## LUKIJALLE

*”Onnellinen lapsuus on salainen puutarha,  
täynnä katoamatonta kauneutta, aamukaste  
ta, lintujen laulua, kukkien tuoksua, puiden  
huminaa, valoa ja varjoja.”*

*(Sylvi Kekkonen.)*

Tämä kirja etsii vastauksi 2000-luvun vaihteen kasvatusongelmiin kasvatusvisualisoinnin avulla, jossa kasvattaja ohjelmoi mielessään haluamansa kasvatusmallit tämänhetkisen elämäntilanteensa perusteella.

Kasvattajan kannattaa jatkuvasti arvioida ja kehittää omaa tapaansa toimia, mikä edellyttää kykyä nähdä erilaisia potentiaalisia mahdollisuuksia sekä poistaa mielestään vanhoja ei-toimivia malleja mielen ohjelmoinnin avulla.

Kannattaa kysyä onko meidän arvomaailmamme, ajankäytössämme ja elämäntapamalliamme riittävästi sellaisia tekijöitä, jotka antavat lapsille ja nuorille riittävät eväät psyykkisesti kypsään kasvuun, sosiaalisesti toiset huomioidaan elämäntapaan ja oman kehonsa hyväksymiseen ja tuntemiseen. Pelkkä tiedosta valistuminen ei auta tunteiden ja oman itsensä

kuulemiseen. Raha ja materiaallinen ajatustapa ei ratkaise ongelmia: lasten ja nuorten kasvatuksessa on käytettävä käyttämään enemmän herkkyyttä ja intuitiupuolta - omassa mielessä tapahtuvaa kriittistä arviointia - ”hyvien ja pahojen voimien vaikutuksesta ihmisen kasvuun”.

Kasvatuksen päätavoitteenahan on yleensä kasvattaa lapsista ja nuorista onnellisia, tasapainoisia ja terveellisiä elämäntapoja noudattavia kansalaisia.

Luotamme liikaa järjen avulla tapahtuviin ongelmien ratkaisuihin sekä yksilö- että yhteiskunnallisella tasolla. Järki-ihminen ei halua kohdata kielteisiä tunteita, hän jäähmettyy ja kieltää todellisuuden. Hyvinvointiyhteiskunnan palvelujärjestelmät eivät ole kyenneet kuitenkaan poistamaan milenterveys, päihde- ja muita pahoinvoinnin ongelmia. Hyvinkin pitkälle koulutetut ja varakkaat ihmiset saattavat elää onnettomassa ja toivottomassa tilassa. Ihmisten elämä koostuu entistä enemmän hermostuneisuutta, ahdistusta, lamaantumista, loppuun palamista, paniikkihäiriöitä, pelkoa tai muita tunteita kätkeviä tunnetiloja.

Kasvatusvisualisointia tarvitaan, koska elämä on yhä enemmän ohjelmoitu ulkoapäin - kellojen, aikataulujen ja valmiiksi suunniteltujen

käyttäytymismallien perusteella. Vauhdin, kiireen, kaupallisuuden, riskien ja jatkuvan tekemisen maailmassa ei ole enää helppoa nähdä todellisuutta itsestään käsin.

Moni ihminen ajajehtii mieluummin virran mukana, kuin suunnittelee tai ohjaa omaa elämänsä. Virran mukana ajajehtiminen on helpompaa kuin oman tien valinta, joka merkitsee liikaa mukautumista ja myötäilemistä moniin sellaisiin asioihin, jotka eivät ole välttämättä eduksi yksilölle itselleen. Ihminen, joka on kiinni yhteisönsä normistossa ja jonka tärkein kysymys kuuluu: Mitä muut tästä ajattelevat on kaukana oman itsensä kehittämisestä - elämänrohkeuden, itsetuntemuksen ja elämän kohtaamisen avoimuudesta.

Moni ihminen elää nykyään ikään kuin valmiiksi tehdyssä maailmassa, missä ei tarvitse kuin matkia muita; kaikki tuodaan eteen pitkälle jalostettuna ja kehitettynä. Tällaisessa tilassa ihmisessä oleva potentiaalinen produktiivisuus taantuu, luovat prosessit eivät ole käynnissä ja ihminen ei visualisoi mielessään uusia elämänmahdollisuuksia.

Ihminen on entistä enemmän ulkoistettu toimimaan tiettyjen mallien mukaisesti. Ongelman laajuutta ei ole vielä riittävästi ymmärretty. On

syitä kysyä, kuinka paljon voimme, pystymme tai osaamme ohjata omaa elämäämme? Kuka määrittelee arvomme, ajankäyttömme ja toimintatapamme?

Nopea tekninen kehitys, massaviihteen hallitsematon kasvu, lapsuuden lyheneminen sekä tietotulvan ja rationaalisen ajattelun kasvu on vievässä meitä jatkuvasti kauemmas omasta itsestämme. Yhteiskunta, työelämä ja koulumaailma muuttuvat vauhdilla. Uusia ominaisuuksia vyöryy ulkoisesta maailmasta kasvottomien markkina-voimien saattamana. Kasvattajille tuputetaan neuvoja, ohjeita ja elämäntapamalleja markkinoiden ehdoilla. Terveesti kriittinen kasvattaminen vaatii voimavaroja ja vallitsevan tilanteen tiedostamista. Voiko olla oikein, että monet elämää tuhoavat tekijät ovat salakavalasti läsnä meissä, ilman että voimme vaikuttaa asioiden kulkuun tarpeeksi. Olemme antaneet valtaa itsestämme, tunteistamme ja hyvinvoinnistamme liikaa muille. Tyypillisiä esimerkkejä tällaisista salakavalista voimista ovat tupakan, alkoholin tai huumeiden käyttö sekä kielteinen aggressiivisuus ja perverseksuaalisuus. Kun ihmisen elämää ohjaavat kielteiset asiat pääsevät todellisiksi voimavaroiksi ihmisen elämässä niin ne ankkuroituvat tavalla tai toisella myös hänen kestävänsä arvopohjaansa.

Tässä suhteessa pahojen voimien kanssa liittoutuminen noudattaa tuttua sanontaa: Kun pirulle antaa pikkusormen, se vie koko käden. Kielteiset elämänenergiat kuljettavat ihmistä kauemmaksi todellisesta yhteydestä itsestään, jolloin hän hylkää vähitellen henkisen kasvun, oman kehonsa kuuntelun ja vastuulliset sosiaaliset suhteet. Elävää tuhoavien voimien käyttö näkyy nykyihmisen elämässä tunne-elämän ja kehon vaurioina, traumoina ja neurooseina, jotka vaikuttavat itsetuntoomme ja kykyymme olla yhdessä ja antautua elämälle.

Juuri tästä syystä olen kirjoittanut tämän kirjan. Haluan osoittaa kasvattajille, että tietoisia valintoja voidaan tehdä eikä massailmiöihin tule alistua. Vastuun ottaminen kasvatustehtävästä vaatii henkistä kanttia ja uudenlaista kasvatusnäkemystä jotka kasvattavat jatkuvasti tuntevaa ja henkistä minää. Tässä kirjassa esitetyt mallit, auttavat lukijaa saavuttamaan avoimemman suhteen omaan itseensä ja muihin ihmisiin. Mottoni kuuluu: jos teet aina sitä, mitä olet aina tehnyt, saat aina sitä, mitä olet aina saanut. Kasvatusvisualisointi tarjoaa oivallisen kanavan ihmisen muuttumiselle; se herättää sinussa olevia nukkuvia voimia, käynnistää prosesseja - luo mahdollisuuksia ja opastaa uusien elämäntehtävien luokse.

Tietoisen kasvatusvisualisoinnin avulla voidaan vaikuttaa tietoisesti kasvatuksen laatuun, jolloin on helpompaa selkiyttää itselleen mikä on todella tärkeää kasvatuksessa ja elämässä. Arkuuden, pelon ja tietämättömyyden sijaan voi muuttaa ajatuksia ja nähdä edessä olevat muutokset haasteena ja uusina ajatuksina.

Kasvatusvisualisointi on käytännön apukeino kasvatusmahdollisuuksien tiedostamiseen ja kasvatusongelmien ratkaisemiseen, sen avulla kasvattajat voivat tietoisesti visualisoida haluamansa tavan kasvattaa. Kasvatusvisualisointi perustuu pitkälti tavoitellun elämän mallintamiseen.

Olen kehittänyt NLP:stä tuttua mallintamisen näkökulmaa kasvatusvisualisointiin soveltuvaksi, jonka avulla kasvattaja kykenee kehittämään taitojaan käsitellä kasvatustilanteita mielekkäällä tavalla oman mielensä tasolla. Mallintaminen on tietoista valintaa toiminnan muuttamiseksi kohti onnistumista korostavaa toimintaa. NLP:n asiantuntijat puhuvatkin onnistumisen mallintamisesta. Esimerkiksi kasvatuksen virheistä on täten mahdollista poisoppia.

NLP korostaa myös mielen (ajattelun) ja kielen (vuorovaikutuksen) mallintamista. Niiden kehittämisen avulla jokaisen kasvattajan on

mahdollista parantaa omaa tapaansa toimia kasvatuksen kentällä.

Kirjassa sivutaan myös kaikille kasvattajille ennestään tuttua mallioppimista. Mallien merkitys on erittäin suuri kasvatuksessa. Lapsi ja nuori rakentaa todellisuutensa saamiensa mallien mukaan.

Kasvattajien kannattaa pyrkiä aktiivisesti kasvatuksessaan onnistumiseen ja samalla välttää kasvatuksen sudenkuoppia. Parhaiten tämä tapahtuu myönteisellä tunnetasolla toimiessa, jolloin positiivista energiaa voidaan käyttää erilaisten tulosten saavuttamiseksi elämässä.

Kasvatusvisualisointi on kasvatuksen ”kui-vaharjoittelua”, jossa pyritään mielikuvatekniikkaa, visualisointia, hyväksi käyttäen kehittämään omaa mielenhallintaa. Kasvatuksen ongelmiin on hyvä perehtyä etukäteen eikä vasta sitten, kun edessä on kasvatuskriisi. On myös vaarallista siirtää omia kielteisiä ennakkoluulojaan lapsiin ja nuoriin. Kalvava epä tietoisuus sekoittuu helposti tiedostettuihin epäilyksiin omasta minuudesta ja olemassaolon perusteista. Kasvattajien kannattaa hankkia myönteistä, todellista ja toimivaa käytännön tietoa ja taitoa kasvatukseensa, jonka avulla meissä voi tapahtua kasvua. Muuttamalla ajatusten virtaa, muu-

tamme elämämme suuntaa.

2000-luvun vaihteessa kasvatusepeista on runsaudenpula. Monet vanhemmat ovat epävarmoja, mikä kasvatustapa kannattaa valita. Esimerkiksi päivähoidossa on monenlaisia vaihtoehtoja montessorilaisuudesta steinerilaisuuteen tai reggio emilia näkökulmasta kielikylpypäiväkoteihin. Valintoja tehdessään myös epävarmojen vanhempien kannattaa kuunnella omaa sisäistä ääntään sekä tarkkailla lapsensa vahvoja alueita.

On lupa ottaa huomioon se, että lapset ovat erilaisia eikä kaikkia tarvitse edes yrittää kasvat- ta samalla tavalla. Kasvatusvisualisointi kannustaa kasvattajia ajattelemaan omilla resursseillaan. Näkökulma korostaa, että jokaisen kasvattajan kannattaa kuunnella ja kunnioittaa omia lähtökohtiaan prosessinomaisesti. Tämän kirjan lopussa olevien harjoitusten avulla on mahdollista oppia toiminnallisesti soveltamaan kasvatusvisualisointia.

Seuraavassa muutamia keskeisiä seikkoja tämän kirjan sisällöstä:

1. Tämä kirja on tarkoitettu työkirjaksi ja kasvatusvisualisoinnin oppaaksi. Etene omaa

tahtiasi ja valitse kirjasta ne asiat ja kirjan loppuosan harjoitukset, jotka toimivat juuri sinun kohdallasi.

2. Kasvatusvisualisoinnin avulla kasvattaja ja/tai kasvattajat asettavat kasvatuksen kohteelle tietyn tavoitteen, jota kohti he yhdessä etenevät kasvatusprosessin edetessä. Mielikuvien monipuolinen käyttö ja luova eli vapaa visualisointi ovat tärkeitä apuvälineitä kasvatusvisualisoinnissa.

3. Tärkeintä on, että tiedostat olevasi muutosmatkalla visuaaliseen maailmaan. Voit käyttää kasvatusvisualisointia oman elämäsi laatua parantamaan. Ennen kirjan varsinaista lukemista, valmistaudu sen edellyttämään yhteistyöhön kanssani ja ole valmis kohtaamaan ne asiat, joita kasvatusvisualisoinnissa pulpahtaa esille. Muista, että on mahdollista kasvatusvisualisoinnissa erilaisten toiminnallisten harjoitusten tekeminen näyttelee keskeistä osaa. Kasvatusvisualisointia harjoitellessa lukija on kuin harjoitusleirillä, jossa hän opiskelee ja valmistautuu erilaisiin harjoituksiin tekemällä. Tulokset riippuvat paljon kyvystäsi osata käyttää arkielämässäsi niitä tietoja ja taitoja, joita sinulla on mahdollista omaksua tämän kirjan sivuilta.

Kasvatusvisualisoinnilla on ollut erittäin suuri



merkitys omassa henkisessä kasvussani. Tästä syystä haluan tarjota myös muille mahdollisuudenkäyttää kasvatusvisualisointia, joka on vapauttanut minut monta kertaa turhasta murehtimisesta ja tehnyt elämäni paljon varmemmaksi ja turvallisemmaksi. Visualisoinnin avulla olen pystynyt ohjaamaan elämäni tärkeitä asioita ja suuntaamaan suunnitelmieni ja tavoitteeni oikeille raiteille.

Sen miten kasvatusvisualisointia sovelletaan ja toteutetaan selviää tästä kirjasta. Tämä kirja onkin kohdennettu Sinulle hyvä lukijani, olit sitten vanhempi, huoltaja, ammattikasvattaja, muuten kasvatusalalla toimiva tai kasvatuksesta ja sen kehityksestä kiinnostunut henkilö.

Mikäli haluat perehtyä enemmän kasvatusvisualisointiin voit hakeutua kurseillemme tai tilata koulutusta työpaikallasi. Yhteystiedot löydät kirjan lopusta. Tervetuloa visualisoimaan iloista kasvatusta!

**Vantaalla syksyllä 2020**

**Pertti Kempainen**

**Kirjailija, konsultti,**

**jalkapallovalmentaja**



# KASVATUSVISUALISOINTI

## Mitä kasvatustieteen visualisointi on ?

*”Lapseni ovat pöydän ympärillä: nämä ovat niitä ihmisiä, joille minut on tarkoitettu olemaan hyvä.”*  
(Eeva Kilpi.)

Kirjan ensimmäisessä luvussa perehdytään kasvatustieteen visualisointikäsitteeseen, jonka pohjana ovat kasvatustieteen ja visualisointi. Visualisointikäsitte esitellään tarkemmin toisessa luvussa, jonka jälkeen pohditaan 2000-luvun vaihteen kasvatustieteen useasta näkökulmasta. Olen halunut koota yhteen tavallisia asioita, joilla vanhemmat voivat tukea lasten ja nuorten kasvua.

Kasvatustieteen visualisoinnissa on kysymys siitä, että kasvattaja visualisoi tietoisesti haluamansa tavan kasvattaa. Tässä kasvatustieteen suunnitelmassa kannattaa huomioida kasvattajan sekä kasvatustieteen kohteen elämäntilanne, resurssit ja henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten persoonallisuus. Lapsen on tärkeää saada tuntee, että hän kelpaa sellaisena kuin hän on, ehdoitta, ei tekojen vuoksi.

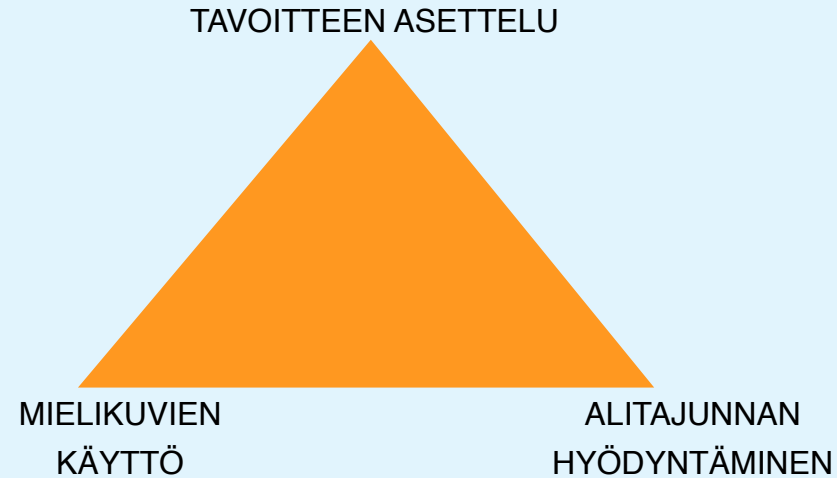
Kasvatustieteen onnistumiseen vaikuttaa aina kasvattajan arvomaailma, ajankäyttö ja elämäntapamalli. Kasvatustieteen visualisoinnin tulisi tapahtua

lasta ja/tai nuorta rakastavasti ja heidän vapautta ja erilaisuutta kunnioittaen, ei uhkaillen tai syyllistämällä.

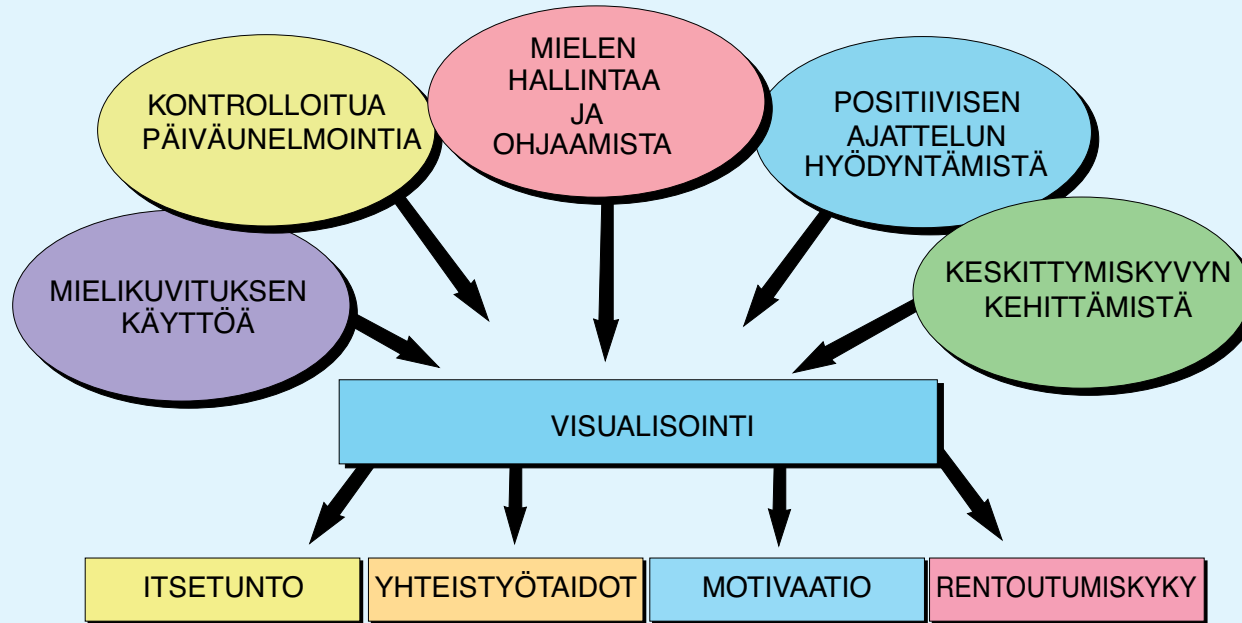
Kasvatustieteen visualisointi hyödyntää mielikuvittelua kasvatustavoitteiden asettamisessa. Kasvatustieteen yhdistettynä kasvatustieteen visualisointi on kasvatustieteen, jossa kasvattaja hyödyntää tietoisesti onnistuneesta kasvatuksesta luotuja mielikuvia kasvatustieteen. Kysymys on siitä, millaista elämisen tapaa halutaan toteuttaa, mikä on parempaa ja arvokkaampaa elämää, jolloin ”parempi” ja ”arvokkaampi” eivät saa määritettävä pelkästään sen suhteen, mitä satumme halua-

maan tai tarvitsemaan, vaan myös antaa normin sille, mitä meidän tulee haluta. Tärkeää on, että kasvatustieteen on tietoisesta pyrkimystä asetettuihin päämääriin, tavoitteisiin ja arvomaailmaamme nähdä. Kasvatustieteen visualisointi antaa mahdollisuuden kasvaa johonkin uuteen - selvittää omaa arvomaailmaa ja mielenmaisemia. Olen lähtenyt siitä, että ihmisen on aina mahdollista kasvaa henkisesti entistä korkeammalle tasolle. Nyky-yhteiskunnassa tällainen kasvu on kuitenkin melko pientä ja tiedostamatonta, koska siihen ei kiinnitetä riittävästi huomiota, minkä vuoksi monet kielteiset asiat ja arvot vaikuttavat

## KUINKA LÖYDÄMME YHTEYDEN VISUALISOINTIIN?



## MITÄ VISUALISOINTI ON ?



jatkuvasti elämäämme. Muutos on kuitenkin aina mahdollista, voimme testata jatkuvasti visualisoinnin avulla, mikä on hyvää ja mikä on huonoa. Tarpeen vaatiessa meidän on osattava tehdä hyvinkin radikaaleja arvojen muutoksia, jotka voidaan tehdä myös ilman avioeriä, sydämfarkteja tai jostakin suuresta luopumatta. Kasvatusvisualisoinnin avulla on mahdollista kasvaa johonkin uuteen, mikäli ihminen on valmis näkemään vaivaa, työstämään asioita ja ennen kaikkea tekemään työtä itsensä kanssa. Mieltä voidaan valmentaa suureen muutukseen etukäteen mallintamalla haluttua tulevaisuutta

mielessään. Voin valmistaa ja ehyttää oman mieleni tulevaan tilaan haluamallani tavalla omien vaikuttimien tutkimisen kautta. Joskus voi olla järkevää jopa aloittaa kaikki tavallaan alusta, jolloin haluat muuttaa elämäsi täydellisesti, jolloin joudut kohtaamaan myös kaikki ne asiat, joita olet ennen paennut.

Antiikin kreikkalaisille oli luonteenomaista tavoitella onnellisuutta ja mielenrauhaa itsetuntemuksen, itsestä välittämisen sekä hyveellisen ja yksinkertaisen elämäntavan kautta. Ihminen on kokonaisuus: mielen, kehon ja sosiaalisten taitojen summa. Mitä ehyempi hän on, sitä luon-

nollisemmin ja aidommin hän kykenee ilmaisemaan itseään, sanoin, tuntein ja teoin. Sitä paremmin hänen minän eri puolet työskentelevät yhdessä, sen harmonisemmin hän kykenee toimimaan elämässään. Ihmisen eheys ja harmonisuus ovat tärkeitä tekijöitä kasvatuksessa, joita voidaan jatkuvasti kehittää. Kasvatusvisualisoinnin perustan luo hyvä ajattelukyky, tunteiden hallinta, muistin kehittäminen ja produktiivinen elämäntapamalli.

Kasvatusvisualisointitaidon punaisena lankana on opetella suuntaamaan kasvatus haluttuun suuntaan. Kasvatusvisualisointi on paitsi tietoista kasvatustavoitteiden suuntaamista haluttuun suuntaan myös käytännön kasvatustoimenpiteitä: toimintaa kohti haluttuja kasvatustuloksia. Tämän vuoksi loppuosassa on esitelty runsaasti toiminnallisia kasvatusvisualisointiharjoituksia.

Peruskysymys jokaiselle vanhemmalle on: haluatko lastesi olevan samanlaisia kuin sinä? Haluatko, että heistä tulee kaltaisiasi? Mitä osia poistaisit itsestäsi ja mitä taas säilyttäisit, jotta olisit lapsillesi parempi malli? Vanhemmat voivat kehittyä kasvattajana lastensa kasvun rinnalla. Vanhemmillla on mahdollista kasvattaa lapsensa antamalla heille turvalliset rajat ja opetta-



maan heitä kantamaan vastuunsa iän vaatimissa puitteissa.

Lasten peruskasvatus tulisi rakentaa ennen 14 ikävuotta. Tätä ennen lapsen on opittava ottamaan riittävästi vastuuta tunteistaan ja käyttäytymisestään. Visuaalikasvatuksen tavoitteena on tehdä lapsesta riittävästi sisäisesti ohjautuva, sellainen, jolle annetuilla ohjeilla on eettistä merkitystä eli hänelle on kasvanut riittävän vahva yliminä, omatunto kuten ennen sanottiin. Ennen 14-ikävuotta lasten olisi opittava sietämään tarpeeksi myös ”ikäviä asioita” - tiskäämaan, viemään roskapussit roskakatokseen, tekemään läksynsä, hoitamaan pikkusisartaan, pukeutumaan kylmällä riittävän lämpimästi, kieltäytymään terveyttä tuhoavista asioista ja asettaa itselleen rajat oikean ja väärän suhteen. Elleivät lapset opi näitä perusasioita, heistä tulee helposti impulsiivisia, luovuttajia ja liian narsistisia. Mielestäni koskaan ei ole kuitenkaan liian myöhäistä aloittaa asioiden oppimista alusta, uudestaan tai korjata jotakin rikki mennyttä. Kysymys on ihmisen ehetymisestä, siihen olotilaan, jossa hänen on hyvä olla itsensä ja toisten kanssa. 14-ikävuoden jälkeen ja usein aikaisemminkin nuori kohtaa identifikaatioprosessin, jonka aikana hän eriytyy ja itsenäistyy.

Nuorisotyössä olen oppinut ennen kaikkeen, että jokainen nuori haluaa kokeilla jossakin vaiheessa rajoja, olla vapaa. Tässä vaiheessa nuoren tahtotilaan on huomattavasti vaikeampi vaikuttaa kuin lapsena tai varhaisnuorena. Kuinka monen lastensuojelunuoren kanssa kinastellessa olen huomannut, että pahesunta vahvistaa vastustusta. Minulle kesti kauan oppia, etten voi olla näiden nuorten toiveitten täyttäjäksi ja pettymysten korjaaja. Useimmiten nämä nuoret ovat oppineet saaman tahtonsa läpi, minkä vuoksi he ovat taitavia silmäpalvoja, tärkeiden asioiden mitäjäijä, rajattomia ja tunnemykkiä. Tällaiseen ihmiseen on usein istutettu katkeruuden siemen niin aikaisessa vaiheessa, että hänen vihansa, pelkonsa, itsepäisyytensä ja raivonsa on niin valtavien panssareiden ja piikkilanka aitojen takana, että sinne on lähes mahdotonta päästä normaalin keinoin. Useimpien tällaisen nuoren kanssa joudutaan käyttämään pakkoa, nujertamaan heidän oma tahtonsa tavalla tai toisilla. Näiden nuorten kanssa ei toimi yksinkertaisesti ”pitäisi” -kehotteet. Tämän vuoksi lastensuojelutyötä tekevien on oltava taitavia ein sanojen käyttäjiä.

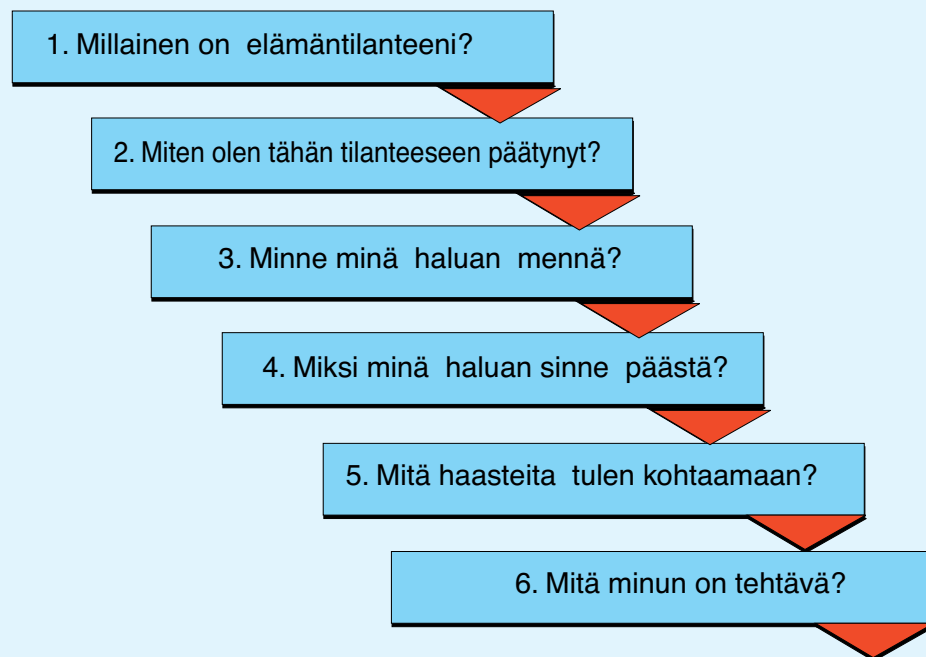
## Kasvattajan tietoiset valinnat kasvatusvisualisoinnissa

On tärkeää, että kasvattajat opettavat lapset ja nuoret erottamaan oikean ja väärän pienestä pitäen. Pieni lapsi oppii toimimaan - noudattamaan sääntöjä, kun asioita hänelle tarpeeksi varhain opetetaan. Arvovapaasta yhteiskunnastamme huolimatta lapsille ja nuorille tulee opettaa tietyt arvot: yleensä ne tulevat luonnostaan kasvattajan omasta arvomaailmasta.

Arvovapaudesta ei tulisi seurata arvotyhjiötä, arvottomuuden tunnetta. Kasvatusvisualisoinnin tehtävänä voi toimia myös kadonneiden arvojen etsijänä. Arvoja ei tulisi koskaan tempaista hatusta, vaan niiden olemusta on pohdittava syvällisemmin, prosessin omaisesti. Kasvattajan on hyvä kysyä itseltään ja yhteistykumpaneiltaan, mitkä arvot häntä tai heitä kasvatuksessa ohjaavat? Esimerkiksi perhe-elämän näkökulmasta on syytä tarkistaa, mitä arvoja perheessä toteutetaan? Lisäksi on syytä arvioida, onko kasvattaja itse vastuussa arvojen valinnasta vai onko hän valinnut arvot yhteisön paineen vuoksi?

Mielestäni seuraavat kasvatuskysymykset vaativat pohdintaa vaihteessa:

## ELÄMÄNTILANTEEN KARTOITUS



Millaisia kasvatustavoitteita ja -arvoja kasvattajat asettavat?

- Jäävätkö monet tärkeät kasvatuskysymykset kiireen ja jatkuvan menemisen jalkoihin eli onko kasvattajilla aikaa kasvattaa?

- Onko lasten kasvatuksesta muodostunut työn ja vapaa-ajan ohella ”sivubisnes”?

- Ovatko kasvattajat selkiyttäneet itselleen kuinka vastuullisen tehtävän haltijoita he oikein ovatkaan?

Kasvatuksessa on kysymys lapsen ja nuoren

Kasvatus ei saisi olla satunnaista kasvattajien mielialan tai tietyn muodin tai trendin mukaista toimintaa. Kasvatuksessa tulee olla selkeä tavoitteenasettelu ja jämäkkä ote. Kasvatusvisualisoinnin avulla kasvattajalla on mahdollisuus luoda selkeä visio omasta tavastaan kasvattaa.

koko elämän eväiden ja suunnan antamisesta - ei sen vähemmästä. Lasten kasvatus on vanhempien tärkein elämäntehtävä.

Lapsuuden ja nuoruuden kokemuksilla on vaikutusta ihmisen koko loppuelämään. Ellei näin olisi, kasvatukseksi riittäisi lapsen olemista koskevat käytännön ohjeet, varoitukset ja erilaisten oheiskasvattajien antamat mallit.

## Ennakoiva kasvatusvisualisointi

Ennakoivan kasvatusvisualisoinnin avulla pyritään etukäteen eläytymään mahdollisten haastavien kasvatustilanteiden kohtaaminen ja siihen liittyvät toimenpiteet. Visualisointi on prosessointia itsensä kanssa. Visiot pohjautuvat aina mielikuviin. Mielikuvat puolestaan ohjaavat monia ihmisen keskeisiä tekemisiä, kuten asenteiden ja arvojen muodotumista. Mielikuvien avulla ihminen voi vahvistaa olemassa olevia asenteita ja ohjata epävarmoja suhtautumistapoja haluttuun suuntaan. Mielikuvat vaikuttavat käyttäytymiseemme enemmän kuin tahto tai järki. Esimerkiksi nuorten suhtautuminen tupakanpolttoon sekä alkoholin- ja huumeidenkäyttöön muodostuu paljon mielikuvien kautta.

Ennakoivan kasvatusvisualisoinnin avulla voidaan vaikuttaa muassa seuraaviin asioihin:

- lapsen varhaisvuosien kehitykseen
- päiväkodin ja siellä toteutetun pedagogian valintaan
- harrastuksen valintaan (valintaan vaikuttavat vanhempien omat harrastukset ja harrastusten arvostaminen, lasten kannustaminen tiettyyn harrastukseen, kotona ja lähiympäristössä ole-



vien virikkeiden vaikutus)

- ala-asteen valintaan (valintaan vaikuttavat luokkakoot, koulun suuruus, koulussa toteutetut pedagogiset mallit, häiriökäyttäytymisen määrä)
- television katseluun ja pelikoneilla pelaamiseen
- yläasteen valintaan
- lukion ja ammatillisen oppilaitoksen valintaan
- ammattikorkeakoulun valintaan
- yliopiston ja korkeakoulun valintaan
- ruokailutottumusten valintaan
- perusarvojen kunnioittamisen valintaan (tutkimukset osoittavat, että nuoret valitsevat useimmiten saman arvomaailman kuin heidän vanhemmillaan on)
- suhtautumiseen vähemmistöihin ja eri kulttuureihin
- asuinalueen valintaan
- kaveripiirin valintaan.

Kasvatusvisualisoinnissa vanhemmilla ja huoltajilla on kaikkea muuta kuin statistin rooli. Kasvatusvisualisointi uskoo voimakkaasti ympäristötekijöiden kasvatukselliseen vaikuttavuuteen, aikuisten ja muiden kasvattajien aktiiviseen rooliin sekä ei-toimivien asioiden muuttamisen

mahdollisuuteen.

Kasvatusvisualisointi lähtee siitä, että jokainen vanhempi on ainoa oikea ja tarpeeksi hyvä vanhempi lapselleen. Vanhemman tehtävään on kuitenkin kasvettava. Parhaiten se tapahtuu itsekasvatuksen kautta. Tämä kasvatus voi alkaa tässä ja nyt. Itsekasvatuksen tavoitteena on kasvatata itsestään ehyt, riittävän laajakatseinen ja hyvän itsetunnon omaava ihminen. Itsekasvuun pyrkivä ihminen tietää, että hänellä on vahvuuksia ja heikkouksia. Hän tunnistaa ja hyväksyy ne. Hän on valmis tekemää työtä heikkouksiensa kanssa, mutta myös valmis antamaan itselleen myönteistä palautetta ja kiitosta vahvuuksistaan. Monet tekemäni NLP:n harjoitukset ovat päätyneet sanoihin: minulla on kaikki mahdollisuudet tehdä se, minä teen sen, minä olen riittävän hyvä, minä onnistun jne.

Vanhempien ja muiden kasvattajien kasvatus-tehtävän hahmottamisen puute lisää lasten ja nuorten pahoinvointia. Tästä syystä olisikin tärkeää pohtia kasvatuksen suuntaa jo ennen kasvatustehtävän aloittamista. Esimerkiksi esikoistaan odottavan nuorenparin olisi hyvä miettiä yhdessä kasvatustavoitteitaan jo ennen synnytyslaitokselle suuntaamista.

Mitä enemmän kasvattajien yhteisiin kasva-

tusnäkemysksiin on perehdytty etukäteen, sitä paremmat ovat mahdollisuudet niiden toteuttamisessa onnistua. Kasvattajat voivat paljolti helpottaa kasvatettaviensa onnistumisia.

Kasvatuksen peruskysymysten pohtiminen on tärkeää. On hyvä osata kyseenalaistaa omassa kasvatuksessa sattuneita kasvatusvirheitä, joista muutamia esimerkkejä seuraavassa:

- liian vapaa kasvatus
- liian epäjohdonmukainen kasvatus
- liian epäjohdonmukainen kasvatus

Oletko valmis kasvattamaan omat lapsesi samalla tavalla kuin sinut kasvatettiin? Kasvatusvisualisoinnin avulla sinun on mahdollista soveltaa kasvatustilanteisiin uudenlaista ajattelua. Tulet oppimaan tekemään valintoja, löytämään uusia välineitä selvittää vaikeista kasvatustilanteista sekä ennen kaikkea muovamaan mielimaailmaasi - etsimään uusia käyttötapoja ja karsimaan sekä räätälöimään vanhoja ei-toimivia malleja.

## Mitkä asiat häiritsevät kasvatusta?

Viekö työ- tai vapaa-aika liikaa aikaa kasvatustehtävältä? Ovatko kasvattamisen kohokohotia viikonloppujen hampurilaisbaarireissut kesälomien puuhapuistoihin?

Onko perheillä aikaa viettää tavallista arkea lasten ja nuorten kanssa? Käytetäänkö kasvatus tilanteissa tarpeeksi maalaisjärkeä ja puututaanko lasten ja nuorten tekemisiin tarpeeksi, vai onko mielessämme liika huonoja toimintatapoja, uskomuksia ja kasvun esteitä, jotka ovat tavallisia ja tuttuja meille, mutta juuri siksi vaikeita muuttaa. Ovatko kasvattajien puheet ja toimintatavat tietoisia valintoja, jotka vaikuttavat pitkälle kasvatuksen kohteen elämään. Jokainen perhe luo omat kasvatusmallinsa. Ne värittävät lapsen kasvu ympäristöä ja vahvistavat tai heikentävät hänen kuulumista perheeseen.

Kasvattajien tekemät kasvatusvalinnat ovat tärkeä osa kasvattajien identiteettiä. On tärkeää, että vanhemmat, huoltajat ja muut kasvattajat hahmottavat tehtävänsä riittävän syvällisesti. On myös hyvä muistaa, että kaikki kasvatusperiaatteet eivät ole samanlaisia: ei ole olemassa yhtä ainoaa tapaa huolehtia lapsista ja nuorista. Lasten ja nuorten kasvatuksesta on kirjoitettu tuhan-

sia kirjoja, kasvattaa voi monella tavoilla, ja monet näistä tavoista ovat hyviä.

Lisäksi on syytä muistaa, että emme voi täysin eristää lapsiamme ulkopuolisen maailman pahoilta vaikutuksilta, mutta toisaalta ei ole mitään syytä varta vasten tarjota heille maailman pahuutta jatkuvasti. Moni lapsi ja nuori elää turvattomassa ympäristössä. Monet vanhemmat ja huoltajat pelkäävät lastensa tulevaisuuden puolesta: he näkevät öisin painajaisia muun muassa huumeongelmasta, maapallon saastumisesta, lisäravinteiden käytöstä, väkivallan lisääntymisestä ja joukkotuhoaseista. Nämä pelot eivät ole aiheettomia, sillä niiden olemassaolon voi todeta päivittäin joukkotiedotusvälineistä.

Kasvattajat voivat kuitenkin pyrkiä minimoimaan painajaisiaan etsimällä lisätietoa ikävistä vaaratilanteista sekä pyrkimällä tietoisesti kasvattamaan lapsensa ja nuorensa turvallisuushakuisesti.

Erilaisissa köyhyyttä ja päihdeongelmallisuutta kuvaavissa tutkimuksissa on arvioitu keskimäärin suomalaisista noin 2 %:n voivan erityisen huonosti. Tähän kahteen prosenttiin voidaan lukea vaikea päihde- ja mielenterveys-ongelmat.

Huono koulumenestys, mielialaongelmat, keskittymis- ja univaikeudet sekä syrjäytymistä ennakoiva käyttäytyminen etsiytyy usein samaan nuoreen.

Koululaisten terveyttä ja hyvinvointia tutkinut professori Matti Rimpelä arvioi, että 33 prosenttia koulunuorisosta voi huonosti. Rimpelä listaa syitä kehitykseen. Maailma on nyt paljon myrkyllisempi kuin ennen, ja terveytensä tuhoaminen on helppoa missä päin maata tahansa. Myös moniongelmaisten perheiden määrä on lisääntynyt, eikä ongelmista päällimmäisenä enää ole silkka rahanpuute.

Valtakunnallista kokonaiskuvaa voidaan Rimpelän (Stakes) mukaan pelkistää 70/30 säännön mukaisesti, jossa 70 % voi hyvin ja mahdollisesti yhä paremmin, noin 30 %:lle kasaantuu hyvinvoinnin ja terveyden pulmia. Vähemmistön osuus tulee tulevaisuudessa kasvamaan, ja tämän vähemmistön sisällä ongelmat vaikeutuvat. On myös mahdollista, että kuluvan vuosikymmenen loppupuolella puhumme 60/40 säännöstä.

Omassa työssäni olen vuosien varrella nähnyt kuinka monella tavalla lapsen tai nuoren itsetunto voi olla rikki. Kun ihmisellä on negatiivisesti väritynyt kuva itsestään häntä ei olla

yleensä kannustettu tarpeeksi tai vaihtoehtoisesti hänelle ei ole osattu asettaa tarpeeksi rajoja. Ensimmäisessä vaihtoehdossa ihminen pitää itseään jonkinlaisena mattojen alla kulkijana, vaivaisena mato-maa-matkamiehenä, jolla ei ole oikeutta näkyä ja olla olemassa. Toisessa vaihtoehdossa ihmisestä kasvaa patologinen narsisti, jolloin hänelle kasvaa ylisuuret kuvitelmat itsestään.

Stakesin tuoreessa lasten hyvinvointia käsittelevässä ”Eriarvoinen lapsuus” -tutkimuksessa ilmeni hälyttäviä merkkejä 1990-luvulla tapahtuneesta lasten elinolojen huononemisesta. Tutkija Järventie tutki kahden helsinkiläisen ala-asteen 365 oppilasta. Toinen kouluista sijaitsi syrjäytymisuhanalaisella alueella ja toinen ei. Tutkimuksen tuloksiin koulujen sijainti ei kuitenkaan vaikuttanut. Tutkimuksen tulosten mukaan 25% lapsista voi hyvin ja 29% kuului huonon lapsuuden ryhmään. (Emt.) Tämä on lajissaan ensimmäine suomalainen tutkimus, jossa löytyi huonosti voivia nuoria enemmän kuin hyvinvoivia, mitä voidaan pitää huolestuttavana ilmiönä.

Huonon lapsuuden ryhmään kuuluneiden kriiteereiksi löytyi myöhäinen nukkumaanmeno, ilta tai yö ilman aikuisen seuraa, ei peseytymistä eikä vaatteiden vaihtoa viikolla ja aterioista

he saivat vain kouluaterian. Huonosti voivien lasten ryhmästä tuli lisäksi esille muita enemmän koulukiusaamista ja ilottomuutta, heikkoa ja haavoittuvaa identiteettiä. Huonosti voivien lasten vaara syrjäytyä on tutkijan mukaan suuri.

## Kasvattajako kaikkivoipainen?

Kävin nuorena runsaasti erilaisilla luennoilla, opiskelin, ostin paljon kirjoja ja viisastelin sellaisilla asioilla, jotka eivät olleet kuitenkaan luonnollinen osa minua. Etsin näistä kaikista lähteistä jotakin korkeampaa ja henkisempää tietoa-taitoa. Ahmin tietoa itseni ulkopuolelta, imin sitä itseäni ja keskustelin ihmisten kanssa lasten ja nuorten kasvatuksesta. Uskoin, että jos käyn vielä tämän ja tämän kurssin ja opin tuon ja tuon asian, tiedän entistä enemmän.

Pyrin nuoruuden idealismin voimalla olemaan hyvä kasvattaja ja vaikuttamaan moniin nuoriso- ja perheongelmiin sekä muuttamaan monen nuoren elämäntilannetta oleellisella tavalla. Vasta riittävän työ- ja elämäkokemuksen kautta huomasin, että ammattikasvattajan kaikkivoipaisuuskuvitelmat ohjaavat ihmisen helposti illuusoiden harhamaailmaan.

Jos ihmiset käsittäisivät ajoissa, että melkein kaikki humanistisissa tieteissä käytetyt käsitteet

ovat käytännön elämän kannalta vajavaisia, ilman riittävän laaja soveltamisperspektiiviä. Niiden opiskeleminen on kuin ruokalistan tutkimista - ihminen ei tule sillä ravituksi. Tärkeämpää kuin tieto ja erilaiset taidot lienee se, mitä niillä tekee; kuinka ne auttavat selviytymään kasvatuksen moninaisista haasteista. Vuosien varrella olen huomannut, ettei mikään yksittäinen psykologinen, sosiologinen tai kasvatustieteellinen teoria ole kyennyt antamaan käteeni lopullista viisasten kiveä.

Kaikki ne suurimmat teoriat, joihin tutustuin nuoruusvuosina ovat joutuneet uskomattoman suuren kritiikin kohteeksi. Näin on käynyt muun muassa darwinille Marxille, Weberille, Freudille ja Sartrelle. Minulle ei ole enää kovinkaan paljon väliä sillä, mistä tietolähteestä ammennan itseäni lisää tietoisuutta, energisyyttä ja elämäntietoisuutta. Kaikki aiemmat kokemukseni, ajatukseni, ihmetykseni ja arvostukseni kehittyvät koko ajan tajunnassani, nivoutuen yhteen alati muuttuvaksi uudeksi ymmärrykseksi, jonka edelleen työstäminen vaatii työtä, pysähtymistä, etsimistä ja löytämistä, luopumista, ihmettelemistä, rohkeutta, virheiden korjaamista ja avoimuutta muutoksille.

Useissa kasvatustieteissä ei ole olemassa

yhtä totuutta, joka odottaisi löytämistään jossakin ulkopuolellamme. Luennoillani konkretisoin tätä todellisuutta usein peräkylän mökinakan esimerkillä. Kuuden lapsen äitinä, leskenä ja nykyisenä yksineläjänä - mökinakalla on ole-massa paljon sellaista hiljaista tietoa lasten kasvattamisesta, joihin hän on löytänyt vastauksensa käytännössä ongelmia ratkoessa. Mökinakka kasvatti lapsensa poikkeavan hyvin siitä huolimatta, vaikka hän itse ole juuri koulunpenkillä istunut. Kaikki, mikä on mökinakalle käyttökelpoista, on myös arvokasta.

Niinpä hän haluaa navetan pimeydessä lehmän kantturaansa, kanssaelää, välittää ja on vastuunalaisena paikalla samalla lailla kuin aikoinaan omien lastensa kanssa. Mökinakka elää tässä ja nyt ja nauttii nykyhetken pienistä ilonaiheista. Hän on aina varannut tarpeeksi aikaa askareille, lastensa kasvatukselle ja sellaisille asioille, jotka tuottavat hänelle aitoa iloa.

Kuinka moni kasvattaja elääkään laillani kasvatuksen kaikkivoipaisuuden harhamaailmassa? Tärkeämpää kuin kasvattajan kaikkivoivaisuus on oppia laajentamaan omaa kasvatusnäkökulmaa ja kasvaa kasvatettavien mukana. Huippusuorituksen ja epäonnistumisen välillä on ole-massa monenlaisia maailmoja, joissa voi myös

elää miellyttävällä tavalla. Kasvatuksen tulok-sellisuutta tai laadukkuutta on vaikea mitata ennen lapsen täysi-ikäisyyden saavuttamista. Kasvatuksen alustavia tuloksia voidaan kuitenkin nähdä eri ikävaiheissa olevasta lapsesta ja nuoresta.

## Miten kasvatusvisualisointia toteutetaan?

Kasvattajan on hyvä osata yhdistellä kasvatuksentällä hajallaan olevia asioita toisiinsa mielekkäällä tavalla.

Hyvä syntetisoija eli asioiden yhdistelijä kykenee organisoimaan kasvatusideansa laajoiksi kokonaisuuksiksi, jota kasvatusvisualisoinnissa kutsutaan ehyeksi ihmiseksi. Ehyeksi ihmiseksi opetteleminen merkitsee sitä, että kasvattajalla on mahdollisuus opetella entistä enemmän ajattelemaan produktiivisesti, eikä vain sopeutua erilaisiin valmiisiin ratkaisuihin.

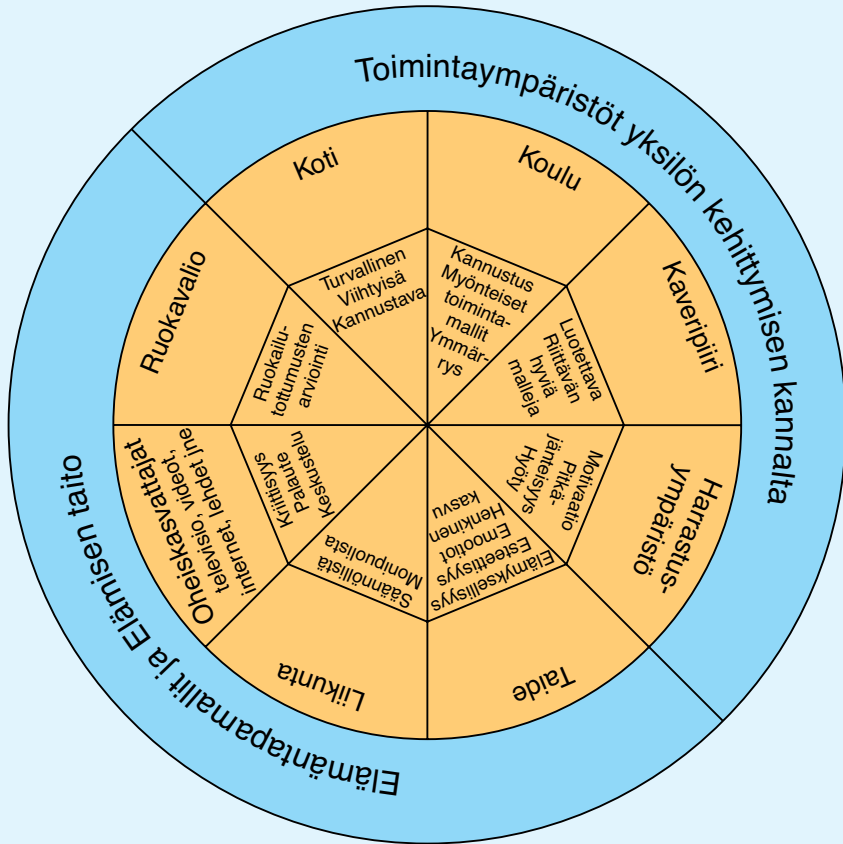
Käsitys kasvatuksesta vääristyy, jos huomiota kiinnitetään vain kasvatuksen raationaalisuuteen. Vääristymiä ei synny, kun kasvatuksessa pidetään mielessä sen rajoitukset. Asetettuihin kasvatustavoitteisiin pyrkivää suoraviivaista ja rationaalista toimintaa ovat jatkuvasti häiritse-

mässä ja uhkaamassa lasten ja nuorten temperamenttieroit, monet inhimilliset tarpeet ja ympäristöstä johtuvat yllättävät tilanteet. Kasvatusvisualisointi lähtee sen tajuamisesta, että lapset ovat taustaltaan hyvin erilaisia; on kehityksellisiä eroja, on kulttuurisia eroja, ja sosiaalisia eroja.

Kaikkeen on mahdotonta varautua ja sopeutua. Ristiriita tavoitteisiin tähtäävän puolen ja lasten ja nuorten muiden tyydytystä etsivien puolten välillä ilmenee kasvatuksessa aina jossakin muodossa. Ristiriitojen olemassaolo ja niiden tiedostaminen johtaa jatkuvasti monien kasvatus toimintojen korvautumiseen, usein melko huonosti tiedostetuilla pyrkimyksillä. Kasvattajan kyky tehdä tavoitteenmukaista kasvatustyötä jatkuvasti ja määrätietoisesti on vajavainen. Nämä vajavaisudet pulpahtavan esiin jokaisella kasvattajalla. Tuttuja ristiriitatilanteita syntyy esimerkiksi seuraavista lauseista: Teinkö oikein. Olenko riittävän hyvä kasvattaja. Mitä minun pitäisi seuraavaksi tehdä. Onko jotain tärkeää ja olennaisa jäänyt tekemättä .

Kasvatusvisualisoinnissa kohteena voivat olla esimerkiksi seuraavia näkökohtia:

1. Tasapainoiseksi nuoreksi kasvamiseen ei tarvita pelkästään rahaa, tavaroita ja huippuhie-



noja elämyksiä. Paljon tärkeämpää on rakastava kasvatus sekä tavallinen ja turvallinen arki, joka sisältää riittävästi rajoja ja aikaa.

2. Tärkeää on ymmärtää sosiaalisaatioprosessin kautta tapahtuva arjen mielekkyys, joka mallinnetaan lapselle paljolti elämäntapamallien ja asennekasvatuksen kautta. Lapsi ja nuori, jolla

on arjen mielekkyyden ymmärtäminen oikeassa suhteessa elämän realiteetteihin, on yleensä paremmin suojattu päihteitä, kaupallisuutta, väkivaltaa ja massaviihdettä vastaan kuin liiallisen sallivuuden ja höllämoraalin keskellä elänyt lapsi.

3. Edellisten sukupolvien kasvatusvirheitä ei tarvitse toistaa. Ei-toimivien kasvatusmallien tilalle kannattaa etsiä uusia, toimivia malleja. On sanottu, että jos teette aina sitä, mitä olette aina tehneet, saatte aina sitä, mitä olette aina saaneet.

4. Universaalisen, globaalin kulttuurin korostamiin jatkuvan muutoksen tiloihin tulee suhtautua kriittisesti. On kyettävä myös arvioimaan kulttuuria ulkoapäin tulevan arvopaineen kriittisiä tekijöitä. Lapsen jäsentymätön toive täyttyy parhaiten silloin, kun elämässä on jatkuvuutta ja turvallisuutta, eivätkä sitä häiritse toistuvat ikävät yllätykset. Lapsen tulisi voida totuttautua riittävästi tuttuun asioihin. On varsin luonnollista, että lapsi oppii arvostamaan tuttua ja turvallista. Miten teidän perheessänne lisätään arkielämän turvallisuutta lisäävää kudosta? On olemassa niin arvokkaita inhimillisiä arvoja, että

kasvattajan kannattaa ponnistella niiden toteutumiseksi nuorten elämässä.

5. Ulkopuolisten auktoriteettien ohjeita ei kannata ottaa lopullisena totuutena ilman kriittistä pohdiskelua. On tärkeää nähdä muutakin kuin ainoastaan se, mikä on välittömästi ympärillämme. Mielen rauhoittaminen ja ohjaaminen, rentoutuminen ja intuitiivisten voimien käyttö auttaa näkemään elämää syvällisemmin kokonaisuuksina.

6. Kasvattajien kannattaa luottaa itseensä. Vanhemmilla on entistä paremmat mahdollisuudet ottaa kasvatusvastuuta. Myöskin kasvatusinstituutioilta saa tukea entistä paremmin kasvatustyöhön kuten esimerkiksi neuvoloilta ja kasvatus- ja perheneuvoloilta.

7. Harvat nykypäivän aikuisista ovat saaneet omasta kodistaan toimivia ihmissuhdemalleja. Meidän on etsittävä ne itse.

8. Kun omat arvostukset ovat vahvoilla, niitä ei tarvitse korostaa eikä niitä tarvitse jatkuvasti perustella; niissä on oma voimansa.



Vanhemmat ja huoltajat, jotka osaavat selkeästi hahmottaa perheensä tavoitteet mielessään, ovat jo pitkällä tavoitteiden saavuttamisen tiellä. Tavoitteiden asettaja on jo puolessa välissä matkaa. Myös sinä voit muokata oman kasvatustavoitteesi niin pitkälle kuin haluat ja laatia oman kasvattajan käsikirjoituksesi vapaan visualisoinnin avulla. Näin opit helpommin näkemään, millaisia haasteita voit kohdata kasvatuksen alueella. Voit valita tietyn polun metsän läpi, joka se vie sinut haluttuun päämäärään.

Hyvän kasvatuksen ominaisuuksiin voidaan lukea muun muassa seuraavat seikat:

- aikuisen mallina toimiminen lapselle
- lapsen kunnioittaminen yksilönä
- lapsen hyvinvoinnin arvostaminen
- lapsiin kohdistuvan kiinnostuksen aitous
- lämpimien tunteiden osoittaminen
- vuorovaikutustaitojen korostaminen
- riittävä kiinnostus kasvatuskysymyksiin.
- ajan antaminen lapselle

Kasvattajan on hyvä pyrkiä syntetisoimaan eli yhdistämään nämä tärkeät yksityiskohdat asettamiisi kasvatustavoitteisiin. Selvitä itsellesi, miten hyvin nämä tärkeät yksityiskohdat

toteutuvat eri kasvatustavoitteissasi itsearviointien yhteydessä.

## **Tietoinen kasvattaminen - itsensä toteuttamisen ja produktiivisuuden periaatteet**

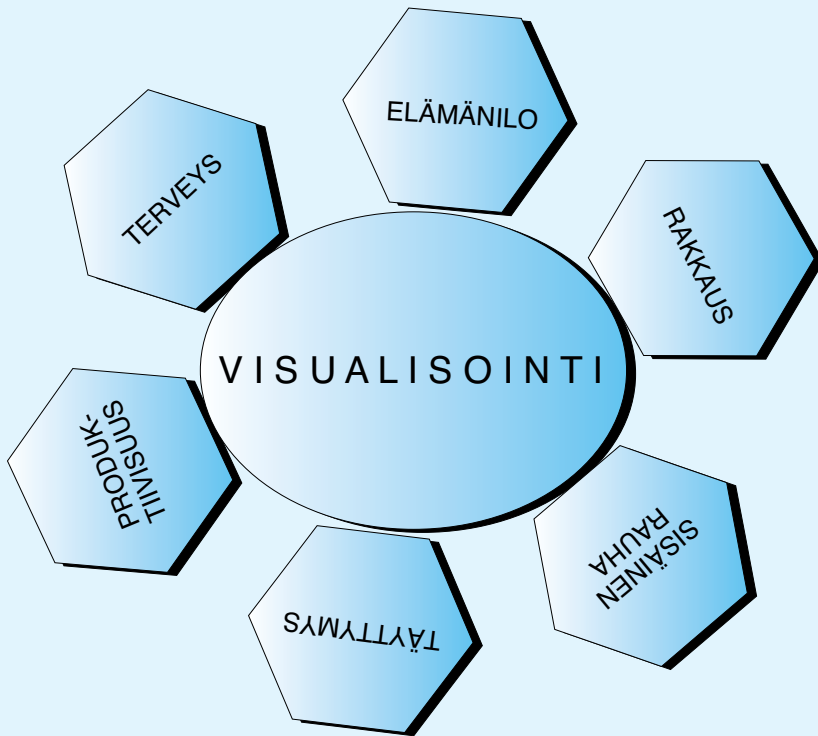
Ihmisen tulisi pyrkiä valitsemaan kaikki aisteihin tuleva materiaali siten, että se auttaa persoonallisuuden monipuolisessa ja tasapainoisessa kehittämisessä. Tämä on erityisen haasteellista, sillä ulkonaisen painostuksen vallitessa on osattava ja uskallettava tehdä myös ympäristön valinnoista poikkeavia sisäisiä valintoja. Olenaista on se, että kasvattaja hyväksyy itsensä ja vapautuu havannoimaan ja toimimaan vapaasti. Visuaalikasvattaja ei pelkää osakseen tulevaa arvostelua tai pilkkaa.

Tärkeintä kasvatuksessa on itsensä hyväksyminen, joka vapauttaa energian itsensä toteuttamiseen. Keskeisenä ajatuksena kasvatustavoitteissa onkin itsensä toteuttamisen periaate, jolloin lähdemme siitä, Valintoja tehdessään ihmisen tulee olla itselleen rehellinen. Visualisoinnin yhteydessä tapahtuva runsas keskittyminen omaan minään ei saisi merkitä välinpitämättömyyttä tai jopa tietämättömyyttä minä ulkopuolella olevista suurista kysymyksistä.

Toinen keskeinen kasvatustavoitteiden asia on produktiivisuuden periaate, jolla tarkoitamme ihmisen tuotannollista voimaa, mahdollisuutta käynnistää ja viedä loppuun erilaisia hänen ja muiden ihmisten elämää hyödyntäviä produktioita. Produktiona voi toimia mikä tahansa ihmisen elämää hyödyntävä asia, joka kestää sille asetetun kriittisen moraalisen tarkastelun.

Elämän valintojen keskellä ihmisen on osattava suojata itseään kielteisyydeltä, jota voi tulla niin ympäristöstä kuin omasta sisimmästä. Ympäristöstä tulevia kielteisiä asioita voivat olla esimerkiksi lannistava kielteinen kritiikki, vähättely tai syyllistäminen. Ihmisen omasta sisimmästä tulevia kielteisiä asioita voivat olla esimerkiksi pelot ja tiedon puutteesta johtuva epävarmuus. Sisältä päin tulevat kieleiset mallit edellyttää vanhojen mallien uudelleenohjelmointia. Tämä tarkoittaa sitä, että menneisyydessä peräisin olevat päätöksemme ja asenteemme on mahdollista muokata tämänhetkistä elämäntilannettamme varten. Niinpä on tärkeää saada esille menneet tapahtumat, kokemukset ja päätökset, jotta voitaisiin muuttaa tämän hetkistä tilannetta. Kasvatustavoitteiden visualisointi on hyvin pitkälti vanhojen mallien uudelleen ohjelmointia, ja kun se tapahtuu, vapautuu energiaa niin, että

## MIHIN VISUALISOINNILLA PÄÄSTÄÄN ?



sitä voidaan käyttää uusiin tavoitteisiin.

### Sisältöpäin ja ulkoapäin ohjautuva lapsi ja nuori

Lapsi ja/tai nuori, joka osaa kieltäytyä esimerkiksi tupakasta ja päihteistä ilman kyseessä oleviin aineisiin liittyvää etukäteisinformaatiota, itsekuria tai vanhempien esimerkkiä, on suorastaan ihme. Kasvattajat voivat onnitella itseään,

kun he osaavat kasvattaa kuvatuolaisesti käyttäytyviä, sisältöpäin ohjautuvia, itsenäiseen päätöksentekoon pystyviä lapsia ja nuoria. Näillä lapsilla ja nuorilla vapautuu produktiivista energiaa, jolloin he voivat elää vapaampaa ja myönteisempää elämää.

Hyvän perusturvallisuuden omaava lapsi ja nuori tietää mikä on oikein ja mikä väärin. Hän on sisältöpäin ohjautuva ja itseohjautuva. Hän osaa kieltäytyä sellaisista kielteisistä asioista, joihin häntä ulkopuolelta houkutellessaan.

Näin käyttäytyvällä lapsella ja nuorella on hyvä itsekuria. Hän on oppinut pitämään kiinni oikeina pitämistään asioista ja hallitsemaan mielialojaan. Hän ei pelkää elämää: hän uskaltaa kohdata ihmisiä, asioita ja olosuhteita perusturvallisuudentunteensa avulla. Hän näkee omaa itseään koskevan totuuden. Sen sijaan ulkoapäin ohjautuva lapsi tekee sen, mitä kaverit haluavat. Hän on helposti ohjailtavissa, mikä ei ole lapsen kannalta ollenkaan hyvä asia. Jämäkän kieltäytymistaidon hal-

linta olisi tärkeää, varsinkin kun ollaan ei-toivotujen käyttäytymismallien kanssa tekemisissä. Tässä yhteydessä mieleeni tulee A. Williamsin tarina paholaisesta, jonka tarkoituksena oli saada ihmiset lannistumaan. Paholainen päätti myydä kaikki työkalunsa eniten tarjoavalle. Myyjäisissä kaikki oli pantu edustavasti esille. Viha, kateus, mustasukkaisuus, petos ja negatiivisuus olivat tarjolla kiinnostuneille. Vähän sivulle oli laitettu harmittoman näköinen kiilan muotoinen työkalu, jota oli käytetty paljon enemmän kuin mitään muuta.

*- Mikä tuo on? Miksi se maksaa niin paljon, kysyi eräs asiakas paholaiselta.*

*- Se on periksiantaminen, vastasi paholainen hetkeäkään miettimättä.*

*- Mutta miksi hinta on niin paljon korkeampi kuin muiden, asiakas kysyi uteliaana.*

*Siksi, että sillä pystyn aukaisemaan ja pääsemään sisälle ihmisten tavalla, johon muut työkalut eivät pysty. Kun periksi antaminen ottaa vallan, voin antaa muiden työkalujen tehdä tehtävänsä, kertoi paholainen.*

Lasten ja nuorten kielteisten käyttäytymismallien omaksumisessa on useimmiten kysymys vanhempien tai muiden kasvattajien periksi antamisesta. Vuosien varrella kielteiset muistot (myös tiedostamattomat) kasaantuvat mieleen ja aiheuttavat ongelmia nykyhetkessä. Patoutunut kielteisyys aiheuttaa ihmisessä reaktiivisuutta, destruktiivisten voimavarojen käyttöönottoa, joka tukahduttaa myönteiset voimavarat. Tällöin ihmisessä ei vapaudu tarpeeksi produktiivista energiaa, jonka käyttöönotto on sidottu liikaa menneisyyteen.

Kasvattajien ei kannata aliarvioida omaa merkitystään, vaikutusvaltansa ja vastuutaan itsekurin kasvattamisessa. Monet ristiriidat ja turhat levottomuudet syntyvät siitä, ettei heille ole päässyt syntymään riittävän vahvaa suoja-panssaria, yliminää, joka kontrolloisi heidän ajattelunsa ja tekemistään. Näin monesta yksittäisestä asiasta koostuva moraali ei pääse kehittymään kokonaisvaltaiseksi moraali-tajuksi.

Olen nähnyt omassa työssäni paljon sellaisia lapsia ja nuoria, joille ei ole opetettu riittävästi elämiseen liittyviä asioita ”kädestä pitäen”. Nämä lapset ja nuoret ovat saaneet kokeilla elämän kipeyttä yrityksen ja erehdyksen menetel-

mällä ilman riittäviä etukäteisvalistuksia tai -varoituksia. Näiden lapsen ja nuoren perusarvot ovat useimmiten hukassa. Nämä nuoret maksavat jopa psyykeongelmilla ja sosiaalisten taitojen puutteella jo hyvin varhain siitä, mistä he ovat jääneet vaille. Ulkoapäin ohjautuvalle lapselle ja nuorelle ei pääse kehittymään elämän rakastamisen taitoa, aitoa elämäniloa tai kykyä löytää hyvyyttä ja kauneutta pienistä yksityiskohdista. Kielteisesti käyttäytyvässä nuoressa tapahtuu regressio eli kehitys taaksepäin.

Vapaa aikuisuuteen sukeltaminen liian varhain toimii kuin edellä kuvattu paholaisessa kii-lan muotoinen työkalu. Ne aukaisevat väylät monille vielä kielteisimmille asioille, jonka kautta päästään lapsen ja nuoren sisälle luomaa kuvaa kaiken kattavasta vapaudesta, normittomasta tilasta, jossa voi kokeilla ja tehdä mitä vain. Tässä höllämoraalin vapauden tilassa on lupa tupakoida, käyttää päihteitä, toteuttaa varhaisista sukupuolisuhteista ja entistä julmempia väkivaltaisia käyttäytymismuotoja.

Minulla on tapana omissa luennoissani ver-rata lapsen ja nuoren perusturvallisuudentunnet-ta kestäväällä meren tai järven jäällä kävelemi-seen. Mikäli perusturvallisuus on kunnossa, jää kestävä, eivätkä tuulet ja tuiskut estä hyvin

pukeutunutta lasta etenemästä. Sen sijaan, jos jää on ohutta on hukkumisen vaara suuri. Hei-kolla jäällä liikkuva lapsi on otettava pikaisesti pois vaaratilanteesta. Häntä on otettava riit-tävän lujasti kädestä kiinni ja valittava sellainen reitti missä jää kestävä.

## Kasvatus ja mielikuvat

Kasvatusvisualisointi on mielikuvituksen ja mielikuvien hyväksi käyttöä kasvatuksessa. Visualisointi voi auttaa kasvatuksessa monella tavalla. Mielikuvitus on aina voimakkaampi kuin tahdonvoima, totesi aikanaan ranskalainen apteekkari **Emile Coue**. Couen laki toimii kak-kialla arkielämässä; kun tahto sanelee, että emme voi syödä suklaakarkkipussia loppuun, koska se lihottaa, mielikuvitus astuu esiin ja muistuttaa suklaakarkkien ihanuudesta. Mielikuvituksen voima tulee esille konkreettisella tavalla valintatilanteissa.

Tehdessämme valintaa kahden erilaisen vaihtoehdon välillä, voidaan mielikuvien avulla molemmat vaihtoehdot kokeilla ”käsin tuntuvi-na”, ikään kuin ne olisivat lähellä konkreettise-na, vaikka ne todellisuudessa ovatkin vasta ehkä toteutumassa.

Mielikuva toimii kuvien avulla. Mielikuvat muovaavat ihmisen asenteita ja ohjaavat hänen käyttäytymistään. Mielikuvat toimivat myös vertauskuvina, jotka tuottavat niitä vastaavia fyysisiä oloja ja ulkoisia tekoja. Mielikuvat aktivoi samoja autonomisen hermoston hermoyhteyksiä kuin todellinen kokemus. Ihmisen keho ei pysty tekemään eroa todellisen kokemuksen ja selvän ja syvälle uurtuneen mielikuvan välillä. Tämä kaikki todistaa visualisoinnin valtavan voiman.

Kasvatusvisualisointi on eräänlaista kontrolloitua päiväunelmointia, jossa tulevat tapahtumat kuvitellaan mielessä juuri sellaisena kuin niiden toivotaan tapahtuvan. Mielikuvakorosteisen, itse-säätelyn ja mielen rauhoittamisen kautta tapahtuva ajattelu ei ole länsimaiselle ihmiselle useimmiten kovinkaan läheistä. Olemme oppineet luottamaan liikaa itsemme ulkopuolelta tuleviin suggestioihin. Useimmat ihmiset saavat suurimman osan päivittäisistä suggestioista itsensä ulkopuolelta - television, erilaisten lehtien, internetin, CD-levyjen ja muiden informaatiolähteiden kautta. Päällemme kaatuu yhä suurempi tietotulva.

Meillä on entistä vähemmän aikaa käsitellä, pureskella ja analysoida tätä tietomäärää. Tämän vuoksi entistä tärkeämmäksi taidoksi muodostuu

mielessämme tapahtuva sisäinen mielikuvien avulla tapahtuva prosessointi. Keskeiseksi kysymyksiksi muodostuu tällöin, millaisia asioita päästämme itsemme sisään, millaisia asioita säilömmme muistiimme ja miten käsittelemme erilaisen asioiden paljoutta mielessämme.

Kasvatusvisualisoinnissa ihmisen mieli ymmärretään työkaluna, jota aktivoivat ajatukset määräävät, mitä ihmiselle tapahtuu ja kuinka hän käsittelee päivittäin esiin nousevia ongelmia. Ihminen onkin hyvin pitkälti sitä, mitä hän pitkän ajan kuluessa ajattelee.

Ihminen kykenee oppimaan säätelmää oman mielentoimintansa avulla ajatteluaan. Samoin kuin meidän on pestävä kätemme ennen ruokailua, meidän on poistettava ajatuksistamme kaikki sinne kertynyt lika ennen kuin voimme aloittaa oman tavoitteemme tai unelmamme toteuttamisen.

Jos ihminen ei tahdo, uskalla tai osaa huomata hänen sisällään vallitsevaa sekamelskaa hän yrittää epätoivoisesti löytää ulkomaailmasta järjestystä, jolloin he kuvittelevat voivansa jättää huomiomatta sen, mitä heidän sisällään tapahtuu.

Kiireellisessä elämänrytmisessä ajaudutaan usein oravanpyörään, jonka vaudissa ihminen ohjaa omaa elämänsä kulkuaan entistä vähemmän, jolloin

hän ei ajattele riittävän itsenäisesti vaan hänen ympäristönsä ajattelee hänestä. Ongelmaksi muodostuu tällöin se, ettemme pääse riittävän syvään yhteyteen oman minämme ja lähiympäristömme kanssa.

Liian monet ihmiset elävät kellon ja aikataulujen orjuuttamana ja unohtavat melkein tyystin itsessään olevien voimavarojen ja mahdollisuuksien hyväksi käyttämisen. Se on sääli, sillä aistien, intuition ja visualisointitaidon käyttö avaa tien pruktiiviseen elämäntapaan, harmoniseen elämään ja moniin uusiin elämäniloita antaviin kokemuksiin.

Oman visualisointikyvyn kehittäminen on oppimistapahtuma, jossa jokaisella kokemuksella, ajatuksella, kuulemisella ja puhumisella on oma tärkeä roolinsa. Ihminen voi kehittyä ohjaamaan itseään visualisointikykyänsä avulla. Visuaaliseksi muuttuminen vaatii ulkoapäin ohjattavuuden tilalle voimakasta sisältä päin ohjautuvuutta.

Ennen kaikkea se vaatii kaikenkattavan rationaalisen ajattelun tai yksipuolisen auditiivisen oppimismallin pienentämistä omassa ajattelutavassa. Ihminen voi muuttua merkittävästi enemmän visualisoivaksi, mitä hän juuri tällä hetkellä on.

Tällainen mielen mallintaminen ja sisäinen

ajattelutapa on meille usein vierasta, sillä länsimaiset ihmiset pitävät ulkoista, aistein havaittavaa maailmaa ”todellisena” - todellisempaan kuin ajatusten, tunteiden ja mielikuvituksen luomaa sisäistä maailmaa.

Liian rationalisoidussa maailmassa (liian näkyvässä) ei tapahdu kuitenkaan ihmisen riittävän henkisen kasvun kannalta psyykkisiä ja luovia prosesseja - sellaisia, joiden kautta uudet keksinnöt ja ideat syntyvät.

Liian monet kasvattajat ovat eläneet ulkoapäin tapahtuneen kasvatuksen pauloissa, uskoen, että jokin heistä itsestään oleva mahti ohjaa ja kasvattaa heitä kaikenkattavasti. Kotona uskotaan, että päiväkotia ja koulu kasvattaa; päiväkodissa ja koulussa uskotaan, että kasvatusvastuu kuuluu kodille. Kasvatus tapahtuu kuitenkin aina siellä, missä kasvatusta tapahtuu.

Kasvatusvastuuta ei kannata tässä suhteessa päästää valloilleen, irti, ilman riittävää subjektiivista kasvatusvastuuta. Ihminen voi kasvaa kasvattajana ainuastaa silloin, kun hän haluaa tulla entistä paremmaksi kasvattajaksi ja hän tietää mitä hän tahtoo olla. Vastuun siirtäminen pois kasvatustilanteesta merkitsee kasvattajan roolista luopumista.

Tämän päivän yhteiskunnassa monen lapsen

ja nuoren elämä rakentuu liikaa ulkoisten kokemusten varaan. Ulkoapäin ohjautuvuus on ollut vallitsevaa koulumaailmassa, mediavaltaisessa viestinnässä, nuorisokulttuurissa ja erilaisissa vapaa-ajan käyttötavoissa.

Nämä kaikki tahot korostavat tietoista ja rationaalista puolta - taka-alalle jäävät sekä emotionaalinen, innovatiivinen, luova että tiedostamaton puoli sekä yksilöllisten persoonallisuuspiirteiden korostaminen. Lasten ja nuorten maailmassa on vielä liikaa sellaisia sellaisia toimintoja, joissa aikuiset ovat valmiiksi suunnitelleet heidän tekemisensä.

Kannattaa muistaa, että lapset saadaan yleensä pakotettua ja sopeutettua melkein mihin tahansa. Sopeutuminen ei ole kuitenkaan sama kuin lapsen luonnollinen kehitys tai hyvä oppimismalli. Lapset ja nuoret nähdään korostetusti tietyn tehtävän toteuttajina, jolloin heidät paneaan suorittamaan erilaisia asiakokonaisuuksia, ilman että he joutuisivat prosessoimaan niitä riittävästi sisäisesti. Lasten ja nuorten parempi kokemusmaailman tunteminen on suuri haaste kasvatusvisualisoidulle. Sen tunteminen edellyttää jatkuvaa löytöretkeä lasten ja nuorten maailmaan. Tässä prosessissa olemme jatkuvassa vuorovaikutuksessa pääasiassa syvien, eräällä

tapaa pinnan alaisten viestien kautta. Juuri tämä intuitiivinen viestintä mahdollistaa ihmisten välisten suhteiden moninaisuuden, vaihtelevine muotoineen. Kasvatusvisualisointi korostaa sisäisen maailman tuntemisen kautta opittua viestintää. Kun ihminen oppii tuntemaan itseään sisältä, hänen on helpompi oppia tuntemaan oma sisäinen motiivinsa, tuntemaan sen, mitä henkilö ajattelee ja kokee tietyssä tilanteessa.

Kasvatusprosessi on mielenkiintoista ennen kaikkea siksi, koska emme voi tietoisesti aina ennustaa, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. Kaikkeen on mahdotonta varautua. Elämässä on aina jätettävä tilaa myös yllätyksille ja sattumalle. Voimme kuitenkin pyrkiä minimoimaan kasvatuksessa tapahtuvat epäonnistumiset, oppia tulemaan toimeen myös vaikeiden asioiden kanssa ja kestäämään kaaosta tärkeänä osana ihmisen elämää.



## Lapsuus ja visuaalinen maailma

*”Se on viisas isä, joka oman lapsensa tuntee.”*

*(William Shakespeare.)*

Nuoremmat sukupolvet ovat visuaalisempia kuin vanhemmat. He syntyvät kuvien maailmaan: he katsovat televisiota, käyttävät tietokoneita ja lukevat sarjakuvalehtiä päivittäin. Lasten ja nuorten on helpompaa painaa mieleensä asioita kuvien kautta kuin luetun tekstin tai puhutun sanan kautta. Miksi emme siis antaisi kuvien puhua? Visuaalikasvatuksessa kuvat merkitsevät laajaa värikirjoa, monilla tavoilla koristeltua arkipäivää, luovuuden kukoistusta, esteettistä- ja tunnekasvatuksesta. Näkemämme kuvat suggeroi alitajuntaamme; ne ovat ulkoistettua todellisuutta joka siirtyy sisäämme näköaistimme kautta.

Kasvattajan kannattaa kannustaa lapsia ja nuoria kehittämään ja käyttämään mielikuvitustaan. Mikäli lapsen kuvitelmia vertaillaan aikuisten todellisuuteen, tärkein ero on siinä, että lapsi on kuvitelmissaan kaikkivaltias. Sen sijaan aikuinen näkee toimintaansa rajaavia asioita, reunaehtoja ja toimii niiden mukaan. Lapsille satumaailma mahdollistaa mahdotto-

mankin. Lapsilla on omat nimityksensä ympäristön asioille ja ilmiöille. Heille elottomien esineiden sieluttaminen on yhtä luonnollista kuin eläimien inhimillistäminen.

Lapset näkevät ympäristössä runsaasti ratkaisuvaihtoehtoja toisin kuin aikuiset. Kaiken lisäksi lapset näkevät satumaailman vaihtoehdot todellisina.

Lasten kanssa leikkiessä kannattaa muistaa, miten erilainen on lasten ja aikuisten maailma. Meiltä aikuisilta vaaditaan runsaasti mielikuvitusta voidaksemme hypätä omista rooleistamme lasten maailmaan. Heittäytyessämme lasten maailmaan koko henkisellä kapasiteetillamme, meidän ei tarvitse murehtia, mitä tekisimme heidän kanssaan tai miten huvittaisimme heitä, sillä siitä pitävät lapset huolen. Aikuisten tehtäväksi jää osallistua leikkiin ja tarkkailla lapsia iloisin ilmein.

Lapsen maailmassa palikka voi olla auto, puukauha nukke, pallo virtahepo, tuoli puu, karuselli juna tai sohva hevonen. Tässä merkityksessä en itse ymmärrä, minkä vuoksi lapsille täytyy kehittää toinen toistaan hienompia ”valmiiksi ajateltuja” leluja. Pieni lapsi voi leikkiä yhtä hyvin löytämänsä pahvinpalan kuin huipumodernin lelun kanssa.

## Kasvatus ja sisäinen kontrolli

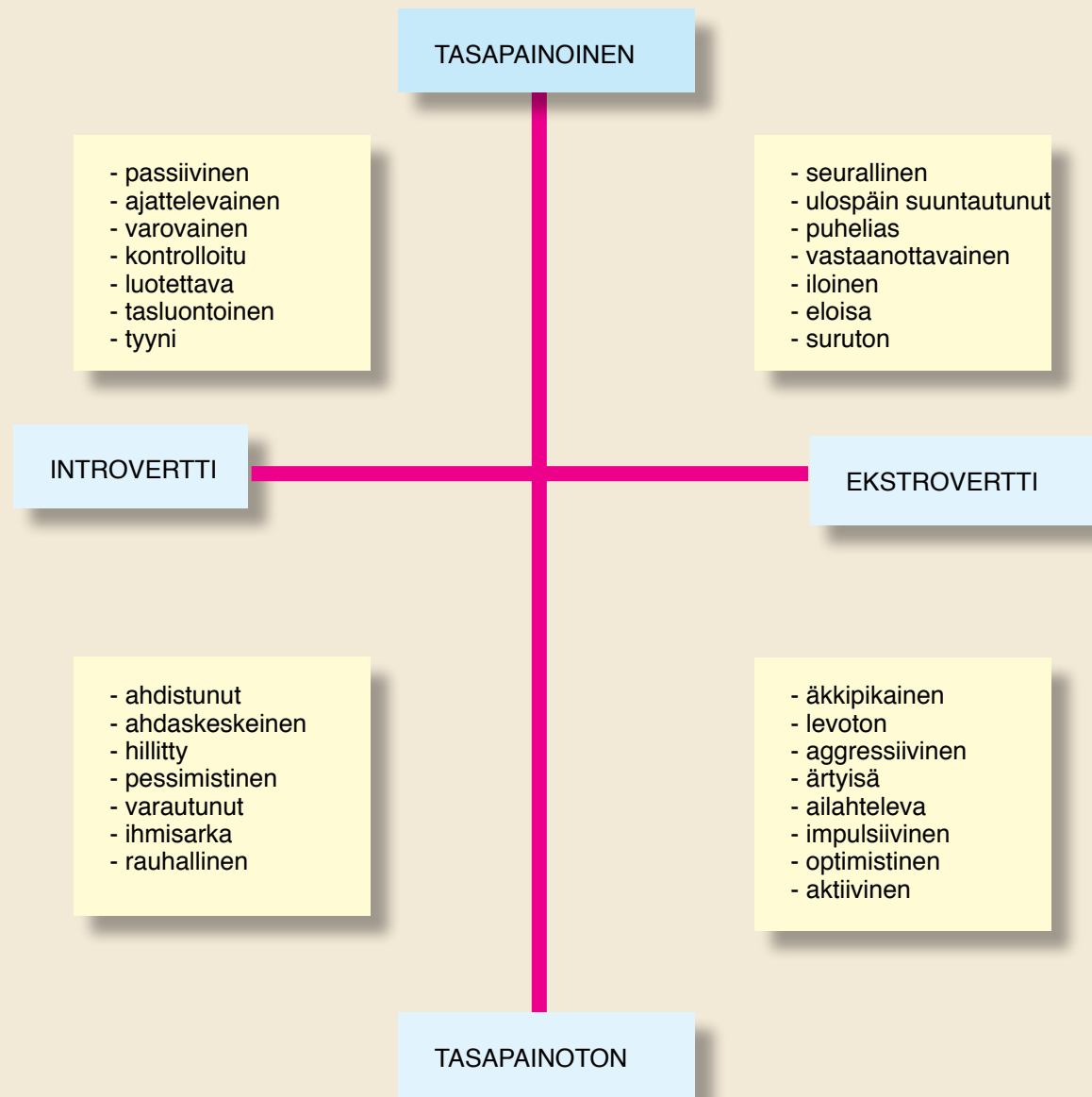
Jokaisella ihmisellä on olemassa sisäinen kontrolli, joka kertoo sen, miten osaamme käsitellä alitajunnastamme nousevia asioita. Jo Freud korosti yliminän eli superegon eli sensuroivan kerroksen merkitystä. Yliminä on osittain tietoinen kerros. Joillakin se on liiankin vaativa ja joillakin liian lepsu.

Yliminä kontrolloi omantunnon lailla ihmisen toimintaa. Pienellä lapsella käskyt ja kiellot luovat pohjaa yliminän kehitykselle. Teon tekevät hyväksyttäväksi ja moitittavaksi sen taustalla olevat vaikuttimet.

Kehittyneen yliminän kontrollin alaisena toimiva ihminen menettelee hyväksytysti ja vastuuntuntoisesti - kunniallisesti ja rehellisesti sekä oikeudenmukaisesti ja oikeamielisesti. Hänen on helpompi ymmärtää muita ihmisiä, lujittaa ihmissuhteita sekä auttaa ja tukea lähimmäisiä.

Kehittyneen yliminän kautta on myös mahdollista päästä irti elämää kahlitsevista, kielteisistä rajoitteista asioista, jolloin opitaan myös paremmin tietämään omat voimavarat. Kaikkia kehon tai mielen toimintoja emme kykene kuitenkaan hallitsemaan; ne toteutuvat tiedostamat-

## MITÄ PERSONALLISUUTESI KERTOO - TESTAA ITSESI



tamme. Ihminen ei tee aina oikein, vaikka hän tietää ja tuntee oikean tavan.

Jos lapsi tai nuori oppii jatkuvasti menettelemään paheksutulla tavalla, hänen tunne-elämänsä häiriintyy. Yliminän kehittyminen ei pääse toteutumaan, ja se vaikeuttaa elämää monella tavalla, jolloin ihmisen tietoisuus oikeasta hämärtyy liikaa ja hän alkaa toimimaan kielteisellä tavalla.

### Kasvatus ja arvosteleminen

*”Puolet maailman lapsista uhrataan naapurien mielipiteille.”*

Moni lapsuudessa lannistettu jatkaa omien lastensa lannistamista. Lasten ja nuorten tekemisten ja suoritusten arvosteleminen ei saisi mennä koskaan syyllistämisen tasolle, jolloin aletaan hävetä yrittämistä ja pelätä epäonnistumisia. Jatkuvasti toistuvat epäonnistumisen kokemukset nakertavat lapsen ja nuoren itseluottamusta. Itsetunnon heikkoudesta johtuva epävarmuus leviää helposti kaikkiin mahdollisiin elämäntilanteisiin. Sellaisen lapsen, jonka taitoja ja vahvuuksia on lannistettu tai tukahdutettu pienestä pitäen, on tilannetta vaikea paikata aikuisuudessa.

## Kasvatus ja temperamenttiero

Temperamentti on ihmisen tunne-elämän peruslaatu, erityisesti sen herkkyyks ja mielialojen vaihtuvuus.

Lapsen temperamenttiero eivät johdu kasvatuksesta, vaan ne ovat synnynnäisiä.

Temperamentti on osa ihmisen persoonallisuutta. Persoonallisuus tarkoittaa henkilöä yksilönä, hänen kaikkia yksilöllisiä ominaisuuksiaan, luonnetta ja hänen henkilöllisyyttään. Psykologisesta näkökulmasta persoonallisuuden kuuluu älykkyyks, luonne ja fyysiset piirteet.

Psykologit korostavat, että persoonallisuuden tulee olla koskematon. Eli temperamentteja ja persoonallisuutta ei saa väkipakoin muttaa. Temperamentin väkipakolla muuttaminen on lapsen mielenterveyden kannalta vaarallista. Eri asia kuitenkin on, että temperamentti ja persoonallisuus saattavat muuttua ikään kuin itsestään elämän muokkaamana. Esimerkiksi moni lahjakas näyttelijä on ollut lapsena hyvin ujo ja estynyt.

Keskeisiä lasten temperamentteja ovat vilkas, ujo ja rauhallinen lapsi, joista enemmän seuraavassa:

## Vilkas lapsi

Vilkasta lasta kuvaavat parhaiten seuraavat piirteet:

- aktiivisuus, energisuus, uteliaisuus ja spontaanisuus
- herkkyyks tuntea ja aistia asioita
- ärsykeherkkyyks, mistä syystä he ovat myös alttiimpia häiriöille ja keskittymisvaikeuksille
- tarvitsevat yleensä hyvin selkeää rakkauden ja rajojen ilmaisu
- vaatii yleensä tavallista enemmän kärsivällisyyttä
- usein vilkkaita lapsia ja heidän perheitään auttaa säännöllinen päivärytmi
- kasvatuksen haasteet: toisten lasten huomioonottaminen ja kärsivällisyyden kehittäminen.

## Ujo lapsi

Ujoa lasta kuvaavat parhaiten seuraavat piirteet:

- arkuus, syrjäänvetäytyvyys
- ei puolusta omia etujaan luonnostaan
- hiljaisuus
- epävarma vartalon asento ( vino ryhti, etukumara asento, epävarma kävelytyyli)
- kasvatuksen haasteet: sosiaalisuuden

lisääntyminen ja rohkaiseminen.

## Rauhallinen lapsi

Rauhallista lasta kuvaavat parhaiten seuraavat piirteet:

- hyväntuulisuus
- tasapainoisuus
- ei itke turhista, rauhoittuu helposti
- osaa leikkiä itsekseen: ei vaadi jatkuvaa aikuisen huomiota
- kasvatuksen haasteet: tietty aikuisen tarvitsevuuden näyttäminen ja oman tahdon ilmaisujen ilmaiseminen avoimesti.

Vaikka temperamenttia ei tule muuttaa, voidaan kasvatuksen avulla vahvistaa joitakin temperamentin taipumuksia. Lapsen terveen itsetunnon kehittymisen perusta on, että hänet hyväksytään tempremamentiltaan ja persoonaltaan sellaisena kuin hän on. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapselle ei voi asettaa rajoja oikeassa suhteessa.

Koulumaailmassa saatetaan suosia tiettyä temperamenttityyppiä enemmän kuin toisia. Yleensä rauhallinen temperamenttityyppi on muita suosittu. Tästä voi olla seurauksena, että muut lapset ja nuoret tuntevat itsensä tällöin

huonommiksi. Kasvattajilta vaaditaankin tarkkaa silmää tasavertaisen kasvatuksen onnistumiseksi.

## Persoonallisuus

Temperamentti piirteiden lisäksi on olemassa myös ihmiselämää syvällisemmin ohjaavia persoonallisia piireiteitä.. me näytämme erilaisilta. me ajattelemme erilaisia ajatuksia. me olemme kukin ainutlaatuinen kokoelma kohollisia ja henkisiä ominaisuuksia ja vuorovaikutustaitoja.

## Kenen käyttäytymistä pyrit muuttamaan - itsesi vai muiden?

Olipa kerran kuningas, joka hallitsi vaurasta valtakuntaansa. Eräänä päivänä hän lähti tutustumismatkalle valtakuntansa syrjäkulmille. Linnansa palattuaan hän oli väsynyt ja valitti kipeitä jalkojaan, koska hän oli kävellyt kuoppaisia ja kivisiä teitä. Jalkakivusta suuttuneena hän määräsi alaisensa päällystämään valtakunnan kaikki tiet nahalla. Siihen tarvittiin lukematon määrä nautojen ja muiden eläinten nahkoja, ja projekti maksoi suunnattoman summan rahaa. Silloin yksi kuninkaan viisaista neuvonantajista

uskalsi ehdottaa kuninkaalle seuraavaa:

*”Miksi on käytettävä niin paljon rahaa? Miksei teidän majesteettinne päällystäisi omia kenkiään nahalla?”*

Kuningas hämmästyi neuvosta, mutta hyväksyi neuvon myöhemmin ja teetti itselleen nahkakengät.

Ennen nahkakengien saantia kuningas keskittyi epätarkoituksen mukaisiin asioihin, ja tästä syystä hän ei suuttumuksen vallassa kyennyt ajattelemaa rakentavalla tavalla. Selviytyäkseen ja menestyäkseen elämässä ihminen tarvitsee moniulotteista näkökulmaa, jossa voidaan punnita erilaisten vaihtoehtojen mahdollisuuksia. Vaihtoehtojen on annettava valikoitua tai tuhoutua kamppailussa muiden ideoiden ja vaihtoehtojen kanssa. Tällaisessa mielen sisäisessä valintaprosessissa löytyy yleensä paras vaihtoehto, jonka löytämisen taito on elämäntaitoa.

Tarina sisältää arvokkaan elämänohjeen: tehdäkseen maailmasta onnellisemman paikan, on helpompaa ja viisaampaa muuttaa omaa tapansa toimia kuin ympäröivää maailmaa.

Kasvatusvisualisointiin liittyen kasvattajan tulee jatkuvasti arvioida ja tiedostaa miten hän itse toimii, eikä syytellä muita kasvattajia tai

kasvatuksen kohteita heidän tavastaan toimia. Kasvatusvisualisointi jättää kasvatusvastuun ja vastuun kasvatusprosessin jatkuvasta kehittämisestä kasvattajalle.

Visualisoinnin yhteydessä informaatiodynamiikka kuvautuu mielessä luovana ajatteluna, joka voi olla elämäkatsomus, ajatus, idea, oivallus, kirjoituksen kohde, leikki, taideteos, mielikuvamatka tai mikä tahansa uusi hengen tuote.

Itse en esimerkiksi kykene enää kirjoittamaan yhteen pötköön kovin pitkään. Visualisointitaidon käyttö on mahdollistanut minulle kirjoittamisen jaksoissa, produktiivisella tavalla, ilman jatkuvaa tekemisen pakkoa.

Luova eli vapaa visualisointi vaatii virittämistä korkeammalle tajunnan asteelle, jonka ymmärrän tässä myös psyyken intensiivisyytenä, aivojen kykyä tuottaa myös ennaltaennustamotonta ainesta. Uuden tiedon edustus aivoissa on usein hataraa, untuvaista, taimimaista, hentoa, hataraa ja ohutta.

Ihminen kykenee ajatustoimintansa avulla kehittämään huimaavan fantasiakyvyn, joka voi olla hyvinkin tärkeä asia itsearvostuksen rakentamisessa ja uuden luomisessa. Toisaalta ihminen saattaa paeta realista maailmaa ”päiväunel-

miinsa”, jolloin elämän rakentaminen ei perustu tosiasioihin.

Luovassa visualisoinnissa voidaan hylätä mielikuvamatkan ajaksi todellisen maailman realiteetit ja antautua fantasioiden vietäväksi, jolloin tiedostamaton psyykinen energia voi purkaantua paremmin kuin normaalissa valvetilassa. Oikein käytettynä luova visualisointi on turvallinen ja hyväksyttävä tapaa rakentaa unelmia.

Luovan visualisoinnin jälkeen seuraa palautuminen täyteen valve-tilaan, realiteetteihin olisi hyvä tapahtua tehokkaasti, mutta kyllin hitaasti, jolloin fantasioiden maailmasta voidaan palata mielyttävällä tavalla arkeen.

### Seuraavassa eräs tapa edetä luovassa visualisoinnissa:

- Haaveile ja unelmoi, mitä haluaisit ja mitä toivoisit.

- Visualisoi kuinka asiat voisivat olla, mitä voi tapahtua ja mikä kaikki todellisuudessa onkin mahdollista. Anna haaveiden, unelmien ja tavoitteiden tarkentua ja täsmentyä omalla ajallaan.

- Voit jättää ne alitajuntaan muhimaan, josta ne pulpahtavat ajan myötä tajuntaasi.

- Hanki vähitellen ongelmaasi liittyvää tietoa itsellesi.

- Toista itsellesi useasti ennen nukkumaanmenoa, että haluat nähdä juuri tietynlaisia unta.

- Kysy vastausta alitajunnalta ja ole luottavainen: saat kyllä aikanaan vastauksen.

Tällainen luovaan visualisointiin perustuva produktiivinen prosessi tuo yleensä lopputuloksen silmiesi eteen tavalla tai toisella, kun uskot sen toteutumiseen tarpeeksi. Visualisoinnin alkuvaiheessa ei kannata kiinnittää liikaa huomioita sen laatuun, sillä silloin se estää itsensä toteuttamisena.

Mikäli sinun on vaikea luoda mielikuvia ”tyhjästä”, voit lähteä liikkeelle kuvaamalla mielessäsi arkista todellisuutta. Aloita näkemällä jotakin tuttua ja rakenna sen varaan.

Lisää yksityiskohtia, kunnes tunnet, että opit käyttämään mielikuvien luomista helposti ja turvallisesti. Tutun ja turvallisen kautta voidaan edetä tuntemattomampiin osiin ja ottaa visualisointiin mukaan lisää alitajunnasta pursuvia lukemattomia voimavaroja.

Lasten ja nuorten kasvatuksessa on tärkeää

toteuttaa riittävästi luovaa visualisointia. Tällöin lähdetään siitä, että lapsen ja nuoren kehitykselle tekee hyvää, että he saavat määritellä itseään riittävästi. Läheskään kaikissa asioissa ei voi määritellä kasvatuksen lopputulosta tai nähdä millainen lapsesta tulee aikuisena.

Aikuisen on osattava erottaa ne asiat, mistä hän voi päättää lapsen puolesta. Kasvatuksen sekasotkua voi vähentää oleellisesti kasvatusvisualisoinnin avulla. Vanhempi ja huoltaja voi esimerkiksi kysyä itseltään, kenen ehdoilla heidän perheessään vaikuttaminen tapahtuu:

- vanhempien ja huoltajien ehdoilla?

- lasten ehdoilla?

- molempien ehdoilla?

Molempien, sekä vanhempien ja huoltajien että lasten, ehdoilla tapahtuva kasvatus on nykyaikaisen kasvatusnäkömyksen ihanne. Tämän jälkeen vanhempi ja huoltaja voi kysyä itseltään seuraavat kysymykset:

- miten tämä vaikuttaminen tapahtuu?

- onko kysymys yksittäisistä vaikuttamistilanteista?

- entä millaisia vuorovaikutuskeinoja perheessä käytetään?



Aikuiset ajattelevat helposti, että lapset ja nuoret kykenevät samanlaiseen ajatteluun kuin he. Suurin ero lapsen ja aikuisen välillä on kuitenkin se, että pieni lapsi on fyysisesti riippuvainen aikuisesta eikä hänellä ole yhtä paljon elämäkokemusta.

## Visualisoi itsesi onnistuneeksi vai epäonnistuneeksi kasvattajaksi?

Kasvattajan kannattaa luottaa itseensä ja siihen, että on riittävän hyvä kasvattaja. Kasvattajan kannattaa visualisoida itsensä onnistuneena kasvattajana. Mikäli hän näkee itsensä epäonnistuneena kasvattajana tai esimerkiksi naapurin huonompana äitinä tai isänä, näin tulee todennäköisesti myös käymään. Sen sijaan, kun kasvattaja uskaltaa luottaa omiin taitoihinsa, niin kuin poikaselleen matoa syöttävä lintunen, tuottaa myönteinen visualisointi myönteisemmän kasvatus tuloksen.

Kun kasvattaja luo itsestään rauhallisen ja luottavaisen kasvattajan vision, välttää hän monia turhia epäonnistumisia ja ympäristön luomia paineita. Esimerkiksi vastasyntyneen vauvan vanhemmille ja hooltajille saattavat suku-

laiset, tuttavat ja joskus jopa terveydenhoitoalan ammattilaisetkin luoda huomaamattaan paineita, joihin vauvan vanhemmat eivät kykene vastamaan. Tällöin auttaa, kun vanhemmat visualisoivat itsensä osaaviksi ja terveen järjen käytön hallitseviksi oman lapsensa parhaiksi mahdollisiksi vanhemmiksi ja hooltajiksi. Sen sijaan omia kykyjään aliarvioiva ja epävarmasti kasvattajan rooliinsa suhtautuva kasvattaja on muita kasvattajia alttiimpi epäonnistumisille.

Visualisoi itsesi onnistuneena kasvattajana, niin jaksat arkea paremmin. Visualisoi lapsesi onnistujana. Näe lapsesi vuosien päähän menestyjänä päivähoidossa, koulussa, opiskelijana ja työelämässä. Pyri poistamaan mielestäsi kielteiset mielikuvat. Älä missään nimessä visualisoi lastasi tulevaisuudessa edes vahingossa narkomaaniksi tai päihdeongelmaiseksi. On tärkeää, että kasvattaja kehittää visualisointitaitoaan ja näkee asioita lasten ja nuorten tulevaisuuden kannalta.

Kasvatuksen päätavoitteena on yleensä kasvattaa jälkikasvusta onnellisia, tasapainoisia ja terveellistä elämää eläviä kansalaisia. Elämässä onnistumiseen tarvitaan ennenkaikkea riittävää keskittymiskykyä, tyyntä rohkeutta sekä määrätietoisuutta. Tämän vuoksi kasvatusvisualisoin-

nissa opetellaan rauhoittumaan ja suuntaamaan omaa mieltä erilaisten mielen rauhoittamis-, hallinta- ja rentoutustekniikoiden kautta. Kun opit rauhoittamaan ja ohjaamaan omaa mieltäsi, opit myös vähitellen huomaamaan, että kykenet suhtautumaan tiettyihin asioihin uudella tavalla.

## Tärkeitä kasvatusvisualisoinnissa tarvittavia käsitteitä

Esittelen seuraavassa tarkemmin muutamia kasvatusvisualisoinnin kannalta merkityksellisiä käsitteitä. Nämä käsitteet vaativat hieman selvitystä, koska niitä ei käytetä kovin usein kasvatustieteen alueella.

## Suggestopedia

Suggestopedia on menetelmä, jonka avulla ohjeet siirretään piilotajunnan välityksellä alitajuntaan ja sitä kautta kehon moniin automaattisiin säätelykeskuksiin. Rentoutumalla voit vaikuttaa alitajuntaasi ja antaa ajatuksesi taustalla olevan produktiivisen energian ryhtyä toimimaan ja toteuttamaan muutoksia ja toivomiasi asioita.

Suggestioiden käytön oppimismalli aloite-

taan usein Emile Cocen teorian mukaan, jonka kolme keskeisintä teesiä ovat:

1. Suggestio on toiminta, jonka avulla henkilön aivoihin juurrutetaan jokin ajatus.

2. Suggestio on yleensä kaksivaiheinen prosessi, jossa ulkopuoliset vaikutukset muuttuvat yleensä itsesuggestioksi.

3. Itsesuggestio on jonkun ajatuksen juurruttamista tajuntaa siten, että kyseessä oleva henkilö voi itse suorittaa juurruttamisen.

Suggestio on mielen kautta tapahtuvaa, helposti etenevää ja toimivaa suostuttelua, joka onnistuu parhaiten rentoutuneessa tilassa.

Suggestiolla tarkoitetaan yleensä ihmisen ulkopuolelta tulevia, yleensä sanallisia ärsykeitä, joiden tehtävä on mielikuvien avulla ja tunnepitoista tietä vaikuttaa tietoisien minän kielteiseen asenteeseen.

Itsesuggestio poikkeaa ulkopuolelta annetusta suggestiosta siinä, että suggestioiden lähettäjänä toimii suggestioiden kohteena oleva henkilö itse. Kun suggestioita toistetaan riittävän kauan, kielteisyyttä häviää asteittain ja myönteiset

suggestiot valtaavat mielensisällöt.

Suggestio on viesti ihmisen alitajunnalle. Useimmiten suggestio ohittaa tietoisien mielen ja torjunnan ja vetoaa suoraan alitajuntaan. Parhaiten suggestiot onnistuvat rentoutuneessa tilassa.

## Intuitio

Ihmisen korkeimpia henkisen tiedostamisen kanavia on intuitio. Intuitiosta käytetään myös nimitystä ”sisäinen ääni”. Intuitio johdattaa ihmisen esimerkiksi valintatilanteessa kohti oikeaa valintaa: ihminen valitsee niin kuin parhaalta tuntuu. Intuitiivisuus perustuu aistimuskellisiin kokemuksiin. Kehittyneempi intuitioiden käyttö edellyttää etäännyttä tavanomaisuudesta, joka edellyttää muun muassa symbolista eritymistä konkretiasta.

Intuition avulla voimme ymmärtää henkisen maailman ja oman henkisen luonteemme.

Jung puhuu arkityyppien yhteydessä henkisestä minästä ja esimaallisesta elämästä.

## Assosiaatiokyky

Assosiaatiolla eli miellelyhtymällä tarkoitetaan uuden asian liittämistä ja ankkuroimista johon-

kin vanhaan asiaan. Samanaikaisten assosiaatioiden sisällä tapahtuu jatkuvaa muutosta, jonka vuoksi me muutimme jatkuvasti ja hävitämme aina jotakin itsestämme. Aivoissa tapahtuu koko ajan assosiaatioiden järjestystä: se voi olla tahatonta tai tarkoitushakuista.

Visuaalisointiharjoituksissa käytetään aluksi pääasiassa tarkoitushakuista assosiointia. Mitä pitemmälle visualisoinnissa edetään, sitä enemmän otetaan alitajunnan antamia mahdollisuuksia käyttöön.

Tarkoitushakuiset assosiaatiot voidaan rakentaa itselle sopiviksi. Ne voidaan rakentaa esimerkiksi samankaltaisuuden, erilaisuuden, läheisyyden, kaukaisuuden, värin, muodon, liikkeen, ajan ja paikan varaan.

Assosiaatiot ovat tavallaan ajattelun kirjaimia, numeroita ja nuotteja. Ne ovat kieltä, jota voidaan järjestellä ja muokata visualisoinnin, mielikuvaohjauksen, avulla.

## Mielikuvitus

Mielikuvituksen avulla kyetään luomaan ideoita tai sisäisiä mielikuvia. Mielikuvitus on sidoksissa ihmisen lapsuuden luovuuskasvatukseen. Yleensä luovuutta korostavan kasvatuksen saa-

neilla on mielikuvitus muita vilkkaampi. Mielikuvituksessa on kysymys aina luovasta mielenkäytöstä ja siitä millaisia merkitysmaailmoja mielelle annetaan.

## Mielikuvat

Mielikuvat ja mielteet eroavat aistimuksista monin tavoin.

Visualisointiharjoituksissa opetellaan käyttämään mielikuvitusta. Mielessä on kaksi tasoa: tietoinen eli rationaalinen ja järkeilevä taso sekä alitajuinen eli irrationaalinen taso.

## Itsearviointi

Jatkuva itsearviointi on tärkeä osa kasvatusvisualisointia. Itsearviointi ei saa olla kuitenkaan niin kriittistä, että se tukaduttaa allensa luovan prosessin luonteen. Itsearvioinnin perusteella laaditaan tavoitteita kasvatustulosten parantamiseksi. Itsearvioinnin yhteydessä määritellään mihin tuloksiin ollaan valmiita.

## Luova prosessi

Luova prosessi etenee usein vastakohtien kautta. Tällainen ajattelu on usein vierasta työ- ja kou-

lumaailmassa puhumattakaan urheiluvalmennuksessa tai eri terapioissa. Useimmiten kaos pyritään eliminoimaan, jolloin varmistaudutaan siitä, ettei ihmiset pääse toimimaan epäjohtomukaisesti.

Ilman vapaasti virtaavaa esitietoista prosessia ei voi syntyä kuitenkaan luovaa prosessia. Luova prosessi kiinnittyy aina intuition kokemiseen, uuden löytämiseen ja entisen käsitevaraston joustavaan liikuttamiseen, mikä edellyttää ihmisessä luontaisesti olevan sisäisen herkkyyden virittäytymistä.

## Tajunnanvirta

Tajunnanvirrassa asiat ja tapahtumat muuttuvat alati; emme voi pidättää käsillä olevaa hetkeä itsellämme, emme voi kutsua takaisin mennyttä aikaa emmekä säilyttää nykyistä aistimusta.

## Näkökulmanvaihtotekniikka

Näkökulmavaihtotekniikan avulla kyetään hyödyntämään meissä olevia ominaisuuksia entistä laajemmin. Näkökulmaa voi vaihtaa minkä tahansa asian, henkilön tai tekemisen suhteen. Ihmisen toiminta on rajallista. Ihminen ei voi ottaa kaikkea ympäristön informaatiota vastaan.

Mitä paremmin ihminen kykenee säätelemään ympäröivän maailman informaatiotulvaa, sitä paremmin hän kykenee säilyttämään mielensä tasapainon.

Ihminen käsittelee, lajittelee, työstää, muuttaa, sopeuttaa ja hajottaa tätä informaatiota. Kysymys on hyvin pitkälti NLP:stä tutun, mielen ja kielen sisäisestä ohjelmoinnista. Hyvässä mielentilassa pitkään pysyvä ihminen kykenee useimmiten säätelemään elämän destruktiivisia voimia, kuten vihaa, pelkoa ja kateutta.

## Imaginaatio

Imaginaatio eli kuvanomainen ajattelu antaa nykyisyyden mallin. Pelkkä aistienvarainen ajattelu ei anna kuitenkaan riittävää pohjaa henkille kasvulle eikä se johda riittävän vahvalle tiedostamisen tasolle. Aistihavaintojen lisäksi tarvitaan entistä enemmän omaa sisäistä henkistä prosessointia, henkistä kasvua, oman itse henkisen kokemisen myötä.

## Asenne

Millainen asenne hallitsee elämäsi? Onko tämä asenne myönteinen tai kielteinen, iloinen tai surullinen, rakentava tai arvosteleva, kiitollinen

tai uhkaa kokeva? Opi tarkkailemaan asenteita, niin sinun on helpompi säilyttää mielenrauhasi. Hyvä suoritus syntyy silloin, kun asianomaisella henkilöllä on myönteinen asenne tehtävästä selviytymistä kohtaan.

## Assertiivisuus

Assertiivisuus on ihmisen kykyä puolustaa itseään ja rajojaan ja taistella todellista uhkaa vastaan. Assertiivisuuden oppiminen lähtee yhdestä sanasta ja se on ei. Ellei ensin opi sanomaan ei, ei osaa aidosti sanoa myöskään kyllä. Kysymys on minän rajojen vetämisestä, tahtomme ja persoonallisuutemme suojaamisesta.

## Onni

Mielikuva onnesta on hyvin henkilökohtainen asia. Onni on se, minkä jokainen ihminen sisimmässään itse onnena kokee. Onni syntyy meissä itsessämme.

Kasvatusvisualisoinnissa onni ymmärretään elämäntasapainon löytämisenä, harmoniana ja tietynlaisen järjestyksen löytämisenä.

## Elämys

Elämyksenä voi toimia mikä tahansa mieltä liikkuttava asia, esine, ihminen tai maisema. Useimmiten elämysten löytäminen vaatii väivannäköä, kuten fyysistä puuhastelua esimerkiksi puutarhassa tai teatteri- tai liikuntaesityksen katsomista. Jokaisella ihmisellä on omat elämyksen lähteensä. Nykyisin käytetään paljon esimerkiksi elämysretkiä, extreme-kokemuksia, jotka antavat arjen keskelle voimakkaita elämyksiä. Suurten elämysten uskotaan jättävän aivoihin voimakkaan myönteisyyden tunteen. Myönteisten elämysten ja tunnekokemusten

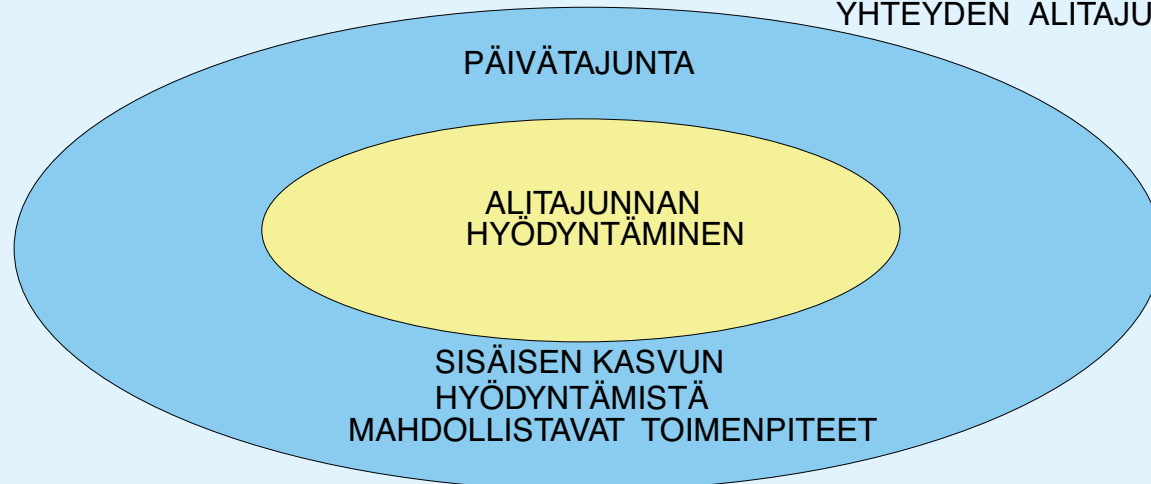
uskotaan laajentavan kokemusmaailmaamme. Joka tapauksessa vahvojen elämysten avulla on mahdollista päästä irti arjesta.

## Visio

Visiot ovat unelmia ja näkymiä, joita kohden halutaan kulkea. Ne ovat asiantiloja, jotka halutaan saavuttaa. Visio on näkymä johon liittyy epävarmuutta. Visiot ovat henkistä toimintaa, jota ei koskaan saada täydelliseksi, valmiiksi ja viimeistellyksi. Ihminen luo visioita läpi koko elämänsä. Visioita voidaan täsmentää ja korjata sitä mukaa, kun niiden tulevaisuutta koskeva

## YHTEYS ALITAJUNTAAN

HAASTE:  
KUINKA LÖYDÄMME  
YHTEYDEN ALITAJUNTAAN



tietämys lisääntyy tai muuttuu. Visio on kuin tienviitta, joka määrittää kulkusuunnan.

Visio on näkemys siitä, mihin suuntaan tietyn asian suhteen halutaan kulkea. Visiot auttavat rajaamaan turhia asioita pois. Ne tuovat elämään parempaa merkitysperspektiiviä, mikä on tavoitteellisen elämän kannalta tärkeää. Haastava visio antaa monelle asialle uuden merkityksen ja liittää sen osaksi elämään suurempaa kokonaisuutta. Näin meidän on helpompi luoda myönteisiä mielikuvia, jotka ovat kuvia pätevyydestä ja menestymisestä.

Voimme lisäksi kehittää visiot mielikuviksi, jotka ilmaisevat alitajunnastamme pursuavat ajatukset päivänvaloon, elämäämme eteenpäin vievinä tavoitteina. Näin opimme vähitellen ilmaisemaan idea-asteella olevia tavoitteita yksinkertaisesti ja haastavasti. Jokaisen ihmisen on mahdollista oppia ilmaisemaan visionsa vertauskuvin, tarinoin ja liittämällä niihin itselleen tärkeitä arvoja.

## Visualisointiprosessi

*”Uskokaa unelmiin, sillä niihin on piilotettu ikuisuuden portti.”*  
(Kahlil Gibran.)

Visualisointi etenee luovasta eli vapaasta visualisoinnista kohti ankkuroitua eli lukkoonlyötyä visualisointia ja päättyy lopulta tavoitetietoiseen visualisointiin.

### 1. Luova eli vapaa visualisointi

Luova eli vapaa visualisointi etenee kaaoksen kautta kohti järjestystä. Tällainen ajattelu kehittää kykyä liikkua kaaoksessa. Se kehittää myös kykyä vapautua arkityyppisten, kollektiivisten ja esineellistettyjen mallien käytöstä.

Luovassa visualisoinnissa ei ole rajoja; se on avointa suhtautumista koko maailmaan. Luovan visualisoijan ei tarvitse rajoittua nykyhetkeen, vaan hän pystyy liikkumaan joustavasti, myös menneisyydessä ja tulevaisuudessa, joten vapaa liikkumisalue on suuri. Kannattaa kuitenkin välttää sellaisten asioiden visualisointia, jotka normaalisti ahdistavat sinua.

Luovassa visuaalisoinnissa on lupa irrottaa jalat maassa, reaali maailmasta ja luoda jotakin uutta. Liika rationaalisuuden vaatimus - analyytisyys, johdonmukaisuus ja tiukka pitäytyminen aikaisemmin ”oikeiksi” osoittamissa voi estää rajojen rikkomista ja riskinottoa - hullujen ideoiden esille nostamista. Luovassa visualisoin-

nissa siedetään ristiriitoja ja epävarmuutta ja sitä, ettei aina tiedetä, mikä on totuus. Kun luovassa visualisoinnissa luettelaa haluttuja tuloksia, jätetään ilmaiseematta, millä keinoilla ne saavutetaan. Ajatuksen juoksua pyritään ohjaamaan siten, ettei tulevia visioita rajoiteta johonkin tiettyyn ratkaisutapaan.

Useimmiten liika kriittisyys tai loogisuuden vaade tukahduttavat luovan eli vapaan visualisoinnin. Ideoita ei pidä ehdoin tahdoin kitkeä pois heti niiden syntyvaiheessa, jolloin ne ovat heikommillaan. Pikemminkin ideat ja erilaiset visualisoinnin kohteet on osattava ottaa prosessin kohteiksi ja niiden on annettava valikoidua tai tuhoutua kamppailussa muiden ideoiden ja vaihtoehtojen kanssa.

Visualisoinnin yhteydessä informaatiodynamiikka kuvautuu mielessä luovana ajatteluna, joka voi olla elämäkatsomus, ajatus, idea, oivallus, kirjoituksen kohde, leikki, taideteos, mielikuvamatka tai mikä tahansa uusi hengen tuote.

Itse en esimerkiksi kykene enää kirjoittamaan yhteen pötköön kovin pitkään. Visualisointitaidon käyttö on mahdollistanut minulle kirjoittamisen jaksoissa, produktiivisella tavalla, ilman jatkuvaa tekemisen pakkoa.

Luova eli vapaa visualisointi vaatii virittämistä korkeammalle tajunnan asteelle, jonka ymmärrän tässä myös psyyken intensiivisyytenä, aivojen kykyä tuottaa myös ennaltaennustamotonta ainesta. Uuden tiedon edustus aivoissa on usein hataraa, untuvaista, taimimaista, hentoa, hataraa ja ohutta.

Ihminen kykenee ajatustoimintansa avulla kehittämään huimaavan fantasiakyvyn, joka voi olla hyvinkin tärkeä asia itsearvostuksen rakentamisessa ja uuden luomisessa. Toisaalta ihminen saattaa paeta realista maailmaa ”päiväunelmiinsa”, jolloin elämän rakentaminen ei perustu tosiasioihin.

Luovassa visualisoinnissa voidaan hylätä mielikuvamatkan ajaksi todellisen maailman realiteetit ja antautua fantasioiden vietäväksi, jolloin tiedostamaton psyykinen energia voi purkaantua paremmin kuin normaalissa valvetilassa. Oikein käytettynä luova visualisointi on turvallinen ja hyväksyttävä tapaa rakentaa unelmia.

Luovan visualisoinnin jälkeen seuraa palautuminen täyteen valvetilaan, realiteetteihin olisi hyvä tapahtua tehokkaasti, mutta kyllin hitaasti, jolloin fantasioiden maailmasta voidaan palata mielyttävällä tavalla arkeen.

Seuraavassa eräs tapa edetä luovassa visualisoinnissa:

- Haaveile ja unelmoi, mitä haluaisit ja mitä toivoisit.

- Visualisoi kuinka asiat voisivat olla, mitä voi tapahtua ja mikä kaikki todellisuudessa onkin mahdollista. Anna haaveiden, unelmien ja tavoitteiden tarkentua ja täsmentyä omalla ajallaan.

- Voit jättää ne alitajuntaan muhimaan, josta ne pulpahtavat ajan myötä tajuntaasi.

- Hanki vähitellen ongelmaasi liittyvää tietoa itsellesi.

- Toista itsellesi useasti ennen nukkumaanmenoa, että haluat nähdä juuri tietynlaisia unta.

- Kysy vastausta alitajunnalta ja ole luottavainen: saat kyllä aikanaan vastauksen.

Tällainen luovaan visualisointiin perustuva produktiivinen prosessi tuo yleensä lopputuloksen silmiesi eteen tavalla tai toisella, kun uskot sen toteutumiseen tarpeeksi. Visualisoinnin alkuvaiheessa ei kannata kiinnittää liikaa huo-

mioita sen laatuun, sillä silloin se estää itsensä toteuttamisena.

Mikäli sinun on vaikea luoda mielikuvia ”tyhjästä”, voit lähteä liikkeelle kuvaamalla mielessäsi arkista todellisuutta. Aloita näkemällä jotakin tuttua ja rakenna sen varaan. Lisää yksityiskohtia, kunnes tunnet, että opit käyttämään mielikuvien luomista helposti ja turvallisesti. Tutun ja turvallisen kautta voidaan edetä tuntemattomampiin osiin ja ottaa visualisointiin mukaan lisää alitajunnasta pursuvia lukemattomia voimavaroja.

Lasten ja nuorten kasvatuksessa on tärkeää toteuttaa riittävästi luovaa visualisointia. Tällöin lähdetään siitä, että lapsen ja nuoren kehitykselle tekee hyvää, että he saavat määritellä itseään riittävästi. Läheskään kaikissa asioissa ei voi määritellä kasvatuksen lopputulosta tai nähdä millainen lapsesta tulee aikuisena.

Aikuisen on osattava erottaa ne asiat, mistä hän voi päättää lapsen puolesta. Kasvatuksen sekasotkua voi vähentää oleellisesti kasvatusvisualisoinnin avulla. Vanhempi ja huoltaja voi esimerkiksi kysyä itseltään, kenen ehdoilla heidän perheessään vaikuttaminen tapahtuu:

- vanhempien ja huoltajien ehdoilla

- lasten ehdoilla?



- molempien ehdoilla?

Molempien, sekä vanhempien ja huoltajien että lasten, ehdoilla tapahtuva kasvatus on nykyaikaisen kasvatusnäkemys ihanne. Tämän jälkeen vanhempi ja huoltaja voi kysyä itseltään seuraavat kysymykset:

- miten tämä vaikuttaminen tapahtuu?
- onko kysymys yksittäisistä vaikuttamislanteista?
- onko kysymys pitempiaikaisesta prosessinomaisesta vaikuttamisesta?
- entä millaisia vuorovaikutuskeinoja perheessä käytetään?

Aikuiset ajattelevat helposti, että lapset ja nuoret kykenevät samanlaiseen ajatteluun kuin he. Suurin ero lapsen ja aikuisen välillä on kuitenkin se, että pieni lapsi on fyysisesti riippuvainen aikuisesta eikä hänellä ole yhtä paljon elämäkokemusta.

## 2. Ankkuroidut eli lukkoonlyödyt visualisoinnit

Lasten ja nuorten kasvatuksessa on tärkeää lyödä tietyt asiat lukkoon ja rajata, kieltää ne vanhempien ja huoltajien taholta riittävän selvästi. Nämä kielletyt asiat ovat ehdottomia, eikä niitä tule sallia lipsumista.

Näissä asioissa aikuiset määrittelevät turvallisuusrajat lapsen puolesta. Rajat ovat ikään kuin raamit, joiden sisällä on lapselle paljon tärkeitä arkisia asioita ja runsaasti turvaa. Kun lyöt lukkoon ankkuroituja rajoja, niin toteuta se täydellisen tavoitejulistuksen kautta. Rajat tulee selvittää lapselle riittävän perusteellisesti ennen 14:aa ikävuotta prosessinomaisesti. Lapsi ja varhaisnuori on saatava ymmärtämään, että hänellä on todellakin oltava rajoja.

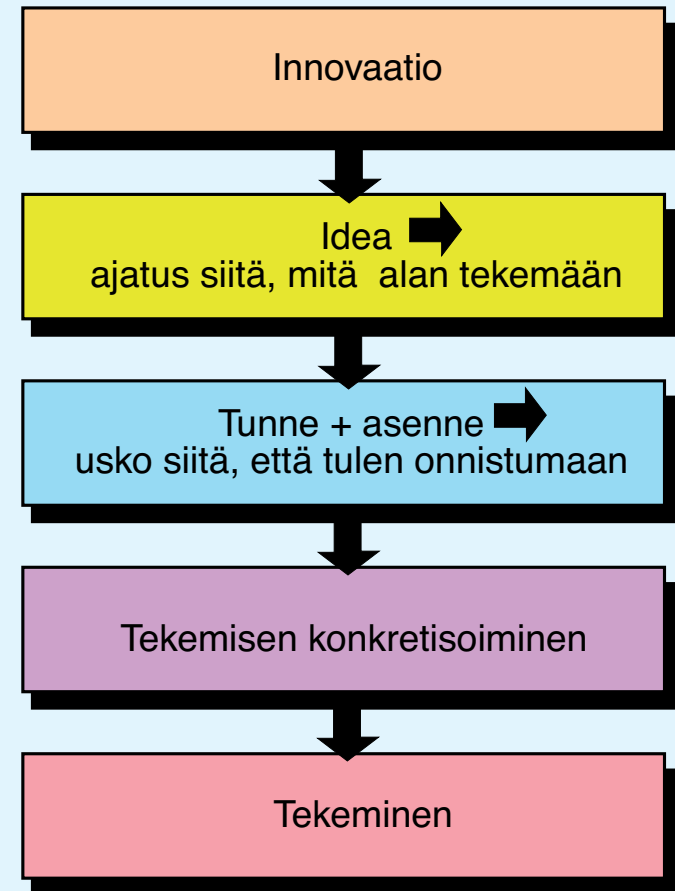
Tällaiset aikuisen vastuuntunnosta ja rakkaudesta syntyneet loogiset rajat ei tuota lapselle ahdistusta tai johda kapinaan myöhemmin esimerkiksi murrosiässä. Molempien vanhempien ja huoltajien tulee olla asetettujen rajojen puolesta puhujia johdonmukaisesti eli vetää yhtä köyttä.

Rajat ovat lukkoonlyötyjä ankkureita. Rajat ovat ”pyhiä” asioita, joita ei yleensä muuteta

kasvatusprosessin aikana. Ne ovat selvärajaisia, yksinkertaisia ja perusteltuja, jotka toteutetaan vaikka pakottamalla esimerkiksi, kun on kysymys lapsen ja nuoren turvallisuudesta.

Rajojen avulla lasta ohjataan tietyn tyyppiin käyttäytymiseen. Näistä asioista aikuinen

## INNOVOINTI



tietää enemmän ja paremmin kuin lapsi. Näiden rajojen puuttuessa perhe ei kykene johdonmukaiseen kasvatukseen. Niiden avulla voidaan myös torjua itsekkeiset tarpeet, jotka estävät usein yhteisen hyvän toteutumisen.

Tässä yhteydessä kannattaa kuitenkin muistaa, että kypsä kasvattaja ei syyllistä lasta hänen oman tahdon vuoksi, vaan ymmärtää, että täyden ihmisyyden perusehto on tunne omasta identiteetistä ja oikeudesta omaan tahtoon. Lasta tai nuorta ei saa hylätä silloin kun hän harjoittaa omaa tahtoaan, tekee omia valintojaan. Lukkoonlyödyt ankkurit edellyttävät vaatimus- ja velvollisuus-käsitteiden opettamista lapselle.

Raja-ankkurit painetaan mieleen niin hyvin, että niitä voidaan käyttää missä ja milloin tahansa. Lukkoonlyödyt ankkurit toimivat raja-aidan tavoin: ne estävät lasta ja nuorta astumasta vaaralliselle ja väärälle alueelle. Kaikkea ei tarvitse eikä kannata kokeilla, nähdä, kuulla tai maistaa.

Kun vanhempi tai huoltaja on visualisoinut itselleen lukkoonlyödyt turvallisuutta tukevat perusasiat, niin hänen tulee vaatia itseltään ja lapsiltaan ankaruutta näiden perusasioiden noudattamisessa. Hänen tulee toimia mallina kaikilla mahdollisilla tavoilla. Hänen ei tule herättää ristiriitoja näiden asioiden suhteen. Hänen tulee

jatkaa tätä ankaraa mallia päivä päivältä, viikko viikolta ja vuosi vuodelta niin kauan, että perhe oppii yhdessä perheen täydellisen suojautumisen perheen perusturvallisuutta vaurioittavilta asioilta.

### 3. Tavoitetietoinen visualisointi

Tavoitetietoisessa visualisoinnissa elämää luodaan haaveiden ja unelmien kautta kautta. Tavoitteet muodostavat tällöin toinen toisiinsa liittyvän ketjun, jonka kautta päästään liikkeelle, ja tavoitetaan ne asiat, joiden on tärkeä toteutua. Tavoitetietoisessa visualisoinnissa ei jäädä pelkän ”leikin” tai ”haaveiden” asteelle. Tavoitetietoisessa visualisoinnissa tarvitaan myös kurinalaista työtä, jonka avulla ideat saadaan kukoistamaan. Tavoitetietoisessa visualisoinnissa toteutetaan kultaisen keskittien periaatetta.

Jos ihminen on hyvin vaativa itselleen, hän vangitsee vapaata mielenliikkuvuutta. Jos taas ei ole mitään rajoja, pidäkkeitä, syntyy hallitsematon tila, kaaos, joka ei edistä visualisoinnista saatua hyötyä. Tavoitteellisessa visualisoinnissa tarvitaan objektiivista erittelyä ja henkilökohtaista sitoutumista. Tavoitetietoinen visualisointi on hallitumpaa, suunnatumpaa ja kurinalaisempaa kuin tavanomainen luova eli

vapaa visualisointi.

Mitä enemmän kasvattaja uskoo itseensä ja mahdollisuuksiinsa, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on päästä tavoitteeseensa. Hänen tulee uskoa onnistumiseen ja siihen, että hän ansaitsee onnistumisen. Jos hän ei luota siihen, että pääsee tavoitteeseensa, hänen tulee muuttaa tavoitteenasettelua siten, että hän ei epäonnistu. Tavoitetietoisessa visualisoinnissa korostetaan erityisesti sitä, että tavoitteenasettaja näkee itsensä onnistujana, saavuttamassa päämääräänsä, kuten esimerkiksi valmistumassa ylioppilaaksi, soittamassa musiikkiopiston loppukokeessa tai pelaamassa loppuottelussa. Hän voi nähdä ja kuulla yleisön kättentaputukset. Hän voi nauttia onnistumisestaan.

### Visualisoiiko onnistumista vai epäonnistumista?

*”Älä aliarvioi itseäsi vertaamalla itseäsi muihin.*

*Juuri erilaisuus tekee jokaisesta ihmisestä ainutkertaisen. Älä aseta päämääriäsi sen mukaan, mitä muut pitävät tärkeänä.”*

*(Positiivari Plussa 8/2001, 21.)*

Ursula Markhamin mukaan visualisointi on mielikuvituksen ja myönteisen ajattelun yhdistelmä.

Hänen mukaansa se on eräänlaista kontorolloitua päiväunelmointia, jossa tulevat tapahtumat mielikuvitellaan mielessä juuri sellaisina kuin niiden toivotaan toteutuvan.

Kyse on kuitenkin haaveilua tehokkaammas- ta asiasta. Visualisoi ja näkee itsensä voittajana ja onnistujana.

On toki ihmisiä, jotka haastavaan tilantee- seen joutuessaan visualisoi ja näkee itsensä häviäjänä ja epäonnistujana. Miksi he tekevät näin? Kysymys on ensinnäkin visualisoinnin aliarvioinnista, sillä menetelmä on yllättävän tehokas. Kysymys on myös alitajuisesta, tiedos- tamattomasta oman ajattelun ja mielikuvien hal- litsemattomuudesta, jota voi onneksi harjoitella.

Mikäli ajatukset karkaavat helposti epäonnis- tumisen visualisointiin, tulee tilanne pyrkiä kor- jaamaan ja nopeasti, ennen kuin korjaamatonta vahinkoa pääsee tapahtumaan.

Ursula Markham (1998) kertoo kirjassaan ”Irti stressistä” esimerkin menestyneestä kaup- piaasta, jolta pyydettiin esitelmöimään uusille potentiaalisille asiakkaille. Hän kuitenkin visu- alisoi tilanteen niin, että hän on huono esitel- möijä ja tilaisuus tulee epäonnistumaan.

Markham kehoitti häntä ensinnäkin rentou- tumaan ja seuraavaksi visualisoimaan tapah-

tuman sellaiseksi, kuin hän sen todella halusi toteutuvan kolemn viikon ajan ennen esinnty- mistä. Kauppias syötti mielikuviansa vision myönteisestä ja onnistuneesta esitelmänti-illas- ta. Kauppias selviytyikin esitelmästä erinomai- sesti.

Rentoutuminen auttaa visualisoinnissa siksi, että se auttaa ihmistä keskittymisessä. Rentou- tunut ihminen kykenee ajattelemaan yhtä asiaa kerrallaan. Rentoutusharjoituksia, kuten vislia- lisointiakin, tulee kuitenkin harjoittaa säännöl- lisesti, että ne tuottavat toivotun tuloksen.

### Milloin visualisointia voi soveltaa?

Visualisointia voi soveltaa melkein milloin ja missä tahansa. Sitä voi harjoittaa bussipysäkillä, uimarannalla, pankissa vuoroa odotellessa, ennen nukkumaan menoa, ennen tärkeää suori- tusta tai vaikkapa lomaillessa. Visualisoinnin avulla voi korjata virheitä, päästä eroon huo- noista tavoista sekä muuttaa epäonnistumiset onnistumisiksi. Seuraavassa pari esimerkkiä miten kesken tavallista arkea voidaan visuali- sointia hyödyntää:

#### **Esimerkki 1:**

Kun tunnet itsesi nälkäiseksi, voit kuvitella

eteesi mieliruokaasi. Visualisoi mitä silloin söi- sit? Keitä ihmisiä kutsuisit ruokailemaan kans- sasi? Missä paikassa ruokaileminen tapahtuisi? Mihin kellonaikaan?

#### **Esimerkki 2:**

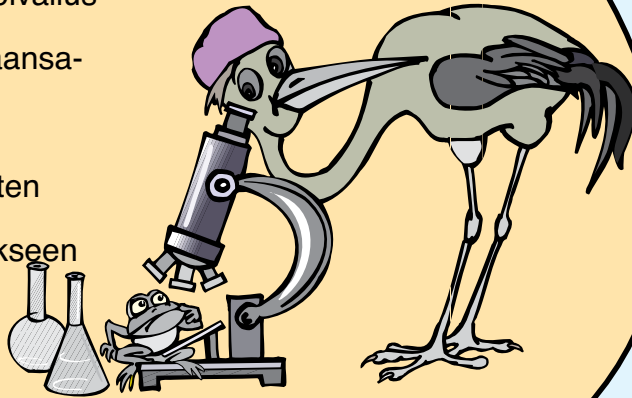
Kun tunnet itsesi hermostuneeksi, voit hen- gittää muutaman kerran syvään ja kuvitella ole- vasi jossakin rauhallisessa paikassa. Visualisoi mitkä asiat saavat sinut rauhoittumaan? Keiden ihmisten seurassa rauhoitut helpoiten? Missä paikassa kykenet rauhoittamaan mielesi hyvin? Mihin vuorokaudenaikaan kykenet rauhoittu- maan parhaiten?

#### **Esimerkki 3:**

Kun tunnet itsetuntoasi loukatuksi kohtaa itsesi tyynenä, rauhallisena ja tasapainoisena. Sinulla on oikeus hyväksyä itsesi sellaisena kuin olet. Se onnistuu parhaiten silloin kun tunnet itsesi. Varaa itsellesi riittävästi rauhallista aikaa ja käy mielessäsi läpi kaikkia niitä hyviä puolia mitä sinussa on. Ajattele ensin sisäisesti omaa hyvyttäesi riittävän kauan, jonka jälkeen tee sama ulkoisesti, jolloin voit palauttaa mieleesi ne kaikki hyvät asiat joissa ystäväsi ovat kehun- neet sinua. Näin toimiessaan ihminen voi valita oman itsetuntonsa asteen haluamallaan tavalla. Voit harjoituksen loputtua vielä todeta: minulla

## Luova älykkyys

1. Valmistautuminen  
-tiedonkeruu ja tutkimus
2. Kypsyttely  
-aihetta käsitellään henkisellä ja fyysisellä tasolla
3. Ahaa-elämys  
-mielenkiintoinen oivallus
4. Toteen näyttö  
-oivalluksen paikkaansa-pitävyyden todistaminen
5. Toteuttaminen  
-tietojen ja oivallusten sijoittaminen sopivaan viitekehykseen



on kaikki edellytykset kehittyä haluamalla tavalla juuri sellaiseksi ihmiseksi, jona kykenen näkemään itseni tulevaisuudessa.

Ihminen käy elämäkoulu, joka on käytännössä elinikäinen oppimisprosessi. Ihminen kehittää jatkuvasti itseään. Kasvatusvisualisointi edustaa omalta osaltaan oppimisympäristöä, joka tarjoaa mahdollisuuksia kehittää erilaisia elämässä ja yhteiskunnassa tarvittavia hyödylli-

siä tietoja ja taitoja. Tällaisten epämuodollisten oppimisympäristöjen tarve ja merkitys on voimakkaasti kasvussa.

Ihmisen eksistentiaalisen olemuksen kannalta on tärkeää, että hän kykenee riittävästi samastumaan hyviin ja terveisiin asioihin, valitsemaan jonkin elämäntapamuksen, kuulumaan suhtautumaan myönteisesti työn tekemi-

seen. Näiden asioiden luoma perusturva on ihmiselle tärkeää, siksi hän suojelee niitä myös.

## Visualisoinnin työkalut

*”Hulluusonperinnöllistä;  
sen voi saada lapsiltaan.”  
(Sam Levenson.)*

Visualisointi hyödyntää paitsi mielikuvien käyt-

töä ja tietoista tavoitteenasettelua, niin myös ihmisen alitajuntaa. Kun rupeamme tarkastelemaan ihmisen olemusta syvällisemmin huomaamme melko pian, että ihminen on paljon enemmän, kuin mitä päälle päin näkyy. Kehomme ulkoinen rakenne tai toiminta eivät kerro meille, kuinka viisaita olemme alitajuntamme syvyyksissä. Meistä ei voi päälle päin nähdä millaisia voimia ja heikkouksia sisällämme myllertää. Eikä kukaan voi tuntea täydellisesti edes omaa persoonallisuuttaan.

Olemme tietoisia, että alitajuntamme ohjaa toimintaamme irrationaalisemmin kuin päivätaajuntamme. Ongelmaksi muodostuu se, kuinka löydämme yhteyden alitajuntaamme, tähän persoonallisuutemme syvimpään kerrokseen. Yhteys persoonallisuuden syvimpiin kerroksiin tapahtuu sisäisen kasvun kautta. Visualisointi tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia oman persoonallisuuden tuntemisen lisäämiseen. Yksilöllisen henkisen kasvun harjoittelun myötä oppii myös sietämään paremmin arjen realiteetteja, kuten esimerkiksi kehittämään stressinsietokykyään.

Visualisoinnin kohteena voivat olla kasvatusvisualisoinnin lisäksi tarinat, keksinnöt, arkiset päivän askareet, runot, maalaukset, mielikuva-  
matkat, tulevat tapahtumat, urheiluvoitokset ja

sävellykset. Ajattelun produktiivinen liike ovat tärkeitä taitoja visualisoinnissa ja oleellinen tekijä luovassa ajattelussa.

Visualisointia voi soveltaa luovasti melkein mihin tahansa ongelmaan tai elämässä avautuvaan tilaisuuteen. Oman visualisointitaitoni kehittyessä huomasin, että mitä enemmän minulla on käytettävissä informaatiota visualisoinnin yhteydessä, sitä parempaa tulosta teen yleensä visualisoinnin yhteydessä. Visualisointi-informaatio elää enimmäkseen aivoissamme, johon se on muistin muodossa ja elämäkokemuksen kautta varastoitunut. Visualisointi on kuitenkin enemmän kuin informaation mekaanista käsittelyä, järjestelyä, muuttamista, lisäämistä tai poistamista.

Visualisointiin kuuluu olennaisena osana asioiden yhteyksien näkeminen mielessä ja luova ajattelu, jolloin pääpaino asetetaan luovalle ajattelulle, informaation monipuolisuudelle ja produktiivisuuden asteelle.

Keskeiseksi nousee tällöin se, millaisen tuotoksen visualisoija kykenee tuottamaan tietyn informaation perusteella. Visualisoinnille on ominaista avoimuus ja herkkyys ympäristölle. Visuaalitaitoon kuuluu näin oleellisesti valmius tuottaa ideoita ja siihen yhtynyt valmius muuttaa

ajattelun suuntaa. Korkeampitasoinen visualisointi edellyttää syntetisointikykyä, joka on vastakohta analyyttiselle kyvykkyydelle.

## Aika ja visualisointi

Visualisoinnin avulla jokainen voi liikkua omalla aikajanallaan. Jokainen ihminen elää ajassa mukana omalla tavallaan. Ajassa mukana eläminen toteutuu aikajanalla, johon kuuluvat menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. Useimmiten näemme, että menneisyys on takanamme, nykyisyys ympärillämme ja tulevaisuus edessämme. Lisäksi voimme valita mielikuvien avulla missä hetkessä kulloinkin elämme eli aamussa, keskipäivässä vai illassa.

Kasvatusvisualisoinnissa ajan käsittely on oleellinen apukeino, jota voidaan oppia muovamaan haluttuun muotoon. Aika voidaan käsitellä muovailuvahana, josta voidaan pyrkiä muovailemaan kukunkin tilanteeseen sopivia aikamuodostelmia. Kun ajattelemme nyt-hetken merkitystä suhteessa tulevaisuuden visioon, mieleemme syntyy usein ristiriitaisia ajatuksia. Kasvatusvisualisoinnissa ajatuksia sinkkootaan runsaasti myös tulevaisuuteen, siitä huolimatta vaikka suurin voima ideoiden toteuttamisessa on

tässä hetkessä. Kasvatusvisualisoinnissa ajatellaan rohkeasti tulevaisuutta, toiveita ja visioita.

Aikajanaa voidaan käsitellä mielikuvamatkojen avulla mielekkäällä tavalla. Voimme itsekin toimia näiden matkojen ohjaajana, kapteenina ja valita matkan pituuden, aiheen, ajankohdan jne.

Länsimainen ja itämainen ajattelutapa eroavat oleellisella tavalla toisistaan aikakäsityksen suhteen. Syvämmässä filosofisessa merkityksessä kysymys on siitä, mikä on syntyvaiheen alkuperäiskokemus ja välitön elämys. Länsimaisessa ajattelutavassa, uskontomme, poliittisen ajattelumme ja elämäfilosofiamme perustana on objektiivisen ehdottomuuden ihanne. Tällöin pyritään kirkastamaan järjelliselle mielelle kreikkalaisten järkkäsite suhteessa aikaan, jolloin ajan olemus rationalisuudaan suhteessa elämän onnistumiseen, jolloin ajatuksena on se, että huomista tulee parempi kuin tästä päivästä.

Zen-filosofian yksi elämässä onnistumisen keskeisempiä periaatteita on pakottomuus. Länsimaalaisessa ajattelutavassa yritetään usein kovempaa, jos ei tavoitetta saavuteta asetettuun määräaikaan mennessä.

Zen-filosofiassa on päinvastainen ajatteluta-

pa eli he eivät näe elämää jatkuvana toiveena onnellisemmasta elämästä; heille on tärkeämpää elää tässä ja nyt.

On olemassa vain tämä hetki. Miksi se pitäisi pilata kiireellä ja päästä nopeasti pois eroon? Urheiluvalmennuksessa ja kirjojen kirjoittamisessa olen huomannut; jos aina vain yritetään enemmän, kovemmin ja tiukemmin ei useinkaan synny tulosta. Tällöin on osattava kaivaa itseltään esille pakottomuuden periaate.

Paineista vapautuminen vaatii stressitilanteesta irtipääsemistä leikillisyyttä, harmoniaa, rytmisyyttä ja pakottomuutta. Parhaat ideat ja luovat teot eivät synny väkisin silloinkun on jatkuvasti sellainen tunne, että pitäisi tehdä jotakin.

## Uudet ideat ja visualisointi

Visualisointi auttaa hyödyntämään piileviä voimiamme haluamallamme tavalla, jolloin meidän on mahdollista tuottaa paljon uusia ideoita. Uusia ideoita voidaan hyödyntää monella tavalla pyrittäessä kohti entistä tyydyttävämpää elämää.

Voimme harjoitella tulevia elämäntilanteita mielikuvituksen avulla. Yritysjohtaja voi hyödyntää visualisointia tiimeissa ja tulostavoitepa-

lavereissa. Huippu-urheilija voi hyödyntää visualisointia hypätessään mäestä, heittäessään pallon koriin tai asettaessaan tavoitteita tulevalle kaudelle. Näyttelijä harjoittelee mielikuvien avulla osaansa elokuvassa tai näytelmässä.

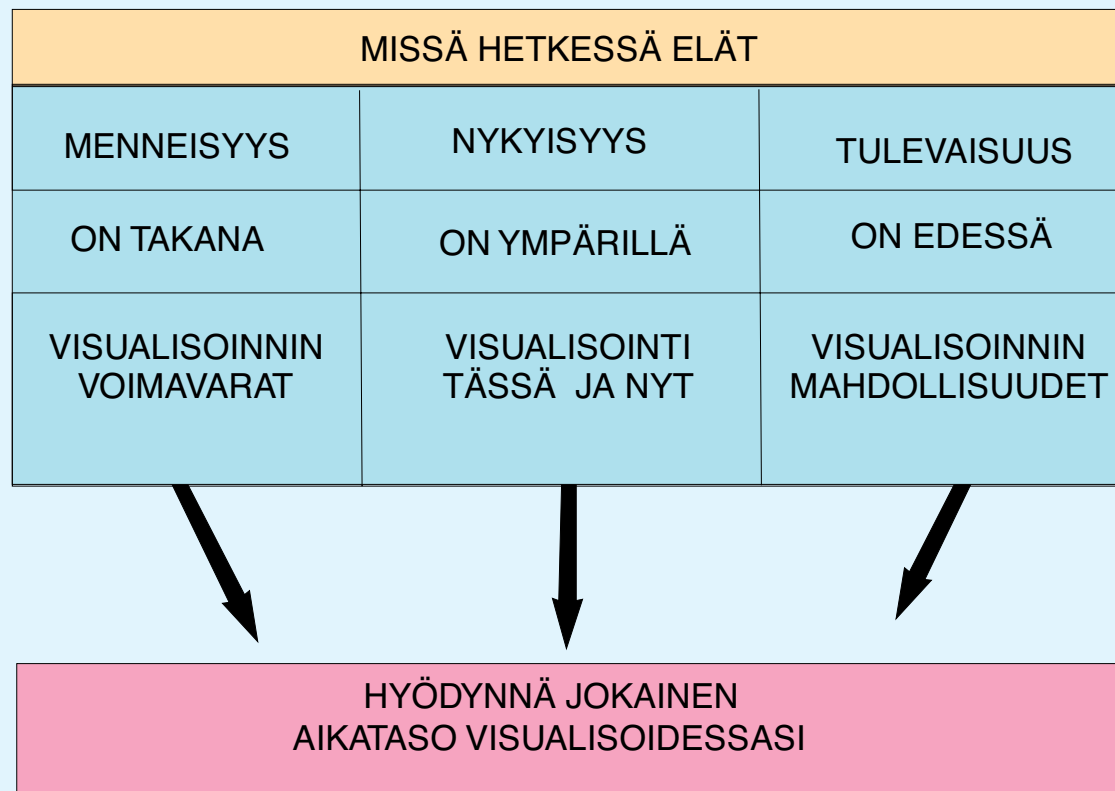
Aivan liian usein ihmiset tarvitsevat jonkun ulkopuolisen auktoriteetin sanomaan, mikä on kannattavaa tai mikä hylättävää. Ihminen toimii

näin silloin, kun hän ei luota omaan ajatteluunsa.

Moni pelkää paljastaa aitoja mielipiteitään ja tunteisttaan, koska on riippuvainen ulkopuolisista auktoriteeteista. Vapautuakseen näistä auktoriteeteista ja elääkseen nautittavampaa elämää, kannattaisi laajentaa käsitystään elämisestä.

Visuaalikasvatus ja visuaalinen oppiminen

## VISUALISOINNIN AIKAJANA





Itse kullakin on oikeus elätellä suuria luuloja, kunnes hän saavuttaa menestystä

(Benjamin Franklin.)



toteuttavat aivan toista periaatetta kuin kopioiva ja soveltava oppiminen. Visuaalikasvatuksessa joudutaan menemään enemmän myös tuntemattoman puolelle, tunnettujen tietojen ja ratkaisumallienulkopuolelle.

## Visuaalimaailma

*Motto:*

*”Luovuuteni ei rajoitu koskaan yhteen tunnus*

*lukuun - älykkyydosamäärään, tämän hetken osaamisen tasoon tai toisten arvostelykykyyn.”*

Visuaalimaailma on sinun oma maailmasi, johon kukaan toinen ei pääse päättämään asioita sinun puolestasi. Voit siirtää tässä maailmassa palikoita omalla tavallasi, leikkiä, osoittaa lainalaisuuksien olevan väärässä, rikkoa rohkeasti rajoja, ottaa riskejä, kokeilla hulluja ideoita ja tavoitella saavuttamattomalta näyttävää todellisuutta. Onnistumisen ja mielihyvän kokemukset

voidaan tietoisesti kytkeä mielikuvissa edessä olevan tehtävän ratkaisemiseen, jolloin myös topdennäköisyys onnistumisesta kasvaa.

Mielikuvamatkat ovat tehtäviä, valloitusretkiä, uuden löytämistä, elämän leikkikenttiä ja karnevaaleja. Tämän kirjan loppuosan visualisointiharjoituksissa ihminen hyväksyy itsensä omana itsenään ja löytää itsestään lisää voimavaroja ja vahvuuksia.

## Sisäinen maailma ja visualisointi

Visualisointi tarjoaa mahdollisuuden työskennellä kokemuksellisesti omien mielikuvien avulla. Ihmisen sisäisessä maailmassa tapahtuu monenlaisia ilmiöitä, joihin emme ole tottuneet kiinnittämään huomiota. Sisäinen maailmamme on tärkeä osa ihmisyyttä. Se on itseasiassa koko ihmisyytemme perusta, jonka kautta ihmisyyttä opitaan tuntemaan ja arvostamaan syvällisemmin.

Sisäiseen maailmaan tutustumisen kautta saadaan elämään lisää syvyyttä ja arvokkuutta. Sisäisen maailman ymmärtämisen kautta opitaan saamaan yhteys myös sellaisiin varhaisempiin elämämme tapahtumiin, jotka olemme jo unohtaneet.

Kasvatusvisualisoinnin perustehtävänä on kehittää tavoitteellisia oivalluksia omiin arkisiin kasvatuskäytäntöihin. Se on menetelmä, jossa oma mielikuvitus luo sen, mitä kasvatuksen suhteen halutaan.

Visualisointimenetelmä soveltuu myös muutenkin jokaiselle oman elämänsä tavoitteita pohjalle. Eräs tunnetuimmista myönteisen ajatte-

lun kurssien työvälineistä onkin luovaan eli vapaaseen visualisointiin perustuva Aarrekarttatarjoitus. Aarrekarttatarjoituksessa liimataan omiin tavoitteisiin liittyviä kuvia muistuttamaan tavoitteiden toteutumisen tärkeydestä.

Tavoitteenasettelussa on tärkeää luoda mielikuva jo toteutuneista tavoitteista. Ihminen onnistuu paremmin pääsemään tavoitteisiin, kun

tavoitteet on tuotu esille, esimerkiksi kirjoittamalla, piirtämällä tai lehdistä kuvia leikkaamalla. Epämääräiset, piiloon jääneet, tavoitteet sen sijaan lilluvat vuosikausia ”jossakin”, ilman että ihminen osaa niihin tietoisesti pyrkiä.

Visualisoinnissa on kysymys eräänlaisesta oman mielen näytelmästä. Tämän vuoksi me voimme kokeilla mielessämme erilaisia asioita, ohjata omaa näytelmäämme ja nauttia uusien toteutuneiden tavoitteiden suomasta mielihyväs-

tä. Kun matkustamme mielikuvissamme tiettyihin paikkoihin, voimme itse päättää, haluammeko pysähtyä sinne pidemmäksi aikaa vai olla siellä vain hetken.

Kun visualisointia toteutetaan riittävän pitkään henkisen kasvun avulla, meillä on mahdollisuus päästä sinne, mitä todella olemme eli sisäiseen maailmaamme. Löytöretki omaan sisäiseen maailmaan aloitetaan rauhoittumalla ja hiljentymällä.

Ihminen elää tällöin ulkoapäin ohjautuen voimakkaasti stimuloituna ulkomaailmaan. Tällöin hän ei pääse riittävästi kosketukseen sisäisen maailmansa kanssa. Ihmisen todellisuus muodostuu aina sekä ulkoisesta ja sisäisestä kokemuksesta eli se on molempia näitä yhtä aikaa.

Epäonnen hetkellä  
ajattele:  
eilen sitä ei vielä ollut  
ja huomenna se on  
jo ohitse.

(F.Heppel.)



Kysymys on siitä, kumpaa todellisuutta haluamme enemmän painottaa.

## Rentoutuminen ja visualisointi

Kasvatusvisualisoinnin ensisijaisena tavoitteena on oppia tuntemaan oman minänsä. Visualisointitekniikan oppimisen ansiosta ihmisellä on tavallista paremmat edellytykset ajatella, tuntea ja suorittaa normaalin suoritustasonsa yli. Ihmisen onnettomuus syntyykin usein siitä, ettei hän pääse toteuttamaan hänessä itsessään olevia potentiaalisia mahdollisuuksia. Tällöin hänestä tulee alisuorittaja.

Ihmisen on mahdollista itsetutkiskelun kautta oppia vähitellen tuntemaan itseään yhä enemmän. Itsetuntemuksen kasvu, itsensä hyväksyminen ja arvostaminen ovat tässä merkityksessä oleellinen osa kasvatusvisualisointia. Ihmisen on tärkeää hiljentyä päivittäin. Useimmiten hiljentymisen tehdään ei-aistillisten tunnetilojen varassa.

Ei-aistillisiä tunnetiloja ovat:

- elämykset
- tunteet
- mielikuvat
- käsitteet ja

- ajatukset.

Kasvatusvisualisointi onnistuu paremmin, mikäli ihminen on harmoniassa, tasapainossa, oman kehonsa ja mielensä kanssa. Eräs keino rentouttaa itsensä, on kuunnella ennen nukku-  
maanmenoa rentoutumisäänitteitä.

Rentoutunut ihminen kykenee olemaan sopusoinnussa oman itsensä kanssa. Hiljenty-  
misen hallitseva ihminen voi saavuttaa hyvänolontunteen rentoutuneessa tilassa. Rauhallisessa ja harmonisessa mielentilassa ihminen on helpommin sopusoinnussa itsensä kanssa, jolloin hänen on myös entistä helpom-  
paa saavuttaa yhteys alitajuntansa kanssa.

Rentoutuneessa tilassa ihminen kykenee myös kohtaamaan ja hyödyntämään piilevät energiansa. Ihminen, joka osaa rentoutua, hallitsee omaa toimintaansa paremmin kuin ”pinna kireällä” päivästä toiseen porskuttava lähimmäi-  
nen. Rentoutunut ihminen on helposti lähestyt-  
tävä: hän ei jännitä turhaan elämän haastavia tilanteita. Rentoutunut ja harmoninen keho vapauttaa piileviä energioita arjen haasteiden käyttöön.

## Kasvatusvisualisoinnin tunnusmerkit

Kasvatusvisualisointi on sosiaalisen mielikuvi-  
tuksen käyttöä kasvatuksessa; suurien ja tärkei-  
den kokonaisuuksien hahmottamista mielek-  
källä tavalla, mielen ohjelmoinnin kautta. Kas-  
vatusvisualisointi pyrkii pohtimaan elämän  
suurempia kysymyksiä, tiedostamaan kestävämp-  
iä arvoja ja etsimään merkitystä elämään. Visu-  
alisoinnin avulla pyritään löytämään oma minä,  
jolloin positiivisten mielikuvien avulla etsitään  
uusia elämää rikastuttavia asioita sekä korjataan  
sitä, mikä on rikkinäistä eli eheytetään itseä tai  
lähiympäristöä haluttujen muutosten mukaises-  
ti.

Kasvatusvisualisoinnissa kiinnitetään huo-  
miota oman ja lähiympäristön (esim. perheen)  
elämäntilanteeseen, jolloin elämää käsitel-  
lään produktiivisista lähtökohdista käsin. Visu-  
alisoija ei jää suremaan liian pitkäksi ajaksi  
maailman kurjuutta, vaan hän yrittää tehdä  
oman osuutensa siinä sosiaalisessa ja ekologi-  
sessa ympäristössä jossa hän toimii, jolloin ei  
ole esimerkiksi järkevää murehtia sellaisia asioi-  
ta, joilla ei ole loppujen lopuksi merkitystä elä-  
män kokonaisuuden kannalta. Useimmiten näitä  
asioita ei enää muutaman kuukauden tai vuoden

päästä enää edes muisteta.

Visualisoija mieltää oman paikkansa maailman kokonaisuudessa mielekkäällä tavalla henkisen avautumisen kautta. Avautumisella tarkoitetaan omien mahdollisuuksien hyväksi käyttämistä. Kasvatusvisualisoinnissa lähdetään siitä, että ihmisessä on olemassa lukuisia sellaisia mahdollisuuksia, joista hän ei itse ole riittävästi tietoinen.

Visualisoinnin kautta on mahdollisuus oppia näkemään, mikä on itsessä tai lähiympäristössä hyvin. Esimerkiksi vanhemmat voivat käyttää lastensa kasvatuksessa visualisointia hyväksiten, että he asettavat lapsensa tai puolisonsa riittävän tärkeään asemaan elämässään. Tärkeää on, että visualisoija itse huomaa vähitellen perhe-elämässä tapahtuvat myönteiset muutokset.

Vapautumalla liiallisesta maailman tuskasta, menneiden taakkojen kantamisesta, kielteisistä tunnekuohuista ja päähänpinttymistä opimme toimimaan produktiivisemmin. Tavoitteellisen mielenohjaamisen kautta omakuva selkeytyy, jolloin ihminen alkaa arvostamaan itseään sellaisena kuin hän on, jolloin hänen ei tarvitse enää elää niin paljon ympäristön odotusten tai kasvatuksen luomien mallien kautta. Kysymys on paineen ja epätäydellisyyden kestämisestä ja

rajaamisesta.

Elämää voidaan tällöin verrata kuminauhaan, jota voidaan venyttää kunkin elämäntilanteen mukaan, jolloin mielen ohjelmoinnin kautta pyritään säätelemään omaa tai lähiympäristön olotilaa. Kasvatusvisualisoinnin kautta tapahtuva produktiivisuus on matka kohti uutta ja parempaa, joka voi tapahtua myös huomaamatta.

Mielen vapautuminen johtaa intuitiiviseen mielenvireeseen, joka edistää luovuutta. Kun myönteiset kokemukset voittavat ihmisen mielessä kielteiset ihminen eheytyy entisestään, jolloin hän saa käyttöönsä entistä enemmän produktiivisia voimia. Näin syntyy mielekäs yhteys itseän, muihin ihmisiin sekä yhteiskuntaan, jota kautta tapahtuvia kehitettäviä tekijöitä voivat olla työ, koulu, kaverit sekä harrastukset. Kannattaa muistaa, että suuretkin muutokset voivat lähteä liikkeelle pienistä asioista. Kasvatusvisualisoija on avarakatseinen ja seikkailunhaluinen ja osaa iloita ja innostua arkipäiväisistäkin asioista. Kasvatusvisualisoija ei hermostu pienistä asioista vaan näkee suuret kokonaisuudet. Hän tietää oman jaksamisen rajansa. Osaa pysähtyä kiireen keskellä.

## Visualisointikartta

Visualisointi tapahtuu aina tajunnanvirran kautta, jonka ohjaamisen avulla voidaan hahmottaa toiveita, tavoitteita ja haaveita. Visualisoinnin motoksi sopiikin hyvin, sen minkä näet, sen saat.

Voit opetella kytkemään asioita toisiinsa ja tarkastella niiden yhtymäkohtia ja kulkureittejä visualisointikarttojen avulla. Voit asettaa mielikuvasi tietyistä tavoitteestasi siihen elämänreitien kohtaan, jossa haluat sen toteutuvan ajallisesti ja paikallisesti. Voit kysyä itseltäsi, missä haluat tavoitteesi toteutuvan? Milloin haluat tavoitteesi toteutuvan ja kenen tai keiden kanssa toteutat sen. Tajunnanvirtaa ohjaamalla voit liikkua ajanalla haluamallasi tavalla. Voit hypätä siihen kohtaan, missä haluamasi tavoite voisi toteutua.

Kuvittele millaista elämäsi tällöin olisi, elä toteutunut tavoite kaikilla aisteillasi. Mitä näet, mitä kuulet, mitä tunnen, mitä haistat. Mitä olet tekemässä, miltä asiat näyttävät. Jotta aivosi eivät koodaisi mielikuvasi jo toteutuneeksi, sijoita mielikuvissa toteutunut tavoitteesi tulevaisuuteen elämänreitisi varrelle. Visualisoinnin avulla ei kartoiteta pelkästään mitä on, vaan pikemminkin sitä, miten voisi olla.

Kasvatusvisualisoinnissa voi hyödyntää erilaisten mietiskelytekniikoiden antamia mahdollisuuksia monipuolisella tavalla. Tavoitteena on pyrkiä pitämään harhailevat ajatukset kurissa ja suunnata ne palvelemaan haluttua ajatustoimintaa. Aloitteleva visualisoija huomaa usein, kuinka ajatukset eivät pysy tarpeeksi kasassa vaan ne ikään kuin harhailevat tai ovat ristiriidassa keskenään. Jos mieli on levoton, päässä velloo paljon ajatuksia ja erilaisia ristiriitaisia mielikuvia. Tällöin kannattaa aina tehdä ennen visualisointia lyhyt keskittymisharjoitus. Nopein ja myös helpoin toteuttavia keskittymis- ja rentoutumisharjoituksia ovat henkitysharjoitukset, joita kasvatusvisualisoinnissa käytetään useita.

Mitä paremmin opit käyttämään visuointikarttoja sitä enemmän saat tuloksia ja opit ymmärtämään erilaisia tilanteita kuten yhteistyön merkitystä, viestintää, ristiriitojen ratkaisemista, toisten tukemista, tavoitteiden asettamisen tärkeyttä jne. visualisoinnin kautta opit ikään kuin tietämään omat mahdollisuutesi produktiivisessa merkityksessä, jolloin löydät oman tyyliä. Tässä merkityksessä kasvatusvisualisointi on myös elämästä selviytymisen mekanismi, jota hyväksi käyttäen voit kehittää itseäsi seuraavilla tavoilla:

1. Opit käyttämään hyväksesi itsesi vahvoja puolia, jolloin tehokkuutesi lisääntyy,

2. Opit säätelemään ajankäyttöäsi omien intressiesi mukaan. Hyväksymällä ajankäyttötottumuksesi ja visualisointikanaviesi kyvyn käsitellä tajunnanvirtaa pystyt hallitsemaan ajankäyttöäsi paremmin sekä lisäämään joustavuuttasi ja tehokkuuttasi.

3. Opit muodostamaan kutsuvampia tulevaisuuden kuvia ja elämän tartuntapintoja

## Miten mielikuvat ohjaavat elämäämme

Mielikuvat ohjaavat elämäämme vallitsevan kulttuurien, arvojen ja koko sosiaalisatioprosessimme kautta. Visualisijalle on tärkeää, että hän oppii itse valitsemaan haluamansa mielikuvat; ne kuvat jotka hän haluaa päästää sisällensä. Tämän vuoksi visualisoinnissa tärkeimpiä taitoja on ulkoistaminen ja sisäistäminen. Assosioituneessa tilassa ihminen on sisällä kokemuksessa ja näkee sen omin silmin sekä kokee sen kaikilla aisteillaan.

Dissosioituneessa tilassa ihminen kokee tapahtumat välimatkan päästä eli kuulee ja näkee tilanteen ulkopuolisena. Visuaalikasvatuksessa ihminen pyrkii hyvään suhteensa itseensä ja lähiympäristöönsä. Hyvä suhde itseensä ja ympäristöön merkitsee ehyiden ja sopusoinnun kokemusta, joka merkitsee sitä, että ihmisen uskomukset, arvot, taidot ja toiminta ovat sopusoinnussa keskenään. Kasvatusvisualisoinnissa kiinnitetään erityistä huomiota ihmisen henkisen tasoon kokemustodellisuuteen, joka tarkoittaa kokemisen sitä tasoa, jolla ihminen on eniten oma itsensä ja tuntee voimakkaimmin oman minuutensa sekä yhteyden muihin ihmisiin. Kasvatusvisualisointi opettaa toimimaan omalla tavallaan. Kun ihminen tuntee oman tyyliä, mieltymyksiänsä ja näkee visioiden kautta menestymisen mahdollisuutensa, hän oppii näkemään, kuinka paljon helpompaa onnistuminen voi olla.

## Mielikuvat

Mielikuvamme syntyvät, elävät ja kuolevat aistiemme kautta tekemien havaintojen, sisäisen maailman tajunnan virtojen ja alitajunnan ohjauksen alaisena. Olemme moneen kertaan täs-

sä kirjassa todenneet, ettei ihmisen ole hyvä päästä sisällensä kaikkea ulkopuolelta tulevaa kielteistä tai käsitellä omassa mielessään sellaisia kielteisiä asioita, jotka eivät ole hänen kehitykselleen hyväksi.

Kasvatusvisualisoijan on hyvä ymmärtää millainen voima mielikuvilla on. Mielikuvien voimaa käytetään esimerkiksi mainonnassa voitamaan ihmisten tajunnassa olevat ostopäätöksen tekemistä olevat esteet. Halutusta mielikuvasta tehdään tuttuakin tutumpi, mielyttävä ja läheinen suggestio, joka vahvistaa ostopäätöksen tekemistä.

Ajattele mielessäsi suurten juhlien, kuten joulun, uudenvuoden, juhannuksen, häiden tai merkkipäivien viettoa. Huomaat, että näiden kaikkien juhlien kohdalla aivosi aktivoituu, synnyttää tietyn mielikuvan, jonka pohjalta alat toimia tietyn juhlan yhteydessä. Kaikkiin näihin juhliin liittyy voimakkaita mielikuvia, jossa odotukset ja todellisuus eivät välttämättä kohtaa. Esimerkiksi joulusta on tehty entistä enemmän ulkoistettu tuote, jota markkinavoimat ohjaavat, joka alkaa entistä aikaisemmin, jopa lokakuun puolella. Kasvatusvisualisoijalle oleellista on se, miten hän määrittelee joulun itselleen tai perheelleen.

Ellemme kykene ohjaamaan mielikuvien syntyä mielessämme ja tajunnassamme ne tulevat sisäämme ulkoisen todellisuuden kautta ja sisäänrakentuvat tajuntaamme. Voimakkaiden mielikuvien ohjaamana teemme muun muassa jouluostoksia, jolloin emme uskalla tai osaa luopua joulun tietynlaisesta mielikuvasta. Tämän vuoksi on tärkeää, että kasvatusvisualisoinnin kautta pyritään myös kyseenalaistamaan asioita. Kasvatusvisualisointi pyrkii mielenohjaukseen. Sinä ratkaiset sen, mitä sisääsi päästät - mitä haluat nähdä, kuulla, haistaa ja maistaa. Sinä ratkaiset myös sen millaisella asenteella kukin suoritettavaan tehtävään haluat suhtautua.

Mielenmaisemia voidaan muutta visualisoinnin avulla hyvinkin nopeasti ja toimivasti. Voit kuvitella olevasi lumoavassa maisemassa, katselevasi laajaa turkoosin sinistä merta, palmunlehtien heilahtelua tulessa, valkoista hiekkarantaa tai samoilevasi saniaismetsässä tai suopursun tai sammaleen tuksoisella suolla. Visualisoinnin avulla voit tietoisesti torjua kielteisiä tunteita ja mielikuvia, hermostuneisuutta, ahdistusta ja pelkoa ja heikkoa itsetuntoa. Kasvatusvisualisointi opettaa ennen kaikkea sen, ettei ihmisen tarvitse sopeutua nykyiseen olotilaansa vaan hän voi visualisoida itsensä myös innos-

tukseen ja iloon. Kun opit muuttamaan ajatukseasi entistä joustavammin, opit muuttamaan elämäsi; jokainen elämänhetki on myös uusi alku siirtyessämme pois menneisyydestä.

Haluan tässä yhteydessä lainaa Juhani Töytärin näkemystä mielikuvien ohjaamisen vaikutuksesta ihmisen asenteiden muodostumiseen.

*” Kuvittele, että olet kilon rautaharkko ja toiset ovat kilon kultaharkkoja. Kultaharkot aloittavat elämänsä vallan toisissa merkeissä kuin raudasta valetut. Mikäli kultaharkot ovat itsensä tyytyväisiä, mutta rautaharkot kehittävät itseään ja muuttavat itsensä esimerkiksi kellon vieteriksi, niiden arvo kohoaa muutamasta kymmistä satoihin tuhansiin euroihin - vain antautumalla parhaaseen mahdolliseen käyttöön mitä niillä voi olla. Hyväksy ne asiat, joihin et voi itse vaikuttaa ja panosta kaikkesi siihen, joihin voit, itsesi jalostaminen on sellainen asia, johon voit vaikuttaa.”*

Ihminen voi myös kääntää omat heikkoutensa edukseen. koska ihmisillä on usein kielteinen kuva jostakin ominaisuudestaan, he ovat sokeita myös myönteisille ilmentymille. visualisoinnin avulla tapahtuva näkökulmanvaihdos on yksin-



kertainen keino, jonka avulla opit ymmärtämään paremmin tiettyä ominaisuuttasi ja ilmentämään sitä myönteisemmin. Saman aikaisesti kun itsensä turhautunut tai suuttunut ihminen surkuttelee omaa elämänkohtaloaan, käpertyy heikkouksien sa ympärille, saattaa joku toinen vastaavassa tilanteessa oleva käyttää aikaansa itsensä kaikenpuoliseen kehittämiseen. Me ihmiset kulutamme uskomattoman paljon aikaa ja enrgiaa kielteisten asioiden ajattelemiseen.

Mitä enemmän annamme kielteisyydelle ajatuksissamme tilaa, sitä enemmän se heijastuu myös muuhun elämäämme. Esimerkiksi väkivaltaiselle nuorelle on tunnusomaista empatian puute ja mielikuvamaailman köyhyys. Hänen on vaikea tehdä mielikuvamatkoja positiivisten mielikuvioien avulla.

Olemme tottuneet antamaan mielikuvissamme eläimille inhinmillisiä ominaisuuksia. Varsinkin lasten satujen maailmassa eläimet ja ihmiset ovat lähes sama asia. Mitä enemmän tietty eläinlaji vetoaa hellyydentunteeseemme ja kauneudentaamme, sitä mieluummin haluamme olla niiden kanssa tekemisissä. Erilaiset eläinhahmot inhimillistetään, kuten Nalle Mesikämmen, Sika sipurahäntä, Pässä Päkäpää, Jänis Vemmersääri, Kissa kirnauskis, Kukko Kultakannus ja Susi

Hukkanen. (vrt. esim Matti Haavion satuun.) Saduissa on yleensä taitavasti erotettu hyvä ja paha toisistaan, minkä ansiosta lapset oppivat mieltämään oikean ja väärän käsitteen.

Saduissa pahoja olentoja edustavat muun muassa peikot, noidat, möröt, kummitukset, haamut, hirviöt, näkit, lohikärmeet, käärmeet, liskot ja sudet. Hyviä olentoja edustavat puolestaan prinsessat, haltiattaret, menninkäiset, keijut, tontut puput, nallet, norsut, siilit ja lapset. Hyvä satu tai tarina koskettaa lapsia ja nuoria; se saa heidät hetkeksi valtaansa, ekstaasiin, josta he imevät yllättävän paljon erilaisia asioita. Kyky herkkään havainnointiin ja omien muotojen luomiseen kasvaa lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana.

Pikkulapselle on tärkeitä leikit, jotka syntyvät spontaanin vuorovaikutuksen tuloksena: sormileikit, hypittely, tanssiminen, kutittelut, kuvakirjojen katseleminen, lorut vanhempien tai muiden aikuisten kanssa. leikintyyppit etenevät seuraavassa järjestyksessä: yksinleikki, rinnakkaisleikki ja yhteisleikki. Leikkityyppejä ovat muun muassa rooli-, sääntö-, luovaleikki . Kasvatusvisualisoinnissa korostetaan leikin ja tarinoiden voimaa kaikenikäisten ihmisten elämän värittäjänä. Leikit ja tarinat opettavat meitä katsumaa maailmaa uusista, oudoistakin näkökul-

mista. Olen käsitellyt tarinoiden kertomisen kasvattavaa vaikutusta enemmän Tarinoiden Maailmat -kirjassani.

## Muumit

Muumit elävät leppoisasti, täysin siemauksin suuntaamatta mieltään liikaa tulevaisuuteen. Muumeilla ei ole paljon odotuksia, minkä vuoksi heille ei tule paljon pettymyksiäkään. Muumit ovat loistava esimerkki siitä, miten monia asioita voidaan tehdä ilman tavoitetta, pelkästään siksi että ne ovat hauskoja, tai pelkästään tekemisen vuoksi. Muumien maailmassa työ ja tekeminen ovat itsestään hauskoja tuloksesta riippumatta. Muumeille pienetkin tehtävät ja asiat ovat tärkeitä, heitä ei ole ohjelmoitu hyötyajattelemaan.

## Paddington

Paddington on hyvin erikoinen karhu, jonka seurassa tavallisetkin asiat ovat täynnä yllätyksiä. Hyväntahtoiselle, leppoisalle, hajamieliselle ja touhottavalle Paddingtonille sattuu aina komelluksia, jotka päättyvät kuitenkin aina jostakin syystä onnellisesti. Brownin perhe löysi paddingtonin rautatieasemalta ainuastaan pieni

matkalaukku ja omituinen hattu mukanaan. Pariskunta otti lempeän karkunpojan kotiinsa ja huomasi pian, miten se sai aikaiseksi ainutlaatuisen sekasorron ryhtryessään salapoliiseksi, ottamaan valokuvia, tekemään taikatemppuja, keräämään kiiltäviä esineitä, tai ollessaan teatterissa. Paddingtonin suurin intohimo on mar-maladivoileivät,

## Nalle Puh

Nalle Puh kirjassa kuvataan loistavasti erilaisia ihmistyyppejä, joiden kautta lapset ja aikuiset voivat oppia paljon hyödyllisiä asioita. Tarinoissa tulee esille mielenkiintoisella ja kiehtovalla tavalla asioiden kypsyttely, ahaa-elämykset, asioiden kypsyttely ja niiden toteuttaminen. tarinat on rakennettu mielenkiintoisten eläinhahmojen varaan, jotka etsivät tavallaan tai toisellaan itseään ja parantavat siinä sivusta metsäympäristönsä asioita.

Höperö ja ahne nalle, joka on valmis tekemään melkein mitä tahansa saadakseen hunajaa. Hän osaa mennä ystäviä lähelle, olla heidän kanssaan, tehdä erilaisia suurilta tuntuvia asioita, jotka voivat olla hyvinkin pieniä. Ihaa-aasi on surumielinen heikolla itsetunnolla varustau-

tunut aasi, jonka mielestä elämä kohlii sitä kaikilla mahdollisilla tavoilla.

Heikon itsetunnon omaavalla aasissa on omasta mielestään enemmän kolkuja, pettymyksiä ja epäonnistumisia kuin muilla metsän eläimillä puhumattakaan Risto Reippaasta, joka osaa olla itsensä ystävä. Risto Reippaan itse kunnioitus on myös muiden eläinten kunnioituksen lähde. Hän on vastuuntuntoinen poikalapsi, joka ottaa miellellään vastuun eläinten pulmatilanteista silloin kuin eläimet eivät itse sitä huomaa. Ihaa-aasi ei kerta kaikkeaan ymmärrä sitä, että itsen puolella pysymisestä on aina enemmän hyötyä ja apua kuin itseään vastaan asettumalla. Risto Reipas oli turvahahmo, joka pelastaa satuhahmot aina pulasta

## Peppi Pitkätossu

Rajaton pikkutyttö, joka on yksin maailmassa. Hänen äitinsä on enkeli ja isä seilaa kaukana merillä. Hän on jokaisen orastavan feministin unelma. kaikesta hulimatta, Peppi on oma itsensä, iloitsee elämästään ja muodostaa omaa kiehtovaa elämäntarinaansa.

## Pekka Töpöhäntä

Pekka Töpöhäntä kertoo maalta muuttaneesta kistasasta, jolla on silmin pistävän pieni töpöhäntä. Kirjan kertomukset sopivat erityisen hyvin koulu-kiusatuille, sillä tarinoiden taustalla on ajatus ihmisten samankaltaisuuteen perustuvasta eriarvoisuudesta. Töpöhäntää kiusataan pienen häntänsä vuoksi ja hännän koon nähdään vaikuttavan myös Pekan muihin ominaisuuksiin. Töpöhäntä on loistava esimerkki siitä, miten tärkeää on olla oma itsensä. Liian usein ihmiset elävät muiden ihmisten vaatimusten ja odotusten mukaisesti, käyttäen energiansa eri rooliene näyttelemiseen. Nämä ihmiset eivät opi tuntemaan omia tarpeitaan, mieltymyksiään ja omaa ainutlaatuisuuttaan.

Töpöhäntätarinat päättyvät kuitenkin aina onnellisesti; hyvä saa palkkansa ja paha rangaistuksensa - tarinoiden lopussa korostetaan moniarvoisuutta ja suvaitsevaisuutta.

## NLP JA KASVATUSVISUALISOINTI

### Mitä NLP on?

*”Te olette jousia, josta teidän lapsenne ammutaan elävinä nuolina.”*

*(Kahlil Gibran.)*

NLP eli neuro linguist programming näkökulma tarkoittaa kirjaimellisesti mielen ja kielen ohjelmointia tai mielen kielellistä ohjelmointia. Tämä kognitiiviseen psykologiaan, systeemi- ja informaatioteoriaan, konstruktivismiin, teköälytutkimuksiin ja kielitieteeseen perustuva näkökulma pyrkii etsimään onnistumista ja huipputaitoa.

NLP on kehitetty USA:ssa 1970-luvulla kielitieteilijä John Grinderin ja psykoterapeutti Richard Bandlerin toimesta. Suomessa NLP on tehnyt läpimurron 1990-luvulla niin eri alojen koulutuksissa ja konsultoinneissa kuin terapia-työssäkin.

NLP-harjoitusten avulla jokaisella on mahdollisuus kehittää omaa ajatteluaan (mieltään) ja ulkoista ja sisäistä vuorovaikutustaan (kieltään) entistä myönteisemmäksi. NLP-taiturit osaavat hallita myönteisten mielikuvien eli visioiden avulla omia tunteitaan ja löytää asioille uusia, myönteisiä merkityksiä. He eivät anna valtaa kielteisille tunteilleen, vaan selviävät ristiriitailanteista toimintansa ja hermonsensa halliten.

NLP korostaa, että jokaisella on itse vastuu onnistumisestaan: sitä ei voi sysätä kenekään toisen harteille. Mikäli meillä ei esimerkiksi joku ihmissuhde toimi, on meidän syytä muuttaa omaa käytöstämme, eikä syyllistää muita. Uusia

taitoja, joiden avulla päästään huipputaitoon ja onnistumiseen, kannattaa harjoitella.

## Visualisointi, kasvatus ja NLP

NLP korostaa mielikuvien käyttöä. Näin ollen visualisointi on helppoa yhdistää NLP:n teoriaan. Mikäli NLP:tä sovelletaan kasvatustyöhön, tulee kasvattajalla olla perustiedot NLP:stä.

NLP:n avulla voidaan visualisoida uutta näkökulmaa esimerkiksi lapsen ja nuoren elämäntilanteeseen. NLP-harjoitusten avulla voidaan luoda kasvattajalle esimerkiksi uusia stressinhallintamenetelmiä ja uutta näkökulmaa haastaviin kasvatus- tai parisuhdetilanteisiin. Yleensäkin NLP sopii erinomaisesti ongelmien ratkomiseen sekä ajatusten (mielen) ja kielen (vuorovaikutuksen) hallintaan sekä niiden kehittämiseen liittyvien tilanteiden hoitamiseen.

Se, että NLP:n soveltamiseen tarvitaan ainakin jonkin verran NLP-teorian hallintaa rajoittaa NLP:n käyttäjäverkostoa. Väittäisin kuitenkin, että nykyisin valtaosa ammattikasvattajista hallitsee NLP:n perusteet.

Näin ollen vanhemmat ja huoltajat voivat kysyä kasvatustalon ammattilaisilta neuvoja NLP:n soveltamiseen. Monta kertaa harjoituk-

sisssa on kysymys vain uuden näkökulman löytämisestä haastavaan kasvatustilanteeseen. Moni helpolta tuntuva idea on hyvin toimiva. Uusien ratkaisujen etsiminen on tuttua myös ratkaisukeskeisessä mallissa, jolla on joitakin muitakin yhtymäkohtia NLP:n kanssa.

## Mallintaminen ja NLP

Mallintaminen on eräs NLP:n perusasia. Mallintamisen avulla etsitään entisen ei-toimivan mallin tilalle uusi, toimiva toimintamalli. Näin päästään vähitellen kohti onnistumista ja huipputaitoa. Kukapa meistä ei tahtoisi onnistua?

Itselläni kesti lähes 20 vuotta, ennen kuin ymmärsin, että lasten ja nuorten kasvatus on hyvin käytännönläheinen asia. Kasvatus koostuu monesta pienestä tärkeästä asiasta ja toteutuu useimmiten parhaiten tässä hetkessä elämisen kautta. Olen pitkän löytöretken tuloksena tullut siihen tulokseen, että kasvattajien pitäisi käyttää vähemmän aikaa ja huomiota monimutkaisten kasvatusteorioiden ongelmien ratkomiseen ja sen sijaan käyttää enemmän aikaa lasten ja nuorten kanssa olemiseen.

Nykyisin uskon enemmän aitoon kohtaamiseen, läsnäolemiseen, tarinoihin ja mieli-kuva-

harjoituksiin lasten ja nuorten parissa toimittaessa. Lasten ja nuorten kanssa toimittaessa on pyrittävä konkreettisuuden lisäksi olemaan mahdollisimman selkeitä.

## Mallintaminen ja kasvatusvisualisointi

*Motto:*

*”Ajattele kaikkea hyvää. Olet sitä, miksi itsesi kuvittelet.”*

Kasvatuksessa on tärkeää, että lapsille ja nuorille annetaan oikeita, terveen järjen mukaisia malleja, joita he voivat jäljitellä. Kasvattajien on otettava tietoinen kasvatusvastuu kasvattajina. Erityisesti vanhempien ja huoltajien vastuu loppuu vasta sitten, kun nuori aikuistuu ja aloittaa itsenäisen elämän. Yksi vanhempien tärkeimpiä tehtävistä on antaa lapselle elämässä tarvittavia valmiuksia. Vanhemmat pääsevät hyvään lopputulokseen sitkeällä ja määrätietoisella työllä.

Lapsen ja nuoren ei-toivottu käyttäytymismalli, toimintatapa, on mahdollista poisoppia. Tämä kirja korostaa tietoista uusien, entistä toimivampien käyttäytymismallien ja toimintatapojen oppimista. Eräs tapa kehittää kasvatusprosessia on soveltaa NLP- näkökulmasta tuttua

mallintamista.

Mallintaminen on keskeinen osa NLP:tä. Mallintamisen avulla luodaan uusi, entistä toimivampi toimintatapa, toimintamalli, entisen ei-toimivan tilalle.

NLP:ssä pyritään mallintamaan huipputaitoa ja onnistumista: ihanteellisimmillaan mallintaminen onkin tätä. Mallintaminen perustuu malleihin, joiden mukaan toimitaan. Mallintamista voidaan toteuttaa toisen ihmisen toimintaa havainnoimalla (ja haastatteleamalla) ja lopuksi simuloimalla eli itse mallinnettavaa toimintaa kokeilemalla.

Mallintamisen perusidea on perinteisen ongelmanratkaisun sijaan selvittää miten ihmiset toimivat, kun he onnistuvat erilaisten asioiden suorittamisessa. Mallintamisessa etsitään näitä toimivia toimintatapoja, joita sitten aletaan jäljittelemään. Myönteisiä toimintatapoja voivat olla esimerkiksi myönteisen ajattelun hallitseminen, hyvät ihmissuhdetaidot, hyvä koulunestys, taito kieltäytyä päihteiden käytöstä tai kohtelias käytös.

NLP ei korosta onnistumisen ja huipputaidon oppimisessa menneisyyspainotteisuutta. NLP:n mukaan ihmisen lahjakkuus tai taitoon liittyvä kokemus ja harjaannus eivät ole huipputaidon

oppimisen takana. Sen sijaan NLP korostaa taitoa ja sen purkamista siihen muotoon, että se voidaan opettaa itselle ja/tai muille.

Eräs maamme johtaista NLP-kouluttajista, Veli-Matti Toivonen korostaa mallintamisesta seuraavaa:

- NLP korostaa, että jokaisella ihmisellä on erityislahjakkuutta ja erityisiä, juuri hänelle ominaisia taitoja.

- Jonkun taidon taitaja ei osaa yleensä itse kertoa kuinka hän on saanut (huippu)taitonsa, osaamisensa aikaiseksi: osa taidoista automatisoituu tai on muusta syystä ei-tietoista.

- NLP on tietoisien ja ei-tietoisien rakenteen avaamista ymmärrettäväksi.

- Käytännössä mallintamisen välineet löytyvät ajattelu- ja havaitsemistavoista, mielikuvien ja muun sisäisen maailman kuten fysiologisten ja tunnetilojen käytöstä, kehon kielestä ja kielenkäytöstä.

- Mallintamalla pyritään mallintamaan toisen henkilön toimintaa, ei selittelemään hänen toimintaansa.

- Mallintaminen on lähtenyt liikkeelle, kun mallitettava alkaa tarkastella omaa toimintaansa, reflektoida. Normaalityössä ihminen toimii eikä ajattele asiaa sen kummemmin. Sen sijaan mal-

lintamisessa siirretään tietoisesti toisen ihmisen toimintaa omaan toimintaan.

Veli-Matti Toivosen mukaan mallintamisen onnistumisen kriteerit ovat seuraavat:

1. Mallin avulla halutaan tuottaa haluttu taito eli ollaan halukkaita, motivoituneita mallintamaan uutta taitoa. Mallintamiseen on hyvä asennoitua arvostaen, kiinnostuneena, uteliaana ja valmiina ottamaan vastaan uutta tietoa ja taitoa.

2. Malli on opetettavissa muille eli malli kyetään mallintamaan siten, että ne jotka ovat sitä opettelemassa kykenevät ottamaan sen vastaan. Mallin on oltava mielellään esimerkiksi selkeä ja havainnollinen.

Mallintamisessa on tärkeää, että mallintamista toteuttavat ihmiset uskovat siihen, että heillä on jo kaikki ne voimavarat, joita he tarvitsevat tärkeiden muutosten tekemiseen. Tätä Milton H. Eriksonin näkemystä korostaa niin NLP kuin ratkaisukeskeisyyskin.

## Mallintamis-caseja kasvatuksessa

*”Kun vanhemmat hyväksyvät lapsensa sellaisina kuin he ovat, ja antavat heidän kehittyä rauhassa, oman temponsa mukaisesti, ujut ja*

*aratkin lapset varttuvat rohkeiksi selviytyjiksi.”*

*(Tiina Komi)*

Seuraavassa esittelen pari case-esimerkkiä mallintamiseen liittyen. Nämä molemmat caset liittyvät kasvatukseen liittyviin ongelmiin.

Nainen, nimimerkiltään ”Lapsuuden haavat” kertoo lapsuudestaan seuraavaa:

*”Katselin ohjelmaa, jossa tytöt kertoivat, kuinka heidän äitinsä moitti heitä jatkuvasti muiden kuullen. En voinut olla kysymästä itseltäni, mitä merkitystä oli lapsuudessa- ni äitini viikottaisilla sanoilla tyttärilleen: ”Teistä ei ikinä tule mitään.” Ironista kyllä, äitini toiveet meistä ovat hyvin käyneet toteen. Hätkähdin miettimään, kuinka edes tule vaisuudessa ymmärtäisin suojella itseäni, etten etsisi rakkautta ihmisistä, jotka hyödyntävät heikkoa tilannettani.”*

Nainen jatkaa edelleen:

*”Olen kokenut epäonnistuneita miessuh- teita. Masennukseni vain lisääntyi, kun mies sanoi aina: ”Olet niin masentuneen näköi- nen, ettei sinun kanssa voi mennä mihin- kään.” Opin jäämään yksin kotiin. Opin, ettei minusta ole mihinkään ja tulin avuttomaksi huolehtimaan jokapäiväisistä*

*askareista.”*

Nainen jatkaa tilanteen uudelleenmallintami- sesta seuraavaa:

*Tuli salamannopea älynyvälys. Entä jos pikkuhiljaa kokeilen, salaa, selvitä askareista, opetella olemaan kuuntelematta minkälainen olen muiden mielestä, ottaa elämästä pieniä merkkejä selviytymiseen. Voi ilon riemun päivää, kun aloin käydä kaupassa ja sain ihastella värejä, kaikkea kaunista. Tuntui uskomattomalle päättää otanko tuon tai tämän.”*

Lopuksi hän toteaa:

*”Olen oppinut kirjoittamaan tietokonee- la, saan olla luova ja lukiessakin tunnen suur- ta nautintoa. Kaikkea ei ole menetetty. On paljon asioita, joita voi oma-aloitteisesti kokeilla ja huomata, että tässä minä olen hyvä, tästä minä pidän ja tämä antaa elämäl- le mielekkyyttä.”*

(Nimimerkki Lapsuuden haavat/  
Käsi kädessä).

Nainen oli elänyt lapsuutensa ja osan aikuisuudestaan toisten ihmisten mielipiteiden



mukaan. Vasta aikuistuttuaan hän ymmärsi, että elämästä voi nauttia eikä toisten ihmisten mielihyvien tarvitse antaa kahlita omaa elämäänsä.

Nainen oli sikäli vahva, että hän oli itse kehittänyt oman mallintamisensa. Hän toteutti ajatusta: ”*Tee jotakin toisin.*”

Kun jotakin tekee erilalla kuin aikaisemmin, vaikuttaa se koko muutosprosessiin hyökyäällä lailla.

Seuraavassa case-esimerkissä mielenterveysongelmista kärsivä mies kertoo mallintamistarinaansa.

Nuori mies, nimimerkiltään ”Vertti”, kertoo omasta nuoruudestaan seuraavaa:

*”Psyykkisesti sairaan ihmisen osa ei ole helppo. Lääkitys auttaa rajuimpiin oireiluihin, mutta ei ole ihmelääkettä, joka parantaisi kaikki mielen sairaudet. Itse olin 1980-luvun alussa psykianalyttisiin keinoihin pohjautuvassa terapiassa. Toki siitä oli apua. Terapia ei kuitenkaan parantanut sairauttani. Eläkkeelle joutuminen psyykkisistä syistä jo nuoruusiässä oli järkytys minulle, joka olin lapsuudestani lähtien tottunut arvostamaan työtä. Niin kotona kuin muuallakin sain kuulla, kuinka mitätön ja avuton olin.”*

Hän jatkaa:

*”En leimattuna uskaltanut ikäisteni joukkoon, vaikka kotikylälläni jotain toimintaa järjestettiinkin. Kotonani oli kyllä kaikenlaista hommaan, mutta en oireilultani kyennyt tekemään niitäkään. Alkoholikin tuli mukaan kuvioihin, kun omaiset toivat sitä ”lääkkeeksi.” Jaksoin kuitenkin lukea kirjoja. Ja ympäristö reagoi: puhuivat minusta ”lukemalla hulluksi tulleesta” ja ”liika viisaasta”. Mielikuvitusmaailma tuli helpottamaan yksinäistä ja virikkeetöntä oloani. Todellisessa elämässäni olin sanaton, enkä kyennyt huomioimaan ympäristöäni. Ja se huomattiin. ”Ei se kuule mitään, ei näe mitään, ei ymmärrä mitään”- tyyliin.*

Uudelleenmallintamisestaan hän kertoo seuraavaa:

*”Mielikuvitusmaailman ja raha-asiat sain kuntoon vasta kun muutin kirkonkylään mielenterveystoimiston asuntolaan. Samalla heitin myös kylähullun maineen raskaan taakan harjoiteltani.”*

(Nimimerkki Vertti/ Käsi kädessä.)

Esimerkkimme nuori mies oli kuunnellut vuosikausia lähipiirinsä lannistavaa palautetta hänen persoonallisuudestaan ja toiminnastaan.

Lopulta hän kyllästyi tilanteeseen ja muutti pois lapsuudenkodistaan. Hänkin oli kyllin vahva tekemään itse uudelleenmallintamisen. Hän päätti, että hänkin on paremman elämän arvoinen ja alkoi toimia päätöksen mukaisesti.

Voi vain arvella miten ympäristönsä lannistavasta ilmapiiristä selviää pieni lapsi ja nuori. Olisi tärkeää, että jokaisella lapsella ja nuorella olisi ainakin yksi aidosti häntä rakastava ja hänet omana itsenään hyväksyvä henkilö, joka antaisi hänelle itsetunnon kehitystä tukevaa kannustusta ja myönteistä palautetta.

On väärin, että pienen lapsen itsetunto on saatettu nujertua jatkuvalla kielteisellä palautteella. Ammattikasvattajilta vaaditaankin herkkyyttä, mikäli he huomaavat esimerkiksi päiväkodissa, koulussa tai nuorisotyössä, että joku lapsi tai nuori on itsetunnoltaan nujerretty. Ammattikasvattajalla on mahdollisuus paikata kotikasvatuksen virheitä tukemalla ja kannustamalla tällaista lasta tai nuorta.

## Intiaani ja kaksi miestä mallintavat

Ihminen oppii säätlemään omaa mieltään ja kieltään, mallintamaan sitä omien pyrkimystensä mukaisesti. Tällaista mielen mallintamista on käytetty jo pitkään. Seuraava tarina kertoo mie-

len mallintamisen ohjaavasta vaikutuksesta:

Intiaani ja kaksi valkoista miestä olivat ratsastaneet aamunkoitosta lähtien. Illan hämyssä oli valkoisten miesten nälkä kasvanut niin suureksi, että he muuttuivat selvästi levottomiksi, ja pystyivät niukin naukin enää hallitsemaan itseään. He alkoivat puhumaan kaikista niistä herkuista, joita he heti kaupungiin saavuttuaan tilaisivat. Toinen valkoinen mies kysyi intiaanilta, oliko tämä nälkäinen, intiaani kohautti olkapäitään ja vastasi: ”En ole”.

Kun miehet lopulta saapuivat kaupunkiin, he kaikki tilasivat jättiannokset ruokaa kaikilla lusukkeilla. Kun intiaani alkoi ahnaasti lappaa sisäänsä kaikkea mitä käsiinsä sai, huomautti toinen valkoisista miehistä, että noin tunti sitten hän oli sanonut heille, ettei ollut lainkaan nälkäinen. Intiaani vastasi: ”Ei viisasta olla silloin nälkä. Silloin ei ruoka.”

Tämä tarina opettaa meille hyvin kuinka tärkeää on oppia siirtämään mielihalujaan tuonnemmaksi.

## Aistit ja kasvatusvisualisointi

Kasvatusvisualisoinnin rakennusjärjestelmänä toimii oma miellejärjestelmämme, sisäiset koke-

muksemme ja ulkoinen, ympäröivä todellisuus. Toimintamme motivaatioperusteina toimivat näkö-, tunto-, kuulo-, haju- ja makumodaalit eli mieltämistavat tai kokemistavat. Näemme esimerkiksi värit ja tajuamme välimatkat mielikuvissamme aivan yhtä hyvin kuin todellisuudessaakin.

Aistimme kykenevät erottamaan erilaisia piirteitä, joita NLP:ssä kutsutaan submodaaleiksi eli miellepiirteiksi. Ne ovat aistien pienempiä rakennuspalikoita, joista kokonaiset kuvat, äänet ja tunteet ovat muodostuneet. Ne ovat ominaisuuksia, jotka erottavat kokemukset selvästi toisistaan.

## Oppimistyylit ja kasvatusvisualisointi

NLP:ssä jaotellaan oppimistyylit audittiiviseen (kuuloihminen), visuaaliseen (näköihminen) ja kinesteettiseen (tunne- ja liikunnallinen ihminen). Oppimistyyleistä käytetään myös nimityksiä oppimiskanavat, vahvat kanavat tai miellejärjestelmät. Kuulo-, näkö-, tunne- ja liikeaistimme ovat jatkuvassa käytössä. Olisi ihanne, jos käyttäisimme kaikkia näitä aisteja yhtä paljon.

Tosiasiassa valtaosalla ihmisistä on jokin näistä aisteista muita kehittyneempi. Esimerkiksi monet muusikot ovat audittiivisia, kuvataiteilijat visuaalisia ja henkilöstöasioiden hoitajat kinesteettisiä.

Seuraavassa tarkempi NLP:n mukainen oppimistyylin jaottelu:

### 1. Audittiivinen:

- käsittelee asioita kuulemalla
- looginen, järjestelmällinen
- soinnukas ääni
- kuulomuisti
- prosessoi ja oppii asioita keskinopeasti
- työskentelee korvillan, puhuu pitkään esimerkiksi puhelimesta
- on usein puhetyöläinen tai musikaalinen.

### 2. Visuaalinen:

- käsittelee asioita kuvan, mielikuvan avulla
- selkeys tärkeää
- näkee asiat mielikuvina, filmeinä mielessään
- piirtää käsillään
- korkea ääni
- prosessoi ja oppii asioita nopeasti
- näkömuisti
- pitää sisustamisesta, kauniista pukeutumisesta

isesta

- kuvataide tai kuvien parissa työskentely kiinnostaa.

### 3. Kinesteettinen:

- käsittelee asioita tunteen ja liikunnan/ liikkeen avulla
- ilmapiiri, viihtyisyys tärkeää
- luonnollisuus ja rentous tärkeää
- menee tunnelukkoon, jos asiat eivät suju niin kuin haluaisi
- puhuu hitaasti ja taukoja hyödyntäen
- usein tunteidensa vallassa
- liikkuu: ei pysty olemaan kauaa paikallaan
- tunnemuisti
- tarvitsee aikaa oppimiseen: prosessoi hitaasti
- on usein ihmissuhdetyössä.

Olisi ihanne, että kasvatus- ja opetustyötä tekevä osaisi ottaa huomioon eri oppimistyyplejä omaavat oppijat. Taitava opettaja esimerkiksi valmistelelee oppituntinsa kuulo-, näkö- ja tunne- ja liikeasteja huomioiden. Opettajista on valtaosa audittiivisia eli audittiivisten tuntien valmistelu olisi heille helpointa ja luontaisinta. Laaja- ja katseinen ja yksilöllistä opetusta huomioiva

opettaja pyrki kuitenkin opettamaan kaikkia oppimistyyplejä huomioiden.

## Assisiointi ja dissosiointi kasvatusvisualisoinnissa

Alle 7-vuotiaalla lapsella on epäselvä käsitys siitä, mikä on oman ruumiin sisäpuolella ja mikä sen ulkopuolella. Hän sekoittaa siten ulkoisen ja sisäisen maailman. Lapsi olettaa olevansa maailman kaikkeuden keskipiste eli lapsi kokee maailman sisäisenä kokemuksena, omasta näkökulmastaan nähden ja kaikilla aisteillaan. Tässä suhteessa lapsi elää voimakkaasti NLP:stä tutussa assosioituneessa tilassa. Assosioitu mielle tarkoittaa sitä, että ihminen ajattelee olevansa omassa kokemuksessaan sisällä.

Vasta 7-vuotta täytettyään lapsi alkaa hitaasti kokea tapahtumat tietyn välimatkan päästä eli kuulee ja näkee tilanteet ulkopuolisen silmin, NLP:stä tutun dissosiointi-käsitteen tavoin. Dissosioitu mielle tarkoittaa, että ihminen näkee kokemuksensa ikään kuin ulkopuolisen silmin.

## Maasto ja kartta kasvatusvisualisoinnissa

NLP korostaa maasto ja kartta-käsitteitä. Maasto ei ole sama asia kuin kartta. Jokaisella ihmi-

sellä on oma kartta (tulkinta todellisuudesta), vaikka maasto (todellisuus) olisikin sama. Kun opit tuntemaan maaston, jolloin sinun ei tarvitse suunnistaa pelkästään kartan avulla.

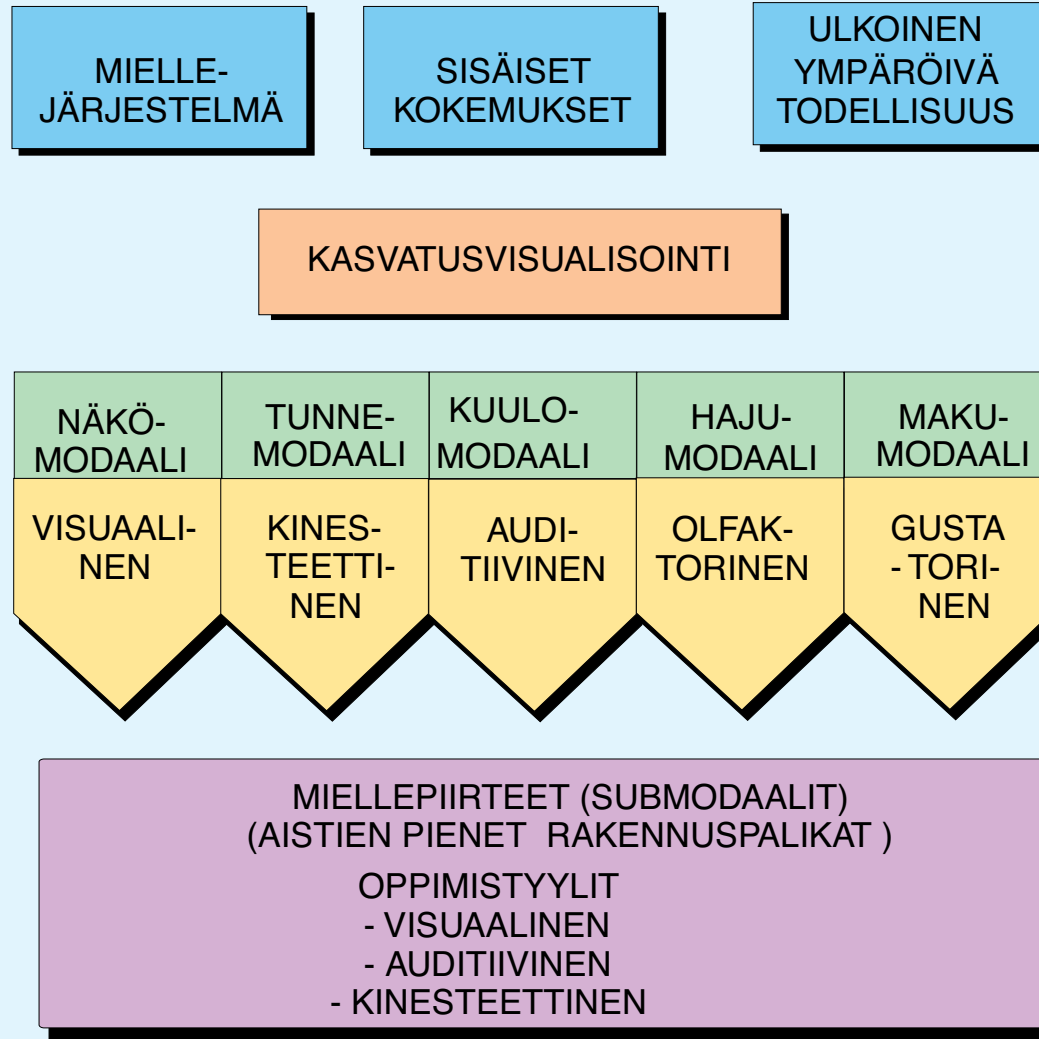
Maaston tuntemisen kautta opit näkemään paljon pieniä tärkeitä yksityiskohtia.

Kasvatusvisuaalisoinnin näkökulmasta katsottuna maasto- ja kartta-käsitteet tarkoittavat sitä, että jokaisella kasvattajalla on oma totuus, näkökulma kasvattamisesta. Tästä syystä esimerkiksi monet puoliset ja jopa jotkut ammattikasvattajat ovat riidoissa eri kasvatusnäkökulmista. Jokainen haluaa pitää kiinni omasta totuudestaan eli omasta näkökannastaan eikä periksi anneta kovin helposti. Lapsien ja nuorten tulisi kuitenkin saada johdonmukainen kasvatus: siinäpä haastetta kasvattajille.

## Mielen mallintaminen

Mallintaminen kuuluu oleellisella tavalla visuaalikasvatukseen. Tässä menetelmässä käytetään hyväksi ”mallihenkilöitä”: sellaisia henkilöitä, joilla on jo niitä ominaisuuksia ja kykyjä, joita haluamme itsellemme hankkia. Lapset toimivat siten, että he matkivat aikuisten tai muiden lasten tekemisiä.

## KASVATUSVISUALISOINNIN RAKENNEJÄRJESTELMÄ



Mielesi eli ajattelusi vastaa aina sinulle niin, kuin mallinnat sitä. Kun alat mallintamaan mieltäsi haluamallasi tavalla, alat ajatella ja toimia myös oikealla tavalla. Mitä tahansa vaadit mielessäsi ja tunnet, se on täyttä totta, sen alitajuntasi hyväksyy ja saa toteutumaan. Valitse siis ajatuksesi tarkkaan! Alitajuntasi hyväksyy sen, miten siihen vaikutetaan tai mitä tietoisesti uskot. Se ei erittele asioita niinkuin tietoinen mielesi, eikä väitä vastaan. Näin ollen alitajuntasi on tietoista tajuntaa otollisempi maaperä viljellä myönteistä ajattelua.

### Kielen mallintaminen

Kielen eli vuorovaikutuksen mallintaminen on hyvin haastavaa. Sekä ulkoinen että sisäinen vuorovaikutuksemme vaativat usein huomista. NLP-taiturit osaavatkin kuunnella taitavasti eri ihmisten vuorovaikutukseen liittyviä piiloviestejä. Viestintä voi olla siis verbaalista eli sanallista sekä nonverbaalista eli sanatonta.

Ulkoinen puhe on puhetta, mitä muut ihmiset kuulevat. Sisäinen puhe on ajatuksia, sisäistä vuorovaikutusta. Ne molemmat vaikuttavat suuresti ihmisen arkiseen toimintaan. Ei siis ole yhdentekevää, kun puhumme muille ääneen tai

itsellemme ajatuksissamme.

Yleensäkin ihminen toimii sitä myönteisemmin, mitä myönteisemmät ovat hänen ajatuksensa. Myönteisessä ajattelussa on kysymys viime kädessä itsekurista: omien ajatusten ja puheen hallinnasta. Bumerangi-teorian mukaan, sitä mitä muille ihmisille jaamme, sitä saamme heiltä myös takaisin. Eli piikittely, katkera vuorovaikutus tulee meille takaisin, ja hienotunteinen, harkitseva kielenkäyttö samoin. Voimme siis itse valita millaisella tyylillä esimerkiksi lapsille ja nuorille viestimme.

Mikäli saamme takaisin piikikästä viestintää ja tottelemattomutta, meidän kannattaa katsoa peiliin tyyliin, että: ”Mitä voisin kehittää omassa vuorovaikutuksessani?”

NLP:n mukaan kielenkäytössä kannattaa suosia ”kun ” ja ”ja” sanoja. Nämä sanat siivittävät asioita kohti onnistumista seuraavaan tyyliin:

- ”kun minä onnistun”
- ”minä onnistun ja menestyn”

Sen sijaan ”jos” ja ”mutta”-sanoja tulee välttää. Ne tuovat toimintamme ehtoja ja esteitä seuraavaan tyyliin:

- ”jos minä onnistun” (eli peli on jo tällöin menetetty...)

- ”kaikki on hyvin, mutta kun se yksi asia vie pohjan koko jutulta”

(näin tosiaan taitaa olla...)

NLP korostaa myös esteitä raivaavien sanojen käyttöä kuten: - ”vaikean” tilalle laitetaan sana ”haastava”

- ”pakon” tilalle laitetaan sana ”mahdollisuus”

- ”epäonnistumisen” tilalle laitetaan sana ”oppimiskokemus”.

Myönteisen, kohti onnistumisia siivittävän vuorovaikutuksen opetteleminen on haastavaa. Yleensäkin periksi antaminen on helpompaa kuin myönteisen toimintatavan opetteleminen. Kasvattaja selviytyy kuitenkin monista haastavista tilanteista NLP-harjoitusten avulla entistä paremmin. NLP:n avulla pinna ei pala niin usein kuin aikaisemmin ja kasvatustilanteiden hallinta sujuu entistä paremmin.

## Idolit ja ihanteet mallintamisessa

Mallintamiseen on tässä kirjassa liitetty idolit ja ihanteet. Idolit ovat ihmisiä, joiden toimintaa tässä tapauksessa mallinnetaan. Ihanteet ovat toivottuja asioita, unelmia, joihin mallintamalla

pyritään.

Käytännössä mallintaminen on sitä, että aleataan mallintamaan, jäljittelemään tietyn henkilön (idolin) toimintaa (ihanne). Esimerkiksi lapsi tai nuori voi mallintaa idolina pitämänsä kaverinsa, isovanhempansa, urheiluvalmentajansa, opettajansa tai tutun nuorisotyöntekijän onnistunutta toimintaa.

Miten aikuinen voi vaikuttaa jälkikasvun mallintamiseen? Kysymys on hyvä ja siihen on kohtuullisen vaikea vastata. Monet eri asiat vaikuttavat lasten ja nuorten idoleiden valintaan.

Aikuisen oma malli on yleensä tehokkain sekä perheen kasvatusilmasto. Lapset valitsevat yleensä vanhempiensa mielipiteiden mukaisia idoleita, nuoret sen sijaan ainakin jossain vaiheessa kapinoivat vanhempiensa valintoja. Valtaosa vanhemmista voi kuitenkin murrosiän ohimentyä huokaista helpotuksesta: viimeistään oman kodin perustamisvaiheessa moni nuori valitsee ihanteensa vanhempien mallin mukaan.

Perheen kasvatusilmasto vaikuttaa lasten ja nuorten idolien ja ihanteiden valintaan. Perheen kasvatusilmasto voi olla vapaa eli antaa mennä-tyylinen, demokraattinen eli tasavertaisuutta korostava tai autoritaarinen eli vanhempien yksi-

puolista valtaa korostava, joista tarkemmin seuraavassa:

1. Demokraattisen kasvatusilmaston mukaisessa perheessä elävät lapset ja nuoret uskovat omiin vaikutus- ja valinnanmahdollisuuksiinsa perheessä, mikä on omiaan vähentämään heidän kapinointiaan vanhempien ehdotuksia kohtaan.

2. Vapaan kasvatuksen kasvatusilmastossa vanhemmat eivät välitä lasten ja nuorten valinnoista, jolloin he tuntevat joutuvansa tekemään yksin paljon valintoja, joihin eivät välttämättä ole ikänsä puolesta edes valmiita.

3. Autoritaarisessa kasvatusilmastossa korostuu vanhempien tahto, mikä joko passivoi lapset ja nuoret alistujiksi tai lisää heidän kapinaansa aina väkivaltaiseen käyttäytymiseen ja / tai kotoa karkaamiseen asti.

Mallintaminen on helpointa toteuttaa demokraattisen kasvatusilmaston mukaisessa perheessä tai kasvatusyhteisössä. Aikuiset voivat esittää lapsille ja nuorille myönteisiä idoleita, ihanteita ja toimintamalleja ei-toimivien ja kielteisten toimintamallien tilalle.

Kasvattaja voi antaa lapsille ja nuorille esimer-

kiksi seuraavat myönteiset mallit:

- tupakoimattomuus
- päihitteettömyys tai ainakin päihteiden hallittu käyttö - mahdollisimman hyvät sosiaaliset taidot (tiettyjen myönteisten käyttäytymismallien suosiminen ja opettaminen)
- yhteisvastuullisuus (esimerkiksi koulun talokoiisiin ja taloyhtiöiden pihatalokoiisiin osallistuminen)

- terveelliset ruokailutottumukset
- yhteinen tekeminen, esimerkiksi ruuanlaitto, leipominen, siivoaminen ja luonnossa liikkuminen.

Olen itse sitä mieltä, että kasvavalle lapselle ja nuorelle on mahdollista opettaa terveen järjen käyttöä mallintamisen, oikeiden suositeltavien mallien avulla

## Alitajunnan voima ja mallintaminen

*Motto:*

*”Valtaosa ihmisen kärsimyksestä koostuu harhaluuloista, peloista, uskomuksista ja pakoista.*

*Väitetäänhän, että aiheellisia huolia on 2% huolista...”*

Kun lapselle sanotaan, että ”sinä et osaa mitään”, saadaan kyllä järjestys aikaiseksi, mutta samalla lapsen itsetunto haavoittuu. Nolaaminen voi tapahtua myös kiertotietä, jolloin aikuinen ei

huomaa eikä noteeraa lapsen tekemisiä ja onnistumisia.

Luottamus omiin voimiin, aloittekykyyn ja uskallukseen kasvaa aktiivisuudeksi ja vakuuttuneisuudeksi siitä, että voi vaikuttaa itse omaa elämäänsä. Sanallinen lannistaminen on psykistä väkivaltaa ja voi olla yhtä paha asia kuin fyysistä väkivaltaa edustava lyöminen. Jos lapselle jatkuvasti sanotaan, ettei tämä osaa mitään, alkaa hokemasta muodostua itseään toteuttava ennuste. Lapsi itsekin alkaa uskoa omaan huonouteensa, kun sitä hänelle jankutetaan. Hän saattaa menestyä, mutta elää vaikeaa elämää.

J. E. Murphy korostaa kirjassaan Alitajuntasi voima, että alitajuntamme mallintaa valtaosaa toiminnastamme. Esa Saarinen korostaa, että 90 % onnistumisestamme tulee alitajunnastamme, asenteestamme, uskomuksistamme, sisäisestä puheestamme, sisäisistä malleistamme, taistelutahdostamme, hengestä minuudessa ja mega- ja metakäyttöjärjestelmästä. Eli se miten asennoidumme tehtävään asiaan, vaikuttaa onnistumiseemme.

Sen sijaan jos mallinamme sisäistä puhettamme ja tekemisiämme juuri ja juuri riman ylittäväksi, näin tulee todennäköisesti myös tapah-



tumaan. Mutta, mikäli mallinamme sisäisen puheemme vastakkaisesti tulemme huomattavasti todennäköisemmin.

Saarisen mukaan vain 10 % onnistumisemme vaikuttavat kova työ, tietopohjamme, hardware eli kapasiteettimme, ekspertismi eli asiantuntijuutemme, objektiivisuus eli puolueettomuutemme, kykymme olla tasavertaisia ja laskelmamme.

Onnistumiseen pyrkivän ihmisen on siis ennen kaikkea uskottava itseensä ja asioihin, joita tekee. Ihmeellistä on se, että kärsimysten suhteen oma mallintaminen on myös keskeisessä asemassa. Kärsimme usein sen vuoksi, että hyväksymme kärsimyksen kohteen itsessämme, annamme sen tulla sisään liian voimakkaasti itseemme.

Moni ihminen kärsii jopa vuosikausia itsevalittua kärsimysnäytelmäänsä. Kärsimys on hänelle hyvin todellista, ennen kuin hän saa ulkopuolista apua tai oppii itse suhteuttamaan ”turhat huolet” pois päiväjärjestyksestä.

## Mallintamisen ja toiminnan vapaus

Mallintamisen suhteen ihmisellä on toiminnan vapaus ja olemisen vapaus. Toiminnan vapau-

dedessa on kysymys siitä, että voimme itse valita, mitä tehdä silloin, kun on useita toimintavaihtoehtoja.

Toiminnan vapaus tarkoittaa tässä yhteydessä sitä, että edessämme on vaihtoehtoja, joista voimme valita tietyn, minkään estämättä valintaamme.

Olemisen vapaus tarkoittaa mahdollisuuttamme valita sen, millaisia me olemme tai millaisiksi me haluamme tulla.

Ihmiseksi kasvamisessa vaikeimmat kysymykset liittyvät persoonallisuuden kehitykseen. Ihminen voi hyvin pitkälti tarkoituksenmukaisesti muuttaa itseään. Aikuiset ovat hyvin pitkälti itse vastuussa omista teoistaan. Lapsen ja nuoren vastuu poikkeaa oleellisella tavalla aikuisen vastuusta. Aikuisella on enemmän elämäkokemusta, tietoa ja taitoa siitä, miten pitää elää.

Esimerkiksi taaperoiässä oleva lapsi pörrää sinne sun tänne, tarttuu erilaisiin esineisiin, pistää suuhunsa mitä löytää ja vetää pöytäliinan alas oman turvallisuutensa unohtaen. Taaperon perään täytyy koko ajan katsoa: on turvallisuusriski jättää hänet yksin ilman valvontaa.

Nuori harjoittelee itsenäisyyttä ja aikuinen kykenee ohjaamaan elämäänsä itsenäisesti. Aikuinen ymmärtää usein elämäkokemuksensa

perusteella, miten nuoren tulee käyttäytyä. Nuori elää maailmassa, mutta maailman ei tarvitse elää hänessä. Hän voi tehdä valintoja, eikä hänen tarvitse tehdä kaikkea sitä mitä päähän pälkähtää tai koskea kaikkeen mitä hän edessään näkee. Vanha itämainen viisaus toteaa tähän liittyen, että: ”*Vene on vedessä, mutta vesi ei ole veneessä.*”

NLP-näkemyks korostaa, että on erittäin tärkeää, miten me valitsemme sisäiseen puheeseemme liittyvät mallintamiset, joiden mukaan itseämme ja toimintaamme nimitämme. Sisäinen puheemme nimittäin ohjaa elämäämme ja toimintojamme enemmän, kuin arvaammekaan. Esimerkiksi oman minän kannustaminen lisää onnistumisen kokemuksiamme ja vahvistaa positiivista, myönteistä minäkuvaamme.

## Mallintaminen ja mallioppiminen

Mallintaminen on lähellä mallioppimista eli mallista oppimista. Molemmissa on kysymys mallien avulla uuden taidon oppimisesta. Mallintaminen on kuitenkin tietoista oppimista, kuin sitä vastoin mallioppiminen voi olla sekä tietois- ta että tiedostamatonta oppimista. Mallintaminen on käsitteenä huomattavasti mallioppimista

uudempi. NLP on vasta 1970-luvulla USA:ssa kehitetty. Lisäksi erityinen painostus onnistumiseen ja huipputaitoon pyrkimisestä erottaa mallintamisen mallioppimisesta.

Mallioppimista tapahtuu luonnostaan ja tiedostamatta jo pienellä vauvalla. Vauvat jäljittelevät esimerkiksi aikuisten ilmeitä, eleitä, toimintaa ja puhetta. Mallioppimista voidaan käyttää myös tietoisesti opettaessa uusia taitoja. Esimerkiksi urheiluvalmennus ja kouluopetus hyödyntävät tietoisesti mallioppimista.

Banduran mukaan (1978) mallioppimisessa on keskeistä uusia käyttäytymismuotoja opittaessa vahvistaminen (palkitseminen) ja samuttaminen (rankaiseminen). Oppijalla itsellään voi myös olla mallioppimiseen vaikuttavia kokemuksia eli niin sanottua sijaisvahvistusta.

## Tunteet ja kasvatusvisualisointi

### Tunneälyyn kasvattaminen

*Motto:*

*”Ei ainoastaan järki vaan myös terve tunne voi olla totuuden mittapuu, joka auttaa lisäämään henkistä tietoa ja löytämään tunnearvostelmia.”*

Kasvattaja voi opettaa jo pientä lasta tunteen ja järjen käyttöön. Liika tunteellisuus on pahasta, mutta tietty määrä empatian ja sympatian opettamista on jo taaperoikäiselle paikallaan. Järjen käyttöön opettaminen auttaa lasta kestävämpiä vastoinkäymisiä ja keskittymään asioihin epäolennaisempien seikkojen sijaan. Kasvatusvisualisoinnissa korostetaan kasvattajan kypsyttämistä kasvattajana. Kasvattaja, jolla on ulottuvillaan paljon valinnanmahdollisuuksia pystyy joustavasti muuttamaan ajatteluaan ja käyttäytymistään sekä erottaa toiminnan takana olevan aikeen tai tarkoituksen itse toiminasta.

Se mikä näyttää kielteiseltä käyttäytymiseltä, on ainuastaan sitä siksi, ettemme ymmärrä sen takana olevaa käyttäytymistä. Tiedostamaton mielenosamme tasapainottaa tietoista mielenosaamme, eikä se ole luonnostaan paha. Ihminen voi opetella säätelemään käyttäytymistään piirtämällä oman mielen kartalle malleja siitä miten hän voi toimia. Näin itseään kehittänyt kasvatusvisualisoija pystyy hallitsemaan impulssejaan ja raivoaan. Tunnekasvatuksessa on tärkeää tiedostaa, ettei omia paineitaan ole tarpeellista purkaa ympäristöön. Tätä ei kannata tehdä, sillä vihanpurkaukset ehdollistavat aivomme räjähtelylle ja kielteisyyden kohtaami-

selle. Jokainen kielteinen kokemus tai raivonpuuska opettaa aivoille tavan toimia, jolloin aivon toimivat liian kuluttavasti. Kasvatusvisualisoinnissa pyritään tunneälyn käyttöön, joka on ihmisen emotionaalista ja sosiaalista kykyä ja taitoa selviytyä onnistuneesti ympäristön vaatimuksista ja paineista.

## Tunne-elämän keskus ja tunnemuisti

Ihmisen tunne-elämän keskus sijaitsee aivojen limbisessä järjestelmässä. Sen sijaan autonominen järjestelmä on tekemisissä muun muassa stressin kanssa. Kun tämä järjestelmä aktivoituu virheellisesti, se aiheuttaa stressireaktion, joka saa ihmisen taistelemaan tai pakenemaan.

Jokaisella ihmisellä on tunnemuisti, jonka kautta kehittyy tunneäly. Jo pieni lapsi kokee vahvasti tunteillaan. Tämän vuoksi lapsen kokemusten kuunteleminen ja lapsen todesta ottaminen on oleellinen osa lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta. Lapsen huomioiminen rakentaa hänen tunneälyään. Parhaiten tämä onnistuu kuuntelemalla lasta sekä ottamalla hänen ajatuksensa ja tunteensa todesta. Näin lapselle syntyy kokemus, että hän on itsessään arvokas ihminen. Kysymys on emotionaalisen tilan antamisesta

lapselle, jonka kautta on mahdollista vaikuttaa muun muassa lapsen omien tunteiden tiedostamiseen, itsenäisyyteen, empatiakykyyn, sosiaaliseen vastuuntuntoon, todellisuudentajuun, joustavuuteen, ongelmanratkaisukykyyn, stressinsietoon, optimistisuuteen ja onneen.

Vanhempien esimerkki on lapsen tunne-elämän kehityksen kannalta tärkeää. Olisi hyvä, jos vanhemmat kykenisivät hallitsemaan omat voimakkaat tunnepurkauksensa. Vanhempien tulisi kyetä hallitsemaan omia äkkipikäisiä, kielteisiä suggestioitaan, joita he voivat oppia hallitsemaan peräänantamattomalla itsekasvatuksella.

## Järjen käyttö

Järjen käyttö liittyy vahvasti tunteiden hallintaan. Kun pieni lapsi näkee liukumäen päällä pallon, hän lähtee kiipeämään kohti palloa - oli se sitten vaarallista tai ei.

Edellä kuvatuissa tilanteissa pientä lasta ohjaa tunne ilman järjen hiventäkään. Ilman aikuisen apua lapsi putoaisi liukumäestä. Järkevä aikuinen estää kuitenkin tapaturman: hakee pallon ja kertoo lapselle, että yksin ei saa kiivettä.

Joskus jokaisen ihmisen eteen tulee tilanteita, jolloin tunteilusta on haittaa. Tunteet ovat tär-

keitä, mutta järjen käyttö pelastaa monta kertaa tunteiden sekoittamia tilanteita. Tunteiden hallinta helpottaa järjen käyttöä. Kasvatusvisuaalisoinnin mukaan ihmisen tunneälyn käyttö elämässä on menestymisen kannalta tärkeämpää kuin perinteinen älykkyys. Vanha totuus on, ettei elämässä pärjää pelkästään hyvällä koulutodistuksella.

Järkiperäinen asioihin suhtautuminen selkiyttää ihmisen tunnemaailmaa. Maltin menettänyt ihminen toimii suuttumuksen tunteen ohjaamana, jolloin kielteiset tunteet ovat useimmiten niin voimakkaita, ettei ihminen näe ja kuule pienintäkään järjen ääntä. Itsensä rauhoittaminen olisi tällaisissa tilanteissa hyvin tärkeää. Rauhoittumisen ja tarvittaessa myös pohtimisen jälkeen voi esittää oman arvostelunsa, mielipiteensä, ratkaisu- ja korjausehdotuksensa useimmiten valmiimpana kuin suuttumuksen vallassa.

Suuttumuksen tilasta siirtyminen pois edellyttää useimmiten jonkun konkreettisen teon tekemistä. Tällaisina tekoina voivat toimia oman hengityksen kuuntelu, ankkurointitekniikka, kymmeneen laskeminen tai kävelylenkki.

## Tunteiden patoutuminen

Ihmisessä olevat tunteet voivat patoutua ja tulla esille tiedostamattomalla tavalla, kuten kanavoitumalla johonkin tiettyyn toimintaan. Ihminen ei välttämättä tiedosta tätä lainkaan, vaan saattaa esimerkiksi ihmetellä, miten hän käyttäytyy niin omituisella tavalla.

Useimmiten ihminen torjuu kuitenkin epämiellyttäviä tunteita tietoisesti. Mitä pitempään ihminen torjuu tiettyä epämiellyttävää tunnetta, sitä todennäköisemmin aikaisemmat muistikuvat sekoittuvat uusiin kokemuksiin ja muistikuviin, jolloin alkuperäisen kokemuksen palauttaminen tietoisuuteen käy yhä vaikeammaksi. Tämän vuoksi kielteisiä tunteita ei kannata haudata kovin pitkäksi aikaa eikä kovin syväälle.

Esi-isämme joutuivat uhkaavissa tilanteissa ratkaisemaan, oliko heidän viisainta taistella tai paeta. Nykyisessä suoritus-, kiireen ja stressin täyttämässä maailmassa tilanne on hyvin toisenlainen. Haudomme ja märehdimme murheitamme liikaa. Elämme näin liian pitkiä aikoja stressitilanteissa, jotka kiihdyttävät elintoimintojamme.

Patoutunut viha, katkeruus ja suru voi ilmetä mitä uskomattomilla tavoilla. Useimmiten epä-

miellyttävät tunteet ilmenevät syllisyytenä, kateutena, mustasukkaisuutena, pelkona, vihana, suruina ja häpeänä. Puhutaan ihmisen destruktiivista voimista, tunteista, jotka saavat vallan ihmisen kokonaisolemuksessa. Ne pimentävät ihmisen tajunnan kuin ukkospilvi kirkkaan kesäpäivän. Tunteet voidaan myös torjua, jos ne ovat vaikeita ja ahdistavia. Toisaalta vaikeiden tunteiden läpikäyminen on hyvin puhdistavaa ja energiaa tuottavaa.

Kielteisten tunteiden käsittely kuitenkin kannattaa. Kielteisen tunnevyöryn purkamisen jälkeen seuraa huojentuminen, ”painolastin keveneminen sydäimestä”. Olo tuntuu kyvyemmältä kuin vielä hetki sitten. Useimmiten tunteiden käsittelemättömyyteen ovat syinä muun muassa pelot, kiire, uupumus tai toimintamallien puute. Mahdollisuus käsitellä tunteita ja eritellä niitä perheessä, koulussa, harrastuksissa on perusedellytys ihmisen hyvinvoinnille.

Hyvä esimerkki tunteiden patoutumisesta on sellainen tilanne, jossa ihmisen käyttäytyminen on ristiriidassa lapsuusvuosien kasvatuksen kanssa. Käyttäytyminen on ymmärrettävää, sillä eihän tällainen ihminen ole tottunut saamaan kerralla paljota myönteistä palautetta.

Jos hän on kohdannut lapsuus- ja nuoruus-

vuosiensa aikana paljon masennusta, vihaa ja katkeruutta, hän näkee helposti elämän murheiden laaksona, kivikkoisena polkuna, jossa käveleminen elämäntaakka selässä on raskasta.

Nämä ihmiset joutuvat tekemään normaalia paljon enemmän töitä myönteisen ajattelun kursseilla. He ovat usein kasvaneet kodeissa, joissa tunnelukkiutuneet vanhemmat eivät löytäneet heihin tasapainoista tunneyhteyttä.

## Ihmisen kyky käsitellä tunteita

Perinteisessä yhteiskunnassa ihmiset purkivat tunteitaan työntekoon ja toimintaan. Nykyihminen on kuitenkin sohvautunut kaukosäädin kädessään. Tunteita ei pureta fyysiseen rasitukseen, vaan keskustelemalla, terapeutin luona juoksemalla tai ne jätetään lillumaan käsittelemättä.

Ihmisen kyky käsitellä tunteita on rajallinen. Tunteiden käsittelylläkin on rajansa: ihminen ei kestä mitä vain, jossakin vaiheessa hän luhistuu, ellei tilannetta osata ennakoida ajoissa. Mikäli tunne-elämä käy liian monimutkaiseksi, ei läheskään aina ymmärretä, millainen tunnekone täytyisi olla päästäkseen selville kaikista vaatimuksista. Myös tunne-elämän kehittämisessä tarvitaan oppimistilanteita, jotka mahdollistavat

erilaisten, erilaisia tunteita sisältävien, elämäntilanteiden hallinnan. Omassa työssäni olen huomannut, että tunteiden kohtaamiosessa auttavat seuraavat asiat.

1. Tunteet tunnistetaan.
2. Tunteille annetaan nimi.
3. Tunteita ei tuomita.
4. Opitaan näkemään tunteiden takana olevat asenteet, uskomukset ja teot.
5. Tiedostetaan tukahdettujen tunteiden epäsuorat ilmenemistavat

## Miten osoittaa tunteita lapsille ja nuorille?

Tunteet ovat tyypillisesti spontaaneja ja itsenäisiä. Ihminen voi tiedostaa tunteensa, mutta niitä ei ole helppo työntää mielestään pois. Ihminen voi vaikuttaa omalla toiminnallaan tunnetilojen keston ja voimakkuuteen. Hän voi myös päättää, miten paljon ja millä tavalla tunteet vaikuttavat hänen toimintaansa.

Seuraavassa muutama perusfakta tunteisiin liittyen:

1. Tunnejärjestelmä on reaktiivinen eli ulkoisesta järjestelmästä riippuva, herkästi reagoiva,

ulkopuolista yllykettä tarvitseva. Tunnejärjestelmän kyvyttömyys tehdä päätöksiä ja suunnitelmia on rajallinen.

2. Kontrollin puuttuminen liittyy tunteisiin. Tunteita on vaikeampi hallita kuin muita käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä: tunteet nousevat helposti pintaan ja sisällä kuohuu.

3. Tunteet aiheuttava fyysisiä reaktioita. Esimerkiksi tärkeään tapahtumaan valmistautuminen aiheuttaa usein syvän tunnekokemuksen, samoin kuin ensirakkaus, hymy viestittää iloisuudesta, nyrkkiin puristettu käsi vihaisuudesta ja, käsien pitäminen puuskassa muistuttaa torjuvasta asenteesta.

4. Mikä tahansa asia voi aiheuttaa tunnepohjaisen reaktion.

Vain harvat tunnepohjaiset reaktiot ovat synnynäisiä, näistä selkeimpiä ovat kuitenkin makean maun mielletävyys ja kielteinen suhtautuminen äkullisiin ja koviin ääniin. Suurin osa tunnepohjaisista reagointitavoista opitaan klassisen ehdollistumisen tai sosiaalistumisen kautta.

Joidenkin aikuisten keskuudessa vallitsee

harhakäsitys, että heidän pitäisi osoittaa lapsille vain myönteisiä tunteita. Elämään kuuluu kuitenkin myös kielteisten tunteiden hallinta ja hyväksyntä.

Ihminen on monipuolinen kokonaisuus. Tunteisiimme vaikuttavat paitsi oma sisäinen maailmamme, myös ympäristö ihmisineen ja tapahtumineen.

## **RAKKAUTTA LAPSEEN JA NUOREEN ETSIMÄSSÄ**

*”Maailmanhistoria alkaa lastenhuoneista.”*

*(Hienrich Pestalozzi.)*

Lapsuus keksittiin vasta samaan aikaan modernin työajan, valtion ja perheen kanssa, jolloin ruvettiin korostamaan lapsen emotionaalista riippuvuutta vanhemmistaan. Moderni lapsuus sijoitti lapset uuteen ympäristöön, jossa heidät irrotettiin työstä ja siirrettiin perheisiin, kouluihin ja päivähoitoon. Lasten ja nuorten suojaksi kehittyi joukko terveyttä, kasvua ja kehitystä tukevia ja kontrolloivia yhteiskunnan muodostamia palveluja. Vasta 110 vuotta sitten kiellettiin alle 12-vuotiaiden tehdastyö, ja sata vuotta sitten säädettiin alaikäisten holhoojiksi vanhemmat, jotka velvoitettiin pitämään huolta lasten

kasvatuksesta.

Perinteisessä agraariyhteiskunnassa aikuistuminen oli nykyistä selväpiirteisempää. Pellolle tai metsään töihin meneminen tarjosi konkreettista tekemistä: eräänlaisen sosiaalisen todellisuuden, jossa elämän merkitykset olivat tässä ja nyt esillä. Toiminta perustui käsillä olevaan, selkeään päiväohjelmaan, jolla oli selvä jatku-mo. Puhuttiin aamuaskareista, päivän töistä, ilta-askareista ja joutopuuhaisteluista.

## **Perimätieto kasvatuksessa**

*”Kahdenkymmenen vuoden päästä tulet olemaan enemmän pahoillasi tekemättä jättämistäsi asioista kuin tekemistäsi. Siispä revi touvit irti. Purjehdi turvasatamasta ulapalle. Päästä pasaatituulet purjeillesi. Tutki. Unelmoi. Löydä.”*

*(Positiivari Plussa)*

Ennen vanhaan kasvatustieteen perittiin isältä pojille tai äideiltä tyttärelle perimäiteina ilman sen kummempia kasvatustieteen luentoja. Valtaosa vanhemmista toivoi lapsistaan kunnan kansalaisia - työtätekeviä nöyriä kansalaisia. Näin he mallintivat tiettyjä toimintaodotuksia lapsilleen. Oli itsestään selvyys, että talot odot-

tivat pojistaan ja työistään tunnollisia työhmi-  
siä. Perinteisessä kasvatustajärjestelmässä koros-  
tuivat keskeisesti sitkeys, työteliijäisyys, yritte-  
lijäisyys, nöyryys, kestävyys, päämäärätietoi-  
suus, uskollisuus sekä jatkuva uhrautuvaisuus.  
Nämä perusarvot ankkuroitiin tiukasti perintei-  
siin kasvatustajärjestelmiin sosiaali-  
sen kontrollin ja ideologisen mukautumisen  
kautta. Ideologian mukaan lapsista ja nuorista  
tuli kasvattaa vanhempiaan, auktoriteetteja ja  
laillista esivaltaa kunnioittavia alamaisia. Jos  
nuori ei sopeutunut järjestelmään, häntä joudut-  
tiin ojentamaan tarpeen vaatiessa joskus hyvin-  
kin kovalla kädellä. Perinteiset kasvatustajok-  
set ovat kuvaavia esimerkkejä paikoista, joissa  
pahatapaisuus ja ”siveellinen alakuntoisuus”  
muutettiin kansalaistottelevaisuudeksi. Tuolloin  
kasvatustajärjestelmän normatiivisuus oli ehdo-  
tonta.

Viime kädessä se perustui dogmiuskoon.  
Koululaitoksen opetusmalli oli myös hyvin kah-  
litseva. Opetuksessa oli jatkuvasti etualalla eri-  
laisten tietojen kerääminen, hallitseminen ja  
muistaminen. Opettajan rooli perustui jonkinlai-  
sen kaikkitietävän koulumestarin malliin, jolloin  
opettajan olemusta saatettiin suorastaan pelätä.  
Monet muistavat kouluajaltaan opettajat, joiden

tunneilla oppilaat muuttuivat aroiksi, kompe-  
löiksi ja epävarmoiksi.

Perheet olivat vielä 1950-luvulle asti melko  
suuria. Lapsia oli yleensä vähintään neljä, toisin  
kuin 2000-luvun taitteessa, jolloin syntyvyys on  
laskenut ja perheet ovat keskimäärin yksi tai  
kaksilapsisia. Kasvatus tapahtui ennen muun  
työn ohessa, jolloin perhe eli yhdessä enemmän  
kuin nykyisin. Suurissa perheissä vanhimmat  
sisarukset vahtivat pienempiään samalla, kun  
äiti hoiti maatalous- tai kotitöitä. Perinteisissä  
maailmassa nuorten toiminnallinen liikkumis-  
vapaus oli pieni. Tilaa ja mahdollisuuksia itsen-  
sä toteuttamiseen ei ollut niin paljon kuin  
nyky-yhteiskunnassa. Nuoret menivät töihin ja  
opiskelemaan sinne, minne käskettiin. Rahaa ei  
ollut paljon käytettävissä koulutukseen.

Naimisiin mentiin naapurin tytön kanssa ja  
esikoinen syntyi hänen jälkeisen vuoden aika-  
na. Perheellä oli yhteiset rokailuajat. Asiat teh-  
tiin aina samalla tavalla kehdosta hautaan.  
Asioista ei edes sen kummemmin keskusteltu ei  
vaihtoehtoja sen erityisemmin esitelty. Ihminen  
omaksui toimintatavakseen sen, mitä ympäristö  
odotti. Käyttäytymistä ohjasi yhdenmukaisuus-  
paine, yhteiskunnan moraalinen tila, jonka  
avulla kyettiin ristiriitatilanteissa osoittamaan,

missä kaappi kulloinkin seisoi. Järjestelmän  
ankaruudesta vuoksi ihmiset pysyivät nöyrinä ja  
syyllistivät toinen toistaan varsinkin silloin, kun  
joku uskalsi loukata yhteisiä tabuja tai uskomus-  
järjestelmiä.

Äidit olivat vielä 1970-luvun taitteeseen asti  
pääsääntöisesti kotirouvia. He opettivat lapsil-  
leen, varsinkin tyttärelleen, paitsi kotitaloustöitä  
myös käsitöitä. Lapset oppivat kotonaan hyvät  
tavat, luonnon kunnioittamisen ja tiukan kurin.

Isovanhemmat asuivat yleensä samassa talo-  
udessa erityisesti maaseudulla, jolloin äidit sai-  
vat mummoista ja vanhapiikatädeistä hyvää  
apua lastenhoitoon. Perimätieto kulki luontevasti  
sukupolevalta toiselle. Monet arvokkaat koke-  
mukset siirtyivät perimätiedon kautta erilaisten  
esineiden, ilmiöiden, esitysten, tapahtumien ja  
kohtaamisten kautta.

Olemme menettäneet kulttuurillisen murroksen  
myötä valmiutemme kohdata elämämme kannalta  
tärkeitä asioita, kuten kyvyn käsitellä omia ahdis-  
tuksia ja kuunnella toista ihmistä syvällisemmässä  
merkityksessä. Materiaalisen kasvun ja ulkoisen  
turvallisuuden lisäämisen myötä on elämämme  
tullut sisäinen epävarmuus.

Nykyisin monen lapsen mummola on satojen  
kilometrien päässä eikä perimätiedosta ole tietoa-



kaan; varsinkin kaupungeissa asuvilta vanhemmilta puuttuu kasvatusmalli. Vanhempien kasvatuslinjattomuus aiheuttaa lapsissa ja nuorissa hämmennystä epäjohtonmukaisuudellaan eikä ole näin ollen suositeltavaa.

Vanhemmat saavat niin halutessaan kasvatus-tietoa tuttaviltaan, ystäviltään ja naapureiltaan sekä yhteiskunnan kasvatusinstituutioilta, kuten neuvoloilta, kasvatus- ja perheneuvoloilta, päivähoi-dolta sekä peruskoululta. Moni vanhempi on kuitenkin ihmeissään tai jopa hukassa kasvatusmal-liensa kanssa. Naapurin kasvatusmalli ei ole vält-tämättä paras mahdollinen juuri heidän perheel-leen. Esimerkiksi vapaan kasvatuksen ansa on houkutteleva sallivuudellaan ja näennäisellä hel-poudellaan.

## Vanhuuden kunnioittaminen

*”On ihanaa olla nuori, on mukavaa olla vanha.”*

*(Marie von Ebner-Eschenbach.)*

Yksi suurimpia länsimaisen kulttuurin arvotyhj-ön syitä on vanhuuden, vanhan ja ikäihmistien aliarvioiminen. Itämaisissa kulttuureissa vanhuuteen suhtaudutaan länsimaita arvokkaam-min. Meille ehkä läheisimpänä esimerkkinä ovat romaanit, joilla on olemassa omat tiukkarajaiset

sääntönsä, jotka toimivat itsestäänselvyytenä, ohjenuorana ja jonka kautta jokainen oppii tietyt käyttäytymistavat.

Romaanikulttuuri perustuu vanhempien kun-nioittamiseen. Romaanikulttuurin juuret juontavat itämaisista kulttuureista, joissa ihmisen kehollisten voimien heikkenemisen korvaa hen-kinen viisaus ja elämäkokemus. Tällainen ajat-telutapa takaa vanhuksille heille kuuluvan ihmisarvon, jonka he ovat saavuttaneet ennen kaikkea oman elämäkokemuksensa kautta.

Myös intiaani- ja afrikkalaisessa kulttuurissa korostetaan vanhojen elämäviisauksien, hen-gellisen ja henkisenkasvatuksen merkitystä. Näissä kaikissa kulttuureissa vanhempien ihmis-ten viisaudella ja elämäkokemuksella on paljon käyttöä. Heillä oli paljon sellaista pääomaa jota haluttiin tietoisesti siirtää tuleville sukupolville elämäviisauden ja erilaisten taitojen oppimisen kautta.

Myös monissa perinteisissä länsimaisissa kulttuuritraditioissa vanhuuden kunnioittaminen on kuulunut oleellisena osana kasvatukseen ja ihmisenä olemiseen. Eliväthän vanhukset agraa-liyhteiskunnassa kiinteänä osana perhettä ja muuta lähiympäristöä. Nykyaikanakin on mah-dollisuus arvostaa vanhuutta huomattavasti

enemmän mitä nykyisin on tapana; ikääntyneet ihmiset voisivat jakaa omaa osaamistaan ja muut ihmiset voisivat iloita siitä. jos haluaisimme riittävästi löytäisimme valtavan määrän tapoja joiden avulla asioita voitaisiin tehdä pal-jon enemmän eri ikäryhmien kanssa yhdessä.

## Vanhuuden halveksunta ja arvostaminen

*”Lapset viihdyttävät vanhuuttasi - ja he myös*

*nopeuttavat sen tuloa.”*

*(Lionel Kauffman.)*

'Nykykulttuurissamme vanhuus ei ole enää samallailla arvokas asia kuin ennen; kukaan ei halua ottaa enää siitä vastuuta, minkä vuoksi se on siirretty yhteiskunnalle. Vallitsevalle vanhuuskäsitteelle on ollut ominaista vanhuuden näkeminen sosiaalisena ongelmana; vanhukset nähdään helposti huoltorasituksena, nuoremmille koituvan taakkana, jota ei mielellään kan-neta. Entistä suurempi eläkeläisten jokka voi olla aikapommi, mahdollisuuksien maailma, poliittinen voima joka vaikuttaa, kuuluu ja näkyy tulevaisuudessa entistä enemmän. Jo vuonna 2010 arvioidaan jokaista työeläkeläistä kohti olevan yksi työelämän ulkopuolella oleva.

## Moraaliset kiinnekohdat ja elämän tartuntapinnat

Kun vertaamme entisajan protestanttisen etiikan perusarvoilla kasvatetun nuoren arvomaailmaa nykyajan nuoreen huomaamme monia eroavuuksia. Monen nuoren elämässä ei ole enää olemassa riittävän selviä moraalisia kiinnekohtia eikä tartuntapintoja mielekkään ja hyvän elämän elämiseen. Nuori on saattanut kadottaa ajankäytön hallinnan, ja häneltä puuttuvat merkityssuhteet ja tartuntapinnat, joilla hän voisi osallistua yhteiskuntaelämään. Taloudelliset ja materiaaliset kysymykset ovat saaneet ylikorostuneen aseman, mistä on konkreettisenä esimerkkinä se, että elämää määritellään entistä enemmän markoin ja talouselämän tunnusluvin.

Erilaisissa tutkimuksissa on osoitettu, että noin neljäsosa lapsista ja nuorista voivat Suomessa huonosti. Tämä luku on aivan liian suuri kun huomioidaan yhteiskunnan taloudelliset, koulutukselliset ja sosiaaliset resurssit. Hyvinvointiyhteiskunnan toimivuutta arvioitaessa ei voida olla huomioimatta pahoinvoinnista kärsivien lasten ja nuorten suurta määrää, joka kertoo siitä, ettei materiaalistien arvojen ylikorostaminen ole johtanut sittenkään onneen. Erityisnuorisotyöntekijänä olen syvästi tietoinen tästä eri-

arvoisuudesta, johon minun mielestäni tulisi puuttua nykyistä enemmän. Olemme elintasosamme, tieteellisessä ja teknologisessa kehityksessämme tulleet siihen kohtaan, jossa voimme yhdistää aineellisen hyvinvointimme ja tietomme ja taitomme henkisestä ja sosiaalisesta hyvästä niin, ettei suuren määrän ihmisiä tarvitsisi kärsiä niin paljon. Elintasoamme on osattava arvioida enemmän kokonaisuuden valossa, jolloin on huomioitava seuraavien sukupolvien elinmahdollisuudet, kestävän kulutuksen mahdollisuudet, huopno-osaisten tilannetta on osattava arvioida muiden kansalaisten elintasoon suhteutettuna.

Yhteinen hyvä ja huono-osisempien ihmisten huomioiminen edellyttää nykyihmiseltä kehittyneempää kollektiivista yhteisvastuuntunnetta, jota on mahdollista kasvatuksen ja koulutuksen kautta laajentaa ja syventää ihmisten tietoisuudessa. Näyttää siltä, että vain odottamalla ja luottamalla päätöksentekijöihin ei synny riittäviä uudistuksia. Elämän ulkoisen turvallisuuden lisäksi on kiinnitettävä erityistä huomiota ihmisten sisäiseen turvallisuuteen ja elämänarvojen uudelleen arvuuttamiseen.

Nykykulttuurin ongelmana on se, että lapsuus lyhenee vuosi vuodelta, kun taas nuoruus

venyy pitkälle aikuisuuteen. Toisaalta monen nuoren annetaan kokeilla sellaisia asioita mihin heillä ei ole vielä psyykkisiä tai sosiaalisia valmiuksia. Kannattaa muistaa, että suomalaisnuorille annetaan huomattavasti enemmän vastuuta kuin muissa Euroopan maissa, jossa lapset ovat pidempään lapsia. Useimmissa näissä maissa vanhat perinteen ja arvot määrittelevät vielä lasten ja nuorten käyttäytymistä enemmän kuin meillä.

Nuori on aikuinen aikaisintaan 18-vuotiaana. Tätä ennen nuoren olisi opittava ymmärtämään riittävän perusteellisesti syitä ja seurauksia, valitsemaan sellaisiakin asioita, jotka eivät tuota välitöntä mielihyvää. Nuoren tulisi oppia myös suoriutumaan vapaaehtoisesti ikävistäkin velvollisuuksista. Monet nykynuorten kielteisistä irtiotuksista ovat merkki enemmänkin perusturvattomuudesta kuin entistä aikaisemmin suuntautuneesta aikuistumisesta.

## Lapsuuden loppu

Lapsuutta lyhennetään jatkuvasti ja aikuisuutta iskostetaan nuoruusiän kaapuun. Syynä tähän on ylimaterialisoitunut ihmiskuva, uudenlainen ajattelutapa ja kaupallisten arvojen ylikorosta-

minen, jossa periaatteessa melkein kaikki on tavalla tai toisella myytävissä. Vaudin maailmassa ei osata enää nähdä juuri mitään arvokasta vanhassa, minkä vuoksi se romutetaan ja poljetaan jalkoihin, poltetaan ja viedään vielä tuhkatkin pesästä. Liian moni ihminen elää pelkästään tässä ja nyt, jatkuvan menemisen periaatteella pinnallisen ja tyhjän elämän kulisissa. Vauhdin kiihtyessä ajatusmaailmamme kiihtyy, jolloin emme ehdi ajatella entisiä ajatuksia loppuun kun päähämme tulee tai pälkähtää uusia tekemisen muotoja ja elämyksiä, projekteja, uusia ystävyys- ja perhesuhteita. Kun vauhtia lisätään tarpeeksi tulee josakin vaiheessa seinä vastaan; emme voi aina vain lisätä jännitystä, viihdettä ja elämän makeata puolta.

Makean puolen kulkemisessa ei ole niin kauan mitään pahaa, kun se on ihmisen omassa hallinnassa, mutta silloin kun ulkoinen elämä alkaa hallitsemaa ihmistä eikä ihminen enää hallitse itseään ollaan pahasti hukassa. Henkisestä pahoinvoinnista ovat silmiin pistävimmät esimerkit erilaiset riippuvuussuhteemme, joiden olemassaoloa ei usein edes tiedosteta. Jos elämä käy tyhjäksi hälytetään riippuvuustekijä pelastajaksi, jonka avulla saavutetaan hetkellinen hyvä-

nolontunne. Riippuvuussuhteina voivat olla päihteet, tupakka, seksi, väkivalta, ihmissuhteet, syöminen, himourheilu jne.

Tekemisellämme, olemisellamme ja merkitysyhteyksillämme on olemassa myös syvällisempiä olottuvuuksia, kaikupohjaa, pieniä asioita, harmoniaa ja jatakuvuutta. Matka mielekkyyteen kulkeekin usein hiljentymisen, pysähtymisen ja löytämisen kautta.

Tämän vuoksi on tärkeätä, että kasvatuksessa ymmärretään perinteiden, sisäisen maailman tutkiminen, hiljentymisen ja elämän harmonian merkitykset. Itseä minua on ärsyttänyt nuorisotyössä ja lasten kasvattamisessa jatkuva kiireen tuntu.

Lasten ja nuorten kasvatustyötä toteutetaan aivan liian usein projektinmuotoisesti. Monet näistä projekteista ovat aivan liian nopeasti toteutettuja, lyhytkestoisia ja vautiin ja viihtyvyyteen perustuvia.

Lasten kasvatusta jos joku on pitkäjänteistä toimintaa jossa keskeneräisyyttä tai -olemista ei tulisi korvata sellaisella vauhdilla mitä nykyisin tehdään. Vauhdin maailmassa olemme katkaisseet yhteyden lapsen tai nuoren luonnolliseen persoonan kehitykseen, joka ulkoistetaan liian

usein vaudilla tuotettujen elämysten summaksi, jossa havainto- ja ajatusmielteitä sekä mielikuvia ei ehditä käsitellä loppuun kun eteen työnnetään jo uutta vauhtia. Asioiden omaksumisilla, tajunnan ja tietoisuuden kehittymisellä, alitajunnan prosessoinnilla, ajatustajunnan ja minätajunnan synnyllä on oma aikansa, joka sivutetaan aivan liian usein.

Koska nuoruus myy paremmin kuin aikuisuus, lapsuus tai vanhuus sen alle halutaan tästä syystä sijoittaa myös muut ikäryhmät. Jopa ala-aste-ikäisen elämään kuuluvat nuorisovaatteet, diskot, kaupungilla hengailu ja aikuisten asioiden käsittely.

Viimeisen 50:n vuoden aikana on tapahtunut pyöristyttävän suuri muutos lapsuuden lyheneemiseen liittyen. Lapsuus on huomattavasti lyhentynyt ja harva haluaa enää olla aikuinen ”ikävässä” merkityksessä. Meistä on tullut nuoruuden ihannetta palvova sukupolvi, joka ei kykene näkemään riittävästi pysähtymisen arvoista vanhassa. Olemme katkaisseet yhteytemme menneisyyteen, jonka vuoksi tulevaisuutemme on myös hukassa.

Perinteinen lapsuus on kadonnut. Merkittävä osa 2000-luvun vaihteen pikkutyöistä pukeutu-

vat toppeihin, meikkaavat räikeästi, käyttävät minihameita ja pukeutuvat muutenkin yliseksuaalisella tavalla. Varhaisnuoret saattavat polttaa tupakkaa, juoda alkoholia ja alkaa harrastaa sukupuolisuhteita ennen kuin parta on ehtinyt kasvaa. Talvella ei käytetä pipoa, käsineitä tai pitkiä alushousuja villahousuista puhumattaakaan. Tällaisessa käyttäytymisessä on kysymys luonnonvoimien vastaisesta käyttäytymisestä, jonka olemusta muodin tai jonkin muun ihmisen keksimän käyttäytymismallin tai säännön ei tulisi ohjata.

Lasten maailmaan tuodaan aivan liian aikaisin sodat, taistelupelit, päihitteet, tupakka, hampurilaiskulttuuri, pornokuvat ja videt

Erilaisten ristipaineiden keskellä elävät nuoret pyrkivät aikuistumaan mahdollisimman vauhdikkaasti. He tietävät paljon ja heidän kanssaan keskustellessaan saa helposti sen vaikutelman, että he ovat hyvin varhaiskypsiä. Sitä he eivät kuitenkaan todellisuudessa ole silloin kuin mittariksi otetaan henkinen kypsyys, arvomaailmanselvyys, maailmantai ihmiskuvan kehittyminen.

Pinnan alta löytyy se lapsi tai varhaisnuori, jonka psyykkinen kasvu vie oman aikansa.

Ulkoapäin saadut mallit ja tiedot eivät ole tuoneet kuitenkaan sitä sisäistä kypsyyttä ja viisautta, jonka pohjalta voisi tutustua itseensä riittävän rauhassa, muokata omia arvojaan ja kehittää sosiaalisia taitojaan. Pakottava tarve liian aikaiseen itsenäistymiseen näyttää toteutuvan jonkinlaisen kulttuurihässäkän kautta.

Tähän hässäkkään liittyy olennaisena osana itsensä markkinointi ja esiin tuominen, riippumatta siitä, onko mitään sanottavaa. Tämä liittyy oleellisella tavalla välittömän tyydytyksen arvostamiseen. Lapsen mielihyvän tarpeita tyydytetään sellaisella vauhdilla, ettei perinteinen arvokasvatus enää onnistu. Yhä useammat nuoret ja lapset eivät kestä enää pettymyksiä, jolloin ei ymmärretä sitä, että pysyvemmän mielihyvän tunteminen edellyttää useimmiten pidättäytymistä välittömän mielihyvän saannista.

Liian aikaisin lapsuuden ja aikuisuuden välisen kuilun kadottaminen merkitsee lapsen ja nuoren jättämistä yksin liian aikaisessa vaiheessa. Jos lapset vapaan kasvatusilmaston mukaisesti ”itsenäistyvät” varhain, sillä on usein kallis hinta. Alaikäinen ei kykene tekemään kaikkia elämänsä liittyviä päätöksiä yksin. Lasten itsenäisyyttä ja ”reippautta” saatetaan ihailta

ymmärtämättä riittävästi, että kasvaminen on aina myös biologinen prosessi, joka vaatii oman aikansa.

## Mistä kiintymyksessä on kysymys?

*”Lapset ja nuoret tarvitsevat rakkautta erityisesti silloin, kun he eivät ansaitse sitä.”*

Kiintymys on keskeisin lapsen turvan lähde. Lapsen on kyettävä kiintymään ainakin yhteen tärkeään ihmiseen. Kyetäkseen kiintymään ihmisen on kyettävä luottamaan. Lapsi luottaa ja takertuu aikuiseen, josta hän joutuu iän myötä luopumaan.

Seuraavassa muutamia kiintymykseen liittyviä teesejä:

1. Lapsi tarvitsee aikuisen, johon hän voi kiintyä ja joka on riittävästi kiintynyt lapseen.
2. Lapsi tarvitsee aikuisen, jonka syliin hän voi painaa päänsä.
3. Lapsi tarvitsee aikuisen, jolle hän voi kertoa luottamuksellisesti tärkeinä pitämiään asioita.

4. Lapsi tarvitsee aikuisen, joka asettaa hänelle rajoja.

5. Lapsi tarvitsee aikuisen, joka opettaa hänelle oikean ja väärän eron.

6. Lapsi tarvitsee aikuisen, joka opettaa hänelle syy-seuraus-suhteen merkityksen.

Rakkauden osoittaminen on tärkeä osa inhimillistä toimintaa. Jokainen psyykkisesti terve ihminen kykenee rakastamaan. Rakkaus on ihmisen perustarve. Ihminen voi rakastaa esimerkiksi elämää ja toisia ihmisiä.

Perhe-elämässä tulisi olla oikeus ja mahdollisuus turvalliseen olemiseen, ilman jatkuvaa suorittamista ja oman tarpeellisuuden lunastamista. Perheessä tulisi olla mahdollisuus turvalliseen olemiseen ilman ainaisessa hälytystilassa olemista.

Jokaisen lapsen ja nuoren pitäisi voida kokea olevansa arvokas ja rakastettu omana itsenään, ilman mitään erillisiä suorituksia. Lapsi ja nuori aistii rakastetaanko häntä omana itsenään, ilman suorituksia ja kunniakirjoja. Lapsi odottaa pyytettöntä rakkautta jo synnytyslaitokselta asti. Hän haluaa tulla hyväksytyksi omana itsenään.

Hän haluaa kunnioitusta, lämmintä otetta ja tukea omaan kasvuunsa. Lapsi on avuton: aikuinen auttaa häntä kasvamaan tasapainoiseksi aikuiseksi.

Lapsi imee kasvattajiltaan vaikutteita. Kasvattajan on mahdollista mallintaa lapsen lapsuus kohti onnellisuutta ja tasapainoisuutta niin halutessaan. Kysymys ei ole pelkästään kasvattajan taloudellisista resursseista, vaan erityisesti siitä tunnekasvatuksesta, jonka hän lapselleen antaa.

Lasta ei saisi kuormittaa aikuisten huolilla, vaan lapselle tulisi luoda visio kutsuvasta aikuisuudesta. Lapsen tulisi oppia luottamaan itseensä aikuisen tukemana: tämä on jo iso askel kohti myönteistä kasvatusvisualisointia.

## Jokainen lapsi ja nuori on yksilö

*”Kiltit lapset eivät vaadi mitään,; kiltit lapset*

*eivät saa mitään.”*

*(Otto von Bismarck.)*

Jokainen lapsi ja nuori on ainutkertainen yksilö jo syntymästään lähtien. Erilaisuus on kuitenkin edellytys sille, että yksilöllisyydestä voidaan puhua. Mikään ei ole itsessään arvokasta, jos kaikki on samaa ja samanlaista. Jokainen ihmi-

nen on erilainen omine elämäkokemuksineen ja persoonallisuuksineen.

Lapsia ja nuoria on osattava arvioida heidän omasta persoonastaan ja maailmastaan käsin. Tässä maailmassa lapset ja nuoret omistavat aina itse itsensä. He ovat vain vanhemmilla tietyn ajan lainassa, joka aika on kuitenkin tärkein vaihe lapsen ja nuoren kasvuprosessissa sekä koko sosiaalisuudessa. Kaikkein vähiten lapsia omistaa yhteiskunta, paljon kritisoidusta instituutioiden lisääntyneestä kasvatusvastuusta huolimatta. Näen yhteiskunnan pääasiallisena tehtävänä luoda hyvät edellytykset turvalliseen ja tasapainoiseen lapsuuteen ja nuoruuteen.

Liian autoritaarinen kasvatusilmasto tukahduttaa helposti lapsen ainutlaatuisuuden. Lapsi on tässä ja nyt. Hän ei ole järkevä ja looginen. Pikemminkin hän on tunneihminen, joka katsoo suoraan silmiin ja hymyilee.

Uskalla kohdata lapsi hänen ehdoillaan. Lapsi opettaa meitä aikuisia kohtaamaan hänet aidosti. Lapsi on helppo kohdata, hänhän on aina lapsen roolissa, siinä samanlaisessa turvallisessa olotilassa, jossa kaikki ei ole jatkuvan muutoksen kohteena.

Demokraattinen eli ohjaava kasvatusilmasto

sen sijaan tukee lapsen ja nuoren kasvua. Lasta ei ahdisteta kasvatuksen avulla häkkiin eikä häntä jätetä yksin, vaan kasvattaja kulkee hänen rinnallaan ja tukena.

Kasvatustapahtuman tarkoitus on ohjata lapsen ja nuoren persoonallista kehitystä. Entä millaisia sosiaalisia taitoja lapselle ja nuorelle opetetaan? Millaista tunnekasvatusta lapselle ja nuorelle annetaan?

Ei riitä, että perhe kokoontuu yhteisen pöydän ääreen silloin tällöin, esimerkiksi vain viikonloppuisin. Vanhempien rooliin kuuluu jokapäiväisen ajan antaminen perheelle, riittävä osallistuminen, pitkäjänteisyys ja vastuuntunto. Lasta on opetettava moniin erilaisiin asioihin. Jokainen lapsi haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi.

Vanhempien on esimerkiksi otettava huomioon arkipäivän tilanteissa jatkuvasti lasten kohtaaminen. Perhe-elämässä on osattava elää toinen toisensa rytmissä. Sen lisäksi, että perheellä on yhteinen elämänrytmi, on jokaisella perheenjäsenellä oma henkilökohtainen rytmensä, jossa elämä kulkee omaa tietänsä. Viime kädessä jokaisella perheenjäsenellä on vastuu perhedynamiikasta sekä myös itsensä kehittämisestä.

## Identiteetin kehitys

*Identiteetti määritellään seuraavasti:*

*”Identiteettiä ovat ne henkilökohtaiset ominaisuudet, jotka sisältyvät minäkuvaan ja juontavat juurensa ihmisen samastumisesta yksilöihin ja ryhmiin.” (Helkama & al.).*

Kasvattajien tehtävä on tukea nuoren identiteetin kehittymistä. Kasvattajien malli tai visio nuoren identiteetistä on erittäin tärkeä. Olisi suotavaa, että kasvattajat uskovat nuoren menestyvän elämässään. Mikäli kasvattajat, ja erityisesti nuoren vanhemmat ja huoltajat, lataavat nuoreen pelkojaan, saattaa nuori lannistua elämänsä tavoitteiden suhteen.

Identiteetti, kuva omasta minuudesta, on jokaiselle kasvavalle yksilölle välttämätön. Perheen sisällä on hyvä ylläpitää identiteettiä tukevia merkitys- ja arvovakenteita, jotka hämärtyvät helposti nyky-yhteiskunnassa monenlaisen tekemisen ja olemisen vauhdissa, jolloin ei enää välttämättä eroteta, mikä on tärkeää, oleellista ja omaa. Itse olen puhunut paljon luentojeni yhteydessä nuoren oikeudessa persoonalliseen identiteettiin. Nuorelta vaaditaan ulkoapäin sellaisen identiteettimallin kehittymistä, joka ei välttämättä tue hänen omaa persoonallista kehitystä. Omassa työssäni olen nähnyt liian paljon sellai-

sia nuoria, jotka kadottavat nuoruusvuosina loputkin hyvää kehitystä tukevat identiteetin rippeet, tekemällä runsaasti sellaista äärimmäistä kielteistä, mistä perinteissä yhteiskunnassa ei olisi edes osattu kuvitella. Haluan korostaa tässä yhteydessä, että nuoren identiteetti sopeutuu melkein mihin vain, jos sen annetaan sopeutua. Näiden nuorten kohdalla kysymys ei ole mistään nuoruusvuosien hairahteluista tai kokeiluista vaan sellaisen identiteetin juurtumisesta, joka näkyy heissä vielä aikuisinakin. Jos tupakanpolto on ollut esimerkiksi lapsen tai nuoren perheessä hyväksyttyä ja normaalia, näkee nuori itsensä tupakan polttajana sen kummemmin tupakanpolton vaarallisuutta tai pahatapaisuutta kyseenalaistamatta. Tällaisia kielteisiä massakulttuurin muotoja on olemassa nyky-yhteiskunnassa niin paljon, että ne muodostavat todellisen vaarallisten riskien maailman, jonka tuoksinnassa nuorten käsitykset identiteetistään ja arvoista vääristyvät. Monet vanhemmat ovat kertoneet luentojeni yhteydessä miten vaikeaa heidän on taistella tällaisia käyttäytymismalleja vastaan: ”On kun nuoret valatettiin tiettyyn muottiin, josta on myöhemmin lähes mahdotonta murtautua ulos”, selitti eräs perheenisä poikansa jengin käyttäytymistä. On suorastaan ihmeteltävää



miten läpäällään ja kieli pitkällä ovat lapset aikuisten johdolla Bogemonien, Digemonien ja Harry Bottereiden maailmassa. Jouduimme vaimoni kanssa laittamaan oman alle kaksivuotiaan tyttäreemme Teletappi-video kieltoon. Teimme tämän siksi, koska huomasimme, että pienen lapsen maailmaa alkoi ohjata liikkaa fiktiiviset teletappihahmot, jotka äärimmäisinä ilmiöinä voivat korvata lapsen tajunnassa äidit, isät siskot ja veljet. Mikäli lapsen video- ja sarjakuvahahmojen katselemiselle ei aseteta minkäänlaisia rajoja voivat vanhemmat todeta itsensä kasvatelijana myöhemmin toimittomiksi. Lapsen luonnollisten kasvattajien tilalle astuu fiktiiviset hahmot, jotka työntyvät heidän sisälleen salakavalaisti. Teletappien tilalle tulee helposti myöhemmässä vaiheessa erilaiset tietokonepeliohjelmat. Tällaisessa todellisuudessa elänyt lapsi alkaa määrittämään itseään entistä enemmän fiktiivisen maailman kautta. Nuoruusiän identiteettkriisissä todellisuuden taju katoaa entisestään; ääritapauksissa arkityyppisistä rooleista ei ole tietoaakaan, kun ne korvataan simulaatiotodellisuudella. Nuorisotyön raskaansarjan ammattilaisena väitän tietäväni ne tarpeet, joiden keskellä ja kautta nuoret elää. Kun miljardikoneistot tuottavat suunnattoman määrän tavaraa ja elämyksiä

nuoren kulutettavaksi voi vanhempien kehoitukset muodostua huutavan ääneksi korvessa, ellei kasvatukseen saada tietoisesti kognitiivista arvo- kasvatusta, joka tapahtuu pieninä paloina annosteltuna nuoren muun kehityksen rinnalla. Järkyttävintä tässä koko prosessissa on se, että samat universaalin kulttuurin arvot viestittävät entistä enemmän ihmiskunnan yhdenvertaisuutta, jossa aikuiset myös elävät. Tarve tulla hyväksytyksi näyttää olevan entistä enemmän kiinni siitä miten kulutan, käytän merkkivaatteita ja millaisia elämyksiä koen. Ympäristön reaktioiden mukaan eläminen on merkki pitkälle ulkoistetusta ihmisestä, joka on pitkälti erilaisten markkinavoimien riippuvuuden summa.

Erityisesti kannattaa muistaa, että nuoret ovat alttiita muodikkaille virtauksille, koska heidän identiteettinsä ei ole vielä täysin muodostunut eikä ole itsenäinen. Nuorten alttius ympäristön vaikutteiden muille tekee nuoruuden riskialtiiksi monella tavalla. Nuoria on helpompi käyttää esimerkiksi markkinoinnissa hyväksi kuin har-kitsevaisempia aikuisia.

## Miten virtuaalitodellisuus vaikuttaa lapseen ?

1. Jos lapsen tunnemaailman muovaavat ihmis-

suhteiden vähäisyyden vuoksi koneet ja laitteet, hän menettää palautteen ja sen mukana myös vahvistuksen, jolloin lapsi kasvaa ennen pitkää siihen, että joku muu on aina tärkeämpi kuin hän itse tai hänen halunsa ja tarpeensa.

2. Lapsen mielikuvat todellisuudesta kupuavat hänen näkemästään, kokemastaan ja tunteiden maailmasta.

3. Lapsi ei osaa liittää ajallisesti etäisiä asioita toisiinsa, vaan täyttää aukot mielikuvillaan. Oleellista on tiedostaa, mistä lapsi nämä täytekuvat saa.

4. Liiallisessa virtuaalitodellisuudessa elänyt lapsi oppii täyttämään mielensä tyhjiöt satunnaisilla ja usein myös epätodellisilla täyhteillä eli sillä, mitä virtuaalitodellisuus eteen tuottaa.

5. Koneiden ja laitteiden kautta elämäänsä elävä lapsi tai nuori joutuu rakentamaan tunnemaailmansa myös niiden varaan, jolloin hän menettää helposti realiteettikykyänsä koneen ulkopuolelta tulevaan palautteeseen ja sen mukana myös tunnetilan vahvistamiseen. Valinnat eivät ole suhteessa mihinkään, aikuinen ei vahvasta valinna hyvyttä tai osuvuutta.

6. Liiallisessa virtuaalimaailmassa elävä lapsi tai nuori on liian yksin; hänen ympäril-

leen ei pääse muodostumaan riittävästi malleja sosiaalisista suhteista, jotka ovat tärkeitä sosiaalisista tilanteista selviytymisen kannalta.

## Lapsen ja nuoren menestyminen

Jokaisella lapsella ja nuorella on asioita, jotka ovat hänelle vahvoja alueita ja joissa hän menestyy. Menestyminen ja onnistumisen kokemukset ovat jokaiselle ihmiselle tärkeitä. Ne eivät saisi kuitenkaan vaikuttaa heidän arvoonsa ihmisenä. Suorituskeskeinen, vain onnistuneista suorituksista palkitseva kasvattaja on hyvin lyhytnäköinen. Lapsi ja nuori tulisi hyväksyä omana itsenään, ilman pokaaliriviä kirjahyllyn päällä.

Menestyminen ja onnistuminen vaihtelevat. Kukaan ei voi olla jatkuvasti ja asiassa kuin asiassa hyvä. Jokainen haluaa kuitenkin olla josakin hyvä. Onnistumiset nostavat itsetuntoa. Vastaavasti epäonnistumiset, vastoinkäymiset ja tappiot laskevat sitä.

Aikuisen rooli on tukea lasta ja nuorta epäonnistumisen hetkellä. Aikuisen tuki ja kannustus saa lapsen ja nuoren ymmärtämään, että jokaiselle tulee ajoittain tappioita, mutta myös voittoja.

Itsearvostuksen puutteeseen liittyvät pelot

ovat pelkoja, jotka johtuvat useimmiten siitä, ettei uskalleta luottaa itseensä sosiaalisissa tilanteissa. Näiden pelkojen taustat johtuvat useimmiten lapsuuden kokemuksista, joissa on tullut nolatuksi muiden edessä tai muuten kokenut epäonnistumisen.

Aikuinen syyllistyy helposti lapsen pahasta mielestä, jolloin huonoa omaatuntoa saatetaan paeta lahjomalla lapsi karkilla, tavaroilla tai rahalla. Vanhemman tehtävänä on kuitenkin tuottaa lapselle myös pettymyksiä: aina ei saa sitä, mitä haluaa. Vastoinkäymisten hyväksyminen on osa kasvatusta: elämä ei ole pelkkää sunnuntaita.

Paras vanhemmuus lähtee siitä, että aikuinen hyväksyy itsensä, ja paras lahja lapselle on aikuisen ja lapsen yhteinen aika ja yhdessä tekeminen. Riita ja sanaharkka voivat olla myös opettavaisia: niistä lapset oppivat, että jokainen voi olla eri mieltä, ja rähiseminen ja kiukuttelu kuuluvat myös elämään.

## Tavoitteet ja itseään toteuttavat ennusteet

*”Olemuksemme on ajatuksista lähtöisin,*

*ajatuksista rakennettu, ajatusten kyllästävä.*

*Ken hyvää ajatellen puhuu tai toimii, hän seuraa*

*onni kuin väistymätön varjo.”*

*(Dhammapada)*

Kasvatusvisualisoinnissa puhutaan unelmista, jotka on mahdollista toteuttaa. Visuaisointi antaa energiaa ja mielihyvää; sen kautta pyritään aina saavuttamaan itsellemme jotakin arvokasta. Mieleemme on taitojemme ja saavutuksemme alkulähde. Ajatuksemme, uskomuksemme, toiveemme ja mielikuvamme ovat suorituskykymme rakennusaineita, joita jokainen taitava visualisoija käyttää menestyksekkäästi hyödyksi. Jokaisella on kyky visualisoida - muuttaa ajatuksiaan, uskomuksiaan, mielentilaansa, tunnetilaansa ja vaikuttaa omaan toimintaansa. Jokaisen tavoitteen takana on ensin unelma, jota aletaan toteuttamaan. Jos meillä ei ole visota tulevaisuudesta, näemme herkästi vain tämän hetken emmekä sitä, mitä tulevaisuudessa voisi tehdä. Kasvatusvisualisointi teorian mukaisesti kasvun kohteena olevat asiat ovat hyvin tavoitettavissa. Hyvin mietitty tavoiteprosessi toimii oman toiminnan ohjaajana ja auttaa havaitsemaan minikälaisia resursseja tarvitaan toteutukseen ja toimintaan.

Visualisointiin liittyy hyvä havaintokyky toiminnan vaikutuksista ja palautteen välitön hyö-

dyntäminen. Hyvin mietitty tavoiteprosessi toimii erilaisten visioiden ohjaajana ja auttaa havaitsemaan minkälaisia resursseja tarvitaan toteutukseen ja toimintaan. Kannattaa muistaa, ettei kaikkien visioiden tarvitse toteutua ja muuttua oikeiksi toiminnan kohteiksi. Visuaalisoinnin rakennetta voidaan myös muuttaa mielikuvien kautta. Kun mielikuvat muuttuvat, myös tunteet ja käyttäytyminen muuttuvat. Usein suuret ideat voivat tuntua typeriltä ja niitä voidaan vastustaa kaikilla mahdollisilla tavoilla.

Suurissa ideoissa ja keksinnöissä tarvitaan aina aimo annos myös uskoa; mitä suuremman iden keksit, sitä todennäkösemmin saat kuulla: tuossa nyt ei ainakaan ole mitään järkeä, ei siitä kuitenkaan mitään tule, tuo on aivan liian suuruudenhullu ajatus, meillä ei ole koskaan toimitu noin tai vain hullut tekevät noin. Kun voimakasta vastarintaa syntyy, älä kuuntele sitä enempää kuin omaa sisäistä ääntäsi. Suuret ideat, kärsimättömyys ja liika kriittisyys sopivat huonosti yhteen. Joskus kannattaa lopettaa toisten kuunteleminen ja antaa palaa.

## Itsetunto ja itsearvostus

*”Koska viimeksi tunsit iloa siitä, että olet juuri se mikä olet?”*

Kaiken kasvatuksen lähtökohtana on hyvän itsetunnon rakentaminen. Ilman riittävän hyvää itsetuntoa on vaikea tulla itsensä tai toisten ihmisten

Olla olematta kukaan muu kuin oma itsensä maailmassa, joka tekee työtä yötä päivää, parhaansa tehdäkseen ihmisestä kaikkea muuta, mutta ei omaa itseä.

Tämä voi merkitä kovinta kamppailua mitä ihminen voi käydä.

Älä koskaan lakkaa kamppailemasta.

(E.E. Cummings.)



kanssa toimeen. Hyvä itsetuntoisen lapsen kasvattaminen ei ole sattumaa. Se on tietoisien mallintamisen tulosta eli kasvattaja on luonut kasvatusvisualisoinnin avulla mielikuvan hyvä itsetuntoisesta lapsesta.

Pienen lapsen kaikkivoipaisuuden tunne kehittyi terveeksi itsetunnoksi olosuhteissa, joissa lapsi voi toistuvasti ja riittävästi kokea

olevansa huomion ja ihailun kohteena sekä saada aikuisten suojaa ja turvaa. Vanhempien tyytyväisyys ja varmuus rajojen asettamisesta siirtyvät varhaisessa vuorovaikutuksessa lapsen kokemuksena myös tunteeksi omasta arvosta ja kykenevyydestä. Tällaisissa olosuhteissa kasvanneille lapsille syntyy syvä sisäinen varmuus siitä, että hän on arvokas ja tarpeellinen.

Itsetunnon kautta ihminen näkee itsensä omana itsenään, näkee itsestään profiilin, peilaa itseään muita vasten. Hän ymmärtää, että on joissakin asioissa taitava ja jossakin toisissa vähemmän kyvykäs ja silti ihmisenä ihan OK. Itsetunnon juuret kasvatetaan varhaislapsuudessa vuorovaikutussuhteessa. Lapsen tulee saada tuntea, että hän on toivottu, ainutkertainen ja hyväksytty yksilö. Itsetunto rakentuu onnistumisen kokemusten ja myönteisen palautteen varaan. Lapsen on saatava onnistumisia ja hänelle tulee antaa myönteistä palautetta onnistumisista.

Itsetuntoon vaikuttaa myös nonverbaalinen viestintä. Esimerkiksi miten usein ja miten lasta on pidetty sylissä. Miten häntä katsotaan: suvaitsevaisesti vai ankarasti? Miten hänelle puhutaan: hellästi ohjaten vai pääsääntöisesti toruen? Vastataanko hänen hymyynsä? Vastataanko

hän katseeseensa? Vastataanko hänen tarpeisiinsa? Hoidetaanko häntä hyvin vai annetaanko nukahtaa märkiin vaippoihin nälkäisenä?

Maslowin tarvehierarkia luo pohjaa ihmisen itsetunnolle seuraavasti:

1. Fysiologiset tarpeet: olen arvokas, minä saan tarpeeksi unta, ruokaa ja juomaa.

2. Turvallisuuden tarpeet: koen, että elämäni on tasapainoista ja varmaa.

3. Läheisyyden tarpeet: minua rakastetaan ja minusta pidetään omana itsenäni sekä kuulun johonkin yhteisöön, ryhmään ja perheeseen.

4. Arvostuksen tarpeet: minulla on itsekunnioitus ja itsetunto kunnossa.

5. Itsensä toteuttamisen tarpeet: voin toteuttaa luovuuttani, itseilmaisuniani ja kehittää itseäni.

Näiden tarpeiden varassa lepää itsetunnon perusta. Terveen itsetunnon peruspilarina on yhteenkuuluvuudentunne, tunne siitä että minua rakastetaan. Se on tietoisuutta siitä, että joku todella välittää minusta ja siitä, miten minulle käy elämän haastavissa tilanteissa. Se on var-

muuden tunnetta, jonka ihminen saa tullessaan hyväksytyksi ja kokiessaan olevansa jonkin läheinen ystävä.

Itsetunto ei ole koko ajan samana vakiotilassa elävä suure; se voi muuttua eri elämäntilanteiden mukaan. Esimerkiksi vastoinkäymiset ja epäonnistumiset voivat lannistaa ja nujertaa vahvaitsetuntoisenkin itsetuntoa. Itsetuntoa voidaan verrata vesisäiliöön, jossa vedenpinta on välillä korkealla ja toisaalta välillä matalalla.

## Itsekuri

Lapsen itsekuri on mahdollista kehittää pienestä alkaen vaatimalla häneltä erilaisten asioiden tekemistä riittävän pitkäjänteisellä tavalla, jota edesauttaa esimerkiksi säännölliseen harrastukseen osallistuminen, koulutehtävien hoitaminen, oman huoneen siivoaminen, hyvien käytöstapojen huomioiminen ja itsestään huolehtiminen.

Vanhempien oma esimerkki itsekurin kasvatamisessa on tärkeää. Jos vanhemmillä ei ole itsellään riittävää kokemusta rajoista ja kurinalaisuudesta, on hänen vaikea siirtää itsekurin malleja lapsille ja nuorille.

Rajojen asettaminen on itsekuriin liittyen olennaista. Jo pienen lapsen tulee ymmärtää rajojen

tarpeellisuus. Mitä isommasta lapsesta on kysymys, sitä enemmän rajoista voidaan keskustella ja niitä voidaan perustella lapselle ja nuorelle.

Rajojen asettamisesta seuraavassa esimerkkejä:

- väkivaltapelejä ei pelata, koska ne antavat väkivaltaisia käyttäytymismalleja

- nukkumaan mennään siksi, että lapsi tarvitsee tietyn määrän unta pysyäkseen pitkän päivän virkeänä

- karkkia ei voi syödä jatkuvasti sekä eikä limonadia ja makeita mehuja juoda, sillä hampaat kärsivät tästä kohtuuttoman paljon.

Lasta ei tulisi kuitenkaan pakottaa liian ankaaraan itsekuriin, jolloin useimmiten määritellään tavoite perfektionismin kautta. Kasvattajien liian tiukoissa vaatimuksissa voi olla kysymys paitsi ymmärtämättömyydestä myös liiallisesta suorituspainotteisuudesta. Suorituksia tärkeämpää on kannustaa lasta, kehua ja kiittää lasta, jotta hän voisi kokea riittävästi onnistumisen kokemuksia.

Ihminen, jolla on hyvä itsekuri, on yleensä tyytyväinen itseensä. Itsekurin heikko hallinta,

kuten ylensyöminen- tai juominen, sen sijaan aiheuttaa ihmiselle ennen pitkää vähintäänkin moraalisen krapulan. Kurinalaisuuden puutteessa ihminen ei saavuta halumiaan tavoitteita.

Heikosta itsekurista voivat kertoa muun muassa seuraavat seikat:

1. Suunnitelmien jatkuva muuttuminen.

2. Elämästä puuttuu tyydyttävä toiminta (pysyvä harrastus, perhesuhteet ja tyydyttävä parisuhde). Tutkimuksissa on osoitettu, että pitkäaikaisissa parisuhteissa elävillä ihmisillä on vähemmän mielenterveysongelmia kuin yksinään elävillä.

3. Välittömien mielihalujen jatkuva toteuttaminen ja periksiantaminen (liika syöminen, seksi ja shoppailu).

4. Ihminen on kärsimätön ja puhuu vain pinnallisista asioista.

5. Ihminen ei kykene auttamaan toisia ihmisiä ja antamaan omastaan heille, vaan käpertyy usein omaa narsistiseen tilaansa.

Tavoitteeseen pääseminen edellyttää itseku-

ria. Tavoitteen saavuttaminen vaatii, että ihminen ottaa itseään niskasta kiinni. Päämäärätietoinen ihminen käyttää tavoitteiden toteuttamiseen sisäistä, suunniteltua pakkoa, jolloin hän panee mielessään asiat tärkeysjärjestykseen.

Itse olen oppinut itsekurin merkityksen urheilukasvatuksen kautta. Se on ollut monessa suhteessa kova koulu, jossa moni asia on opittu kantapään kautta. Sen kautta olen oppinut, että voittaakseen itsensä ja kiusaukset, on luotava kristallinkirkas ja selkeä visio tavoitteesta ja sen toteutumisesta. Itsekuri helpottaa tavoitteeseen pääsemistä. Itsekuri on taito, jonka kehittäminen vaatii useimmiten tiettyjen rituaalien tekemistä.

Rituaalien kautta kehitetään kykyä kieltäytyä erilaisista tavoitetietoisuutta estävistä tai hämärtävistä vaikutteista.

Kasvatusvisualisointi on kiinteä osa elämäntoukua, jota voi toteuttaa niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Kannattaa yrittää parhaansa ja katsoa mihin voimavarat ja taito riittävät. Elämä välillä opettaa epäonnistumisten kautta, jolloin on ker- ta toisensa jälkeen nouseva jaloilleen ja yritet- tävä sisukkaasti uudestaan onnistumiseen uskoen.

Selkeä tavoitteen visualisointi helpottaa tavoitteeseen pääsemistä. Usko onnistumiseen,

niin ennen pitkään onnistuu! Joskus, vaikka olimme tehneet parhaamme vilpittömästi ja pyyteettömästi, saatamme saada näpeillemme. Myönteinen ajattelu ja usko siihen, että kaikesta oppii, myös epäonnistumisista, auttaa nousemaan uuteen taisteluun kohti tavoitteen toteutumista. Tuskin kenenkään elämä on pelkkää ruusuilla tanssimista, mutta sitkeys yleensä palkitaan. Tavoitteeseensa ja sen toteutumiseen uskova ihminen on jo puolitiessä onnistumista. Itsekuri helpottaa tavoitteen saavuttamista.

Visuaalikasvatuksen toimivuus toteutuu ennen kaikkea käytännössä, mikä on riittänyt ainakin minulle todistamaan ihmisessä olevat suuret henkiset voimavarat. Olen voinut käyttää visualisoinnin yhteydessä syntyviä ideoitani ja vakiinnuttaa niitä moniin toimintoihini.

Kysymys on uusien ideoiden synnyttämisestä ja käytännössä toimiviksi havaittujen mallien ja muutosprosessien tunnistamisesta. Kielteiset toimintatavat on mahdollista purkaa ja mallintaa uudella tavalla. Kasvatusvisualisoinnissa kuten ratkaisukeskeisessä ajattelussa tai NLP:ssä ei puhuta pitkään ongelmista ja niiden syntyperästä, vaan kiinnitetään huomio ongelmien rakenteeseen eli ilmenemiseen siinä, mikä toistuu, muttei muutu.

Itsekurin avulla saavutettu taistelutahto pitää ihmistä kasassa vaikeina aikoina. Tämän vuoksi on tärkeää, että lasten ja nuorten elämässä on riittävästi myös realistista kuvaa arjen ankaruudesta.

Kasvatusvisualisoinnissa itsekuri on eri asia kuin askeettinen itsensä kiduttaminen. Terveellä pohjalla oleva itsekuri ei vahingoita ihmistä, vaan päinvastoin siivittää hänet kohti onnistunutta tavoitteen saavuttamista. Itsekurin tulisi tukea sellaisten tavoitteiden saavuttamista ja suunnittelua, toteutumista ja arviointia, joka tuottavat ihmiselle onnistumisen tunnetta ja tyytyväisyyttä.

## Päätöksentekotilanteet

Nuorten elämä on jatkuvaa muutosta. Heidän elämäntilanteessaan tulee eteen runsaasti valintoja: esimerkiksi koulun oppiaineiden suhteen ja ammatinvalinnan suhteen.

Nuorille voi olla myönteisestä visualisoinnista päätöksentekopäätöksentekotilanteissa apua monella tavalla. Visualisoinnin avulla luodaan mielikuva onnistuneesta suorituksesta. Mielikuva onnistumisesta kulkee mukana, ja ohjaa toimintaa kohti onnistumista. Esimerkiksi monet

huippu-urheilijat käyttävät visualisointia päätöksentekotilanteissa apunaan.

Päätöksentekokyky on tärkeä ihmisen elämää ohjaava taito, jota voidaan harjoitella visualisoinnin avulla. Jos olet liian epäröivä ja neuvoton toimintavalmiutesi heikkenee.

On tärkeää, että psyykkisellä tasolla kyetään riittävään kokoavaan yleistykseen, jolloin eri vaihtoehdot jäävät liian kaukaisiksi, irrallisiksi sirpaleiksi, joita ei kyetä käsittelemään riittävän konkreettisella tavalla.

Itsetunnon epävarmuus on pahin uhka päätöksentekotilanteissa. Se ilmenee suoraan kyvyttömyytenä ottaa vastuuta. Tämän vuoksi kasvatustilanteissa on tärkeää säilyttää riittävä itsearvostus. Itsearvostuksen puutteesta ei ole pitkä matka vastuuttomuuteen, joka hämärtää arvovallintoja entisestään. Elämän arvot tuntuvat tällöin tyhjänpäiväisiltä hetken mielihoiteina ja itsekäiden nautintojen toteuttamispakkona.

## Sosiaaliset taidot

Henkilöt, jotka taitavat sosiaalisen kanssakäymisen lainalaisuuksia, pääsevät yleensä pitkälle elämässään. He menestyvät muita ihmisiä paremmin niin yksityis-, opiskelu- kuin sekä



työelämässäänkin. Kognitiivinen empatia on oleellinen osa sosiaalisia taitoja. Jokaisella on mahdollisuus kehittää omaa empatiakykyään mittimällä millaisten taitojen hallitsemisen kautta voi kasvattaa itsestään entistä empaattisemman.

Vuorovaikutuksessa muiden kanssa lapsi saa tietoa itsestään, toisista ihmisistä ja maailmasta. Tämän vuoksi ei ole yhdentekevää millaisten ihmis- ja maailmankuvien kanssa lapset ja nuoret ovat tekemisissä, esimerkiksi asuinalueen valinnalla on suuri merkitys lapsen ihmis- ja maailmankuvan syntyyn.

Olisi ihanteellista, että vuorovaikutustaitoja harjoiteltaisiin mahdollisimman paljon jo esi-kouluiässä. Sosiaalisia taitoja on mahdollista harjoitella koko lapsuus- ja nuoruusvaiheessa. Sosiaalisten taitojen oppiminen on pitkäaikainen prosessi, jonka oppiminen voi jatkua läpi koko elämän. Sosiaalisten taitojen kehittyessä asioita aletaan vähitellen näkemään myös toisten näkökulmasta, jolloin on opittavat tekemään kompromissejä ja ottamaan toistenkin tarpeet huomioon. Empatiataidon kehittyminen on harjoittelun tulosta.

Kasvatuksessa käytetään monia vaikuttamisen tekijöitä rinnakkain, kuten esimerkiksi vedo-

taan tunteisiin, perustellaan, näytetään esimerkiksi ja komennetaan puuttamalla tilanteisiin. Esimerkin lisäksi tärkeä ja luonnollinen kasvatuksen väline on nonverbaalinen viestintä mihin NLP tarjoaa poikkeavan hyvät mahdollisuudet kehittää itseään monipuolisilla harjoituksilla.

Kasvatusideaalia voidaan lähestyä myös Aristoteleen vaikuttamisen keinojen kautta, joita on kolme: eetos, paatos ja logos. Keskeisin näistä keinoista on eetos eli uskottavuuden synnyttäminen. Uskottavuus syntyy Aristoteleen mukaan tiedoista ja harkintakyvystä, hyvästä tahdosta ja korkeasta moraalista. Paatos tarkoittaa niitä keinoja, joilla vanhempi taivuttelee lapsen tai nuoren vastaanottavaiseksi ajatuksilleen.

Aristoteleen korostama tunneperäinen suostuttelu, logos, sen sijaan liittyy puheen sisältöön, perustelutapojen loogiseen rakentamiseen, jolloin kyse on viestintämallien tunne- ja asiasisällöistä sekä rakennepiirteestä.

## Kasvatuksen arviointi

*”On suurempaa ottaa ”äidin paikka tavatessaan hädässäolevia ihmisiä, kuin pitää mitä parhain esitelmä lähimmäisen rakkaudesta.”*

*Tuntematon*

Kielteisessä kasvatustavotteissa on kysymys kasvatustavoitteen puutteesta: on kasvatettu ajeltimalla eli selkeä onnistumiseen pyrkivä kasvatustote on syystä tai toisesta puuttunut. Vastuunalaisen kasvatustehtävän tiedostamattomuus on vakava asia, joka voi ilmetä esimerkiksi lapsen tai nuoren virtuaalieskapisitoitumisena. Eskapismi on todellisuuden pakomuoto. Yhä useamman lapsen ja nuoren vuorovaikutus, osallistuminen ja tekeminen tapahtuvat pääsääntöisesti verkon kautta.

Millainen on internetin, peliohjelmien ja tietoverkkojen vaikutus lapsen henkiseen ja sosiaaliseen kasvuun on otettava perheissä arviointien kohteiksi. Kun vuorovaikutus jää liian vähälle lapsesta saattaa kasvaa narsistinen persoona, ihminen joka on ihastunut ja rakastunut itseensä ja jonka koko elämä pyörii oman itsen ympärillä.

Tällainen itsensä vääränlainen rakastaminen ilmenee itsekeskeisyytenä, itsekkyytenä ja ylpeytenä. Tällainen lapsi tai nuori ei ole saanut usein tarpeeksi hellyyttä ja rakkautta lapsena. Hänen rakkaudentarpeensa on torjuttu, jolloin hän on joutunut rakentamaan suo-japanssarin itsensä ympärille.

Vakava kiinnostus perhettä kohtaan merkit-

see myös lasten ja vanhempien tekemisten tarkastelua ja ongelmien lähestymistä varustettuna jollakin asiantuntemuksella, pätevyydellä vaikuttaa ongelmiin ja tätä kautta perhe-elämän kehittymiseen myönteisessä merkityksessä.

Kasvatusvisualisoinnissa myönteistä kasvatusmallintamaan voidaan tehdä arviointikriteereitä, joiden perusteella toteutettua kasvatusmallia voidaan arvioida. Kasvatusvisualisoinnissa on välttämätöntä tehdä tällaista arviointia, joka merkitsee riittävää vuorovaikutusta eri perheenjäsenten kesken.

Vanhemmilla on mahdollisuus hahmottaa perhe-elämässä kasvatuksellinen merkitys ja kiinnittää riittävästi huomiota niihin tekijöihin, jotka vaikuttavat siihen, miten taitaviksi lasten ja nuorten kasvattajiksi, ongelmien ratkaisijaksi ja erilaisten kasvatustapojen hallitsijoiksi he voivat kehittyä.

Kasvatusvisualisoinnin tavoitteena on rohkaista kaikkia perheenjäseniä osallistumaan ongelmien ratkaisemiseen. Tällöin on kuitenkin syytä muistaa, ettei kaikkien ongelmien ratkaiseminen kuulu lapsille ja nuorille.

Kasvatusvisualisoiija kertoo avoimesti toisille, miltä hänen haluamansa kasvatusvisio näyttää, kuulostaa ja tuntuu. Hän osaa kertoa myös

toisille sen, onko tämä jotakin sellaista, mitä myös muut haluavat ja tarvitsevat. Lasten ja nuorten on saatava elää omaa lapsuuttaan ja nuoruuttaan. Vanhemmat voivat esimerkiksi arvioida:

1. Kuinka paljon vanhemmat antavat lapselle aikaa viikossa.

2. Kuinka paljon vanhemmat kannustavat lapsia viikossa, millä tavalla kannustaminen tapahtuu ja onko se luonnollista.

3. Kuinka paljon perheessä syödään terveellisiä ruokia.

4. Kuinka paljon perheessä riidellään, käytetäänkö kirosanoja tai toisia loukkaavia sanoja.

5. Kuinka paljon perheessä katsotaan televisiota tai pelataa tietokonepelejä; onko perheessä television lisäksi muita ajanviettotarpeita ja mitä ne ovat.

6. Kuinka paljon eri perheenjäsenet osallistuvat kotitöiden tekemiseen.

7. Keksi lisää teidän perhetilanteeseen sopivia arviointiperusteita.

Jos vastaan tulee arvioinnin yhteydessä esteitä, mieti, mikä tai mitkä asiat estävät sinua onnistumasta uuden toimintamallin suunnittelussa ja toteuttamisessa; ; pyri raivaamaan esteet. Oman toiminnan jatkuva reflektiivinen pohdinta ja kokemuksista oppiminen ovat tärkeä osa kasvatusvisualisointia.

## Kuri

Kuri ei ole sama asia kuin lailla kielletty fyysinen kuritus. Tässä yhteydessä kuri tarkoittaa rajattua tapaa toimia. Kuri sanan käyttöä kuitenkin varotaan nyky-Suomessa.

Kuri voi kuitenkin olla myös myönteinen asia. Lapsi, jolla on tietämys siitä mikä on sallittua ja mikä ei, on vahvoilla itsensä kanssa. Hänelle on kurin, sääntöjen, mallien avulla opetettu mikä on suotavaa ja mikä ei. Kuri voi olla tehokasta vain, jos vanhemman tai muun kasvattajan välillä vallitsee molemminpuolinen rakkaus ja kiintymyksen side.

Vanhemmat eivät voi olla aina paikalla asettamassa sääntöjä, joten lapsen tai nuoren on sisäistettävä säännöt ja kehitettävä oma omatuntonsa. kasvatusvisualisointi korostaa itsekurin merkitystä. Itsekuri ei pääse kuitenkaan kasva-

maan jos vanhemmat eivät vaadi kuria lapselta riittävän aikaisessa vaiheessa. Ennen puolen vuoden ikää lasta ei voi rakastaa liikaa. Kurikasvatus lykätään tähän asti, mutta tämän jälkeen lapselle asetetaan jo rajoja.

Kuri ei ole itsetarkoitus vaan väline, jonka avulla lapsia ja nuoria voidaan kasvattaa. Hyvän käytöksen opetteleminen pitäisi tapahtua pääasiassa omassa kodissa. Ulkoista kuria tarvitaan sitä vähemmän, mitä enemmän lapsella tai nuorella on itsekuria. Itsekuri liittyy useimmiten sitkeyteen, siihen, että lapsi tai nuori kykenevät suorittamaan tehtäviä loppuun. Heikon itsekurin omaavan lapsen on vaikea saattaa tehtäviä loppuun.

Kurinpalautuksen ja lasten tekemisten jälkipuinnin paras paikka on myös oma koti - mahdollisimman pian selvittelyä aiheuttaneen tilanteen jälkeen. Syy-seuraus-suhteen opettaminen on eräs tehokkaimmista kurinapalautuskeinoista. Eli lapselle ja nuorelle selkiytetään, että jos tekee tietyllä tavalla on siitä tietyt seuraukset. Ihminen voi valita mitä tekee ja näin ollen hän voi valita myös seuraukset.

## Ulkoiset pakot

Ympäristön odotukset, muoti, nuorisokulttuuri, mainokset sekä kavereiden ja idoleiden mallikäyttäytyminen sanelevat erityisesti nuorille millainen heidän pitäisi olla. Kysymys on siis ulkoisista pakoista. Nuorten tulee olla todella vahvoja, mikäli he pystyvät torjumaan kaikki heidän ympäristöstään tulevat odotukset, toiveet ja kulutustottumukset. Media markkinoi mitä nuorten pitäisi tehdä, miten pitäisi pukeutua tai mitä musiikkia kunnella. Kaupallinen nuorisokulttuuri säätelee muun muassa:

### 1. Itsenäistymistä

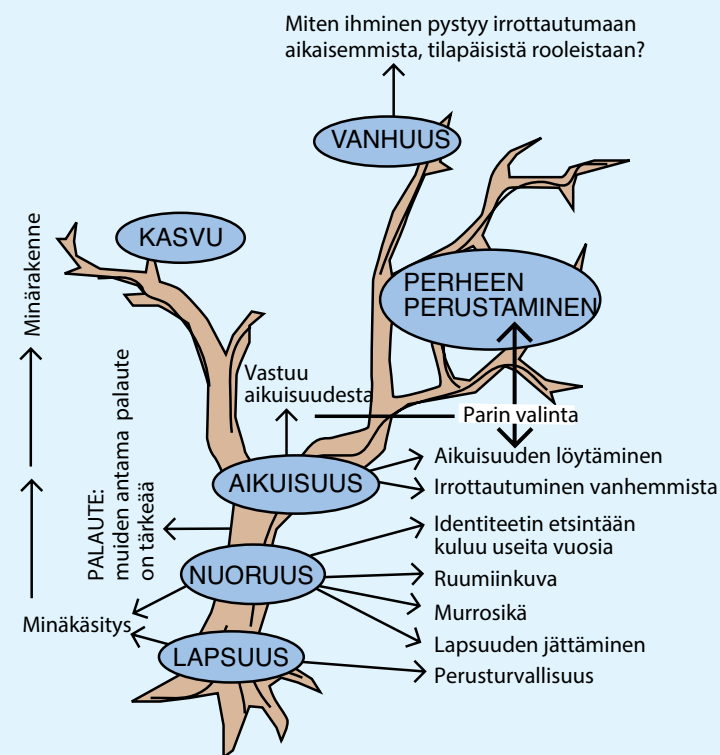
Tarvetta tulla hyväksytyksi ja etäisyyden saamista vanhemmista. Vaarana on, että ikäpolvien välinen kuilu päästetään kasvamaan liian suureksi.

### 2. Ryhmäkäyttämistä

Tiettyyn ryhmään kuulumista ja tietynlaisten ryhmäkäyttämismallien toteuttamista, jolloin vaarana on itsenäisen ajattelun vähyys, joka on kuitenkin hyvin keskenäinen osa kasvatusvisuaalisointia.

### 3. Minuutensa löytämistä

## ELÄMÄN TAIDON PUU MILLAISEKSI MINÄ HALUAN KASVAA?



Mitkä asiat ovat muodissa eli ”in” ja mitkä asiat puolestaan poissa muodista eli ”out” nuorisokulttuuriin liittyen. Eli minuteen poimitaan muodissa olevia asioita jäljitellen ystäviä, kavereita ja vallitsevaa nuorisokulttuuria, jota muun muassa media ruokkii. Esimerkiksi jos valtaosa nuoren kavereista ovat teknoreivareita, on nuori itsekin altis muuttumaan teknoreivariksi.

#### 4. Kulutusta

Merkkivaatteiden, kosmetiikan sekä tiettyjen levyjen ja tietokonepelien ostamista, yleensäkin muodissa olevien tavaroiden hankkimista. Lapset ja nuoret on mahdollista kasvattaa kriittiseksi erilaisten kulutustavaroiden hankkimisen sushteen.

Massakulttuurin mallin mukaan ihmisen pitäisi olla tietyn kaavan mukaisesti käyttäytyviä, saadakseen menestystä ja hyväksyntää. Median lisäksi myös nuorten kaverit vaativat ryhmässä toinen toisiltaan samankaltaista käyttäytymistä. On suorastaan tyypillistä, että jengin tupakkaringissä poltetaan tai ravintolaseurueessa kaikki, kuskia lukuunottamatta, ottavat paukuja alkoholittomia vaihtoehtoja suosimatta.

Nuori, jolla on hyvä itsetunto ja vahva itsekuri osaa, uskaltaa ja kykenee kieltäytymään muita paremmin ulkoisista pakoista. Hän ei näe niitä pakkoina, vaan vapaaehtoisina toimintatapoina, joita järjestelmä on tuonut hänen eteensä. Hän uskaltaa myös kieltäytyä massan mukaisesta toiminnasta. Hän on visioinut itsensä onnistujaksi, jonka onnistuminen ei ole kiinni muun ryhmän toiminnasta ja valinnoista. Hän uskaltaa tehdä itsenäisesti omat valintansa niin kuin ne hänestä oikeilta ja hyviltä tuntuvat.

#### Sopeutuminen vai ylisopeutuminen

Tietty määrä sopeutumisesta on suotavaa ja tekee ihmisestä yhteiskuntakelpoisen. Sopeutuva ihminen kykenee käymään koulussa, kykenee opiskelemaan, kykenee käymään työssä ja suostuu maksamaan veroja. Nykyisin korostetaan sosiaalisia taitoja, johon liittyy oleellisella tavalla yhteistyöhalukkuus. Normaali sopeutuminen merkitsee sitä, että lapsi kykenee noudattamaan normaaleita sääntöjä esimerkiksi koulussa ja päivähoitossa. Normaaleihin sääntöihin liittyvät myös määräykset esimerkiksi nuorisotaloissa ja kouluissa tupakanpolton tai päihteidenkäytön suhteen.

Nuori, jolla on heikko itsetunto ja itsekuri, saattaa ajautua ylisopeutujan rooliin. Ylisopeutuminen ei ole suotavaa. Ylisopeutujalta yksilöltä puuttuu kriittinen ajattelu. Hänen on helppo tehdä valintoja massan mukaisesti. Silloin hänet hyväksytään helpommin ryhmään ja tekevähän muutenkin samallailla.

Käytännössä ylisopeutuja ei ole itse vastuussa valinnoistaan, mutta ei ryhmäkään vastaa hänen valinnoistaan tiukan paikan tullen. Ylisopeutuja sopeutuu, mutta ei tosiasiallisesti ole tiedostanut mihin kaikkeen hän on sopeutunut ja miksi. Esi-

merkiksi huumeidenvälittäjille ylisopeutajat ovat helppoja asiakkaita. He voivat esimerkiksi ostaa huumeita, koska uskovat muidenkin näin tekevän...

Kasvattajan kannattaa korostaa lapsille ja nuorille kiellettyjen asioiden rajaa riittävän selvästi. Ihanteellista olisi, jos nuori kykenisi toimimaan näiden asioiden varassa itseohjautuvasti ennen 13-ikävuotta saamansa peruskasvatuksen turvin. Liian useat lapset ja nuoret eivät ole tietoisia näistä perusrajoista, lukkoonlyödyistä kielloista, joka näkyy heidän vastuuntuntonsa heikkenemisestä. Ylisopeutumiseen on helppo ajautua jengin mukana..

Ylisopeutuvat lapset ja nuoret luovat joutuvat yksin päättämään asioistaan liian aikaisessa vaiheessa. Kasvattajien tulisi auttaa lapsia ja nuoria visioimaan mikä on kiellettyä ja mikä sallittua. Erityisesti tilanteiden ennakoinnista on heille hyötyä. Visioinnin lisäksi kasvattajien on kuitenkin syytä auttaa nuoria myös konkreettisesti heidän valinnoissaan. Lapset ja nuoret ovat liian nuoria itse päättämään esimerkiksi suhtautumisestaan päihteisiin.

#### Sosiaalisaatioprosessi ja vertaisryhmät

Sosiaalisaatioprosessi alkaa syntymästä, jolloin

keskeisimmät lapsen elämään vaikuttavat henkilöt ovat vanhemmat. Pientä vauvaa syötetään, vaipatetaan, puetaan ja pidetään puhtaana. Pieni vauva tarvitsee myös hoivaa, läheisyyttä, hellyyttä ja rakkautta. Kodin merkitys on kaikenikäisille lapsille ja nuorille suuri: se on lämmön, turvallisuuden ja perustarpeiden tankkauspaikka.

Kodista muodostuu vauvalle ensimmäinen leikkiympäristö, joka laajenee vähitellen pihalle ja mahdollisesti päivähoidon. Esikoulu- ja kouluiän saavuttaminen sosiaalistaa lapsen uuteen maailmaan, jossa hänen elämänsä tulee paljon uusia ihmisiä, muita oppilaita, opettajia, rehtoreita, keittäjiä ja siivoojia.

Koulussa lapsi tutustuu isoihin ryhmiin ja oppii kantamaan vastuuta yhteisistä asioista konkreettisella tavalla. Samanaikaisesti lapsen ystäväpiiri laajenee; kavereita löytyy muualtakin kuin vain kodin läheisyydestä. Kouluikäisiä lapsia kiinnostaa entistä enemmän harrastustoiminta, jonka kukoistuskausi ulottuu yleensä latenssi-ikään. Tällöin lapsi valitsee yleensä lempiharrastuksensa.

Lapsen harrastamisen intoa lisää se, että hänellä on luontaiset edellytykset edetä harrastuksessaan.

Vertaisryhmät vaikuttavat monella tavalla lapsen ja nuoren käyttäytymiseen ja kehitykseen. Vertaisryhmissä lapsen ja nuoren käyttäytyminen on erilaista kuin kanssakäyminen vanhempien, sisarusten, lastenhoitajien, opettajien tai esimerkiksi urheiluvalmentajien kanssa. Näissä ryhmissä opitaan sosiaalisia taitoja kuten kommunikointia ja yhteistyötaitoja, samoin kuin empatiakykyä asettua toisen asemaan.

Sosiaalisen vertailun kautta lapselle muodostuu kuva muista lapsista, mikä on tärkeä minäkuvan muodostamisen kehitysvaihe. Lapsi vertailee mikä hänessä on samanlaista tai mikä erilaista kuin toisissa lapsissa.

## Kasvatusprosessi ja sosialisointi

Kasvattajalta vaaditaan paljon työtä, aikaa, hyviä hermoja ja vaivannäköä ennen kuin lapsesta kasvaa nuori ja nuoresta aikuinen. Kasvattajan kannattaakin onnitella itseään silloin, kun hänen kasvattamansa nuori saavuttaa täysi-ikäisyyden.

Ennen täysi-ikäisyyden saavuttamista lukuisat kasvatusvaiheet ovat seuranneet toisiaan kuten esimerkiksi vaipanvaihdoista armeijan kautta ylioppilasjuhliin. Kasvatuksessa on aina

kysymys vaikuttamisesta. Vaikuttaminen voi olla sitä, että lisätään lapsen tai nuoren tietoja ja taitoja. Kasvattamiseen kuuluu myös keskeisesti asennekasvatus: lapset ja nuoret ottavat mallia sekä kasvattajien että ympäristön, erityisesti kaveripiirinsä, asenteista.

## Kenellä on vastuu nuoren sosiaalistamisesta

Kodin ensisijaisesta kasvuvastuusta huolimatta on yhteiskunnalla myös vastuu lasten ja nuorten sosiaalistamisesta. Hallinnollisesta näkökulmasta tarkasteltuna nuorten sosiaalistumiseen vaikuttavat koulutus-, perhe-, sosiaaliturva-, terveys-, työ-, ympäristö-, alue- ja asuntopolitiikka. Yhteiskunta voi vaikuttaa lasten ja nuorten elämisen mahdollisuuksiin monella eri taholla. Näitä tahoja ovat esimerkiksi päivähoidon, peruskoulun, toisen asteen ammatillinen koulutus, ammattikorkeakoulut, yliopistot, korkeakoulut, sosiaalisen ja fyysisen ympäristön suunnittelu sekä nuorten harrastustoiminnan tukeminen.

Nuorten yhteiskuntaan sosiaalistuminen on riippuvainen useasta eri osatekijästä. Länsimaa-laisessa ajattelutavassa nuorelta odotetaan menestymistä useilla eri elämänalueilla kuten esimerkiksi koulussa, kotona, ystäväpiirissä

sekä myös harrastuksissa. Liiallisista menestymispaineista on seurauksena monenlaisia riskitilanteita, joita ei voi olla kohtaamatta nuoruus- ja aikuisvaiheen taitteessa.

## Sosiaalinen omatunto

On tärkeää, että jokaiselle ihmiselle kasvaa sosiaalinen omatunto. Sosiaalisen omantunnon avulla ihminen kykenee ottamaan huomioon toisia ihmisiä, ennen kaikkea heikommassa asemassa olevia.

Jos kiinnittäisimme sosiaalisen omantunnon kasvuun enemmän huomiota, maailma olisi hyvin toisenlainen paikka elää. Hylätyt, orvot, yksinäiset ja masentuneet kaipaavat syliä, ystävää, ymmärtäjää, levähdyspaikkaa sekä emotionaalista hoivaa. Nuorissa on tulevaisuus: antaakamme siis heille mahdollisuus luoda hyvä tulevaisuus itselleen.

## Rikkimenneet lapset ja nuoret

Yli 20:n kättätyövuoden jälkeen erityisnuorisotyössä olen nähnyt monenlaista nuoruutta. 2000-vuoden vaihteessa 10 % suomalaisista lapsista oli psykiatrisen hoidon tarpeessa. Näiden lasten ja nuorten elämä on jäänyt tavalla tai toisella aikuisten maailman vauhdin jalkoihin. Osa

heistä huutaa äidin ja isän ikävää ja osa masentuneena ajattelee jopa itsemurhaa. Mistä on kysymys? Kadotetusta vanhemmuudestako?

Joka tapauksessa apua he tarvitsevat. On kuitenkin järkyttävää todeta, että minunkin asiakaspiirissä on ollut nuoria, joille on tyrkytetty nukahtamislääkkeitä tai psyykenlääkkeitä ilman, että heidän kanssaan olisi kokeiltu riittävästi vaihtoehtoisia hoitomuotoja. Toisaalta tämä on merkki siitä, ettei nopeasti kulkevalla yhteiskunnalla ole aikaa korjata rikkimenneitä ihmisiä lääkeettömillä vaihtoehdoilla. Liian moni ihminen elää vuodesta toiseen vahvojen psyykenlääkkeiden varassa, ilman että näiden ihmisten auttamiseen käytettäisiin enemmän ja rohkeammin erilaisia vaihtoehtoisia hoitomalleja. Jos lääkehoito jää ainuaksi tai liian vähäiseksi emotionaaliseksi hoivaksi ja nuoren elämäntilanteen selvittäjäksi ollaan todella pitkällä esineellisten ihmiskuvan toteutumisessa.

Kun lapsi tai nuori menee rikki tai ”yksipuolisuus” on jo ehtinyt muodostua, joudutaan korjaamaan tai viljelemään sen monipuolista kehitystä. Mitä myöhemmässä vaiheessa lapsen tai muoren kehitykseen päästään vaikuttamaan, sitä vaikeammaksi ja kalliimmaksi se muodostuu.

Useimmiten kysymys ei ole pelkästään

somattisesta sairausta vaan enemmänkin henkisestä ja sosiaalisesta pahoinvoinnista, joka voi olla jatkuvaa kamppailua siitä, jaksetaanko ja kannattaako säilyä henkissä. Vaikeimpien nuorten kohdalla kysymys on siitä, montako kertaa he jaksavat vielä nousta ylös epäonnistumisien ja kaatumisien jälkeen. Silloin tällöin tapahtuu myös lopullisia kaatumisia, jolloin nuori on jäänyt toisten jalkoihin makaamaan eikä ole enää jaksanut nousta. Kuolema on kutsunut joko oman käden kautta tai tapaturmaisesti.

Kielteistä käyttäytymistä voidaan myös verrata meren pohjassa makaavaan mutaan, jota riittävän kauan hämmentämällä saadaan kirkas vesi samentumaan. Kielteisen ihmisen minätilassa elää ja dominoi arvosteleva, kateellinen ja aggressiivinen ihminen. Tällaisesta lapsesta tai nuoresta voidaan hyvin käyttää hätälapsi- tai hätänuorikäsitettä. Lapsi tai nuori pitää kiinni tällöin hätätilasta ja ihmisen vajaavuuksista ja täyttämättömistä tarpeista. Kysymys on ihmiselämää rajoittavasta kehon ja mielen laajamittaisesta sairaudesta joka estää ihmistä toimimasta produktiivisesti. Sairas ihminen toimii usein reaktiivisesti ja jumiutuu tiukasti omiin kielteisiin mielipiteisiin eikä anna muiden muuttaa niitä. Tällaisten ihmisten kanssa oleminen ja



työskentely vaatii kärsivällisyyttä, missä kiitollisuus saa etsiä itseään. Työskentely näiden ihmisten kanssa ei tunnu etenevän, sillä he kokevat liian voimakkaana vihansa.

Sosiaaliset ongelmat kasaantuvat usein samoilla yksilöille. Tietyille asuinalueille kasautuneet ongelmat eivät voi olla näkymättä ympäristöön. Tässä suhteessa asuinalue on kuin peili, josta voi katsoa avoimesti mitä missäkin tapahtuu. Keskeinen kysymys on, kuinka paljon voidaan muuttaa ympäristössä vallitsevia fyysisiä ja sosiaalisia rakenteita niin, että ne palvelisivat paremmin lasten ja nuorten kasvua.

Esimerkiksi kielteisesti käyttäytyvän kaveripiirin vaikutus pitkällä tähtäimellä on kiistatonta kielteinen. Jos kaveripiirissä poltetaan tupakkaa ja käytetään päihteitä on nuorella huomattavasti suurempi riski ottaa mallia kavereista näissä asioissa.

Kannattaa olla realistinen sen suhteen, kuinka paljon kyetään vaikuttamaan ei-toivotusti käyttäytyvän kaveripiirin arvoihin. Tässä merkityksessä tunne-elämältään häiriintyneitä, keskittymiskyvyttömiä ja asosiaalisia lapsia ja nuoria ei tulisi kerätä tietoisesti samaan ryhmään, kuten esimerkiksi samoille koululuokille tai asuinalueille. Jos kuvataan lapsia ja nuoria

kootaan liikaa yhteen ryhmään, he toimivat toinen toisilleen ei-toivotun käyttäytymisen mallina.

On osattava ja uskallettava valailla elämänsuoraa näille lapsille ja nuorille, vaikka hän olisi kirjaimellisesti katujuuren alle jäänyt. Kannattaa muistaa, että jokainen uusi päivä sisältää uusia mahdollisuuksia. Eilisen virheitä ei tarvitse jättää suremaan: tärkeää on korostaa ihmisen rikkautta, voimaa ja ylpeyttä. Kasvatusvisualisoinnissa on kysymys muutoksen ideoista, jonka avulla tulevaisuuden on täytynyt muuttua tahdotuksi, minkä jälkeen se voi vasta toteutua. Oleellinen kysymys on, onko eletty elämä - peikko vai kannustin. Jokainen ihminen elää omien kokemustensa, tapojensa, tietämyksensä ja asenteidensa kanssa. Ne ovat tärkeä osa ihmisen identiteettiä; sen turvin ihminen pyrkii pysyvyyteen, jatkuvuuteen ja ennustettavaan tulevaisuushakuisuuteen. Kasvatusvisualisointi tarjoaa poikkeavan hyvät mahdollisuudet kognitiivisten uusien käyttäytymismallien sisäinajamiseen myönteisten tulevaisuutta kuvaavien mielikuvien avulla.

### **Vaikeissa elämäntilanteissa olevat lapset ja nuoret**

Vaikeissa elämäntilanteissa kamppailevien las-

ten ja nuorten elämään voidaan vaikuttaa paljon enemmän mitä nykyisin tehdään. Lasten ja nuorten pahoinvoinnin teesit tulisi ottaa huomattavasti nykyistä vakavammin. Tilanteen parantamisen lähtökohdaksi tulisi valita nykyistä ihmisystävällisempi arvomaailmapohja, jonka tulisi lähteä ennen kaikkea perhekasvatuksen nykyistä merkittävästi suuremmasta arvostuksesta.

Pelkät materialistiset ja tehokkuutta korostavat arvot eivät riitä nykyisten ja nuorten tilannetta parantamaan. Esimerkiksi ihmisen henkiseen kasvuun, vuorovaikutustaitoihin ja ihmisuuhdetaitoihin liittyen tulisi saada kasvatusta ja opetusta enemmän. Väitän, että mikäli aikuiset pohtisivat enemmän ja järjestelmällisemmin kasvatuksensa hyviä ja huonoja puolia, päästäisiin rakentamaan entistä inhimillisempää yhteiskuntaa.

Tällaisen kasvatusmallin rakentamisessa tulisi kiinnittää nykyistä merkittävästi enemmän huomiota henkisen tason nostamiseen. Älykkyyden ymmärtäminen nykyistä huomattavasti laajemmaksi merkitsee ongelmaratkaisukyvyyn laajentamista ja myönteisen elämäntilanteiden mahdollistamista sekä ennen kaikkea joustavan ihmiskuvamallin soveltamista kasvatuksessa.

Kasvatusvisualisoinnin käyttöönotto edellyttää rohkeutta, hyvää itsetuntemusta ja rehellisyyttä. Visuaalikasvatus tapahtuu pääasiassa tajunnantasolla vaikuttamisen kautta, jolloin kasvatuksen avulla pyritään ennalta ehkäisemään yksipuolisen maailmankuvan syntyä. Kasvatusvisualisoinnin päämääränä on tuottaa oivalluksia, jotka osoittavat kielteiset asiat kilpailukyvyttömäksi elämäntavaksi, kun niitä vertaa mahdollisuuksiin jatulevaisuuden näkymiin.

## Raivo, viha ja uhma

Kun viha patoutuu, se muuttuu raivoksi. Raivo on patoutunutta kielteistä energiaa, joka purkautuu aina jollakin tavalla. Ahdistus, pelko ja viha sekoittuvat usein pahanolontunteeksi, jossa on mukana monenlaisten vihantunteiden kirjo. Vihantunteista rakentuu aivoihin möykky, joka kasvaa lopulta niin suureksi, että se peittää näkyvyyden, estää kohtaamasta pieniä tunteita sekä estää erittelemästä tunteita.

Olen tavannut työssäni paljon nuoria, joilla on poikkeuksellisen paljon uhmaa sisällään. Monikaan näistä nuorista ei tiedä, mistä heidän vihansa on lähtöisin; kielteisten tunteiden aiheuttama kokonaisvaltainen tunnepatoutuma estää heitä toi-

mimasta järkevällä ja produktiivisella tavalla. Liian suuren uhman keskellä elävä nuori ei kykene kohtaamaan tunteitaan ja läpikäymään niitä. Patologinen narsismi ja neuroottisuus pitää ihmistä vankina, sairaana, joka voi henkisesti pahoin. Näiden henkilöiden kanssa työskenneltäessä on otettava huomioon heidän maailmankarttansa, joka kertoo sen, millaisia valinnan mahdollisuuksia heillä on juuri sillä hetkellä käytettävään..

Aikuisen levottomuus, rauhaton liikehdintä, huutaminen, kiroileminen ja jännittäminen tarttuvat helposti lapsiin ja nuoriin. Joillekin lapsille ja nuorille elämä on yhtä ahdistusta. Moni heistä ei ole yksinkertaisesti tottunut seesteiseen olotilaan. Heille saattavatkin onnelliset päivät olla vaikeita, koska he eivät ole tottuneet myönteisiin tunnevirtauksiin.

Tämän vuoksi kasvattajan ei kannata tietoisesti hakeutua raivoa ja vihaa lietsoviin tilanteisiin näiden nuorten kanssa työskenneltäessä. Joillakin lapsilla ja nuorilla on jo varhain sisäisiä tunnetukoksia, jotka vaikeuttavat heidän tunne-elämänsä tasapainoista kehitystä. Kuvatunlaiset lapset ja nuoret imevät myös aikuisen ikään kuin tyhjiin. He kaipaavat niin paljon myönteistä energiaa.

Näille lapsille ja nuorille ahdistuksesta on tullut osa identiteettiä, minkä vuoksi heidän on vaikeaa

nähdä omien pelkojensa alle. Nämä lapset ja nuoret eivät osaa pyytää apua, silloin kun he tarvitsevat sitä; he eivät yksinkertaisesti osaa ja pysty purkamaan tunnekokemuksiaan aikuiselle. Tähän liittyy myös luottamuspula: tunneköyhän lapsen ja nuoren on vaikea avautua toiselle ihmiselle, koska he eivät kykene luottamaan toisiin ihmisiin.

Lasten ja nuorten käytöshäiriöiden yleisempiä oireita ovat riehuminen, raivokohtaukset, tavaroiden rikkominen, aikuisten uhmaaminen, lyöminen, riitely ja väkivaltaisuus toisten lasten kanssa.

Käytöshäiriöihin kuuluu usein myös toistuva alehteluja varastelu.

## Nuorten tunne-elämän vaurioituminen

Jokainen ihminen on omien ajatustensa, tunteidensa ja odotustensa vanki, joka piirtyy hänen elämänsä käsikirjoitukseen. Lasten ja nuorten psyykkisen pahoinvoinnin lisääntyminen on saanut viime aikoina paljon julkisuutta. Perheväkivalta, turvattomuus, yksinäisyys, mielenterveysongelmat ja päihteidenkäyttö ovat lisääntyneet perheissä.

Tunne-elämän häiriöt ilmenevät siten, että lapsi ei kykene hallitsemaan mielialaansa.

Hänestä tulee tällöin yleensä aggressiivinen, hyökkäävä ja ylivilkas tai passiivinen, alavireinen ja vetäytyvä. Jokatapauksessa hän ei enää selviydy ilman tukea ryhmässä: ei päiväkodissa eikä koululuokassa harrastustoiminnasta puhumattakaan.

Mistä johtuu lasten ja nuorten lisääntynyt pahoinvointi? Syyllistävä sormi osoittaa äitien

lisääntynyttä työssäkäyntiä, vanhempien pitkiä työpäiviä sekä suomalaisen parisuhteen ahdistusta. Yksiselitteistä syytä ei ole.

Seuraavassa viisi tosiseikkaa 2000-luvun vaihteen suomalaisesta perhe-elämästä, joilla voi olla vaikutusta lasten ja nuorten pahoinvointiin:

1. Monilta vanhemmilta ja huoltajilta puuttuu

selkeä visio siitä miten he haluavat lapsensa kasvattaa. Tämä näköalattomuus aiheuttaa kaaosta lasten mielissä.

2. Lapset ja nuoret kasvavat liian nopeasti aikuisiksi. Heiltä odotetaan liian varhain reippautta, itsenäisyyttä ja itsestään vastuunottamista. Tutkijat puhuvatkin lapsuuden lyhenemisestä.

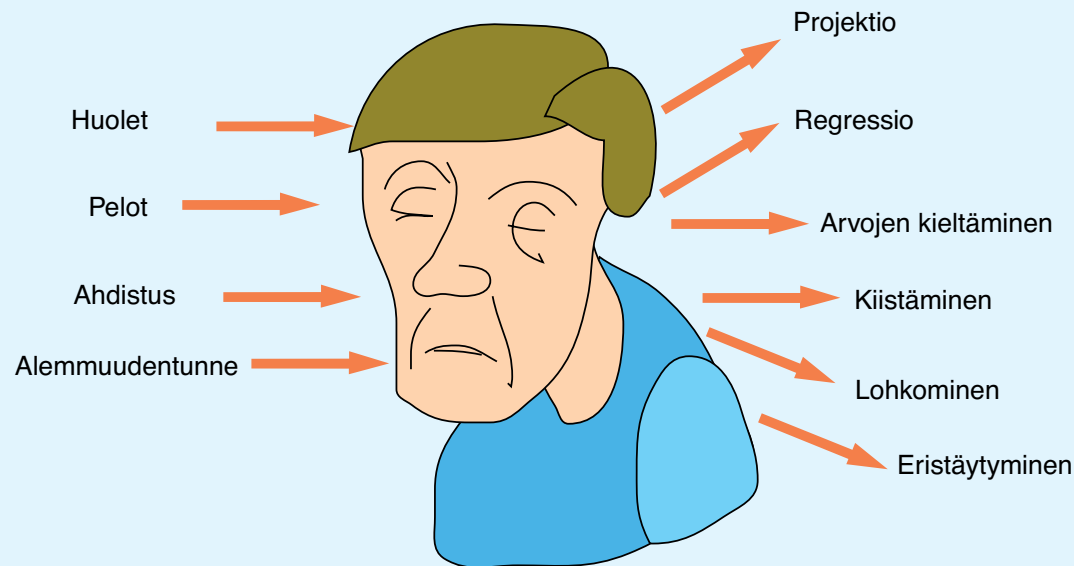
3. Lapsilla ja nuorilla on valtava aikuisen jano. Omia vanhempia ja huoltajia näkee entistä vähemmän ja ammattikasvattajien resurssit ovat riittämättömiä.

4. Aikuisten keskuudessa korostetaan entistä enemmän itsekkäitä arvoja jopa lasten hyvinvoinnin kustannuksella. Esimerkiksi korkeat avioeroluvut kertovat, että vanhemmat hakevat sisältöä omaan elämäänsä myös kumppania vaihtamalla. Filosofitimo Airaksinen puhuu vanhempien uudesta murrosiästä.

5. Yhteisöllisyys on vähentynyt. Perheet saavat yhä vähemmän tukea toinen toisiltaan, sukulaisiltaan, ystäviltään ja tuttaviltaan. Hyvinvointiyhteiskunnassa perheen ensisijaisia tukijoita ovat yhteiskunnan instituutiot ja ammattiauttajat, mikäli perheet osaavat heiltä apua hakea. Yhteisöllisyyden murtumisesta puhuu muun muassa emeritusarkkipiispa John Vikström, joka

## KIELTEINEN KOKEMUSHISTORIA JA PUOLUSTUSMEKANISMIT

TUNNE-ELÄMÄN VAHVASTI KIELTEISESTI VÄRITTYNEEN TAJUNNAN SISÄLLÖT JOHTAVAT KAAVAMAISEEN KOKEMISEEN, PÄÄHÄNPINTTYMIIN JA PAKONOMAISEEN KÄYTTÄYTYMISEEN



on huolissaan tilanteesta.

Jostakin täytyy johtua, että 8-9-vuotiaista suomalaisista lapsista masennus- eli depressioireita on noin 10%:lla. Vakavasta masennuksesta kärsii 3,8 % lapsista. 15-vuotiaista 15 %:lla on psyykkisiä ongelmia ja häiriöitä. Heistä ainoastaan noin 7 % saa asianmukaista hoitoa.

Lasten ja nuorten psyykkisten häiriöiden ja neurologisten vammojen lisääntyminen on totta 2000-luvun vaihteen Suomessa (Lapset-tutkimus). Lasten ja nuorten pahoinvoinnin lisääntyminen on merkki kasvuoloissa tapahtuneesta muutoksesta. Vanhemmille tunne-elämän hankaluuksista viestii esimerkiksi se, ettei lapsi enää kehity iänmukaisella tavalla.

Myös lapset ja nuoret joutuvat kohtaamaan yhä useammin tilanteita, joissa aikuinen ei jaksa, käyttäytyy oudosti tai ei ole läsnä. Monen aikuisen on vaikea löytää sanoja, joilla hän voisi ja osaisi kuvata lapselle omaa tilaansa: väsymystä, uupumusta, masennusta sekä parisuhde- tai työongelmia. Toisaalta ei ole suotavaa, että aikuinen kaataa lasten ja nuorten niskaan omat ongelmansa. Jälkipolvella ei ole vielä välineitä ja kykyä suodattaa ja ymmärtää aikuisten huolia.

Lapset ja nuoret eivät pidä samalla tavalla

vaikeista asioista ääneen puhumisesta, sillä silloin niistä tulee totta tai ainakin toden kuuloisia. Ne astuvat esiin koloista ja värittävät lapsen maailman sellaisillakin asioilla, jotka eivät sinne vielä kuuluisi. Kannattaa myös muistaa, että lapsilla on hyvin erilainen aikakäsitys kuin aikuisilla.

Lapsia ja nuoria tulisi suojella liialta kielteisten asioiden kuormalta. Vanhempien ongelmat saattavat ahdistaa lasta kovasti. Lasta ei saisi kuitenkaan koskaan jättää yksin selviytymään ahdistuksestaan ja hämmennyksestään omin voimin. Lapsen tulee saada psyykkistä tukea perheen vanhempien ongelmista huolimatta. Vanhemmilla ja huoltajilla on on vastuu myös lapsista ja nuorista, eikä vain omasta hyvinvoinnistaan tai urastaan. Viisas vanhempi tai huoltaja osaa tarvittaessa etsiä tukea jaksamiseensa esimerkiksi lastenhoito- ja terapia-apua hankkimalla.

## Käytöshäiriöt

Tunne-elämältään tasapainoinen lapsi tai nuori pystyy tunteidensa ilmaisemiseen; hän kykenee erittelemään ja arvioimaan tunteitaan. Hänen persoonallisuutensa kestää vastoinkäymisiä, ja

hän pystyy luomaan pitkäaikaisia ihmissuhteita.

Sen sijaan käytöshäiriöiselle lapselle ja nuorelle on tyypillistä jatkuva, toistuva ja alituinen epäsosiaalinen, hyökkäävä tai uhmakas käytös. Epäsosiaalinen käytös on pitkäaikaista ja poikkeaa selvästi iänmukaisesta käytöksen sosiaalisista odotuksista eli on vakavampaa kuin tavanomainen vallattomuus.

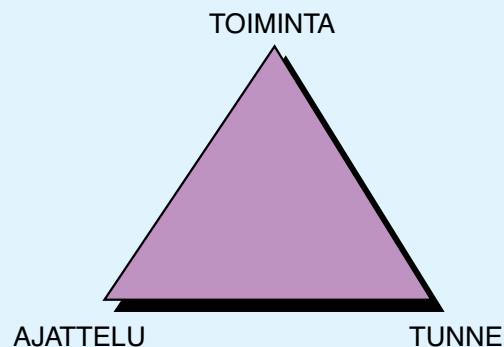
## Keskittymisvaikeudet

Keskittymisvaikeuksista puhuttaessa liikutaan lapsen tai nuoren persoonallisten ominaisuuksien alueella. Lapsi voi olla luonnostaan vilkas ja utelias. Rajan vetäminen siihen kohtaan, missä vilkkaus muuttuu hallitsemattomaksi levottomuudeksi, on vaikeaa. Useimmiten tasapainottomuus näkyy keskittymiskyvyn puuttumisena ja levottomuutena, mutta myös välinpitämättömyytenä ja passiivisuutena.

Seuraavassa on esitetty joitakin keskittymisvaikeuksiin ja tarkkaavaisuuskyvyttömyyteen liittyviä piirteitä:

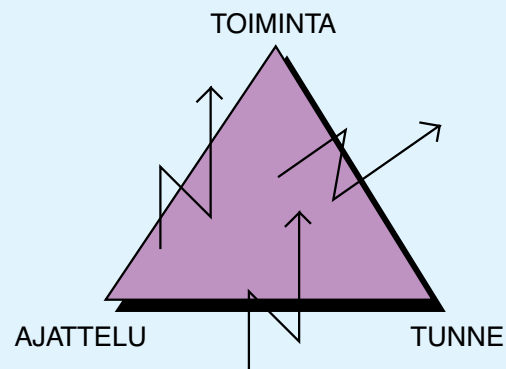
1. Kiinnittää vähän huomiota yksityiskohtiin ja tekee huolimattomuusvirheitä.

EHJÄ  
PERSOONALLISUUS



Tasapainoinen tunne-elämä antaa ajatuksille mahdollisuuden kehittyä produktiivisesti. Ihminen pystyy tuottavaan toimintaan ja kehittämään itseään sekä suuntautumaan tulevaisuuteen.

TUNNE-ELÄMÄLTÄÄN  
HÄIRIINTYNYT  
PERSOONALLISUUS



Tunne-elämän häiriö estää produktiivista ja pitkäjänteistä toimintaa. Ihminen ei kykene muodostamaan ehjää minäkuvaa. Hänen mailmankuvansa muodostuu mustavalkoiseksi. Ihminen elää palavasti tässä ja nyt eikä kykene suuntautumaan tulevaisuuteen.

2. On tarkkaavaisuusvaikeuksia.
3. Vaikeuksia kuunnella ja ymmärtää kuultua.
4. Ei onnistu suorittamaan tehtäviä loppuun.
5. On vaikeuksia päästä alkuun.
6. Välttää pitkäjänteistä älyllistä ponnistelua tai tarkkaavaisuutta vaativia tehtäviä.
7. Kadottaa usein tavaroita.
8. Ajatukset kääntyvät helposti muualle.
9. On huonomuistinen jokapäiväisissä toiminnoissa.

Mainittakoon, että lasten ja nuorten tilapäiseen levottomuuteen voi olla geneettisten, rakenteellisten tai kasvatuksellisten syiden lisäksi unen puute. Yleensäkin jännittyneisyys, ärtyneisyys ja nukahtamisvaikeudet ovat yleistyneet.

**Toimivan perhe-elämän  
mallintaminen-  
perheen merkitys**

## kasvatusvisualisoinnissa Kun lapsi syntyy

*”Tahtoisin kesyttää onnen - tuon villin ja eriskummallisen linnun.”  
(Henry Amiel.)*

Kun pieni vauva syntyy perheeseen muuttuu koko perheen dynamiikka. Vanhempien on hyvä tiedostaa tällöin elämässä tapahtuva suuri muutos. Vanhemmat joutuvat tällöin luopumaan monista asioista ja heistä tulee ensisijaisesti lapsen tarpeiden tyydyttäjiä, mikä voi olla syvässä ristiriidassa omien halujen kanssa. esimerkiksi isille ladataan valtavasti menestyksen odotuksia monilta elämäalueilta. On menestyttävä töissä, aviomiehenä, isänä, harrastuksissa, opiskelussa ja ystäväpiirissä. Kaikkeen ei jää millään aikaa, on opittava tekemään valintoja.

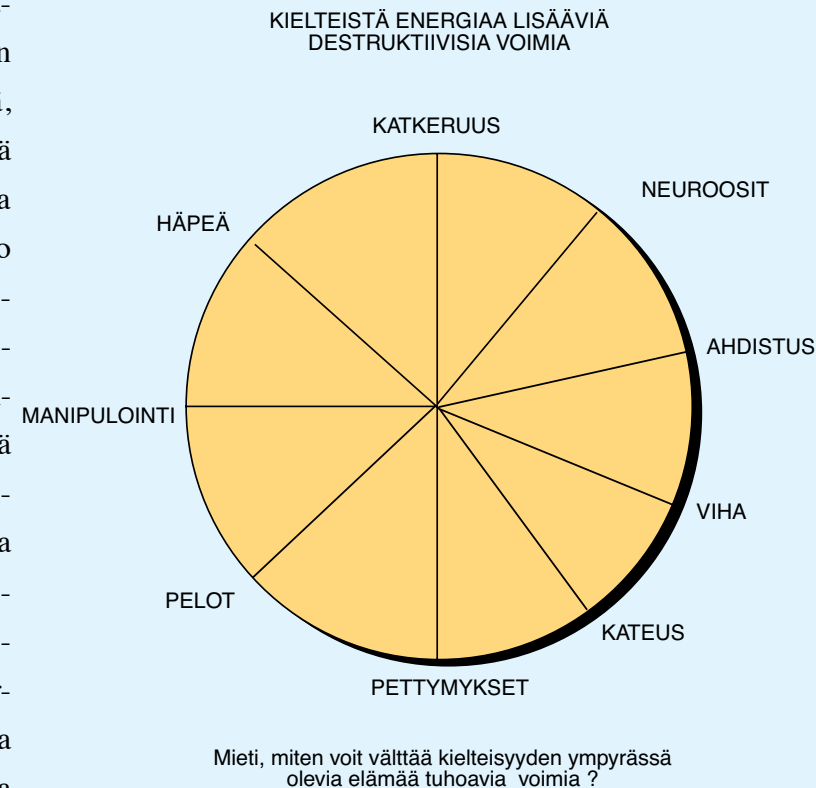
Kun vauva tuodaan synnytyslaitokselta kotiin olisi suotavaa, että kasvattajat, jotka yleensä ovat äiti ja isä, olisivat pohtineet yhdessä etukäteen omaa tapaansa kasvattaa pieni lapsi. En väitä tässä yhteydessä että perhe-elämä olisi pelkäästään ihanne mallituksia, analysoituja systeemejä tai objektiivisia vuorovaikutuskarttoja. Perheessä eläminen on paljon muuta, siellä toi-

mitaan paljon musta tuntuu periaatteella, mallisjärkeä ja pirstäkerrointa käyttäen. Perheen tehtävistä voi olla vaikea irtaantua, ottaa aikaa itselleen omiin puuhasteluihin, rentoutumiseen tai visualisoimiseen. Tällainen aika on kuitenkin aina mahdollista löytää jostakin, asiat on vain osattava järjestään siten, että vanhemmuuteen liittyvä jaksaminen hoituu.

Olisi suotavaa, että odottava äiti visualisoisi raskausajan myönteiseksi, jo sikiö tietää onko hän odotettu vai ei. Myönteinen ajattelu helpottaa raskausajan etenemistä sekä uuden vauvan vastaanottamista perheeseen. Se enteilee sitä, kasvatetaanko lapsi myönteisillä vai kielteisillä kasvatuskognitioilla. Jokainen raskaana oleva nainen on herkässä tilassa. Jokainen äiti toivoo ensisijaisesti, että syntyvä lapsi olisi terve; raskauteen liittyy kuitenkin pelkoja ja riskejä. Riskitöntä raskautta tai synnytystä ei ole. Sanotaankin, että vain rohkeat ihmiset uskaltavat tehdä lapsia. Kuitenkin levollisesti raskauteensa suhtautuva äiti kanavoi voimavaroja raskaudesta nauttimiseen turhan huolehtimisen ja murehtimisen sijaan. Mies edistää parisuhteen myönteisyyttä antamalla vaimoleen tukea, turvaa ja varmuutta siitä, ettei nainen ole yksin odotuksensa kanssa. Halu tulla äidiksi ja isäksi tarkoittaa

halua sitoutua parisuhteeseen ja vanhemmuuteen, halua ottaa vastuuta lapsesta ja lapsen kasvattamisesta.

Syntyvistä lapsista 98% on terveitä. Vammaisen ja sairaan lapsen vanhemmat kuitenkin ovat yhtä hyviä vanhempia kuin muutkin vanhemmat: he vain tarvitsevat muita enemmän tukea kasvatustyöhönsä. Yksin ei kaikkea tarvitse jakaa. Ja lapsen etuhan on aina tärkein: lapsen takia vanhemmat ovat yleensä valmiita teke-





mään paljonkin uhrauksia.

## Kasvatusvisualisointia synnytyslaitokselle!

*”Kaikki nämä työt, nämä menneiden polvien aikaan saannokset, ovat joskus oleet pelkkä juolahdus miehenmielessä tai välkähdyksinä naisen sydämessä.”*

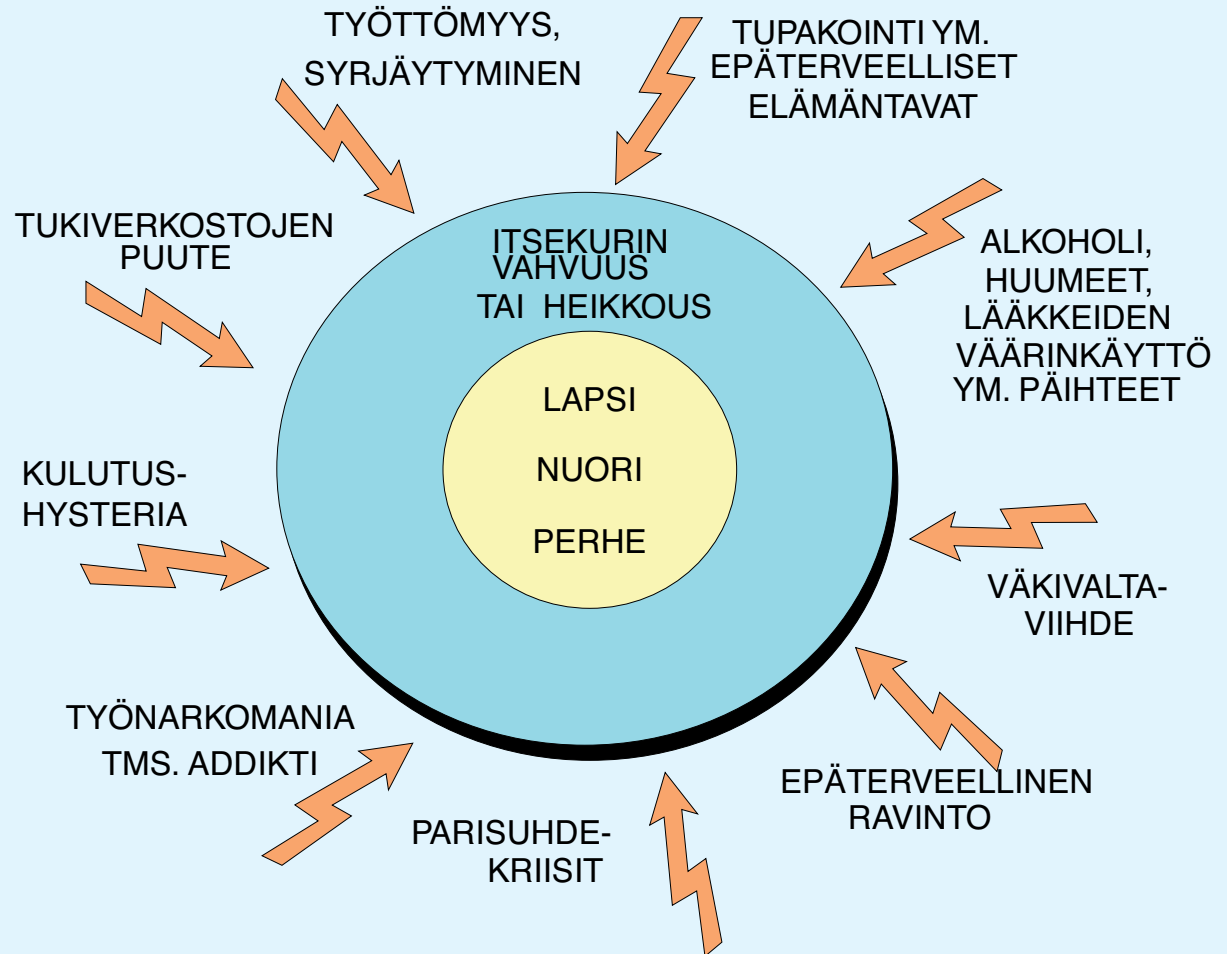
*(Kahlil Gibran.)*

Kasvatusvisualisointi voidaan aloittaa jo ennen lapsen syntymää tai heti lapsen synnyttyä, jolloin vanhemmat tai huoltajat voivat luoda vision siitä, miten he haluavat pienokaisensa kasvattaa.

On myös vanhempia, jotka eivät osaa, jaksa tai kykene kasvattamaan lapsiaan riittävän hyvin. Lapset saattavat jäädä vaille riittävää huolenpitoa, turvaa ja rakkautta. Pienen lapsen kasvatus on ihmisen vastuunalaisempia tehtäviä, jota ei voi siirtää tai ohittaa, lapsi kasvaa tässä ja nyt. Tutkimuksissa on havaittu, että jo aivan pienet lapset voivat kärsiä masennuksesta, mikä ilmenee kiinnostuksen vähentymisenä, kyvyttömyytenä kokea mielihyvää, aloitekyvyn vähentymisenä, uni- ja syömishäiriöinä sekä heikentyneenä kykynä ilmaista mielialoja ja vastustusta. Myöhemmässä vaiheessa patologistesti häiriintyneellä lapsella leikit eivät suju tai niistä tulee helposti tuhoamisleikkejä, joita lapsi tois-

taa jatkuvasti.

## YMPÄRISTÖSTÄ TULEVAT UHKATEKIJÄT



Vauva mullistaa perheen dynamiikan

*Motto:*

*”On perusteltua väittää, että myös parisuhdetta ja perheen hyvinvointia täytyy hoitaa ja vaalia: se ei synny itsestään. Perheen menestyminen riippuu organisoidusta aktiivisuudesta. Perhe-elämällä on hyvä olla riittävän vahva arvoperusta sekä selvä päämäärä, johon kaikki perheenjäsenet tarkoituksenmukaisesti ponnistavat. Ennen kaikkea tunne vastuusi omasta perheestäsi.”*

Pienen perheenjäsenen syntyminen mullistaa perheen dynamiikan. Vauva laittaa perheen arvojärjestyksen ja aikakäsityksen uusiksi. Vauva itkee silloin, kun sillä on nälkä: oli sitten yö tai päivä. Vauva vaatii jatkuvaa huomiota: oli sitten yö tai päivä.

Pieni vauva on elämänsä ensimmäisinä kuu-  
kauksina äitinsä jatke. Hän elää symbioosissa äitinsä kanssa, jolloin äiti luo katsellaan, kosketuksellaan ja äänellään yhteyden vauvaan. Vauva poimii myönteisiä asioita äitinsä hymystä, hellistä katseista ja turvallisesta kosketuksesta.

Jonkin ajan kuluttua vauva pistää suuhunsa kaiken, mitä lattialta löytyy, kurkottaa joka paikkaan, tarttuu kaikkeen mahdolliseen, vetää pöydältä alas tavaroita, vaatii vauvaporin, tavaroiden suojaamista, pistorasioiden peittämistä ja

hellasuojuksen.

Vauvan hymy ja syliin painautuminen ovat aina yhtä liikuttavia. Vauvan hellyydenkaipuu on pohjatonta. Vauva säteilee ympärilleen varauksetonta lämpöä, joka loistaa ympäristöön-  
sä kuin maaliskuinen aurinko pimeän talven jälkeen. Vauva muistuttaa kiitoksen mahtavasta voimasta, vuorovaikutuksesta, jonka kautta opitaan paljon uusia asioita. Vauvan olemassaolo on helpointa ymmärtää kiintymyksen ja rakkauden näkökulmasta.

Vauva on kiintymyksen ja rakkauden kohde, jonka olemassaolo tuo aikuisille poikkeuksellisen suuren tunnearvon. Tämän tunnearvon kautta vanhemmat kiintyvät lapsiinsa, jonka vuoksi heidän eteensä ollaan valmiita uhraamaan aikaa, vaivaa ja rahaa. Kun vanhemmat arvostavat lastaan, aistii lapsi tämän rakkauden jolloin kiintymyssuhde pääsee kehittymään turvalliselta pohjalta.

Kun rakastaa pientä vauvaa, haluaisi vain hellia, halia ja pitää häntä sylissä. Tästä rakkaudentunteesta syntyy kiintymys, joka luo pohjan lapsen tunnekasvatukselle. Toistuvasti itkevä vauva kottelee ja kasvattaa myös kasvattajan kärsivällisyyttä. Tiedetään, että hyvä psyykinen kehitys edellyttää alusta asti pysyviä, pitkäaikai-

sia ja johdonmukaisia vuorovaikutussuhteita aikuisiin, jotka ymmärtävät lapsen yksilöllisiä ominaisuuksia ja tarpeita.

Kiintymysteorian mukaan vauvan tunteet ja rakkaus hoivaajaan syntyvät pääasiassa käytännön tarpeista. Näin käy, kun hän on oppinut, että tietyllä toiminnalla ja viestillä saa hoitajassa aikaa tietynlaisen reaktion. Äidin ja vauvan vuorovaikutus ei ole pelkästään äidin tai isän aikaansaamaa, sillä vauvoilla on myös erilaisia ominaisuuksia herättää vanhempansa hoivaamisen ja huolehtimisen halu.

Kiintymysteoriaa on alettu soveltaa entistä useammin psyykkisesti raskaissa oloissa elävien lasten hoitoon ja terapiaan. Kysymys on siis tilannekohtaista käyttäytymismalleista, joissa selitetään miten vuorovaikutustilanne luodaan käytännön tasolla.

Vastasyntynyt kiintyy hoitajaansa, vaikka ei tietenkään pysty luomaan suhteita omin voimin. Koska hän on samalla kertaa sekä valmis että avuton, on vastuu vuorovaikutuksesta aikuisella.

Pieni lapsi ymmärtää asiat konkreettisesti. Hän haluaa itse kokeilla, tuntea, nähdä, kuulla ja haistaa asioita. Lapsen elämä on jatkuvaa kehitystä, sopeutumista uuteen, olemalla erilainen kuin aikaisemmin. On uskomatonta, kuinka

paljon lapsi kehittyy ensimmäisen elinvuotensa aikana. Pikkulapsi toimii mielihyvä periaatteen mukaisesti. Ensimmäisen puolen vuoden aikana lasta ei voi helliä ja rakastaa liikaa.

Vanhemmuus on arvo sinänsä. Se on eräs ihmiselämän suurimpia arvoja. Lapset ovat nykyperheen päähenkilöitä. Heille osoitetaan hellyyttä ja rakkautta. Heihin sijoitetaan fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia, henkisiä ja hengellisiä pääomia ja voimavaroja. Suomessa lasten elinympäristö on muuttunut mullistavalla tavalla viimeisen sadan vuoden aikana. Nyt kaikkea on saatavilla enemmän: tavaraa, rahaa ja palveluita.

## Perusturvallisuus on tärkeintä

*”Koti ei ole paikka missä asua,  
vaan missä sinua ymmärretään.”*

*(Christian Morgenstern.)*

Perusturvallisuus on lapsen psyykkisen kehityksen perusta. Ilman sitä ei voi oppia ja ajatella. Jos kovasti pelottaa, ei uskalla olla oma itsensä eikä toimia. Perusluottamus on rakennettava vauvaiästä lähtien. Murrosikä on useimmiten liian myöhäinen vaihe palauttaa luottamusaste sille tasolle kuin missä sen kului olla.

Jos lapsi kasvaa tunneköyhässä kodissa, lapsi saattaa irtaantua omista tunteistaan ja alkaa järjestämään todellisuutta tavalla, joka ei liity lapsen sen hetkiseen kehitykseen. Tässä merkityksessä vanhempien käyttäytymismallit tulee olla pääsääntöisesti lapselle ennustettavissa. Hyvä ennustettavuus koostuu hyvistä ihmissuh-teista, turvallisuudentunteesta, hyväksytyksi tulemisesta ja perustarpeiden tyydyttämisestä. Vanhemmuuden taitoihin kuuluu olla empaattinen, jämäkkä, läsnäoleva, kannustava, kuunteleva ja oikeaan suuntaan ohjaava aikuinen.

Kun vanhemmat onnistuvat tehtävässään riittävän hyvin, lapselle kehittyy vahva perusturvallisuus, joka on erityisesti psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kulmakivi. Jos lapsi kokee puolestaan jatkuvaa pelkoa tai ahdistusta, maailma tai jokin sen osa on hänelle pelottava tai ahdistava. Hänellä on tällöin pelkoa tai ahdistusta ilmentävä merkityssuhde maailmasta.

Kasvattajalla ei ole aina riittävästi aikaa ja muita resursseja kaikkeen mitä ideaalinen kasvatus aina vaatisi.

Tämän vuoksi on osattava tehdä valintoja, jotka voivat olla joskus hyvinkin kipeitä. Esimerkiksi moni vanhempi tuntee syyllisyyttä viedessään taloudellisista syistä alle 3-vuotiaan

lapsen kokopäivähoitoon äitiysloman loputtua. On kuitenkin hyvä muistaa, että kasvatus on luopumista.

Monen vanhemman mieleen hiipii haikeus, kun he katselevat lastensa vauvakuvia. Jokainen lapsen kehitysvaihe vaatii vanhemmilta tilan antamista lapsen uudelle kasvulle ja kehitykselle.

## Aikuisuus ja kasvatuksen haasteet

Kypsä kasvattaja ei syyllistä lasta tai nuorta tämän oman tahdon kokeilujen vuoksi, vaan ymmärtää, että myös jälkipolvella on oikeus kasvojensa säilyttämiseen ja ihmisarvoiseen elämään. Täyden ihmisyyden perusehto on tunne omasta identiteetistä ja oikeudesta omaan tahtoon. Lasta tai nuorta ei saa hylätä silloin, kun hän harjoittaa omaa tahtoaan ja tekee omia valintojaan. Kaikesta huolimatta, on harha kuvitella missään vaiheessa, että lapsi pärjäisi ilman aikuisia.

Kasvatus ymmärretään nykyisin entistä kokonaisvaltaisemmin. Kasvatusta on oikeastaan kaikki se, missä lapsi tai nuori ovat mukana. Tästä seuraa se, että vain pieni osa kasvatuksesta on tietoista kasvattamista. Kasvatukseen

osallistuvat kaikki, jotka ovat lapsen tai nuoren kanssa tekemisissä. Esimerkiksi kasvatusinstituutioiden vaikutusvalta kasvatukseen liittyen on lisääntynyt. Omat vanhemmat antavat kuitenkin lapsen kasvulle raamit eli heillä on kaikkein suurin vaikutus niin hyvässä kuin pahassa.

Lapsen kasvuun vaikuttavat niin tekemiset kuin tekemättä jättämiset sekä puhumiset ja puhumatta jättämiset. Lapset tarvitsevat oppia siitä, miten tulee elää ja toimia arjessa. Parhaiten he oppivat elämäntaitoja tarkkailemalla vanhempiaan. Vanhemmat auttavat lasta ymmärtämään ja tiedostamaan omaa tilaansa. He voivat opettaa kielteisten käyttäytymismallien tilalle myönteisiä käyttäytymismalleja. Kasvatusvisualisointi voi olla tässä oivaksi avuksi.

## Hukassa oleva vanhemmuus

*Motto:*

*”Riman alittaminen on kaikkein helpointa.”*

On kasvattajia, joilla ei ole selkeää kasvatusvisiota, kasvatustavoitetta. He voivat kasvattaa epäjohdonmukaisesti eli siten, mikä milloinkin hyvältä tuntuu. Ja tunteet ja mielialathan muuttuvat tämän tästä.

Epäjohdonmukainen kasvatustapa on sitä, että tänään kielletään ja huomenna käsketään. Paitsi joissakin perheissä, myös joissakin kasvatusyhteisöissä, kuten päiväkodeissa tai lastenkodeissa, saattaa kasvattajilta puuttua yhtenäinen kasvatustapa.

Mikäli äiti kääntää ja isä kieltää, menee lapsi yleensä enemmän tai vähemmän sekaisin ja alkaa toimia itselleen parhaiten sopivalla tavalla. Näin lapsi oppii pelaamaan aikuisten kanssa. Epäjohdonmukainen kasvatustapa saattaa myös kylvää lapsen skitsofrenian siemenen. Esimerkiksi epävarmat tai valtataistelua käyvät kasvattajat saattavat toteuttaa epäjohdonmukaista kasvatusta. Heidän tulisi kuitenkin muistaa, että kysymys ei ole aikuisten, vaan lasten edusta.

Joissakin perheissä lisäksi lapsi saatetaan kokea ”riesaksi”, eikä hänen tulevaisuuttaan osata, haluta tai pystytä visualisoimaan myönteisesti. Tästä aiheutuu luonnollisesti itseään toteuttava ennuste ja lapsi kasvatetaan epäonnistujaksi joko tietoisesti tai yleensä tiedostamatta. Esimerkiksi väsyneet, uupuneet kasvattajat saattavat mennä tähän ansaan.

Toisaalta kasvatusvisio voi olla valittu, mutta se on valittu niin, ettei se palvele lasta parhaalla mahdollisella tavalla. Kasvattajat saattavat olla

myös tietämättömiä kasvatustapansa seurauksista. Suositeltavin kasvatustapa on demokraattinen eli ohjaava kasvatustapa, jossa aikuinen kunnioittaa lasta yksilönä, hänen mielipiteitään ja valintojaan. Aikuinen ottaa kuitenkin päävastuun lapsen kasvatuksesta ja esimerkiksi turvallisuudesta. Demokraattista kasvatustapaa noudattava vanhempia tukee sekä ohjaa lapsen kasvuprosessia.

Demokraattisen kasvatustavan vaihtoehtoja ovat vapaa kasvatustapa ja autoritaarinen kasvatustapa. Mikäli kasvattajat ovat lepsuja kasvattajia, noudattavat he yleensä liian vapaan kasvatustavan ideaalia. He antavat lapselle liikaakin vastuuta ja jättävät lapsen yksin moniin valintatilanteisiin. Vapaan kasvatustavan suosijat eivät kykene näkemään, miten turvaton ja yksinäinen heidän näennäisesti reipas ja luova lapsensa tosi-asiansa on.

Mikäli kasvattajat valitsevat autoritaarisen kasvatustavan, ovat he liian tiukkoja kasvattajia. Liian tiukasta kasvatuksesta on seurauksena lapselle joko uhmaa aikuista kohtaan tai sitten oman tahdon tukahduttamista ja opittua avuttomuutta.

## Välittävä vanhemmuus

*”Älä kysele liian innokkaasti sinulle kuuluvan kunnian perään. Tee parhaasi ja ole kärsivällinen.”*  
(Positiivari Plussa)

Hukassa olevan vanhemmuuden vastakohta on välittävä vanhemmuus. Välittävä vanhempi ajattelee lapsen, kasvattajan itsensä ja perheen parasta. Välittävä vanhempi pitää etusijalla lapsen etua. Seuraavassa esimerkkitarina siitä, miten pieni lapsi voi pyörittää aikuisia ”talutushihnassaan”, mikäli aikuinen ei aseta rajoja:

Eräs perhe oli kesälomaretkellä 2-vuotiaan lapsensa kanssa tuttavien kallioisella saarella. Sekä isäntien että vieraiden vierailu kului vierailijaperheen 2-vuotiaan perässä juoksemiseen liukasta kalliota ja saaren joka puolelta uhkaavaa vettä varoen. Miksi lapselle ei laitettu turvaljaita? Vanhemmat perustelivat asiaa isäntäperheelle sillä, että he eivät halunneet pakottaa lasta valjaisiin...Turvaljaita olisivat kuitenkin helpottaneet lapsen valvontaa huomattavasti.

Mutta, kun vanhemmat eivät hennoneet itketä lasta valjaita laitettaessa... Kolmipäiväiseksi suunniteltu vierailu supistui kaksipäiväiseksi ja molempien perheiden, niin isäntä- kuin vierailijaperheiden vanhemmat olivat aivan uuvuksissa,

kun vieraat lähtivät...

Välittävä vanhempi olisi laittanut kyseisessä tilanteessa lapselleen turvaljaita tai laittanut lapsensa rattaisiin. Itku tulee, mutta lapsen turvallisuus on tärkeintä. Sitä paitsi, itku loppuu yleensä noin kahden minuutin jälkeen tutin avulla tai ilman.

Moni vanhempi on kovin arka laittamaan lapselleen rajoja. Kasvatusalan ammattilaiset hämmästelevät tämän tästä kasvatusalan lehtien juttuja aiheista, kun ”lapset eivät nuku”, ”lapset eivät syö” tai ”lapset sotkevat”. Aikuinenhan se valvoo lapsen toimintaa. Aikuinen voi asettaa rajoja ja valvoa niiden noudattamista jo 1/2-vuotiaasta vauvasta lähtien. On olemassa monia lukuisia asioita, joissa aikuisella on päävastuu ja hän joutuu vetämään rajat lapsen tai nuoren käyttäytymiselle. Lapsi kokeilee yleensä luonnostaan, kuinka pitkälle tiettyjen asioiden suhteen voidaan mennä. Jos aikuinen antaa periksi ja/tai ei osaa asettaa rajoja lapsi menee yleensä aina vain pitemmälle ja pitemmälle.

Kasvattaminen vaatii kärsivällisyyttä, sillä kasvatuksen tulokset näkyvät hitaasti ja viiveellä. Lapsi saattaa uhmata, mutta päämäärätietoinen vanhempi tietää mitä haluaa. Hän haluaa lapsen parasta, mutta se ei tule periksi antamal-

la, vaan ohjaamalla, ojentamalla, rajoja asettamalla eli kasvattamalla.

Seuraavassa välittävän vanhemman kertomus oman vanhemmuutensa logiigasta (Positiivari Plussa 8/2001, 18-20):

*”Sitten kun lapseni ovat tarpeeksi vanhoja ymmärtämään vanhemmuuden logiikkaa, selitän jokaiselle erikseen:*

*Välitin sinusta niin paljon,*

*... että kysyin, mihin olit menossa ja kenen kanssa ja koska tulisit kotiin.*

*.. että vaadin sinua säästämään rahaa uuden polkupyörän oston, vaikka ka meillä olisi ollut varaa ostaakin se pyörä sinulle.*

*...että pidin suuni kiinni ja annoin sinun itse huomata uuden kaverisi petollisuuden.*

*...että pakotin sinut maksamaan näpistämäsi purkan ja tunnustamaan myyjälle: ”Varastin eilen täältä purkan ja nyt haluan maksaa sen.”*

*... että seisoin kaksi tuntia vahtimassa, kun siivosit huonettasi, vaikka olisin itse tehnyt sen neljänneksitunnissa.*

... että näytin sinulle kiukkuni, pettymykseksi ja kyyneleeni. Lasten tulee oppia, etteivät heidän vanhempansa ole täydellisiä.

... että annoin sinun ottaa vastuun teois-tasi silloinkin, kun rangaistus oli niin ankara, että minun sydämeni oli särkyä.

Mutta ennen kaikkea...välitin sinusta niin paljon, että saoin EI vaikka tiesin sinun suuttuvan. Ne olivat kaikkein vaikeimpia hetkiä. Olen iloinen, että voitin, koska se merkitsi loppujen lopuksi myös sinun voittoasi. Ja sitten kun omat lapsesi ovat kyllin vahvoja ymmärtämään vanhemmuden logiikkaa, sinä sanot heille:

Teilläkö häijy äiti? Minun äitini vasta häijy oli, häijyyn koko maailmassa! Muut lapset masuttivat aamiaisiksi karkkeja, mutta meidän piti syödä puuroa ja muniä ja leipää. Muilla oli eväänä kolajuomia ja donitseja, meillä voileipiä. Ja arvatkaa vain, oliko meidän äidin laittama ruokakin ihan erilaista kuin muiden lasten kotona.

Äidin piti välttämättä tietää koko ajan, missä me liikuimme. Oltiin kuin mitäkin vankeja. Äiti uteli, keitä meidän kaverit olivat ja mitä me niiden kanssa touhusimme. Äiti vaati jopa, että jos

me sanoimme olevamme poissa tunnin, meidän piti tulla viimeistään tunnin päästä takaisin.

Hävettää tunnustaa, että äiti kehtasi rikkoa lakia ja käyttää lapsityövoimaa. Jouduimme pesemään astiat, sijaamaan vuoteet, pesemään pyykkiä, opettelemaan ruuanlaittoa, imuroimaan, pesemään pyykkiä, viemään roskat uloa ja raatamaan muutenkin hirveästi. Äiti varmaan makasi kaikki yöt ja keksi meille lisää töitä.

Äiti vaati meitä aina puhumaan totta, täyttää totta ja pelkkää totta. Murrosiässä äiti osasi jo lukea meidän ajatuksiamme. Elämä oli silloin tosi kovaa. Äiti ei suostunut siihen, että kaverit vain tööttäsivät auton torvea, kun he tulivat hakemaan meitä. Kaverien piti tulla ovelle äidin nähtäväksi. Kaikki muut kävivät treffeillä jo 12-13-vuotiaina, mutta meidän piti odottaa niin kauan, kun täytimme 16-vuotta. Äidin takia meiltä meni sivu suun paljon sellaista, mitä kaverit kokivat. Kukaan meistä ei kärehtänyt myymälävarkaudesta eikä ihmisten tavaroiden hajottamisesta, puhumattakaan, että olisimme ikinä olleet putkassa. Äidin syytä kaikki.

Meistä tuli sivistyneitä ja rehellisiä aikuisia.

Ja nyt yritämme kovasti olla yhtä häijyjä vanhempia kuin oma äitimme. Se tämän päivän maailmassa taitaa muuten viialla ollakin. Ei ole enää tarpeeksi häijyjä äitejä.”

## Rajat kasvatuksessa

Lastenpsykiatri Tytti Solantauksen mukaan yksinkertaisten rajojen korostaminen ei riitä pelkästään nykykasvatuksessa. Kielletyn ja sallitun välillä on harmaa alue, ja sen alueen ratkaisut pitäisi neuvotella mieluummin kuin käskää. Lapsen kanssa neuvottelemisen antaa Solantauksen mielestä lapselle paremmat eväät elämään, koska tiukkojen rajojen välissä kasvanut lapsi oppii käyttämään myöhemmin autoritaarista vallankäyttöä.

Sotien jälkeen vanhemmilla ei ollut enää tarvetta vaatia samanlaista auktoriteettia kuin ennen sotia. Lapsia ja nuori ei tarvinnut enää käskää niin paljon eikä heiltä myöskään tarvinnut enää vaatia sellaista perheen töiden tekemistä kuin perinteisessä maatalousyhteiskunnassa vaadittiin. Tuottava työ siirtyi kotien ulkopuolelle ja yhteiskunta otti enemmän vastuuta lasten arvokasvatuksesta. Äidit, isoäidit ja naapurintädit siirtyivät 1960- ja 1970-luvun vaihteessa



sankoin joukoin palkkatyöhön. Kotiin ei jäänyt kukaan hoitamaan lapsia. Lapset lähetettiin päivähoitoon, jolloin käytiin tiukka keskustelu sen tarpeellisuudesta. Perheen aseman kasvattajana pelättiin heikentyvän ja lasten tasapäistyvän. Nyt pieniä lapsia sullotaan aamuvarkaisella potkukupukuihin ja vedetään perässä päiväkoteihin.

Kasvatukseen liittyviä asioita, joista ei pitäisi joutua neuvottelemaan ovat muun muassa perusturvallisuus, alaikäisen tupakointi, alaikäisen alkoholinkäyttö, yöunen pituus, puhtauteen liittyvät asiat, koulunkäyntiin liittyvät keskeiset asiat ja terveellisen ravinnon nauttiminen. Nämä kaikki asiat ovat selkeitä teknisiin toimenpiteisiin verrattavia asioita. Toisaalta kasvatukseen liittyy myös paljon sellaisia asioita, joista voidaan neuvotella, kuten mitä lapsi haluaa harrastaa, miten kesäloma vietetään, mitä televisio-ohjelmia katsotaan tai millaisia vaatteita ostetaan.

Vanhemmuus on aina myös mitä suuremmissa määrin ennalta ehkäisevää toimintaa. Se on pahojen ja tuhoavien ajatusten, tunteiden ja tekojen ennalta ehkäisemistä sekä huolehtimista siitä, että lapset oppivat toimivia asenteita ja näkemyksiä. Ei-toimivien asioiden ennalta ehkäisemisen lisäksi tarvitaan runsaasti hyvien tapojen malleja ja kannustusta. Ehkäisemällä

ikäviä tuntemuksia ehkäistään ei-toivottuja tekoja.

Lasten ja nuorten kasvattamiseen liittyy myös vanhempien vastustamista, kiukkua ja vihaa. Kielteiset tunteet ovat lapselle ja nuorelle tapa ilmaista omaa tahtoa ja omaa pahaa oloa. Mitä tasapainoisempi lapsi on psyykkisesti, sitä paremmin hän hallitsee kiukun ja uhman.

Uhmaikäisen raivokohtaukset kertovat lapsen oman tahdon kehittymisen alkamisesta. Lapsi voi heittäytyä lattialle potkimaan ja huutaa kuin palosireeni, että saisi huomioita ja tahtonsa läpi. Tosiasiassa uhman avulla tahdon läpi saaminen ei ole lapselle yleensä hyväksi. Aikuisesta on löydettävä jämäkkä perustelija ja ”ein” sanoja. Toisaalta lapselle on osattava antaa riittävän suuri vapaa alue jo pikkulapsesta pitäen. Lapsen on hyvä saada kokeilla turvallisia, hänen kehitykseensä liittyviä tärkeitä asioita.

Miten aikuisen tulee vastata lapsen ja nuoren kiukkuun? Aikuisuutta ei ole missään tapauksessa se, että aikuinen piilottaa kokonaan tunteensa. Aikuisen tulee kontrolloida, ettei kiukku muutu teoiksi eli fyysiseksi väkivallaksi lapsen taholta.

Kasvatustilanteissa ei myöskään aikuisen pitäisi menettää malttiaan niin ettei hän pysty hallitsemaan omaa käyttäytymistään. Kypsään

aikuisuuteen kuuluu kyky kestää lapsen tai nuoren kiukkua tiettyyn rajaan saakka. Kiukkua vastaanottaessa on otettava aina huomioon lapsen ikä ja tunne-elämän kehitysvaihe. Paljon mene-tyksiä ja traumoja kokeneella lapsella kiukku on usein osoitus pahanolontunteesta, johon ei ole löytynyt muuta purkautusmiskeinoa.

Olen usein verrannut elämää ja yhteiskuntaa jalkapallojoukkueessa pelaamiseen. Katsomosta käsin näemme onnistumiset ja epäonnistumiset: katsomossa otetaan kantaa, sieltä on helppo nähdä mitä olisi pitänyt tehdä. Pelaaminen kentällä on kuitenkin eriasia kun istua katsomossa. Pelin sääntöjen noudattamattaminen edesauttaa onnistumista, mutta ei kuitenkaan takaa voittoa. Jalkapallopelaajan ja -tuomarin on hyvä muistaa, että yleisön joukosta tulevat mielipiteet eivät ole aina totuus. Tämän säännön muistaminen vaatii harjoittelua.

## Oikean ja väärä valinta

Lasten ja nuorten kasvatuksessa on kysymys aina myös ulkoisen vapauden rajoittamisesta. Lasten kasvatuksessa kieltäminen merkitse estämistä, jolloin puutumme ulkoisesti lapsen tekemiseen. Opetamme lapselle, että epäkohtelias,

loukkaava, kova ja vihamielinen käyttäytyminen on väärää ja virheellistä.

Kuvittele esimerkiksi 3-vuotiasta lasta karkkikaupassa tekemässä valiontoja. Kaikki karkit näyttävät houkuttavilta ja hyviltä. Hän haluaisi ahmia kaikki karkit, jolloin vanhempien on osattava vetää rajat lapsen valinnalle.

Jokaisella ihmislapsella on oma kehitystahdinsa ja oma kokemusperäinen oppimisvaiheensa. Tästä prosessista muodostuu ihmiseksi kasvaminen, jonka kautta kykenemme osallistumaan, toteuttamaan itseämme ja solmimaan sosiaalisia suhteita. Lapsen kehitys ja kasvu tuottavat kasvattajille iloa ja tyydytystä, mutta toisinaan myös ahdistusta ja kipua.

Perhe-elämässä saadut kasvatustavat vaikuttavat ja edellisen sukupolven vahvuudet ja toisaalta ongelmat voivat periytyä herkästi. Lapsen ja nuoren suurin huoli on, että aikuinen ei huomioi hänen tunteitaan. Tämän lapsi ja nuori kokee loukkaavana psyykkisenä väkivaltana hänen tuntevaa minuuttaan kohtaan.

Monien lasten ja nuorten kohdalla tästä alkaa tuhoisa, kiusaamisen, väkivallan ja rajattomuuden kierre, joka lopuksi päättyy lapsen tai nuoren omaksi tuhoksi.

Pitkälle materialisoituneessa yhteiskunnassa

myös aikuinen tekee päivittäin oikean ja väärän välillä valintoja.

Itselleen ja toiminnalleen rajojen asettaminen on haastava tehtävä. Väitän kuitenkin, että aivan liian moni aikuinen näkee vain aineellisen todellisuuden ja unohtaa kokemuksellisen maailman. Suomalaisessa kulttuurissa saa nuoriso moniin muihin Euroopan maihin verrattuna toimia varsin vapaasti ja itsenäisesti. Perheen kasvatustavat laadittaessa kannattaa pohtia, onko nykyinen tilanne itsestään selvyys annettu tosio vai halutaanko siihen kenties muutoksia. Nuorisotyössä kasvatusta ovat avautuneet minulle muun muassa seuraavasti:

- vanhempien kasvatustavoihin hämärtyminenä
- vapautuneena alkoholipolitiikkana ja lisääntyneenä
- huumeiden käyttönä
- vailla huolenpitoa olevien lasten ja nuorten määrän lisääntymisenä
- nuorten häiriö- ja ilkeilykäyttäytymisen lisääntymisenä
- hyvien tottumusten, käyttäytymistapojen ja onnistumisen kokemusten vähäisyytenä.

## Kasvatustavot tukevat

## kasvatustavoihin ottamista

Aikuisen tulee osata ja uskallata ottaa kasvatustavoihin ottaakseen. Kasvatustavot tukevat kasvatustavoihin ottamista: kasvattaja, joka tietää tukevan lapsen kasvatusta, on vahvoilla. Kasvatustavot ei ole tuuliajoo, se on tietoista toimintaa lapsen parhaaksi ja lapsen edun mukaisesti. Kasvatustavot visualisointia käyttävä kasvattaja näkee lapsensa onnistujana ja selviytyjänä.

Joskus kasvattajat kuitenkin ovat luoneet ei-toimivia mallintamisia lapsilleen ja nuorilleen. Kasvatustavot on tuki helppoa mennä yli siitä, missä aita on matalin. Näin hän välttää yhteydenottoja lapsen tai nuoren kanssa. Näin tapahtuu usein silloin, kun aikuinen elää pelkästään kaveruuden, kivan ja viihdyttäjän roolissa. Tällaisessa tilanteessa lasten ja aikuisten roolit sekoittuvat toisiinsa, jolloin aikuiset lapsenomaistuvat väärällä tavalla. He eivät kiellä ei-toivotusti käyttäytymistä lasta tai nuorta, jolloin syntyy niin sanottu kuminauhaongelma, jossa lapsen annetaan koetella rajoja niin kauan kunnes kuminauha katkeaa ja asiat päästetään etenemään liian pitkälle väärällä tavalla. Olen havainnut oman työhistorian aikana, kuinka aikuisuutta ennen luonnehtinut arvokkuus on kadonnut kaikkia käsittävän

kulutuskulttuurin ja siihen liittyvän menestyskulttuurin ylläpitämiseen. Aikuiset ja nuoret kulkevat liiaksi omia teitään ja vanhemmille annetaan ääritapauksissa jopa lopputili. Vanhempien ei pitäisi missään tapauksessa suostua tällaiseen kohteluun. Vanhemmille ihmisille kuuluva auktoriteetti on mahdollista palauttaa perhe- ja koulukasvatukseen, nuorisotyöhöhön ja urheilualmennukseen.

Jatkuvat karamellikestit hampurilaislounai- neen ja huvipuistotapaamisineen tekevät kuitenkin hallaa lapsen ja aikuisen suhteelle. Arjen pakeneminen antaa väärän kuvan maailmasta. Kun kivaa tehdään joka tapaamisella, välttyään usein kohtaamasta elämäntaitoon liittyviä kysymyksiä ja arkiseen kokemustodellisuuteen (kuten koulunkäynti ja ystävyyssuhteiden ongelmat) liit- tyviä haasteita.

Nykyajan yhteiskunta tukee liikaa arjen reali- teeteistä irti olevaa jatkuvaa viriketulvaa, elämyk- sellisyyttä ja seikkailua. Lasten kasvatuksessa liika virikkeelisyys voi johtaa ärsykekynnyksen kohoamiseen siten, ettei uutta janoavalle ihmisel- le riitä aikuisena mikään muu kuin huippuun viri- tetty ympäristö ja toinen toistaan ihmeellisemmät elämykset. Nykyvanhempien elämää ohjaavat myös entistä enemmän nopeat valinnat ja help- pous; puuronhaudottajat, matonpiiskaajat, hieka-

laatikon äärellä istujia, pullanleipojia, piparkak- kujen tekijät, keinuhevosen korjaajat tai Seurasaa- ressa kävelijät käyvät harvinaiseksi. Yksitoikkoi- nen arki ja lapsista huolehtiminen ei jaksaa innos- taa kaikkia. Nykyisessä elämäntapamallissa aikuisen hyvä ohittaa liian usein lapsen tarpeet.

Kasvatusvisualisoinnin avulla kasvattajat voi- vat pyrkiä näkemään kasvatustoimintansa tulok- set vuosien päähän. Mikäli he haluavat kasvattaa lapsistaan vastuullisia, on heidät opetettava muu- hunkin kuin juhlimiseen ja kuluttamiseen. Kasva- tusvisualisoinnissa on kysymys selkeästä tavoit- teenasettelusta.

Kasvatuksessa on hyvä muistaa seuraavat sei- kat:

1. Terveen järjen käyttäminen on kaikkein suositeltavaa, se on tärkeämpää kuin erilaisten kasvatuseränteiden noudattaminen. Jos et tiedä, kenen oppien mukaan lapsi tai nuori pitäisi kas- vattaa, käytä tervettä järkeä ja intuitiota.

2. Vanhempi ja huoltaja ei ole lapsen kaveri. Aikuinen uskaltaa ja opettelee ottamaan kasva- tusvastuun. Aikuisen vastuulla on lapsen ja nuo- ren aikuisen kunnioittamisen oppiminen.

3. Lasten ja nuorten käyttäytymiselle asetee-

taan tietoiset rajat. Vanhempien tulee asettaa rajoja ja kieltoja lapselle niin kauan, kunnes hänen moraalitasonsa kehittyy sille tasolle, että hän kykenee autentisiin moraalivalintoihin. Lapsen moraalitaju kehittyy vähitellen, ensin mekaanisesti vanhempien mallien, kehoitusten ja rajojen asettamisen kautta. Vähitellen lapsi oppii tajuamaan, mistä on kyse. Yleensä tässä vaiheessa hän on kasvavassa määrin valmis luopumaan jostakin toisen hyväksi.

4. Vanhempi ja huoltaja varaa aikaa kasva- tukselle. Vanhempien kalenteri kertoo usein kas- vatuksen merkityksestä. Jos sinne on merkitty mukana olemista lasten harrastuksissa, lasten vanhempainillat, sukulaisissakäynnit, kyläreis- sut melkein yhtä näyttävästi kuin omat tekemi- set, asia on kunnossa.

5. Kasvatuksen tulee olla sekoitus arkea ja juhlaa: ei yksinomaan kumpaakaan. vanhempien tehtävä on tuottaa lapselle ja nuorelle myös pet- tymyksiä. Voit kaikessa rauhassa komentaa las- ta tekemään läksynsä, lukemaan kokeisiin, lait- tamaan takkinsa naulakkoon ja kengät riviin tai viemään roskapussin roskapönttöön.

6. Lapsi ei ole pienikokoinen aikuinen. Hän muuttuu, kehittyy ja kypsyy vuosien myötä. Temperamentti luo pohjan persoonallisuuden kehitykselle, mutta vasta elinympäristö muovaa persoonallisuuden.

7. Kuuntele vanhempien kokeneiden kasvatustajien neuvoja; heillä on paljon syvällisiä kantapään kautta opittuja kasvatustajien näkemyksiä. Muista, että monessa primitiivisessä, ”luonnollisessa” kulttuurissa vanhuutta kunnioitetaan siihen liittyvän pragmaattisuuden vuoksi.

8. Kavatuksellisuudessa tulee aina vastaan myös sääntöjä ja rajoituksia, rahapulaa ja vaikka mitä puutetta, jotka estävät toimimasta tietyllä tavalla - tästä huolimatta kasvattajien on mahdollista toimia - elämä jatkuu.

9. Etukäteen ei voi varautua täydellisesti siihen, ettei mitään pahaa tapahtuisi. Pitkälle kehittyneestä tietoteknisestä yhteiskunnasta riippumatta elämme tunne- ja ihmissuhdetaitojen suhteen riskiyhteiskunnassa.

Lapsen ja nuoren arki muodostuu usein pienistä asioista joista on osattava koota palapeli, jossa erilaiset osat saadaan liittymään harmoni-

sesti toisiinsa.

## Vanhempien auktoriteetti

*”Johtaja on ihminen, joka tarvitsee muita.”*

*(Paul Valery.)*

Aikuisen olisi oltava tietoinen siitä, miten merkityksellinen hänen vanhemmuutensa ja/tai aikuisuutensa on. Vaikka lapsi oppii koulussa, pihalla ja harrastusten parissa paljon asioita, se ei ole sama asia kuin kokonaisvaltainen kasvatustilanne. Kokonaisvaltainen kasvatustilanne on enemmän kuin kuin yksittäiset ulkoistetut mallit; se on syvällisemmin omaksuttua, kunnioitettua ja arvokkaampaa. Tässä omaksumisprosessissa aikuinen on tärkeä osa lapsen elämässä.

Lapsen tulisi kokea aikuinen auktoriteettina, ihmisenä, jota voi katsoa myönteisellä tavalla ylöspäin ja kaikin tuntein ihailla. Lapset haluavat yleensä uskoa aikuista, koska he tarvitsevat aikuisen ohjausta. He haluavat mielellään seurata normisanoja ja itse leikkiä aikuista käyttämällä kavereiden käyttäytymistä normittavia sanoja. Auktoriteettipohdintojen yhteydessä on syytä muistaa, että jokainen lapsi ja nuori haluaa tulla kuulluksi ja nähdyksi myös omien

tunteittensa kanssa. jos me aikuiset emme ota tätä huomioon arkipäiväisessä lasten ja nuorten kohtaamisessa, me syyllistymme heidän näkökulmastaan väkivaltaan, millä on omat seuraukset meille kaikille.

## Vanhempien sosiaalinen asema

Valtion taloudellisen tutkimuslaitoksen tutkimuksen mukaan tuloerot ovat kasvaneet Suomessa 1990-luvun laman jälkeen. Tuloerot ovat kasvaneet: sekä rikkaiden että köyhien määrä on lisääntynyt. Köyhyysrajan alapuolella elävien suomalaisten määrä on kasvanut vuoden 1994 jälkeen: heidän osuutensa oli suurempi vuonna 1998 kuin vuonna 1990.

Laman alkaessa vuonna 1990 köyhiä oli 3,67%, laman ollessa syvimmillään vuonna 1993 köyhiä oli 3,62% ja vuonna 1998 heitä oli 6,19% sekä sekä köyhien absoluuttinen määrä että suhteellinen osuus huomioitaessa. Mainittakoon vertailun vuoksi, että vuonna 1971 köyhiä oli 11,41%. Hyvinvointiavaltiomme eli ole kyennyt poistamaan laman jälkeistä köyhyyttä, vaan päinvastoin köyhyys on lisääntynyt.

Ylempien yhteiskuntaluokkien lapsilla on mahdollisuus selvittää paremmin elämässä kuin

alempien. Ylempien sosiaaliluokkien lapset saavat kotoaan muita paremman sosiaalisen, kulttuurisen ja taloudellisen pääoman. Mielenkiintoista onkin tarkastella niitä sosiaalisen nousun väyliä, jotka tarjoavat mahdollisuuden nousta tai samastua omaa luokka-asemaa korkeammalle tasolle. Tällaisina sosiaalisen nousun väylinä voi toimia muun muassa koulutus, harrastustoiminta ja omaisuuden kerääminen.

Sosiaalisen erottelun lisäksi yhteiskunnan sisällä tapahtuu kulttuurista erottelua. Rikkaat näyttävät rikastuvan ja köyhät köyhtyvän niin materiaalisesti, psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti kuin henkisen kasvun näkökulmasta. Suomessa tuloerot ovat kasvaneet lamavuosia suuremmiksi. Esimerkiksi yhteiskunnan suora tuki lapsiperheille on vähentynyt, josta konkreettisin esimerkki on se, että viimeksi lapsilisiä on koretettu vuonna 1991, ja vuonna 1995 niitä leikattiin rajusti.

## Kotikasvatus kunniaan

Lapsen tunnekasvatuksen, moraalitason ja sosiaalisten taitojen perusta luodaan kotikasvatuksen avulla. Riittävän vahva vanhemman ja lapsen välille rakennettu tunnesuhde kantaa

monien vaikeuksien yli.

Melkein kaikki kehityspsykologiset näemykset pitävät kolmen ensimmäisen ikävuoden merkitystä lapsen kasvatuksen kannalta tärkeimpinä ikävuosina. Suomalainen yhteiskunta ei kuitenkaan 2000-luvun vaihteessa juurikaan tue alle tai yli 3-vuotiaan lapsen vanhemman kotiin jäämistä. Äitiyspäivärahan loputtua alle 3-vuotiaan lapsen kotihoidontuki on arkipäivän menoihin suhteutettuna niin epärealistisen minimaalinen summa, ettei keskiluokkaisenaan perheen vanhemmalla ole mahdollisuuksia jäädä hoitamaan omaa lastaan kotiin ilman erityisjärjestelyitä.

Mainittakoon, että yli 3-vuotiasta lasta kotona hoitava vanhempi ei saa yhteiskunnalta tukea lapsensa kotihoitoon lainkaan. Erityisesti alle 3-vuotiaan kotihoito olisi kehityspsykologisesti lapselle suotavin päivähoitovaihtoehto: harvalla perheellä on siihen kuitenkaan varaa.

Alle kouluikäisten lasten kotikasvatuksen arvostamisessa on siis vielä tekemistä. Kun kotikasvatuksen perusta rakennetaan vankalle pohjalle, joudutaan myöhemmin vähemmän puuttamaan kielteisiin asioihin. 14:n ikävuoden jälkeen vanhemmat voivat vaikuttaa parhaiten

nuorten kehitykseen vaikuttamalla heidän ystäväpiiriinsä ja kasvuympäristöönsä.

Lasten ja nuorten kasvatuksessa on tärkeää noudattaa elämänrytmiä. Tuon säännöllinen rytmi luo turvallisuudentunteen. Tämä elämänrytmi löytyy parhaiten luonnosta, minkä vuoksi ihmisen kannattaa säilyttää mahdollisimman läheinen yhteys luontoon. Elämänrytmi on merkityksellistä perhekasvatuksessa. Perheessä aikuisten on otettava vastuu siitä, että tietyt asiat toteutuvat kuten ruokailu, puhtaus, riittävä vaatetus ja uni. Koti ravitsee merkityksellisyyden ja johonkin kuulumisen tunteen, joita lapsi ja nuori tarvitsee erityisesti psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja saadakseen.

Arjen rytmi ja arjen askareet käyvät tutuiksi ennen kuin lapsi oppii lukemaan tai kirjoittamaan. Lapsi lukee aistikokemuksellaan arjestaan, mikä vaihe päivässä on ja mitä tämän jälkeen seuraa. Arjen rytmistä kiinnipitäminen kaikessa yksinkertaisuudestaan huolimatta on hyvin tärkeää lapsen kehityksen kannalta.

Tässä suhteessa johdonmukaisuus ja säännöllisyys, elämänrytmi, on kiinni pienistä asioista, joskus näiden pientenkin asioiden toteutuminen vaatii itsekuria. Onnen aiheet voivat olla piilotettu myös pieniin havaintoihin. Valitettavan

usein tämä ei kuitenkaan riitä nykyihmiselle, vaan moni heistä hakee elämyksellisyyttä, extremekokemuksia ja juhlaa arjen keskelle hinnalla millä hyvänsä. Kun elämänrytmi, tasapaino häiriintyy, ihminen ei ole enää parhaimmillaan oppimisessa, luovuudessa tai ihmissuhteissaan.

Nuori, joka kykenee kriittiseen ajatteluun ja jolla on tarpeeksi vahva itsetunto ja itsekuri, ei lähde harkitsematta ihan mihin vain mukaan. Hänen ei tarvitse myöskään vastustaa silkasta periaatteesta kaikessa vanhempiaan. Hänellä on myös rohkeutta vastata ”kyllä” oikeaksi ja hyväksi kokemilleen asioille.

## Perheen antamat mallit

*”Lapset pitävät siitä, että heistä pidetään huolta.”*

*(Benjamin Spock.)*

Perhe on yhteiskunnan perusyksikkö. Perheen psyykkistä tilaa kuvaa perheen hyvin- tai pahoinvointi. Perhe on sosiaalinen systeemi, jolle vuorovaikutus ympäristön kanssa on elinehto. Perheellä on oma rakenteensa, joka on jaettavissa pienempiin osiin. Perheessä tapahtuvat ne prosessit, jotka kuvaavat perheen olotilaa. Perheellä on perustehtäviä, joita ovat muun muassa

lasten hoitaminen ja kasvattaminen.

Perheen mallin kannalta keskeinen kysymys kuuluu: minkälaiseksi perhe visualisoi yhteisen tulevaisuutensa? Mitkään muut arjen ihmissuhteet eivät voi tarjota lapselle samanlaista pysyvyyttä kuin perhe. Parhaimmillaan koti on kiirettömän yhdessä olemisen paikka, turvasatama, johon ollaan kiinnytty niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisesti.

Väitän, että lapsi voidaan tietoisesti kasvattaa itsetunnon terveeksi. Itse terveen itsetunnon omaavat vanhemmat osaavat välittää lastensa hyvinvoinnista: he osoittavat lapsilleen kunnioitusta ja kiintymystä, antavat heille tukea ja ovat heitä kohtaan huomaavaisia. Lisäksi he uskovat lastensa mahdollisuuksiin onnistua elämässä.

Näyttelijä Seela Sellalta on kysytty hänen yli 30-vuotisen avioliittonsa onnellisuuden salaisuutta edesmenneen puolisonsa Elis Sellan kanssa.

Hänen mukaansa heidän parisuhteensa onni perustui siihen, että he halusivat puolisoina toistensa parasta. ”Rakasta lähimmäistä niinkuin itseäsi” Raamatullinen kehoitus näytti toteutuvan heidän juutalaisessa avioliitossaan kirjaimellisesti. Ajatus vaikuttaa itsestään selvyydeltä, mutta kun seuraa nykyajan parisuhteita ja

1990-luvun loppupuolen 50 %:n avioerolukuja, voi kyseenalaistaa, vetävätkö nykypariskunnat todella yhtä köyttä parisuhteissaan? Ajatellaanko nykyajan parisuhteissa myös toisen parasta vai yksinomaan omaa parasta?

Itsekkyys on tehnyt tuloaan parisuhteisiin. Tietylnainen hedonistinen ”eletään kuin viimeistä päivää”-mentaliteetti näyttää tulleen suomalaisenkin parisuhteeseen. Toisen edun ajattelemista pidetään usein parisuhteeseen liittyen ”uhrautuvaisuuteena”, ”tyhmytenä”, ”sinisilmäisyytenä”, ”rajattomuutena” tai ”yksinkertaisuutena”.

Toisen huomioon ottamisen sijaan kyynerpäätekniikka näyttää toimivan monissa parisuhteissa. Eräitä yleisimpiä kissanhännän vedon aiheita parisuhteessa ovat lastenkasvatus, työajat, lomat, sukulaiset ja rahankäyttö. Kannattaa muistaa, että parisuhteessa molemmat osapuolet tuo liittoon oman taustansa, tapansa, traumansa ja paheensa, jolloin on varmaa, ettei kaikki voi olla kaiken aikaa hyvin.

Myöskin vuorovaikutus aiheuttaa ongelmia. Parisuhdeterapeutit korostavat, että jos pariskunnat kuuntelisivat toisiaan aktiivisesti edes viisi minuttia päivässä, olisi heidän parisuhteensa pelastettu. Ajatella, viisi minuuttia tuntuu



kovin lyhyeltä ajalta, mutta mitenkähän käytännön toteutus onnistuu...

Toinen parisuhteen vuorovaikutuksen kannalta merkityksellinen asia on se tapa, miten puoliset toisilleen puhuvat. Moni parisuhdeterapeutti kertoo, että parisuhteen vuorovaikutuksen sävystä tietää, mikä pari on naimisissa ja mikä eroaa muutaman vuoden sisällä. Toisen kunnioittaminen ja toisen ymmärtäminen hyökkäävyyden ja syyllistävyyden sijaan ovat toimivan parisuhteen eräitä avaimia.

## Kun vanhemmat eroavat...

Stakesin Lapsen elatus- ja huoltotilasto 1999 kertoo, että lapset jakautuvat avioerossa seuraavalla tavalla:

- 29 067 yhteishuoltosopimusta,
- joista 2 950:ssa huoltajana äiti ja
- 436:ssa huoltajana isä.

Kielteisimmässä tapauksissa molemmat eroavat osapuolet ovat kokeneet tulleen petetyiksi yhteishuoltajuudesta sovittaessa. Vaikka molemmat vanhemmat pyrkivät ajattelemaan lapsen etua, hyvät aikomukset unohtuvat usein huolta-

juustaistelun tiimellyksessä. Riitaa lietsovat lasten vanhempien lisäksi isovanhemmat ja läheiset ystävät, jotka kaikki saattavat osallistua toisen eronneen osapuolen mustamaalaukseen.

Lapsi rakastaa lähes molempia vanhempiaan. Vanhempien toinen toistensa mustamaalaaminen on lapsen kuullen on lyhytjänteisen tyhmää ja kuluttavaa. Useimmiten erossa lapsi on häviöjä, jolta viedään koti ja vanhemmat.

Joka tapauksessa hän joutuu tyytymään aikaisempaa vähempään. Jatkuvat vierailut tai viikonloppukyläilyt äidin tai isän luona ovat myös kuluttavampia mitä usein annetaan ymmärtää.

Moni toisen vanhemman luona asuva nuori on kertonut minulle, että kuinka hänen äitinsä tai isänsä eivät tykkää toisistaan tai kuinka he puhuvat jatkuvasti toisistaan pahaa ja riitelevät. Lapsi joutuu tällöin vaikeaan ristiriitatilanteeseen, jolloin lasta tavallaan painostetaan tykkäämään toisesta vanhemmasta ja hylkäämään toinen. Jos vanhempien suhtautuminen lapseen on heilahtelevaa ja arvaamatonta, lapsi tuntee olonsa turvattomaksi; hän ei voi ennakoida aikuisten käyttäytymistä. etenkin silloin kun lapsi on levoton ja vilkas vaaditaan vanhemmilta ja muilta aikuisilta paljon huomiota ja rajaamista. Jos

aikuiset eivät siihen jostakin syystä pysty, lapsesta tuntuu, ettei hänestä välitetä, eikä hän saa harjoitella tarpeeksi oman käyttäytymisen säätelyä. Työssä keräämiäni kokemusten kautta, olen tullut siihen tulokseen, että lapsen suurin hätä on se ettei aikuinen tunnista hänen omaa kokemustaan ja jättää sen huomioimatta. Tämän lapsi kokee loukkaavana väkivaltana hänen tuntevaa minuuttaansa kohtaan. Aikuisen omaan kokemuksen tunnistamiseksi pyydän sinua pohtimaan löydätkö itsesi seuraavista vanhempityypeista:

1. Realistivanhempi.
2. Idealistivanhempi.
3. Kaverivanhempi.
4. Suojelijavanhempi.
5. Pelättyvanhempi.
6. Turvallinen vanhempi.
7. Näkymätönvanhempi.

Visualisoi hetki mielessäsi millainen jokainen näistä esittämistä roolivanhemmista on.

## Mistä erot johtuvat?

Moni epätyytyvässä parisuhteessa elävä ajattelee, että: ”Kerranhan täällä vain eletään. Miksi siis elää kurjassa parisuhteessa.”

Puolisot ajattelevat itsekkäämmiin kuin aikaisemmin. Oma onnea pidetään tärkeämpänä kuin yhdessä sinnittelyä lasten tai taloudellisten syiden vuoksi. Nykyinen ilmapiiri suosii itsestä oman edun tavoittelua. Puoliso voidaan kyllästyä tai puolisoista kasvetaan eroon monista syistä. Lisäksi naisen asema on parantunut, joten ero on nykyään naiselle taloudellisesti mahdollinen, toisin kuin esimerkiksi 1900-luvun alkupuolella. Moni perheterapeutti on kuitenkin sitä mieltä, että Suomessa erotetaan liian helposti. Tutkimukset osittavat myös sen, että epävakaa ja epätyytyttävä avioliitto sekä perhe-elämä aiheuttaa epätarkoituksenmukaista lastenkasvatusta, josta puolestaan seuraa emotionaalisesti, sosiaalisesti ja älyllisesti deorivoituneita lapsia ja nuoria.

Päihdeongelmat, perheväkivalta, rikollinen käyttäytyminen tai erilaiset addiktiot ovat perinteisiä avioeron syitä, joita kukaan ei kiistä. Toisaalta on myös kriisejä ja muutostilanteita, joita jotkut parisuhteet kestävät ja jotkut eivät. Esimerkiksi lasten syntymä muuttaa parisuhdetta. Myös puolison ammatillinen kehittyminen tai toisaalta työttömyys voivat olla perheen kipupisteitä, joista joko selvitetään tai annetaan periksi ja erotetaan.

Jokin aika sitten puhuin eräässä koulutustilaisuudessa siitä, kuinka lasten ja nuorten vanhemmat eroavat liian helposti sillä verukkeella, että heillä on itsekäs oikeus toteuttaa omia yksilöllisistä tarpeistaan, jotka ohittavat lasten tarpeet.

Eräs naistutkija puuttui puheenvuorooni kysyen minulta:

”Mistä minä voit tietää millaisissa helveteissä näissä perheissä eletään?”

Katsoin tarkoitushakuisesti kysyjää silmiin ja vastasin:

*”Olen kiertänyt työni puolesta yli 20 vuotta erilaisissa perheissä. Ei kaikissa näissä perheissä ole ollut päihde- tai mielenterveysongelmia vaikka niitäkin esiintyy runsain mitoin. Pikemminkin kysymys on enemmän onnen, lumouksen ja nautinnollisten tunteiden kokemisesta, perhe-elämän arjen tylsyyden pakenemisestä. Lapsille ajan antamista ei pidetä elämän tärkeimpänä kysymyksenä.”*

Avioero on aina vaativa muutos niin eroville vanhemmille kuin lapsille. Suuri joukko avioeroa harkitsevista vanhemmista käy parisuhdeterapiassa ennen eropäätöstä, mitä voidaankin pitää suotavana. Perheen perusrakenne on muut-

tunut lapsikeskeisestä ihmissuhdekeskeiseksi. Jos ihmissuhteet eivät toimi, perhe hajoitetaan entistä helpommin.

Enää perhettä ei pidetä yllä perheen vuoksi, vaan se on kasassa niin kauan kuin pariskunta on tyytyväinen. Jos suhde ei enää toimi, kuten halutaan, perhe saatetaan hajoitaa, ja syntyy uusia perhemuotoja.

Perhekasvatuksen onnistumista korostettaessa on tärkeää ymmärtää, että matka toisen ihmisen kanssa läpi myrskyjen ja suvantopaikkojen on haastavaa toimintaa jossa on myös mahdollisuus onnistua. On vaikea ajatella, että perhe tuottaisi koko ajan vain tyydytystä.

Perhe-elämä ei voi olla pelkkää päivänpaistetta ja linnanmäellä oleilua, mutta vaikeudet voidaan kääntää voitoiksi ja kasvunpaikoiksi. Kun toisella vanhemmalla on huono päivä ei toisen vanhemman pidä mennä kiukutteluun mukaan, on mahdollisuus toimia myös myönteisellä tavalla.

## Työelämän vaatimukset

Sukupolvemme, joka uskoo kaupallisiin arvoihin ylitse muiden, on menettämässä kulttuuriperintönsä. Aikakautemme on kasvattanut

aikuisia, joista osa on myynyt itsensä materiaalismin lisäksi työelämälle. Moni vanhempi on esimerkiksi työelämän pakkotahdin näännyttäjä, eikä jaksa antaa parhaita puolia itsestään perheelleen. Väsynyt ja ärtynyt aikuinen ei jaksa työpäivän jälkeen olla lasten kanssa tai ajautuu herkästi riitelemään.

Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen on entistä ongelmallisempaa työelämän suurten vaatimusten vuoksi. Eniten ylitöitä tekivät pienten lasten isät. Ylityöpaineiden lisäksi työntekijät kokevat, että myös ammatilliset vaatimukset ovat kasvaneet sekä työteho ja työtahti ovat kiristyneet. Tulosjohtaminen kasvattaa suorituspainetta, jotka ei voi olla vaikuttamatta perhe-elämään.

Työssäkävien vanhempien kannattaa visualisoida selkeästi mieleensä, miten he itse suhtautuvat työhön ja sen sisältöön. On erittäin tärkeää perhe-elämän kannalta, että työssäkävillä vanhemmilla on selkeä visiot ja arvoalinnat työn ja perhe-elämän suhteesta.

Nykyvanhempien ammatilliset vaatimukset ovat kasvaneet. Työelämän tehokussvaatimukset ovat vaikuttaneet konkreettisella tavalla perinteisen perheen aseman muuttumiseen, kun yhä useammilla vanhemmilla jää aikaa entistä

vähemmän perhe-elämälle.

Suomalaisen työelämän vaatimukset ovat kasvaneet. Tämä näkyy työtahdin kiihtymisenä, aikataulujen tiukkenemisena ja tuloksellisuuden kasvuna. Määräaikaiset työsuhteet ovat kasvaneet ja yhä useampi tekee projektitöitä. Ihmiset työn sisältö ja jopa työn tavoitteet vaihtuvat lyhyin väliajoin.

Työelämän vaatimusten kasvaessa useimmille vanhemmille jää liian vähän aikaa toisilleen ja lapsilleen. Työstä väsyneet vanhemmat eivät jaksa olla niin hyviä vanhempia kuin haluaisivat, mikä lisää heidän psyykkisiä paineitaan.

Yhä useammat työnantajat antavat työntekijöilleen etuja, joiden avulla he sitouttavat entistä paremmin työntekijät työhönsä.

Tästä on esimerkkinä etätöiden lisäksi esimerkiksi työsuhde-matkapuhelimet, joista jopa lomailevan työntekijän tavoittaa. Tämä tarkoittaa käytännössä, että vanhempi ei välttämättä lomallakaan saa levätä ja olla 100 %:sti perheensä kanssa.

Tilanteesta on huolissaan, nimenomaan työntekijän jaksamisen kannalta, muun muassa Työterveyslaitoksen tutkija, psykologi Kirsi Ahola (P. Tuunala (toim.), HS 14.7.2001, A7). Työntekijät tekevät työtä yhä useammin sen mukaan,

miten tuotannon ja projektien aikataulut sallivat. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta nykyinen meno on liian lyhytnäköistä.

Tutkijat ovat näyttäneet jo vuosikausia punaista valoa tehovanhemmuudelle, jossa lapset jäävät vanhempien aikataulujen ja oman edun tavoittelun jalkoihin. Työelämän edustajat sen sijaan odottavat pienten lasten vanhemmilta samanlaista panostusta työelämään kuin muiltakin työntekijöiltä. Piiloviestinä on, ettei vanhemmuus saa haitata työntekoa.

Onneksi löytyy poikkeuksia. Esimerkiksi Amerikkalaisen internet-jätti Ciscon yrityskulttuuri on erittäin perheystävällinen ja pyrkii säilyttämään hyvät työntekijät leivissään (Sharma, L. (toim.) HS 26.6.2001, D1). Raskaana oleville naisille työnantaja antaa esimerkiksi imetysneuvontaa. Työajoiltaan joustava yritys tarjoaa työntekijöidensä lapsille omasta päiväkodista hoitopaikan. Vanhemmat voivat niin halutessaan seurata lastensa päiväkotitoimintaa web-kameroiden avulla.

Ruotsalainen perhepolitiikka suosii pienten lasten vanhemmille lyhennettyä työaika, mikä onkin siellä erittäin runsaasti käytössä. Suomalaiset vanhemmat eivät ole ottaneet lyhennettyä työaika yhtä innokkaasti vastaan muun muassa

palkan pienenemisen vuoksi, eikä siihen kaikissa työpaikoissa, erityisesti määräaikaisten työntekijöiden kohdalla, kovin suopeasti ole suhtauduttakaan.

Kasvattajienkaan ei tarvitse jatkuvasti mennä touhottaa. Kasvattaminen ja kasvu vaativat aikaa. Kaiken kiireen keskellä on tärkeää välillä pysähtyä ja nollata tilanne. Esimerkiksi lomat ja viikonloput antavat tähän mahdollisuuden (ellei vanhemmilla ole työsuhte-GSM päällä...).

## Rahan valta ja perhe-elämä

Kouriintuntuva voitontavoittelu on luonut tilanteen jossa rikkaat rikastuvat, köyhät köyhtyvät ja keskiluokka juoksee kiihtyvässä oravanpyörässä. Yhä useammalla elämäalueella näyttelee raha entistä suurempaa osaa.

Rahan valta näkyy muun muassa perheiden päivähoitopaikan valinnassa, lasten ja nuorten harrastuksissa, ammattikoulutuksessa ja ruokailutottumuksissa. Raha on se perimmäinen tekijä, joka ratkaisee, minkä laatuista palvelua yhteiskunta tarjoaa.

Koulutetuilla naisilla on yleensä vähemmän lapsia kuin lyhyemmän koulutuksen saaneilla. Varakkailta perheiltä on muita perheitä vähem-

män lapsia. Moni vanhempi palaa heti äitiysloman jälkeen töihin paitsi kotihoidontuen pienuuden vuoksi, myös työelämän kehityksessä mukana pysymisen vuoksi. Työelämän kiristyneet vaatimukset ovat aiheuttaneet tilanteen, jolloin vanhemmat ja huoltajat eivät jaksaisi tai ehdi pitää riittävästi huolta lapsistaan koulun jälkeen. Uraputkiperheissä saattaa mennä päiviäkin, etteivät lapset näe jompaa kumpaa vanhemmistaan.

Kasvatuksen perusasioiden katoamisen perussyitä ovat muun muassa liian vapaa kasvatustilanne, sukupuolten välisen perimätiedon katoaminen perheiden muutettua yhä enemmän maalta kaupungeihin, äitien työssäkäynti (70-80% suomalaisista äideistä käy työssä), kiireinen elämäntapa sekä perhe-elämän ja työelämän välinen ristiriita.

Primitiivisissä kulttuureissa kasvatusopit kulkevat sukupolvelta toiselle perimätietona. Nykyvanhemmat sen sijaan näkevät harvoin lastensa isovanhempia perimätiedosta puhumattakaan.

## Kasvattajalla paineita riittää

Kasvattajan tulee kuunnella omaa sisäistä ääntään, että hän jaksaa huolehtia kunnolla kasta-

tustehtävästään. Kasvattaminen vaatii erityisesti psyykkistä jaksamista.

Nyky-yhteiskunta asettaa jokaiselle kasvattajalle ristipaineita: oli hän sitten vanhempi tai huoltaja tai ammattikasvattaja. Kasvattaja ei voi hetkeksikään herpaannuttaa otetaan. Tämän tietävät alle 3-vuotiaiden turvallisuusriskejä jatkuvasti kokeilevien taaperoiden vanhemmat erityisen hyvin. Mutta tämän tietävät myös alle 6-vuotiaiden, jatkuvasti liikkuvien esikouluikäisten vanhemmat. Entäpä kun murrosikä lähestyy: sitten sitä vasta kasvattajilta hyviä hermoja ja johdonmukaisuutta sekä jämäkkyyttä vaaditaan.

Kehomme ja mieleemme ovat irtaantuneet liian toisistaan, minkä vuoksi meille kehittyy entistä useammin erilaisista energiamassoista syntyvää painetta, jota emme kykene käsittelemään, kokoamaan ja mieltämään mielekkäällä ja rakentavalla tavalla. Ulospäin paineista kärsivä ihminen toimii kuin painekattila; hän haluaa päästää paineet ulos, mutta kansi estää sen, minkä vuoksi höyryt tiivistyvät entistä ahtaampaan muotoon ja paine kasvaa.

Moni nykyihminen elää suuren osan elämästään liian suuren paineen alla. Pahimmillaan tämä painetila seuraa jopa ihmisen uniin. Sisäi-

nen tai ulkoinen kaaos aiheuttaa ennen pitkää painetta, jonka sietokyvystä riippuu se, kuinka kauan sitä keestetään. Ketään ihmistä ei saisi laittaa liian tiukille.

Jokaisella kasvattajalla tulisi olla mahdollisuus tukeen, apuun ja kuuntelijaan. Esimerkiksi perheillä on mahdollisuus saada kotipalvelut apua hätätilanteissa resurssien niukkuudesta huolimatta. Myös yksityisen hoitoavun tilaaminen on viisaampaa kuin masentuneen ja väsyneenä arjen perässä raahaaminen.

## Harmoniaa perhe-elämään!

Maailmankaikkeudessa vallitsee harmonia, järjestys, jonka tavoittelemisen tärkein ehto on oman itsensä sisäisen tyyneyden löytäminen. Kaaosta tarvitaan, mutta sitä täytyy osata myös hallita. Jos kaaos vie ihmistä, on seurauksena pahoinvointia.

Kaikki ihmisen toiminnot saavat alkunsa mielestä. Kun mieli saa ärsykkeen, se lähettää viestin hermoroja pitkin lihaksiin, jotka reagoivat. On tärkeää, että lapset ja nuoret voivat rakentaa identiteettinsä turvallisessa, riittävästi perusarvoja ja rajoja korostavassa kodissa.

Tällainen järjestelmä tulee nähdä lapsen ja nuoren terveyttä ja muuta hyvinvointia edistä-

vänä ympäristönä, jonka antamat mallit tallentuvat lapsen aivoihin ja persoonallisuuteen. Tällaiset asiat tulee jäädä kallisarvoisiksi aarteiksi, joita lapsi ja nuori säilyttää ja vaalii. Visuaalikasvatus pyrkii tavoitetietoiseen kasvatustrategian luomiseen, jolloin perhe tekee selväksi itselleen ja läheisilleen, mitä he haluavat arvostaa ja saavuttaa elämässään. Toiveet ja unelmat on osattava nostaa esille mielikuviksi, realistitavoitaviksi, joka halutaan saavuttaa. Tämän jälkeen perheen sisällä voidaan alkaa työskentelemään päämäärätietoisesti. Kasvatusvisualisoinnissa kognitiivisten uusien käyttäytymismallien sisäänojuminen tapahtuu myönteisten tulevaisuutta kuvaavien mielikuvien avulla.

## Mitkä asiat aiheuttavat kasvatusstressiä?

Kasvatusstressiä voidaan siis annaltaehkäistä myönteisen kasvatusvisualisoinnin avulla. Stressin syihin voidaan puuttua kuitenkin myös konkreettisesti. Kasvatusstressiä aiheuttavat monet asiat, kuten esimerkiksi ympäristön odotukset.

Hyvin yleinen stressin aiheuttaja on kuitenkin jommankumman tai molempien vanhemman jat-

kuva univelka. Olisi suotavaa, että vanhempi pystyisi nukkumaan vähintään kahdeksan tuntia vuorokaudessa. Mikäli uni jää vähemmäksi, lisääntyy tapaturmariski ja ärtyisyyskynnys alenee. Myöskin molempien vanhempien osallistuminen lasten hoitoon ja kasvatukseen lisää perheen tasapainoisuutta ja vähentää jomman kumman vanhemman ylikuormitusta.

Useimmat vanhemmat ovat lapselleen parhaat mahdolliset vanhemmat. Kun kasvattaja on itsensä kanssa tasapainossa ja parisuhde toimii, vanhemmuus yleensä sujuu. Mitään tiettyä, oikeaa ikää vanhemmaksi ryhtymiseen ei ole. Yhteiskunnallisista syistä johtuen suomalaisten ensisynnyttäjien ikä on 28 vuotta, mikä tekee oman erityispiirteensä suomalaiseen perhe-elämään.

## Visualisointiharjoitukset

### Kasvatusvisualisointiharjoitukset

#### Tavoitteen visualisointi-harjoitus

##### Tavoite:

Oppia visualisoimaan tavoitteita näkyviksi. nut tavoite.

### **Taustaa:**

Kun näet itsesi saavuttamassa jotakin tärkeää tavoitetta, voit kokea sen yhä uudestaan ja uudestaan aivan kuin kelaisit videonauhurin nauhaa edestakaisin. Näin visualisointi vaikuttaa nykyiseen asennoitumiseesi ja motiiveihisi. Niinvoit alkaa työstämään tavoitetta. Sumuiset mielikuvat kirkastuvat vähitellen, tulevat yksityiskohtaisemmiksi ja koet ne päivä päivältä voimakkaampina ja voimakkaampina. Jokainen ylittämäsi raja ja särkemäsi muuri lähentää sinua pääsemästä kohti tavoitetta. Mitä selvemmin kykenet nyt ajattelemaan, sitä pitempiä ajanjaksoja pystyt keskittymään.

### **Toteutus:**

1. Valitse tavoite, johon haluat pyrkiä.
2. Visualisoi, herkuttele mielikuvalla jo toteutuneesta tavoitteesta. Toista visualisointi vähintään kolme kertaa viikossa, jotta tavoite toteutuisi. Kerran tai pari viikossa toteutettu visualisointi ei riitä. On parempi visualisoida säännöllisesti kuin epäsäännöllisesti.

3. Muista visualisoida haluttu tila eli toteutu-

4. Muista ladata toteutunut tavoite pelkästään myönteisellä ilmapiirillä ja vain niillä asioilla, jotka todella haluat toteutuvan. Älä laita tavoitteeseen mukaan ikäviä, kielteisiä piirteitä, koska muuten nekin tulevat mukaan toteutuneeseen tavoitteeseen.

### **Purku:**

Ole rehellinen: mitkä ovat hurjimmat tavoitteesi? Mitä uusia ja outoja polkuja olisit valmis kulkemaan? Mistä rooleista olisit valmis luopumaan päästäksesi unelmasi jäljille?

Visualisointia harrastava ihminen pystyy muuttamaan helposti ajattelunsa ja toimintansa suuntaa aina uudelleen ja uudelleen.

Ihanteiden visualisointi-harjoitus

### **Tavoite:**

Löytää visualisoimalla elämäsi uusia ihanteita seuraavaan tyyliin: Jokainen voi, kaikki vaan eivät tiedä, että voisivat.

Jokainen haluaa, kaikki vain eivät tiedä, mitä haluavat.

Jokainen saa mitä ajattelee, kaikki vaan eivät ajattele, mitä ihan oikeasti haluaisivat.

Jokainen osaa antaa neuvoja, kaikki eivät perusta niitä kokemukseen.

### **Taustaa:**

Kätkemme monta kertaa unelmiamme, koska ne saattavat tuntua liian vaikeilta tai mahdottomilta savuttaa. Kuitenkin monet epärealistisetkin tuntuvat asiat saattavat muuttua ajan saatossa toteuttamiskelpoisiksi.

### **Toteutus:**

Millainen on sinun ihannekotisi, -koulusi, -työpaikkasi, harrastuksesi tai -kasvatusmallisi? Voit rakentaa mieleesi ihannekuvan, vision, yleensäkin ideaalitalan haluamastasi asiasta. Älä anna ympäristön mahdollisen kritiikin vaikuttaa valintoihisi. Lähesty ideaalitalaa askel kerrallaan. Mitä tarkemmin visualisoi mieleesi haluamasi tavoitteen, sitä todennäkösemmin toiveesi toteutuu.

## **Unelmaelämä -harjoitus**

### **Tavoite:**

Oppia visualisoimaan ihanne-elämäsi - sellainen elämä, jota olet aina halunnut elää. Elä siis ja nauti tästä hetkestä.



**Toteutus:**

Kirjoita paperille elämäsi visio; millaisen elämän haluat elää? Lue kirjoittamasi teksti ääninauhalle ja äänitä sen taustalle meditoivaa musiikkia ja suggeroi itsesi rentouneessa tilassa unelmamatkalle unelmaelämäsi. Näin voit kertoa enemmän kuin saat sanotuksi.

**Lisäsovellus:**

Voit soveltaa harjoituksen kirjoittamisen lisäksi tai sijaan esimerkiksi sanoin, elein, liikkein, pantomiinina tai piirtämällä.

**‘Kohti parempaa elämää -harjoitus****Tavoite:**

Oppia visualisoimaan itselleen entistä parempia elämänsisältöjä.

**Toteutus:**

Voit ratkaista visualisoinnin avulla kohtamiasi elämäntilanteita, kuten esimerkiksi lapsen syntymisen, uuden työpaikan tai työttömyyden, rakastumisen tai sairastumisen tai läheisen menettämisen aiheuttamia ongelmia tai mahdollisuuksia.

Visualisoinnin avulla voit luoda itsellesi ja elämällesi haluamasi tavoitekuvan, kuten esimerkiksi rauhallisuuden, kyvyn olla läsnä nykyhetkessä, kyvyn ottaa enemmän vastuuta omista sanomisista, hyväkuntoisuuden, hoikkuuden, raittiuden tai onnellisuuden.

Visualisoinnin avulla voi ratkoa elämäntilannettasi muun muassa muodostamalla ajatuksia, jäsentämällä elämäsi uudelleen ja omaksumalla uusia toimintoja. Tulet huomaamaan kuinka hämmästyttävän suuri vaikutus visualisoinnilla on todellisuuteen.

Tämän visualisointiharjoituksen tarkoituksena on lisätä ja laajentaa sitä, mitä sinulla jo on. Visualisoinnin avulla sinäkin voit näyttää mihin sinusta oikein on.

**Kasvatususkomukset -harjoitus****Tavoite:**

oppia arvioimaan ja tarvittaessa uudistaa ja/tai muuttaa visualisoinnin avulla, joitakin kasvatususkomuksiaan.

**Toteutus:**

Harjoituksen toteutukseen tarvittavat välineiksi kynän ja tukun papereita. Kirjoita paperille uskomuksesi seuraavista asioista:

1. Minä itse = mitkä ovat käsitykseni itsestäni kasvattajana?

2. Ihmissuhteet ja kasvatus = mitä minulle kasvattajan ihmissuhteet merkitsevät?

3. Arvot = mitkä ovat kolme tärkeintä arvoasi ja miten toteutat niitä elämässäsi?

4. Raha = mikä merkitys rahalla on kasvattajan elämässä?

5. Uskonto = miten suhtaudut Jumalaan ja mitä uskonto merkitsee sinulle?

6. Parisuhde ja kasvatus = miten koet avioliiton jatkuvuuden tarpeellisuuden?

7. Sitoutuminen = miten paljon olet valmis sitoutumaan lapsesi kasvatukseen?

8. Terveys = millainen arvo sinulle on oman ja lapsesi terveyden edistämällä ja miten aiot sitä mahdollisesti edesuttaa?

9. Ravinto = miten suhtaudut ravintokäytökseen; millaista ruokaa (seka-, kasvis- vai

luomuruokaa) haluat lapsesi syövän?

10. Pähitteet = mikä on suhtautumisesi päih-teisiin ja päihdekasvatukseen?

Voit toteuttaa tehtävän vaikkapa useampana päivänä viikon ajan. Kun olet kirjoittanut kaikki uskomukset, käy ne läpi huolellisesti. Merkitse tähdellä jokainen myönteinen uskomus. Mieti, mitkä elämäsi ja onnistumistasi rajoittavat uskomukset haluat poistaa elämästäsi.

Ohjelmoi, mallinna mielesi uudelleen. Vältä kielteisiä, elämäsi rajoittavia uskomuksia. Vaihda ne myönteisiin, elämäsi voimavaroja ja onnistumisia tuoviin uskomuksiin. Älä oli huolissasi, alitajuntasi tekee puolestasi myönteiset ohjelmoinnit.

## Lapsuuden maisemat- elämys harjoitus

### Tavoite:

Muistella omaan lapsuuteen liittyviä merkityksellisiä ja elämyksiä ja hyödyntää niitä lasten ja nuorten kasvatuksessa.

### Taustaa:

Kun näet kauniin auringonlaskun meren rannalla, se tulee todennäköisesti tekemään sinuun vaikutuksen. Aistikokemus auringonlaskusta jättää mieleesi muistijäljen, joka assosioituu tavalla tai toisella aikaisempiin vastaaviin kokemuksiisi.

Myös lapsuudenmuistoista voi mieleen pulpahtaa hyvinkin pieniä yksityiskohtia, kuten tietyn melodian kuuleminen, tuoksun aistiminen ja maun maistaminen.

### Toteutus:

Voit kokea menneen ajan suuria elämyksiä palaamalla lapsuutesi maisemiin muistoissasi tai konkreettisesti. Tulet myös huomaamaan, että vauhtisi hidastuu kulkiessasi lapsuutesi leikkipaikoilla.

1. Muistele joku sinulle merkityksellinen lapsuudenkokemus. Esimerkiksi itselleni on jäänyt mieleen seuraava lapsuudenkokemus. Pikkupoihana minulla oli koulutietä astuessani repussani oli aapinen. Aapisessa kerrottiin Elsa Beskowin Auringonmunasatua siteeraten järveen pudonneesta appelsiinista, jota kalat luulivat auringoksi. Miten on mahdollista, että aurinko oli pudonnut juuri heidän järveensä?

2. Muistele mielessäsi myös lapsuusajan jouluja.

Muistan myös lapsuusajan enkeli- ja joulupukkikiiltokuvat. Sekä muistan myös, kuinka polskin mutalammikoissa kurahaalarit jaloissa. Mitä elämyksiä sinä muistat oman lapsuutesi jouluista?

”Kuta pienempi on itse, sitä isompi joulu tulee.”

(Tove Jansson.)

3. Vieraile esimerkiksi lapsuuskoulusi pihalla. Tulet huomaamaan, että aivoistasi alkaa pursuaamaan uskomattoman paljon erilaisia asioita.

Tulet huomaamaan, että esimerkiksi ennen suurina pitämäsi kivet ovatkin yllättävän pieniä tai ennen niin valtava koulurakennus onkin kooltaan yksi rakennus muiden joukossa.

## Ihannekotiharjoitus

### Tavoite:

Oppia visualisoimaan omasta eläntilanteesta käsin ihannekoti-idean.

### Toteutus:

Sulje silmäsi. Tunne, kuinka rentous kasvaa

sisälläsi. Kehosi ja mielesi osaavat nyt hyvin reitin sellaiseen rentouden tunteeseen, jossa käyt juuri ennen unen tuloa.

Piirrä nyt kaaviokuva nykyisestä tai ihannekodistasi aivoihisi. Sisusta nyt jokainen huone uudelleen joko nykyisillä tai täysin uusilla huonekaluilla. Miten haluat asettaa huonekalut paikalleen? Millä väreillä haluat sisustaa asuntosi? Kuinka paljon ja millaisia huonekaluja hankit? Millaisia tauluja hankit? Kuka vastaa perheesi sisustamisesta?

## Kuvatarinan visualisointiharjoitus

### **Tavoite:**

Oppia käyttämään kuvia hyödyksi visualisoinnissa.

### **Toteutus:**

Etsi jokin sinulle tärkeä kuva. Katso kuvaa ja mieti siihen sopiva tarina. Tee tarinalle juoni ja anna sille nimi.

## Oppimisen ilo -harjoitus

### **Tavoite:**

Löytää visualisoinnin avulla iloa oppimiseen.

### **Toteutus:**

Muistele jotakin aikaa, hetkeä tai paikkaa, jolloin koit

odellista mielihyvää ja iloa oppimistilanteessa.

Tällainen tilanne saattoi olla esimerkiksi, kun opit lukemaan, ajamaan polkupyörällä, hiihtämään, uimaan tai piirtämään.

Palauta mieleesi valitsemasi tilanne mahdollisimman tarkkaan:

aika, paikka ja ihmiset.

Näe itsesi tuossa tilanteessa ja palauta mieleen kaikki, mitä tapahtui ja miltä se sinusta tuntui. Muistele yksityiskohtia mitä tapahtui ja miltä se tuntui. Viivy hetki tuossa muistossa.

Herätä se eloon. Iloitse saavutuksestasi. Nauti hyvänolon tunteesta, jonka uuden oppimisen yhteydessä löysit.

### **Lisäsovellus:**

Siirrä oppimisen ilo seuraavaan oppimistilanteeseesi. Eli muistele onnistumisen kokemusta.

## Elämän karnevaaliharjoitus

### **Tavoite:**

Oppia irtaantumaan tavanomaisista kuvioista fantasioiden avulla.

### **Toteutus:**

Karnevaaleissa tavanomaiset kuviot, arvo- ja varallisuusasetelmat kääntyvät pääläelleen. Visualisoi mielessäsi karnevaalit. Valitse haluamasi henkilöt sinne. Valitse myös aika, paikka ja vuodenaika. Visualisoi karnevaalien osallittujiksi tuttaviasi, ystäviäsi ja tietenkin itsesi.

Mitkä puvut heillä ja sinulla on yllä? saat harjoituksesta erityisen hauskan kun lähenet sitä paradoksien avulla. Paradoksi tarkoittaa sitä, ettei isä tai äiti alakkaan huutaa kilpaa murrosikäisen kanssa vaan käyttäytyy sisäisesti jollakin tavalla ristiriitaisesti tai mielettömällä tavalla, jonka kautta hän kuitenkin uskoo saavansa tuloksia aikaiseksi. Paradoksi on henkilöä, asiaa tai toimintaa, johon sisältyy ilmiselviä ristiriitaisuuksia ja epäjohdonmukaisuuksia.

## Visualisointi luonnossa

### **Tavoite:**

Käyttää luontoa voimavaraalähteenä visualisoinnissa.

### **Toteutus:**

Visualisointia ei kannata harrastaa yksistään neljän seinän sisällä. Luonto antaa monenlaisia mahdollisuuksia visualisoida järven tai meren rannalla, metsän siimeksessä havupuiden tukussa, koivun juurella, solisevan puron katveessa, vuoren tai tunturin juurella tai kukkaniityllä. Ennen varsinaista visualisointia keskity nauttimaan luonnosta, seuraa henkitystäsi, syvenny tietoisesti tarkkailemaan ympäristöä ja sen asetimuksia. Muista, että pienikin asia voi olla suuri. Esimerkiksi merenrannalla istuminen rauhoittaa kun istuu liikumatta ja katsoo vain edessä olevaa merihorisonttia, jotakin sen yksityiskohdtaa, esimerkiksi aaltojen paiskautumista kalliota vasten rantaan; kuuntele tuulen suhinaa, meren kohinaa ja lokkien sirkutusta.

Visualisoi itsesi rentoutuneeseen olotilaan. Kun rentoutat mielesi, alitajuntasi ryhtyy toimimaan, huomaat kuinka saat luonnosta paljon ylimääräistä energiaa, joka auttaa tajuntaamme tavoittamaan helpommin luovia osia. Rentoutuneessa tilassa sinulla on mahdollisuus unohtaa mennyt ja tuleva ja keskittyä vain johonkin tiettyyn asiaan tai yksityiskohtaan.

Voit myös visualisoida hitaasti kävelemällä luonnossa silmät auki. Voit pysähtyä välillä katsomaan ja jäädä katselemaan esimerkiksi kau-

nista ruusupensasta, perhosen lentelyä, kalojen hyppelyä tai kaislikkoa. Tärkeintä on tuntea, kuinka aika antaa periksi, venyy ja muuttuu merkityksettömäksi luonnonrauhan keskellä.

## Matka viisaan gurun luokse -harjoitus

### Tavoite:

Oppia visualisoinnin avulla hakemaan tai kysymään neuvoa viisaalta oppaalta, neuvonantajalta eli tässä tapauksessa gurulta.

### Toteutus:

Aluksi tehdään matka viisaan gurun luokse. Mieti ennen matkalle lähtöä, mitä kaikkea haluat kysyä gurultasi.

Mieti etukäteen mihin asioihin haet neuvoa gurulta. Kirjoita asiat etukäteen paperille.

Kuvittele mielessäsi, että olet keskustelemassa gurusi kanssa kahdestaan avoimesti, rehellisesti ja sopuisasti.

Kuvittele tilanne mahdollisimman elävänä aikaa, paikkaa ja tilanteen yksityiskohtia myöten, että saat luotua tilanteesta eläväisen ja todentuntuisen.

### Lisäsovellus:

Voit myös kuvitella lähettäväsi gurullesi kirjeen tai sähköpostia. Voit kertoa hänelle kuinka ihaillet häntä ja haluaisit oppia häneltä mahdollisimman paljon. Jos olet oikein rohkea pistät kirjeen postiin tai klikkaat sähköpostisi gurun tietokoneeseen.

## Ota oppia läheisestä -harjoitus

### Tavoite:

Oppia visualisoinnin avulla hyviä, jäljittelemisen arvoisia puolia, omista tuttavista, ystäväistä ja sukulaisista tai julkisuuden henkilöistä.

### Toteutus:

Valitse lähipiiristäsi eli tuttavistasi, ystäväistäsi tai sukulaisistasi joku henkilö, jonka ilon, innostuksen ja elämäntaidot soisit omaavasi. Voit valita myös jonkun julkisuuden henkilön mallintamisen kohteeksi.

Juttele tämän henkilön kanssa. Kysy häneltä, voisiko hän olla opastajasi. Anna hänen kertoa sinulle omat ohjeensa.

Visualisoi hänen antamiaan malleja toietyissä tilanteissa. Voit kuulla, nähdä ja tuntea miten hän toimii tietyissä tilanteissa.

Valittu tilanne voi olla esimerkiksi lasten kas-

vatustilantenne. Kuinka hän puhuu, kävelee, hengittää, katselee ja kohtelee lapsia?

### **Lisäsovellus:**

Voit etsiä tällaisia opastajia useampiakin.

### **Purku:**

On uskomatonta kuinka tehokkaasti tällainen mallintaminen toimii. Kuvittele itsesi mallisi kaltaiseksi. Aluksi on tärkeää huomata, että ei yritäkään toimia mallien tavalla muuta kuin mielikuvissa. Mitä paremmin visualisointi onnistuu, sitä enemmän voit siirtyä mallinnettavan henkilön maailmaan.

## **Keskittymiskyky kuntoon -harjoitus**

### **Tavoite:**

Kehittää keskittymiskykyä, mikä on tärkeä visualisointiharjoitusten onnistumisen edellytys.

### **Taustaa:**

Keskittymiskyky on tärkeä osa visuaalisointiharjoituksia. Keskittymiskyky kasvaa kokemuksen myötä. Mitä enemmän teet visualisointiharjoituksia, sitä paremmaksi keskittymiskyky kasvaa. Ihminen, joka kuvittelee olevansa huono keskittyjä, päästää häiriötekijöitä toimin-

takenttensä sisälle: ja kukapa sitä tosiasiassa haluaisi. Tuskin kukaan haluaa tietoisesti epäonnistua!

### **Toteutus:**

1. Keskittymisharjoitus ajattelun tasolla tapahtuu siten, että visualisoija itse tietää, että hän voi itse vaikuttaa keskittymiseensä. Jos visualisoinnin aikana keskittyminen herpaantuu voit korjata sen hengittämällä hitaasti ja syvään. Hitaasti ja syvään. näin tehdessäsi huomaat kuinka tyyneyden tunne leviää tehokkaasti koko olemukseesi ja tunnet vähitellen itsesi irralliseksi kaikesta jolloin voit taas suunnata ajatuksesi haluamaasi kohteeseen.

## **Mielikuvitusharjoitus**

### **Tavoite**

Voimakkaan mielikuvakokemuksen kokeminen visualisoinnin avulla.

Pane silmät kiinni ja synnytä mielikuva paratiisistaaresta.

Kuvittele kuulevasi lintujen laulua, tuntevasi ihollasi tuulen vilvoittavan vaikutuksen, mais-tavasi raikasta kookosjuomaa, koskettavasi

käsilläsi sileää valkoista hiekkaa sekä kokevasi kokonaisvaltaisen voimakkaan trooppisen tunnekokemuksen. Anna mielikuvituksen tehdä työtä sisälläsi. Käytä psyykkisiä voimavarojasi mielikuvien synnyttämiseen. Kokoa nyt mielikuviasi sisäiseksi tauluksi. Voit myös ulkoistaa sen ja piirtää tai maalata paratiisikokemuksesi.

## **Mietiskelyharjoitus**

### **Tavoite:**

Tiedostaa erilaisten mietiskelytekniikoiden olemassaolo.

### **Taustaa:**

Itämaisissa mietiskelytekniikoissa käytetään yleensä kolmea eri mietiskelytekniikka, jotka ovat tyyneyteen, tarkaavaisuuteen ja vapautuvaan mielen selkeyteen perustuvat tekniikat.

### **Toteutus:**

#### **1. Tyyneyspainotteinen mietiskely**

keskity mahdollisimman täydellisesti johonkin esineeseen, kuten esimerkiksi yksittäiseen, kauniseen kukkaan, ruukkuun tai lepattavaan kyntilän liekkiin. pysäytä ulkoapäin tuleva ärsykkeiden tulva ja syvenny valutsemaasi mie-

tiskelykohteeseen.

**2. Tarkkaavaisuuteen tähtäävä mietiskely**  
mielen katseleminen on tarkkaavaisuusmie-  
tiskelyä, joka voi tapahtua esimerkiksi hengitys-  
tä seuraamalla. Ajattele miten vatsasi nousee ja  
laskee hiljaa hengityksen tahdissa. keskity jokai-  
seen hengenvetoon, niin että pääset herkkää ren-  
toutuneeseen tilaa. Älä kiirehdi hengitystäsi,  
anna sen löytää luonnolinen rytmi.

### **3. Mielen Vapauttamiseen tähtäävä mietis- kely**

Valppauden laajentaminen tunteiden ja ja  
ajatusten havainnointiin edellyttää paljon kahden  
ensimmäisen mietiskelymuodosn harjoittamista.

Mielen selkeyttäminen tapahtuu milen  
vapauttamisen kautta, jolloin voidaan saavuttaa  
täyden avoimuuden tila, jossa valkenee usein  
syvällisiä intuitiivisia oivalluksia ja pruktiivi-  
sia mahdollisuuksia.

## **Sisäistä maailmaa etsimässä -harjoitus**

### **Tavoite:**

Löytää oma sisäisen maailman salattu  
minuus.

### **Taustaa:**

Kiinassa on tunnettu jo vuosituhansien ajan  
toiminnan ja levon ihannetilaa, jota kuvataan  
sanalla harmonia. Eräs harmonian hakukeino on  
tai-ji-voimistelu, jota kiinalaiset itse eivät pidä  
pelkästään voimisteluna vaan myös hyvin syväl-  
lisenä mielen harjoituksena. Tai-jissä liikkeet  
tapahtuvat hitaasti, keskittyneesti ja jatkuvana  
rentona sarjana.

### **Toteutus:**

1. Hiljenny.

2. Etsi harmoniaa. Harmonian löytäminen  
elämään merkitsee vaivattomuutta, pakotto-  
muutta, miellyttävyyttä, rauhallisuutta, rentout-  
ta, helpouden tunnetta, sisäistä tasapainoa sekeä  
huippukokemuksia psyykkisesti.

3. Etsi hiljaisuutta. Hiljaisuuden löytämisen  
kautta paljastuu ihmiselle toinen ulottuvuus,  
hänen oma sisäinen maailmansa. Sisäisestä maa-  
ilmasta löytyvät muun muassa mielikuvat, tun-  
teet, sublimaatio ja symbolisaatio, erilaiset lah-  
jakkuudet, luovuuden ulottuvuudet, sisäisen  
maailman sietokyky, epäonnistumisen ja onnis-  
tumisen sietokyky.

4. Kun harjoittelet harmonin löytämistä älä  
tee mitään erityistä, älä odota mitään äläkä pyri  
mihinkään. Tiedosta huomaamatta harmonian  
vaikutus, keskeytymätön liike, vain yleisesti, älä  
anna huomiosio juuttua yksityiskohtiin. Jos har-  
moniaa etsiessä ajatukset alkavat liikkua liikaa,  
siltoin voi aina palata hengityksen seuraami-  
seen.

## **Keskittymisharjoituksia Hengitysharjoitukset**

### **Tavoite:**

Näiden harjoitusten tavoitteena on löytää  
itsestään rentouttava ote ennen visualisointihar-  
joitusta.

### **Taustaa:**

Hengitysharjoitukset kuuluvat kiinteänä osa-  
na visualisoimiseen, minkä vuoksi hengitystek-  
niikan oppiminen on tärkeää.

### **Toteutus:**

1. Aloita hengitysharjoitukset panemalla  
merkille missä tahdissa hengität.

2. Ala nyt asteittain hidastamaan ja syventä-



mään hengitystäsi. Ala laskemaan hengityskertojasi. Kun keskityt hengitykseesi huomaat, että lihaksesi rentoutuvat ja ajatuksesi selkiintyvät. Hengitä hitaasti sisään neljään laskien.

3. Pidätä hengitystäsi: laske 1, 2.

4. Hengitä sitten hitaasti ja kevyesti ulos. Laske 1,2, 3,4,5,6.

5. Havainnoi tämän jälkeen, miten syvään hengität. Vedä ilmaa keuhkojen alaosaan, jossa happivaihto on kaikkein tehokkainta. Hengitä nenän kautta ja pyri laajentamaan vatsalihaksiasi sisäänhengityksen aikana. Kun keskityt mielesi tyyneyteen, huomaat kuinka sydämesi lyöntitiheys laskee, sisäinen ahdistukseksi pienenee ja verenpaineesi laskee. Henkitä nenän kautta, pidä suu suljettuna siten, että sisään hengittäessä vatsa työntyy ulospäin ja uloshengittäessä vetäytyy sisäänpäin. Pyri keskittyneesti virtaavaan hengittämiseen.

### **Lisäsovellus 1.**

Sulje oikean käden peukalolla oikeanpuolinen sierain, hengitä sisään vasemmalla sierai-

mella. Sulje sitten vasen sierain etusormella ja pidättele hengitystä niinikään kahdeksaan laskien.

Ota peukalosi pois oikealta sieraimelta ja hengitä ulos laskien kahdeksaan etusormi vasemmalla sieraimella. Hengitä sitten sisään oikealla sieraimella, ja jatka molempia kierroksia vähintään neljä kertaa.

### **Lisäsovellus 2**

Makaa pehmeällä alustalla tai seiso suorassa jännittämättä lihaksiasi kapeassa haara-asennossa kasvot suoraan ylös- tai eteenpäin. Muista, että huono asento voi estää ilman virtaamisen vapaasti sisään ja keuhkoista ulos. Varmista, että vartalosi on täysin rentona ja keuhkoilla ja pallealla on tilaa liikkua.

Aseta kädet vatsallesi siten, että sormenpäät juuri ja juuri koskettavat toisiaan.

Hengitä syvään palleaa hyväksi käyttäen. Kun vatsasi laajenee, sormenpäät erkanevat toisistaan.

Pidättele hengitystäsi laskien kolmeen. Puhalla ilma sitten ulos. Sormenpäättesi pitäisi taas koskettaa toisiaan.

### **Lisäsovellus 3**

Harjoittele hengittämistä myös numeroiden avulla. sisäänhengityksen aikana sanotaan yk ja jälkitavu si uloshengityksen aikana. Numeroin ajattelemisen rytmittyy silloin näin: yk-sii...kaksii...kol-mee...nel-jää...vii-si...kuusi...seitsemän...kahdeksan...yhdeksän...kymmenen...

Hengitysharjoituksia tehtäessä voidaan käyttää erilaisia laskutapoja, mihin halutaan kiinnittää huomiota. Tavallisesti numero lausutaan tai sana sanotaan uloshengityksen aikana, joten sisäänhengityksen aikana pidetään pieni ajatuksen paussi. Siinä vaiheessa kun laskeminen sujuu vaivatta, mieli on tarpeeksi tyyni ja tunnet numeroiden toistamisen tarpeettomaksi, lopeta laskeminen ja siirry hengityksen seuraamiseen.

## **Autogenetiikka -rentoutusharjoitus**

### **Tavoitteet:**

Autogeenisen rentoutumisen ja hengityksen harjoittelu.

### **Taustaa:**

Autogeenisen rentoutuksen ja hengityksen harjoittelemisessa on visuaalisuus keskeisellä sijalla. Tulet tarvitsemaan tässä harjoituksessa mieli-

kuvien voimaa.

### **Toteutus:**

1. toteutus/ rentoutus

Autogeeninen rentoutus on rentoutumista lämmön tunteen avulla. Käy läpi koko kehosi varpais- ta päälakeen. Muista lämmöntunne. Tämä harjoitus auttaa erityisesti stressinpoistoon.

### **2. toteutus/ hengitys**

Autogeenisessä hengityksessä on keskeistä ajatella, että hengityksen mukana lämmöntunne leviää koko kehoon. Samalla laukeavat jännitykset koko kehosta.

## II Kasvatus harjoitukset

### Hyvä vanhemmuus -harjoitus:

#### **Tavoite:**

Visualisoida hyvä vanhemmuus ja perhe-elämä itsellesi.

Toteutus:

Kuvittele millaisena haluaisit perhe-elämäsi olevan viiden vuoden päästä?

1. Millainen olet ihmisenä? Millaisia luon-

teenpiirteitä sinulla on?

2. Millaista työtä teet? Millaista koulua käyt?

3. Mitkä ovat kiinnostuksesi, harrastuksesi ja toiminnot, joihin osallitut?

4. Ketkä ihmiset ovat osa elämääsi?

5. Miten lapsesi ovat kehittyneet: mitä he harrastavat, mitä koulua he käyvät, millaisten kavereiden kanssa he viettävät aikaa.

5. Millainen koti sinulla on: miten se on sisustettu, montako huonetta siellä on, minkä värisiä tapetteja sinulla on jne.

#### **Purku:**

Pura harjoitus jonkun ystäväsi tai tuttavasi kanssa. Huomioikaa harjoituksen henkilökoh- tainen ja luottamuksellinen luonne.

### Kasvattajan arkityypit -harjoitus

#### **Tavoite:**

Kasvattajan itsetuntemuksen lisääminen.

### **Toteutus:**

Tunnistatko seuraavista tyypeistä

A) omat vanhempasi?

B) itsesi kasvattajana?

### **Vastuunkantaja**

Tekee ja ajattelee asioita toistenkin puolesta. On ”aina ” jostakin huolissaan, huono rentoutu- maan ja irtautumaan kesken olevista työtehtävis- tä. Vetojuhta, jonka vastuullisuutta lähipiiri saat- taan myös käyttää hyväkseen. Silloin, kun hän sairastuu ovat muut ymmällään ja normaalit vel- vollisuudet seisovat. Hän on ikään kuin opettanut lähipiirinsä, että hän tekee ”kaiken” yksin. Tekee asioita toisten puolesta, että näillä olisi hyvä olla.

### **Ohjaava**

Tämä kasvattaja auttaa lapsia ja nuoria itse oivaltamaan asioita. Hän ei anna valmiita vas- tauksia, vaan haluaa että jälkipolvi ottaa itse sel- vää asioista. Kätilö seuraa kuitenkin vieressä, että lapsilla ja nuorilla on tarvittavat välineet kasvuun ja kehitykseen. Auttaa, tukee kasvua.

### **Päällepäsmäri**

Päällepäsmäri aikuinen vaatii lapsilta ja nuo-

rilta vakavaa puurtamista ja suorittamista ilman yhtään fuskaamista. Hän ei ole huumorin mestari, vaan haluaa että jälkipolvi oppii puurtamaan pik-kutarkasti asiat loppuun asti. Saattaa joutua auktoriteetti kamppailuun jälkipolven kanssa.

### **Lupailija**

Lupailija on mukava kasvattaja namipusseinseen ja huvipuistoreissuineen. Tosin kun huvipuistoon lähtöhetki häämöttään lupailijalle on tullut työ- tai vapaa-aikaan liittyvä kiireellinen este. Todellisuudessa este voi liittyä raha- tai aikapulaan tai pelkoon, että joutuu lunastamaan lupauksensa. Lupaileminen kun on niin kivaa. Jälkipolvi ei luota häneen.

### **Luotettava**

Hän pitää lupauksensa ja pyrkii siihen, että lapset ja nuoret kasvavat itseksin luottamuksen arvoisiksi. Hänen kasvatuseriaatteenaan on turvallisuudentunteen korostaminen.

## **Pahvilaatikko -harjoitus**

### **Tavoite:**

Lapset oppivat käyttämään mielikuvitustaan entistä paremmin.

### **Taustaa:**

Muistatko lapsuudessasi, kun menit suureen pahvilaatikkoon, jonka reunojen ja kannen pimeydessä näkyi vain tyhjää. Tyhjyyden kokeminen on eräs ihmisen peruskokemus joka pulpahtaa aina silloin tällöin pintaan. Meistä tuntuu tällöin, ettei meillä ole riittävästi, emme itse ole riittäviä, eivätkä muut ympärillämme ole riittäviä. Pimeässä laatikossa ei näy värit, mutta tunnelma on tiivis ja toisaalta turvallinen, kun seinät ympäröivät joka puolelta.

### **Toteutus:**

Ryhmä lapsia saa käyttöönsä muutaman ison pahvilaatikon. Laatikoita voi pyytää esimerkiksi elintarvikeliikkeistä. Lapset tekevät pahvilaatikoista majoja. Niihin voi leikata halutessaan aikuisen valvonnassa ikkunoita ja ovia. Leikin lopuksi aikuinen kysyy lapsilta, miltä leikki tuntui ja mitä kaikkea he laatikoilla keksivät leikkiä.

## **Kohteliaisuus perheessä-harjoitus**

### **Tavoite:**

Harjoitella lasten kanssa kohteliaisuutta.

### **Toteutus:**

Lasten kanssa pohditaan suhtautumista seuraaviin kohteliaisuuksiin:

### **1. Kiitos**

Kiitos on kuin hyvä mauste: se tekee ruuasta herkullisemmän ja antaa sille kokonaan uuden mauan. Kiitos on toimiva ja uusiutuva käyttövoima, joka panee kerta toisensa jälkeen yrittämään enemmän. Kiitos on kannustamista ja huomaavaisuutta. Iloitse ääneen toisten onnistumisesta, kiitä siitä, mitä hän tekee hyvää. Milloin viimeksi kiitit?

### **2. Tervehdys**

Ei ole mukavampaa kuin ystävällinen tervehdys; tervehdi tuttuja ihmisiä. Tervehdyksen avulla huomioidaan toinen ja toivotetaan hänet tervetulleeksi. Käsitervehdys luo kinesteettisen olotilan, joka lisää ihmisten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Milloin ja ketä viimeksi tervehdit?

### **3. Anteeksianto**

Anteeksi antaminen lisää joustavuutta, inhimillisyyttä ja vastuuntuntoa, Se lisää myös tun-

netta siitä, että aina ei tarvitse voittaa tai olla paras. Kun sinulle annetaan anteeksi, opit antamaan myös itse antamaan anteeksi. Pienille lapsille ja vähän isommillekin voidaan antaa anteeksi halaamalla. Kenelle annoit viimeksi anteeksi ja kuka antoi sinulle anteeksi?

#### 4. Yhteiset ateriat

Yhteisillä aterioilla lapset oppivat pöytätavat ja keskustelutaidon. Yhteisen ruokailuhetken tulee olla muutakin kuin nopeaa ruuan tankkaamista. Milloin viimeksi söit rauhallisesti ilman kiireen tuntua?

#### 5. Oma esimerkki

Jokainen joka on lasten tai nuorten kanssa tekemisissä, on vastuussa heidän tahdikkuuskasvatuksestaan. Milloin viimeksi aikuinen antoi hyvän esimerkin ja millaisen.

#### 6. Kohteliaisuus on yhteistyötä

Kohtelijaisuus on yhteistyötä, ei pelkkiä määräyksiä. Milloin viimeksi tunsit olevasi kohtelias?

#### 7. Hymy ja iloisuus

Hymyiletkö lapsille (vihainen katse vaatii 72

lihaksen käyttöä, hymy vain neljätoista). lasten ja nuorten kanssa toimittaessa vaaditaan annos kärsivällisyyttä ja hiukan nöyryyttä, kuin muistat tämän, saat monionkertaisen palkkion.

### Hiljentymisen perheessä-harjoitus

#### Tavoite:

Harjoitella hiljentymistä perheessä.

#### Toteutus:

1. Kun luet lapselle tai puhut hänen kanssaan, pistä televisio, stereot, matkapuhelimesi tai muu ääntä pitävä koje kiinni ja keskity vain lapseen.
2. Soita lapselle riittävästi myös rauhallista ja melodista musiikkia.
3. Älä herätä lasta turhaan. Anna lapsen nukkua unensa loppuun, jos vain suinkin mahdollista.
4. Älä keskeytä lapsen leikkiä.

Opeta lapselle hiljaisten hetkien merkitys. Minimoi taustahäly. Opetelkaa perheessä puhumaan, ei huutamaan, toisillenne. Mene kohteen luo puhumaan, älä huutele toisesta huoneesta. Puhuttele toista nimeltä, oma nimi on kauneinta

musiikkia. Lapsi oppii malliopimisen vaikutuksesta aikuisilta vuorovaikutusmalleja ja alkaa jäljitellä niitä.

### Rajojen asettamisharjoitus

#### Tavoite:

Opastaa lasta kunnioittamaan vanhempiaan.

#### Taustaa:

Ensimmäisen puolen vuoden aikana lapselle osoitetaan lähinnä hellyyttä ja huolenpitoa. Tämän jälkeen aloitetaan rajojen asettaminen. Lapsen tulee tietää mitä sana ”ei” tai ”ei saa” tarkoittaa. Lapsi ei saa esimerkiksi lyödä, vetää tukasta tai purra toista lasta. Mikäli rajojen asettamista ei lapsen ensimmäisenä ikävuotena aloiteta, on vanhemmilla tiedossa myöhemmin vaikeuksia rajojen asettamisessa lapselle.

#### Toteutus:

Laadi luettelo asioista, joissa vaadit lapselta si ehdotonta kurinalaisuutta. Nämä ovat asioita, joista et jousta. Nämä asiat toimivat kasvatusmallisi arvoperustana. Lapsen vanhempana tai huoltajana sinulla on oikeus päättää näistä asioista. Sopikaa puolisojen, huoltajien ja/tai

ammattikasvattajien sovituista kielloista kesken. Jokainen lasta kasvattava aikuinen on vastuussa omalta osaltaan, että lasta kielletään johdonmukaisesti samoista asioista, eikä kukaan aikuinen lepsuile. Voit jopa laatia näistä asioista listan.

## Lapsuuden leikit -harjoitus

### **Tavoitteet:**

Palauttaa mieliin lapsuuden leikkejä ja korostaa leikkien merkitystä.

### **Taustaa:**

Leikki kuuluu oleellisena asiana lapsuuteen; on mahdotonta ajatella lapsuutta ilman minäänlaista leikkiä. Lapset ovat aina ja kaikkialla etsineet tilaa leikeilleen; niin luolassa, savupirteissä, heinäpellolla, navetassa kuin hiekkalaitikossa. Leikki on lasten työtä; se on mielikuvituksen loputtomasti pursuava lähde, joka avaa jatkuvasti uusia mahdollisuuksia.

### **Toteutus:**

Muistelkaa pareittain mitä leikkejä leikitte omassa lapsuudessanne?

- Löytyykö teiltä yhteisiä lempileikkejä?
- Mitä opitte leikeissänne?

Leikkivätkö (mahdolliset) omat lapsenne (kummilapset, naapurin lapset)?

- Mitä leikkejä teidän omat lapsenne leikkivät?

## Perheen arvot -harjoitus

### **Tavoitte:**

Kartoittaa ja etsiä perheelle yhteistä arvomaailmaa.

### **Toteutus:**

1. Mieti kymmenen sellaista arvoa, joita haluat vaalia omassa perheessäsi.

2. Mieti miten voit vaikuttaa näiden arvojen toteutumisiin?

Mihin arvoihin sinun kannattaa kiinnittää päähuomiosi? Mitkä ovat todelliset perheen arvovalintoihin vaikuttavat tekijät ja mitkä puolestaan jarruttavat tiettyjen arvojen toteuttamista?

3. Pohtikaa puolisoitten kesken millaisia arvo-ristiriitoja välillänne on, löytäkää kompromissi ja pyrkikää kasvattamaan yhdenmukaisesti.

## Ärsyttävä piirre perheenjäsenessä -harjoitus

### **Tavoite:**

Löytää perheenjäsenistä yksi erityisen ärsyt-

tävä piirre ja työstää piirrettä vähemmän ärsyttäväksi.

### **Taustaa:**

On tärkeää, että osaamme mallintaa toiset ihmiset siten, että voimme lähestyä heitä heidän ärsyttävistä piirteistään huolimatta.

Uskon vakaasti, että pystyt tämän harjoituksen jälkeen ymmärtämään paremmin perheenjäsenesi ärsyttävää ominaisuutta ja työskentelemään hänen kanssaan paremmin. Ota huomioon puoliso, lapsen ja nuoren menneisyys. Jos he ovat aikaisemmin joutuneet kuulemaan paljon kielteistä palautetta, on aiheellista muistuttaa heitä heidän hyvistä ominaisuuksistaan. Kannattaa tietoisesti kiinnittää huomiota myönteisiin mallituksiin. Keinoja myönteisen käyttäytymisen löytöön parhaiten mallintamalla myönteisesti käyttäytyvien ihmisten tekemisiä seuraavalla tavalla:

1. Valitse joku julkisuuden henkilö, jonka luomaa julkisuuskuvaa ihaillet.

2. Kirjoita ylös hänen vahvat puolensa eli ne piirteet, joita hänessä ihaillet.

3. Laita silmäsi kiinni ja visualisoi itsesi tämän ihailemasi henkilön rooliin. Nauti onnistumisestasi!

## Onnistumista etsimässä -harjoitus

### **Tavoite:**

Löytää omasta elämästä todella arvokkaat asiat.

### **Toteutus:**

1. Listaa itsellesi todella tärkeät asiat.
2. Mieti, mistä asioista olet valmis luopumaan?
3. Mieti, mitkä asiat haluat säästää? Säilytä asiat, jotka tuovat eläämäsi potkua, energiaa ja iloa.

Mieti jatkoharjoituksena oletko innostunut, omaatko myönteisen ihmiskuvan - oletko päätäväinen, luottavainen, sitoutunut, onnellinen, hyvä kuuntelija ja riittävän kärsiväinen. Olet saattanut aikaisemmin tehdä enemmän havain- toja muiden kläyttäytymisestä, nyt sinulla on mahdollisuus kasvatusvisualisoinnin avulla sukeltaa entistä syvemmmälle omiin mielenmai- semiisi ja arvioida niitä.-

## Irti huolista -harjoitus

### **Tavoite:**

Opetella irtautumaan ja ottamaan etäisyyttä huolista.

### **Toteutus:**

Heitä ennen nukkumaan menoasi kaikki pet- tymyksesi, pahanolontunteesi ja kostonhalusi roskakoriin. Tietokoneessakin on tällainen ros- kakori, se on tehokas puhdistaja joka saa koneen toimimaan taas nopeammin. Meidän ihmisten ei kannata vetää perässämme kaikkia mielelme vihollisia - puutteitamme, epäonnistumisiamme, menetyksiämme, vaikeuksiamme ja huoliamme.

## Tunnekihtymyksen hallinta -harjoitus

### **Tavoite:**

Tunnekihtymyksen, aggressiivisen käyttäy- tymisen hallitsemisen opetteleminen.

### **Taustaa:**

Tunnekihtymykset syntyvät hetkessä niitä ei voi aina hallita. Suuttumuksen ja vihan vallassa ihminen unohtaa itsensä puhuvana, olevana ja

tekevänä subjektina. Tyypillisiä esimerkkejä suuttumisesta ovat huutaminen, nopea ja sekava puhe, vastapuolen syyllistäminen, vastapuolen vähätteleminen ja haukkuminen, sydämen lyön- titiheyden nousu, kasvojen punastuminen ja lihasten jännittyminen.

Aggression vallassa oleva ihminen palaa hel- posti regression kautta primitiiviselle tasolle kielteisellä tavalla. Näin vihamylyly saa vauhtia molempien vihantunteista ja noidankehä sen kuin kiihtyy. Juuri tällä tavalla aikuisten vihan- tunteet siirtyvät nuoriin ja muihin ihmisiin.

### **Toteutus:**

Tarkkaile hengitystäsi ja pulssiasi tunnekihty- tymyksen aikana.

Pysy rauhallisena. Vedä syvään henkeä ja opettele hengittämään hitaammin ja rauhalli- semmin. Käytä tarvittaessa ankkuritekniikka, jotakin voimavarakenttää tai muista, että tunne- purkaukset tulevat ja menevät kuin salammat kir- kaalta taivaalta.

## Ihmisen sisäinen hygienia/ Puhdistautumis-harjoitus

### **Tavoite:**

Harjoitella puhdistautumaan mieltä vaivaa-



vista ajatuksista.

**Taustaa:**

Ihmisen elämä on jatkuvaa puhdistautumista. Pesemme kätemme, kehomme ja hiuksemme. Siivoamme kotimme: imuroimme, pesemme lattioita ja ikkunoita. Ruuan valmistuksessa noudatamme hygieniää: pesemme vihanneksia, käsiämme ja käytämme vain puhtaita astioita. Huollamme myös autoamme määräaikaishuolloissa.

Kiinnitämme paljon huomiota erilaisten asioiden puhdistamiseen, huoltamiseen ja kunnostamiseen. Mutta miten on oman yksityiselämämme ja henkisen kasvumme laita? Puhdistaudummeko elämäämme vaivaavasta kuonasta? Ovatko läheiset ihmissuhteemme muuttuneet harmaaksi massaksi? Osaammeko puhdistautua muuten kuin huutamalla perheenjäsenille omaa ahdistustamme?

Meidän on syytä opetella puhdistautumaan myös kotona. Mikäli emme osaa puhua ahdistavista ja korjattavista asioiden tilasta kotona, kotimme psyykkinen ilmapiiri rappeutuu pikku hiljaa. Myös kodin ilmapiiri on osattava puhdistaa ja suojata. Mutta miten on itsemme tai perheemme laita - miten puhdistamme ja suojelem-

me näitä elämän tärkeimpiä aarteita?

**Toteutus:**

- Mieti miten pystyt purkamaan ikäviä ajatuksiasi rakentavasti perhepiirissä?

- Osaatko suojata perhettäsi, kotiasi uhkaavilta vaaroilta (esimerkiksi kateus, huono psyykkinen ilmapiiri, ylikorostunut työstä tai muusta yksityiselämän kuormituksesta johtuva väsymys, perheen kotitöiden epätasainen jakautuminen).

- Miten suojaat kotiasi uhkaavilta vaaroilta?

## Huumoria epäonnistumisen jälkeisen harjoitus

**Tavoite:**

Harjoitella itsensä kokoamista epäonnistuneen suorituksen jälkeen.

**Toteutus:**

Palauta mieleesi hiljattain tekemäsi epäonnistuminen. Laadi siitä tarina ja kerro mahdollisimman huvittavasti mahdollisimman monelle. Huomaat kuinka yllättävät monet ongelmat kesyntyvät naurun avulla. Huomaat myös kuinka monelle on sattunut vastaavanlaisia tilanteita. On tärkeätä, että opit suhtautumaan huumorilla omiin epäonniisi. Joillakin ihmisillä on voimakas

taipumus kerätä mieleensä negatiivisia muistoja ja luokitella itsensä tämän perusteella. Tällaiselta ihmiseltä jää yleensä paljon asioita hyödyntämättä sekä huomaamatta

## Miten kehitän itsetuntoani - harjoitus

**Tavoite:**

Kehittää itsetuntoa.

**Taustaa:**

Itsetunto koostuu monista tekijöistä. Siihen vaikuttavat esimerkiksi ympäristötekijät, oman tunne-elämän säätelykyky sekä jopa ravinto ja liikunta. Itsetuntoa vahvistavia asioita ovat muun muassa onnistumisen kokemukset, hyvien ominaisuuksien kirjaus, omien voimavarojen tiedostaminen, itsensä arvostaminen, itsensä hoitaminen, omien heikkouksien tunnustaminen, kiitoksen myöntäminen toisille kadehtimatta ja kiitoksen vastaanottaminen kadehtimatta. Visualisoinnin avulla opit erottamaan toiminnan takana olevan aikeen tai tarkoituksen itse toiminnasta. Se mikä näyttää negatiiviselta käyttäytymiseltä, on sitä ainuastaan siksi, ettemme ymmärrä sen takana olevaa tarkoitusta.

**Toteutus:****1. tapa**

Kirjoita lista asioista, joissa olet omasta mielestäsi vahva ja pätevä. Säilytä lista lompakossasi ja lue se aika ajoin. Listan lukeminen vahvistaa itsetuntoasi.

**2. tapa**

Pyydä hyvää ystävääsi kirjoittamaan käyntikortille, pahvilapulle mitkä ovat vahvat puolesi. Kirjoita sinä samanlainen lappu hänen vahvoista puolistaan. Vaihtakaa lappuja ja säilyttäkää laput lompakoissanne. Lukekaa niitä aika ajoin.

Huom! Ystävän, joka kirjoittaa arviota persoonallisuudestasi, tulee olla ehdottomasti puoliasi pitävä ja sinua kunnioittava, ettei hän kirjoita lapulle kielteisiä asioita. Lapulta tulee löytä yksinomaan myönteisiä pirteitäsi!

## Tee lista ominaisuuksistasi -harjoitus

**Tavoite:**

Tiedostaa omat keskeiset myönteiset ja kielteiset ominaisuudet periaatteella -meillä kaikilla on läksymme opittavana.

**Toteutus:**

Tee lista mahdollisimman monesta myönteisestä ja kielteisestä ominaisuudestasi, yhteensä vähintään 20 ominaisuutta. Kun olet saanut listan kokoon, alleviivaa ne ominaisuudet, joista erityisesti pidät. Älä kuitenkaan poista epämiellyttäviä ominaisuuksia merkitse ne rastilla. Valitse kullekin myönteiselle ominaisuudella kielteinen pari tyyliin järjestelmällinen ja väritön tai epävarma ja luova. Kuvaa mielessäsi yhtä paria kerrallaan, millaisina käyttäytymismalleina parin ominaisuudet sinussa näkyvät. Ajattele miten voit korvata kielteisen ominaisuuden tai sen jonkin osan myönteisellä ominaisuudella. Kun kielteiset asiat nousevat tietoisuuteemme emme halua enää piilottaa niitä vaan pikemminkin olemme sitä mieltä, että meidän on tehtävä niille jotakin. Pyri harjoittelun aikana arvioimaan paljonko mielessäsi tapahtuu vastarintaa pyrkiessäsi minimoimaan kielteisiä ominaisuuksia ja maksimoimaan myönteisiä.

## Aivojumppaharjoitus

**Tavoite:**

Aktivoida aivoja.

**Toteutus:**

Seuraavassa kimarassa esitellään muutamia keskeisiä aivojumppaharjoituksia:

1. Käytä ”väärää” kättäsi esimerkiksi, kun näppäilet kännykkääsi tai harjaat hampaitasi.

2. Pidä rannekelloa ylösalaisin tai lue kirjaa peilin avulla.

3. Kirjoita ostoslista, mutta ”unohda” se tahallasi kotiin. Yritä sitten kaupassa muistaa kaikki listassa olevat asiat.

4. lue kirjoitettua tekstiä takaperin.

5. Sepitä nopealla tahdilla runoja tai loruja. Toimi vapaanassosiaation periaattella - unohda kriittisyys.

6. Kirjoita tyhjälle paperille tai tietokoneen näyttöruutuun vapaan assosiaation menetelmällä kaikki mieleen tuleva viiden minuutin ajan. Lue teksti ja analysoi teksti niin opit tuntemaan ajatustoimintaasi entistä paremmin.

7. Harjoittele erilaisia koordinatiivisia liikkeitä tietyn liikekuvamalliston perusteella.

## Melun torjuntaharjoitus

### **Tavoite:**

Opetella suojautumaan melulta.

### **Taustaa**

Melun torjunta kuuluu myös henkiseen hyvinvointiin. Liian kovasta tai jatkuvasta melusta vahingoittuu aivojen melunsuodatusjärjestelmä. Tämä järjestelmä vaimentaa normaalisti muun muassa ihmisen omien hermosolujen äänet. Häiriintyneestä olotilasta on hyvä esimerkki tinnityspotilaan korvissa kuuluva soiminen, pärinä tai humina, jotka kaikki ovat hänen oman hermostonsa toiminnan aikaansaamaa. Melu vaurioittaa pieniä korvasoluja, jotka sijaitsevat simpukassa, korvassa olevassa pienessä rakennelmassa. Kun ääniaallot ärsyttävät simpukkaa, se lähettää aivoihin sähkösignaaleja, jotka aivot tulkitsevat ääniksi.

### **Toteutus:**

1. tapa

Kun kuulet kovaa melua, esimerkiksi läheiseltä työmaalta, opettele keskittymisharjoituksen avulla olemaan kuulematta meteliä. Koita aina välttää kovaa meteliä mikäli se on vain

suinkin mahdollista.

2. tapa

Jos joudut tekemisiin kovan melun kanssa hanki kuulosuojaimet! Monta kertaa paras ja helpoin keino suojautua melulta!

## Satumetsä -luovuusharjoitus

### **Tavoite:**

Kehittää visuaalisoinntikykyä.

### **Toteutus:**

Kuvittele olevasi satumetsässä, missä puiden lehdet ovat sinisiä, ruoho punaista ja aurinko vihreä.

Jos nämä värit eivät miellytä sinua, maalaa ne mielessäsi uudestaan sellaisiksi kuin sinä haluat niiden olevan. Piirrä mielenmaisemaasi sinun kannaltasi parempi satumetsävaihtoehto, ja ohjaa mielikuvitustasi haluamasi vaihtoehdon mukaan. harjoituksen aikana voit muuttaa mielessäsi siten kuin sinusta tuntuu parhaalta. Toimi aina niin, että valinnan mahdollisuutesi lisääntyvät. Ihminen jolla on runsaasti valinnan mahdollisuuksia pystyy joustavasti muuttamaan

ajatteluaan ja käyttäytymistään.

Satumetsässä soi inspiroiva musiikki. Siellä on mitä erilaisempia tuoksujia, kuka tahansa voi tanssia, mitä tahansa ja kenen kanssa tahansa. Tässä ilmapiirissä voi olla minkä näköinen, kokoinen tai oloinen tahansa; se on sinun päätöksesi.

Satumetsässä oleminen on aistillinen megakokemus, josta voi löytää lukuisia pieniä yksityiskohtia, kuten lumpeenkukan, kauniin kiven, vuoripuron lorinan, menninkäisen tanssin, vuoripeikon murahduksen ja näkinkengän. Satumetsässä voit kohdata ritari Rohken ja uljaan hevosen, viisaan pöllön, pörröisen karhunpojan, kärpässienen alla asuvan menninkäisen, lentävän mustekalan tai laulavan sonnin. Visualisoinnin aikana saat jatkuvasti alitajunnasta vihjeitä miten voi käsitellä satumetsää mielessäsi, ohjata tarinan juonta ja vaikuttaa sen sisältöön. Hyvä visualisoija osaa hyödyntää nämä vihjeet ja sovittaa niitä ”omaan juttuunsa”. Kehittyessäsi visualisoijana huomaat kuinka tiedostamaton mielenosa tasapainottaa tietoista mielenosaamme. Jatka ja nauti mielikuvien tekemisestä!

## IV Mielikuvamatkat

### Tavoitteet:

Mielikuvamatkojen tavoitteena on auttaa harjoituksen toteuttajaa rentoutumaan ja sukeltaamaan mielikuvamatkan avulla rentouden ja elämää rikastavien mielikuvien pariin.

### Tavoitemetafora/ Vuorimatka

(Risto Ranta, Tie tarinoihin-CD-levy 1996)

Ennen nukahtamista kuulin sateen yltyvän ikkunaan vasten. Suuret pisarat rummittivat ja liukuivat ikkunan takana, kuin toisesta maailmasata. Katsoin monikerroksisen paksun suojan läpi näennäisen kaukana hämöttävää jyhkeää vuorta, jonka ääriviivat olivat lähes peittyneet ja samalla piirtyneet mieleeni. Nukahdin toistuvasti tuohon tuttuun näkymään haaveillen kuinka jonakin päivänä siirtäisin koko tuon kaukaisen huipun todellisten muistojeni ja kokemusteni joukkoon.

Valmistauduin retkeäni varten.

Tiesin tarkasti miten nousu tapahtuisi, ja siksi varustauduin hyvin ja huolella.

Tutkin maaston karttoja,

haastattelin kokenutta opasta, jonka arvelin käyneen siellä useita kertoja.

En vielä tienyt miten olin elänyt vuoren vieressä tyytyväisenä ja tietämättömänä, sen antamista mahdollisuuksista. En vielä uskonut miten käynti tulisi muuttamaan ajatuksiani, elämäni.

En vielä aavistanut että monet ihmiset elävät elämänsä ihailematta niitä näkymiä joita vuori voisi tarjota.

Tänä aamuna, jolloin kevät on tavoittanut maisemat.

ja katson ulos miten laaksojen sumu loistaa vuoren takaa nousevan auringon säteistä, lähden nousemaan karttani reittiä pitkin.

Kuljen joutuisasti ja määrätietoisesti. Katsele miten lumi sulaa vuorella..., valuu..., synnyttään pieniä puroja, jotka yhtyvät suuremmiksi..., kohiseviksi..., vähitellen vuolaiksi..., joiden määrään kuvittelen.

Kaikki tapahtuu kuin nopeutetussa elokuvassa. Kylmä sulaa, rinteet saavat muotonsa.

Alta paljastuu levännyt voimaa tuoksuva maa,

jossa uinuneet siemenet ja kasvit imevät kostean mehukasta

voimaa, jossa auringon lämpö ja valo antaa

kasvun tapahtua...,

maisema kukittaa helmansa,

aika kuiskaa korvaani... ”nyt on se hetki, tartu tähän”...

nyt näen tämän”...”juuri nyt kuulen kaiken tässä”...

juuri tällä hetkellä”...

Jatkan matkaani yhä lisääntyvän kiinnostuksen vallassa...,

kuin haltioituneena ympärilläni aukeaviin ihastuttaviin maisemiin...,

ja huomaan kulkevani kohti päämäärääni..., yhä ylemmäks ja

innokkaammin...,

kohti lähenevää vuorenhuippua...

Samalla kysyn itseltäni voisiko uusien reitien tutkiminen avata vieläkin

parempia näkymiä...ja mitä tapahtuisikaan

jos milloinkaan ei nousisi

vuoren huipulle...

Saavun takaisin...ja pysähdyn vielä hetkeksi nauttimaan kokemuksestani.

Herään aamulla... olen varmempi tavoittees-

sani... unelmastani.

Päämäärästäni.

Avaan silmäni...ja jatkan matkaani.

## Muutokset/ Loppuharjoitus

### **Tavoite:**

Kartoittaa niitä muutoksia, joita tämän kirjan lukeminen on

mahdollisesti saanut liikkeelle ja alkuun.

### **Toteutus:**

Tee lista kaikista niistä muutoksista, jotka sinussa on tapahtunut tämän kirjan lukemisen aikana.

- Mieti näitä muutoksia muutaman päivän ajan ja listaa ne sitten paperille. Yritä löytää ainakin viisi muutosta.

### **Jatkotehtävä:**

- Listaa viisi muutosta, jotka haluaisit, että elämässäsi tulevaisuudessa tulevat tapahtumaan.

Onnea matkaan kasvatusvisualisoinnin tiellä!

## Lopuksi

Toivon, että tämä kirja on herättänyt mielenkiintosi kasvatusvisualisointia kohtaan. Oletpa sitten kuka tahansa, tai millä kehitystasolla hyvänsä, niin uskon, että kasvatusvisualisointi auttaa sinua monella tavalla elämässäsi. Uskon, että tämän kirjan esittävien mallien avulla voit vähentää oleellisella tavalla kielteisiä ja turhauttavia toimintatapoja; ainakin oma elämänlaatuni on parantunut merkittäväällä tavalla kasvatusvisualisoinnin avulla.

Päätin julkaista kasvatusvisualisointikirjani kahdessa osassa, koska siitä olisi muuten tullut liian raskas luettavaksi. Ensimmäinen osa on johdatus kasvatusvisualisointiin, sen keskeisempiin teorioihin ja näkemyksiin. Toisessa osassa paneudutaan syvällisemmin kasvatusvisualisoinnin työskentelytyyleihin, jolloin paneudumme muun muassa luovien ja produktiivisten voimien käyttöön, liikunnan ja taiteen merkitykseen kasvatusvisualisoinnissa ja ravinnon ja erilaisten nautintoaineiden merkitykseen. Suosittelen kasvatusvisualisoinnin käyttöä välineenä lasten ja nuorten kasvatuksessa samoin kuin kasvattajan oman kasvunsa kehittämiseen. Mitä paremmin tunnemme itsemme, sitä parem-

min hallitsemme myös ympäristössä esiintyviä erilaisia tilanteita. Produktiivisuuden taustalla näyttää olevan se, että ihminen pystyy nämä mielikuvina itsensä onnistujana, että hän pystyy ilmentämään itseään myös ongelmatilanteissa myönteisesti ja kypsästi.



## LÄHTEET

- Aarnio, H. 3/ 1994. Kognitiivinen eläytyminen. Uusi menetelmä oppimisen ohjaamiseen. Opettaja-lehti 36, 46-47.
- Aarnio, H. 1994. Kognitiivisen empatian menetelmä. Hämeenlinna: Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Tutkimuksia numero 12.
- Ahvenniemi, V. (toim.). 3/2001. Elämä huumeiden varjossa. Kodin Kuvalehti, 86-89.
- Aikio, A. (toim.). 1981. Uusi sivistyssanakirja. Helsinki: Otava.
- Airaksinen, T. 2001. Rakkauden vangit - filosofisia tunnustuksia. Helsinki: Otava.
- Bandura. 1978. Teoksessa A. Lehtovaara & M. Koskenniemi. Kasvatuspsykologia. Keuruu: Otava.
- Bergström, M. 1997. Mustat ja valkeat leikit. Juva: WSOY.
- Bergström, M. 1999. Satujen merkitys lapselle. Teoksessa
- T. Koskimies (toim.) Suuri Suomalainen Kotipsykologiakirja, 107.
- Beskow, E. 1910. Auringonmuna. Jyväskylä: Gummerus.
- Brink, S. (toim.). 7/2001. Herätys! Tarvitset enemmän unta. Jos laiminlyöt levon, voivat seuraukset olla vakavat. Valitut Palat, 5963.
- Brosche, F. 1989. Burn outin määritelmä. Teoksessa P. Kemppinen (1999).
- Nuoriso 2000 - nuorisotyön käsikirja. Kannustusvamenus P. & K. Oy. Vantaa. Tummavuoren Kirjapaino Oy.
- Brosche, F. 1989. Loppuunpalanut? Helsinki: Kirjaneliö.
- Burton, M. 6/ 1995. Aarrekartta-harjoitus. Voi-Hyvin-lehti.
- Cameron, J. 1999. Tie luovuuteen. Like. Juva: WSOY.
- Drobnitski, O. (1974.) 1980. Moraalikäsite. Neuvostoliitto: Kustannusliike Progress.
- Freud, A. 2000. Terve ja psyykkisesti häiriintynyt lapsi. Helsinki: Yliopistopaino.
- Freud, S. 1993. Johdatus narsismiin ja muita esseitä. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Freud, S. 1981. Johdatus psykoanalyytiin. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Coue, E. Hyvä rentoutuminen. 2001. Lehdessä T. Friman (toim.) 8/2001. Psyykkaus ja mielikuvaharjoittelu valmentavat hyvään synnytykseen. Vauva ja leikki-ikä, 30-31.
- Furman, B. & Ahola, T. 1993. Muuttuset. Terapiasta ratkaisuihin. Lyhytterapiainstituutti. Keuruu: Furman, B. 1997. Koskaan ei ole liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus. Juva: WSOY.
- Goleman, D. 1998. Tunneäly - lahjakkuuden koko kuva. Keuruu: Otava.
- Goleman, D. 1999. Tunneäly työelämässä. Keuruu: Otava.
- Gylleden, O. (toim.). 8/2001. Esikoulussa opitaan arjen taitoja. Kaks plus, 22-26.
- Heikkilä, M. & Karjalainen, J. (toim.). 2000. Köyhyys ja hyvinvointi. Valtion murros. Stakes. Helsinki: Gaudeamus.
- Helin, P. 19.7.2001. Terveystiedon opetusta ei saa syrjiä. Helsingin Sanomat, Mieli-palsta, A5.
- Helkama, K. & al. 1998. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.
- Hellsten, T. 1999. Elämän hallinnasta elämään. Teoksessa Suuri Suomalainen Kotipsykologiakirja. T. Niemi (toim.). Juva: WSOY.
- Hemanus, K. (toim.). 1/2000. Vilkkalla lapsella on vauhti päällä. Kaks Plus, 6-10.
- Hietamies, L. (toim.). 2/2001. Toisessa kodissa on uusi mahdollisuus. Askel-lehti, 16-20.
- Hintikka, A-M. & Strandén, K. 1998. Tyhmästä ja laisaksta Einsteineiksi. Opetushallitus. Helsinki: Edita.
- Hurme, L-M. 2001. NVC- Non Violent Communication. Opetusmoniste.
- Hyvärinen, H. (toim.). 2/ 2001. Keho ja mieli hälytystilassa. Kotilääkäri, 32-36.
- Hyytiä, A. 3/2000. Jaksaminen - itsestäkö kiinni? Fysioterapeutti Arja Hyytiän kommentti fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta jaksamisesta. Terveys-lehti, 6.
- Hyvä Terveys-lehdet. 2000-7/2001.
- Ikäheimo, K. 1999. Lastenpsykiatrisen hoitoonohjautuminen. Turku: Turun yliopisto. Julkaisusarja C, osa 151.
- Iskola, T. (toim.). 4/2001. Katkeransuolaiset muistot ja musiikki. Luontaisterveys, 34-35.
- Jokinen, E. 1996. Väsynyt äiti. Helsinki: Gaudeamus.
- Jung, C. E. 1993. Kärsimyksestä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Jung, C. E. 2000. Teoksessa Hopcke, R. H. Slump och synkronicitet- om meningsfulla sammanträffen i våra livshistorier. Stockholm: Natur och Kultur.
- Juurus, K. (toim.). 6/2001. Pieni pää rikki. Helsingin Sanomat, Kuukausiliite, 32-39.
- Juusola, M. (toim.). 8/2001. Ujo lapsi kehittyä sosiaalseksi omaan tahtiinsa. Vauva ja leikki-ikä, 50-51.
- Juvonen, A. 1994. Skidikantti - lapsen tie objektista subjektiksi. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto.
- Kaivosoja, M. & Sääntti, R. 1991. Ongelmanuoret ja palveluiden ongelmat. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Kaks Plus-lehdet 2000-8/2001.
- Kalland, M. (toim.) 3/2001. Äitien ja tyttöjen hyvinvoinnista hyötyy koko yhteiskunta. State of The World's Mothers 2001-raportin kommentointia. Pelastakaa Lapset-lehti, 4-5.
- Kallioinen, R. (toim.). 9/2000. Lapselle on tarjottava turvallista ravintoa. Kaks Plus, 46-49.
- Kaplas-Siltala, M. 15.7.2001. Vauva ei halua kotoa pois. Helsingin Sanomat, Mieli-palsta, A5.
- Kemppinen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Eesti: Uhiselu as.
- Kemppinen, P. 1999. Nuoriso 2000 - nuorisotyön käsikirja. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.
- Kemppinen, P. 1998. Nuoruuden taikaa - kurkistuksia nuorisokulttuureihin. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.
- Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 1996. Tee jotakin



- toisin - toiminnallinen elämänhallinta. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 1999. Vitaalisuutta etsimässä. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Kemppinen, P. 2000. Tarinoiden maailmat. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Eesti: Uhiselu as.
- Kemppinen, P. & al. 1998. Vuorovaikutuksen aarrearkku - vinkkejä kasvattajille. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Kesänen, S. (toim.). 7-8/2001. Opettele rentoutumaan. Etsi itsellesi sopivin rentoutumismuoto. In-kuukausilehti, 44.
- Kesänen, S. (toim.). 7-8/2001. Nauti väreistä, tuoksuista ja äänistä. In-kuukausilehti, 45.
- Kolb, & Fry. 1997. Learning Styles. Teoksessa Tennant, M. (1988).
- Psychology and Adult Learning. Great Britain: Billings & Sons, Ltd., Worcester, 103-104.
- Korva, H. & Pölkki, M. (toim.). 21.7.2001. Avioerot häitäkin parempi bisnes. Helsingin Sanomat, Kotimaa, A7.
- Kotilääkäri-lehdet. 2000-6/2001.
- Kuivaniemi, M. (toim.). 1997. Väkivallasta vapaaksi. Naiset kertovat kokemuksistaan. Kirjayhtymä. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Kujansivu, N. (toim.). 8/2000. Esikoulusta ekaluokalle. Vauva ja leikki-ikä, 66-67.
- Kunto Plus-lehdet. 2000-7/2001.
- Köyhyyttutkimus. 7/2001. Valtion taloudellinen tutkimuslaitos.
- Lapset 2001-tutkimus.
- Lapsuuden haavat-nimimerkki. 5/2000. Vapaaksi lapsuuden syytöksistä. Käsi kädessä-lehti, Pohdittua-palsta, 18.
- Lasten elatus- ja huoltotilasto. 1999. Stakes.
- Lauren, P. (toim.). 1/2001. Vauva vai ei. Lapselle ei ole paikkaa. Kodin Kuvalehti, 18-19.
- Lehtovaara, A. & Hagfors, C. 1978. Psykologia. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Marckworth, A. & Marckworth, R. 1992. Kouluttajan uudet vaatteet. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Markham, U. 1998. Irti stressistä. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Markham, U. 1999. Mielikuvista voimaa. Visualisoiminen muutoksen avaimena. Hämeenlinna: karisto Oy.
- Maslowin tarvehierarkia. 1994. Teoksessa Salo, O. Psykologian perustieto I. Teema ja muunnelmia. Seinäjoki: Seinäjoen Painohalli Ky.
- Myrphy, J. E. 1994. Alitajuntasi voima. Vantaa: Pelquin Kustannus.
- Määttä, K. 2001. Rakastumisen lumous. Helsinki: WSOY.
- Neill, A. S. 1968. Vapautta - ei mielivaltaa. Weilin & Göös.
- Neill, A. S. 1970. Summerhill. Kasvatuksen uusi suunta. Weilin & Göös.
- Nuorten päihdetutkimus. 2001. Stakes.
- Ollila, M-R. 1997. Moraalin tuolla puolen. Juva: WSOY.
- Paloheimo, M. 9.6.2001. Kuka lasta haavoittikaan? Helsingin Sanomat, Mieli-palsta, A5.
- Positiivari Plussa, 1-8/2001.
- Puhto, S. (toim.). 13-19.7.2001. Lapsia? Kiitos ei. Helsingin Sanomat, Viikkoliite, 51.
- Rimpelä, M. & al. 1995. Huumeet nuorten arjessa - tutkimus sosiaalisesta altistumisesta 1991-1995 ja huumeekokeiluista 1995 (Keski-Suomen lääni ja Turku). Helsinki: Stakes.
- Rimpelä, M. & al. 1996. Kouluterveys 1995 - humalaa ja huumeita Helsingissä. Helsinki: Stakes, Helsingin yliopisto, Kansanterveyslaitos, Helsingin kaupunki.
- Rimpelä, M. & al. 1996. Kouluviihtyvyyden, terveyden ja terveystottumukset. Kouluterveystutkimus 1996. Helsinki: Stakes.
- Rimpelä, M. 1998. Päihteet ja nuoret. Kouluterveystutkimus 1997. Tutkimus peruskoulujen, lukioiden ja ammattioppilaitosten alkoholin ja huumeiden käytöstä 1997. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Ritakallio, V-M. 1994. Köyhyys Suomessa 1981-1990- Tutkimus tulonsiirtojen vaikutuksista. Helsinki: Stakes, tutkimuksia numero 39.
- Rosenberg, M. B. 2001. Opetusmonisteessa NVC - Non Violent Communication. L-M. Hurme.
- Räsänen, E. & al. 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Saari, E. 1985. Länsimaisen filosofian historia huipulta huipulle Sokrateesta Marxiin. Juva: WSOY.
- Saari, E. 1997. Onnistumisen psykologia ja filosofia luentosarja. Helsingin yliopisto.
- Sauri, P. 1998. Hyvä mies. Juva: WSOY.
- Sharma, L. (toim.). 26.6.2001. Ciscon yrityskulttuuri on kuin kultti. Web-kameralla voi tarkkailla firman tarhassa temmeltävää jälkikasvua. Yritysfilosofia kulkee mukana työntekijöiden uumalla. Helsingin Sanomat, Talous, D1.
- Stevens, R. 7/2001. Unitutkimus. Teoksessa Valitut Palat, Herätys, tarvitset unta enemmän, 62.
- Taipale, V. 1998. Lasten mielenterveystyö. Porvoo: WSOY.
- Tammelin, L. 1999. NLP-Practitioner-kurssi. Suomen NLP-yhdistys ry.
- Tastula, M. (toim.). 4.7.2001. Näyttelijä Seela Sellan haastattelu. TV 2. Punainen lanka-ohjelma.
- Toivonen, V-M. & Asikainen, R. 2001. Usko tai älä. NLP Ajattelukirja 1. Ai-ai Kustannus. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Toivonen, V-M. 2001. NLP-Master-kurssi. Suomen NLP-yhdistys ry.
- Toivonen, V-M. & Von Harpe, P. 1994. NLP-Mielikirja. Helsinki: Förlags Ai-ai Ab.
- Tuunala, P. (toim.). 4.7.2001. Työnantaja tavoittaa yhä useamman työntekijänsä myös kesälomalla. Helsingin Sanomat, A7.
- Töyry, M. (toim.) 7/2001. Matti Rimpelä ja kadotettu lapsuus. Kodin Kuvalehti, 10-13.
- Uusitalo, K. (toim.). 26.6.2001. Lasten päihdemyrkytysten taustalla on Helsingissä lähes aina sekakäyttö. Helsingin Sanomat, B1.

Valkonen, K. (toim.). 1993. Elämäsi matkalle. Oy Valitut Palat - Reader's Digest Ab.

Varjonen, J. & Mäkelä, J. 14.7.2001. Meistäkö kahden keittiön väkeä? Helsingin Sanomat, Vieraskynä-palsta, A4.

Vauva ja leikki-ikä-lehdet. 2000-8/2001.

Vauvat ovat musikaalisia. 11/2001. Amerikkalaisen tutkijaryhmän tutkimus vauvojen absoluuttisesta sävelkorvasta. Kunto Plus-lehti, 8.

Vertti-nimimerkki. 5/2000. Kylähullu vaikeuksissa syrjäkylällä. Käsi kädessä-lehti, Pohdittua-palsta, 17.

Voi Hyvin-lehdet. 2000-4/2001.

Von Harpe, Peter. 2/2001. Mielikuvavirtaa lasten kanssa. NLP-Mielilehti, 16-17.

Von Harpe, Peter (toim.). 2000. Suggestiopohjaisten opastamismenetelmien käyttö. Suomen Hypnoosiyhdistys.

Yle-Teksti TV. 4.7.2001. Lamavuosien tuloerot kasvaneet. Köyhyys-tutkimuksen tulkintaa.

Yle-teksti TV. 4.-6.7.2001. Tuloerot kasvoivat. Köyhyys-tutkimuksen tulkintaa.

Yle-Teksti-TV. 9.7.2001. Yhteisöllisyys Suomessa vähäistä. Emeritusarkkipiispa John Vikströmin haastattelu.

#### **MUUT LÄHTEET:**

Kemppinen, P. & Herranen, M. 2001. Koralliriutta-CD-levy. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Ranta, R. 2000. Kun aika antaa periksi-CD-levy. Topos Oy

Ranta, R. 1996. Tie tarinoihin-CD-levy. Topos Oy.