



**Niilo Mäki  
INSTITUTE**

OPH: Ahdistus alle kouluikäisen lapsen perheessä ja oppimisvaikeuksiin kytkeytyvä ahdistus kouluikässä  
**Marianna Savio & Nina Kultti-Lavikainen**



OPETUSHALLITUS RAHOITTA VANHEMMA




Niilo Mäki  
INSTITUTE

1

**Sisällöt: Ahdistuneisuus pikkulapsiperheessä**

- Kontekstuaalisuus
- Yhteinen vanhemmuus
- Vanhemman ja lapsen välinen suhde
- Kiintymyssuhdetyypit
- Synnytyksen jälkeinen masennus ja ahdistuneisuus
- Vanhemmuus
- Huolestumisen paikka
- Leikki-ikäisen masennus ja ahdistus
- Suojaavat tekijät



2

## Lapsuuden rakastavat vuorovaikutussuhteet mahdollistavat

- lapsen uskon oppimiseen
- kyvyn hallita stressiä
- varhaiset yhteydet, jotka muovaavat kykyä empatiaan

3

## Kontekstuaalisuus

- Perheen tilannetta ei voi määritellä ulkopuolelta.
- Tietty perhe elää tietyssä maailman tilanteessa, tietyssä perheen kehityksen vaiheessa tietyinä hetkenä.



4

## Yhteinen vanhemmuus

- Toisen vanhemman vanhemmuuden tukeminen ja arvostaminen tai mitätöinti.
- Erimielisyydet lasta ja lapsenhoitoa koskevissa asioissa.
- Lapsen hoitoon ja taloudenhoitoon liittyvien tehtävien ja vastuun jakaminen.
- Vanhempien kyky hallita perheen vuorovaikutusmalleja konfliktien, liittoutumien ja tasapainon alueilla.
- Vanhempien parisuhteen laatu.
- Tehokkaasti toimivat yhteisen vanhemmuuden parit ovat sellaisia, jotka saavat aikaan sellaisen perhekontekstin, joka välittää lapsille solidaarisuutta ja vanhempien keskinäistä tukea, sääntöjen ja standardien pysyvyyttä ja ennustettavuutta.
- Miten toimii yhteinen vanhemmuus – miten vanhemmat nyt ja tulevaisuudessa ratkovat väistämättömiä mutkikkaita konflikteja ?



5

## Vanhemman ja lapsen välinen suhde

- Lapsi etsii turvallisuutta ja muodostaa kiintymyssuhteen, pyrkii pysymään hengissä.
- Lapsi tarvitsee fysiologista säätelyä ja tunteiden säätelyä ja jakamista.
- Lapsi on oppivainen, leikkisä ja tarvitsee apua itsekontrollin saavuttamiseen.
- Vanhemman osalta suhde on kiintymistä, joka sisältää emotionaalisen saatavilla olon ja sitoutumisen, suojelua, lapsen tarpeisiin vastaamista ja struktuureiden luomista, empaattista lapsen viesteihin vastaamista.
- Vanhempi opettaa lasta, leikkii lapsen kanssa ja pitää yllä kuria.
- Kiintymyssuhteen neljä perustehtävää:
  - ✓ Turvallisuuden tunteen luominen
  - ✓ Tunteiden ja innostuksen säätely
  - ✓ Tunteiden esiintuominen ja kommunikaation edistäminen
  - ✓ Tutkimusmahdollisuuksien tarjoaminen



6

## Kiintymyssuhdetyypit

- **Turvallinen:** lapsi luottaa siihen, että vanhempi ottaa vastaan tunteen ja lohduttaa, "olen lohdutuksen arvoinen", lapsi oppii käsittelemään ja sietämään stressiä
- **Välittelevä:** lapsi ei tuo suoraan esiin tunnettaan, koska hänellä on kokemus siitä, että tunteet on toistuvasti torjuttu tai mitätöity, "en ole hoidon arvoinen", hankala olo suljetaan pois, sen sietäminen epäonnistuu
- **Ambivalentti:** vanhempi on ollut epäsäännöllisesti vastaanottava lapsen tunteille, lapsi tuo negatiiviset tunteet hyvin vahvasti, jotta saisi reaktion, lapsella on äkillisiä mielialojen muutoksia, ahdistuneisuutta ja negatiivisiin tunteisiin ja kokemuksiin jumittumista.
- **Organisoitumaton:** lapsella lähestymisen ja etääntymisen konflikti, lapsi on hämmentynyt ja disorientoitunut, pelokas, koska vanhempi on pelottava



## Synnytyksen jälkeinen masennus ja ahdistuneisuus

- **Synnytyksen jälkeinen masennus:**
  - ✓ sairastuneita noin 10-15% synnyttäneistä naisista
  - ✓ vaikeusaste vaihtelee lievistä oireista psykoottiseen masennustilaan
  - ✓ oireita ovat mielialan lasku, mielihyvän kokemuksen vaikeus, itkuisuus ja ärtyisyys, erilaiset unen häiriöt, arvottomuuden tunne ja itesyytökset, saamattomuus ja toimintakyvyn lasku, avuttomuuden tunne ja toivottomuus sekä mahdollisesti itsetuhoiset ajatukset
  - ✓ oireet tulevat osaksi perheen elämää ja masentuneisuus koskettaa koko perhettä
  - ✓ Lapsen kannalta on haitallisempaa toistuva tai pitkäkestoinen äidin masennus, kuin lyhyt vaikeakin jakso
  - ✓ paraneminen tapahtuu yleensä muutaman kuukauden kuluessa ja täydellisen toipumisen todennäköisyys on hyvä
  - ✓ Myös isän mielenterveys on erittäin merkityksellinen isän suhteelle lapsen kanssa.
  - ✓ Ennen synnytystä ja synnytyksen jälkeen noin 10 prosenttia isistä kärsi masennuksesta.
- **Synnytyksen jälkeinen ahdistus:**
  - ✓ Erillinen depressiosta ja yleisempää, mutta usein yhtä aikaa
  - ✓ Heikompaa sopeutumista, josta seuraa itesyytöksiä, huolehtimista, realiteettien kieltämistä
  - ✓ Hankaluuksia imettämisessä, kiintymyssuhteessa, vuorovaikutuksessa, kokemus lapsesta vaikeana temperamentiltaan
  - ✓ Lapsi on vetäytyvä, vaisu, uniongelmainen, kehityksellisiä pulmia (sosiaalinen, emotionaalinen, kieli, hieno- ja karkeamotoriikka), käyttöhäiriöitä

## Vanhemmuus

- Varhainen vanhemmuus vaikuttaa lapsen fyysiseen ja emotionaaliseen kehitykseen, muovaa psykologisia rakenteita: käsitystä itsestä muista ja maailmasta (IWM), vaikuttaa persoonallisuuden kehitykseen ja käyttäytymiseen.
- Puutteellinen varhainen vanhemmuus voi aiheuttaa huonon stressin sietokyvyn, heikot selviytymismekanismit, ratkaisematonta psyykkistä kipua ja tuottaa lapselle stressaavia tilanteita.
- Masennuksen kannalta riskissä olevat lapset olivat saaneet äideiltä ja isiltä vähän hoivaa ja äidit olivat ylisuojelevia, vanhemmat tunkeutuvia ja torjuvia.
- Heikko vanhemman hoiva altistaa psyykkisille pulmille: masennukselle ja ahdistuneisuudelle
- Vauvojen ja pikkulapsen piittaamaton tai pahoinpitelevä hoito vaikuttaa suoraan negatiivisesti.



## Huolestumisen paikka

- Vanhempi/mat torjuvat lapsen tai ajatuksen lapsesta
- Vanhempi/mat eivät kiinnostu lapsesta, eivät ole uteliaita lapsen suhteen
- Äiti ei halua hoitaa lasta/välittelee
- Vanhempi/mat äärettömän epävarmoja
- Hyvin hermostunut/ahdistunut äiti, joka ei pysty rauhoittumaan, eikä isä kykene auttamaan
- Vanhemmalla/milla lapsesta perusteeton huoli
- Äiti/ isä sijoittaa lapseen joitain poikkeavia ajatuksia
- Aiempia keskosia tai kuolleita lapsia, sairas lapsi
- Vanhempien päihde-, mt-ongelmat
- Väkivaltaista lapsen käsittelyä, tuhoisia puheita

## Leikki-ikäisen masennus ja ahdistus

- **Masennus:**
  - ✓ Surullisuus/ärtyneisyys
  - ✓ **Mielihyvän kadotus/ anhedonia**
  - ✓ Keskittymisvaikeudet
  - ✓ Negatiivinen näkemys itsestä/**syllisyys**
  - ✓ Toistuvat ajatukset kuolemasta/itsemurhasta
  - ✓ Heikkous
  - ✓ Ruokahalun muutokset
  - ✓ Anhedonia erottaa ADHD:sta, ODD (oppositional defiant disorder) ja terveistä
  - ✓ Leikki-ikäisen depressio tai IA eivät ole ohimenevä ilmiö
- **Ahdistus:**
  - ✓ Eroahdistus (ylenmääräinen pelko erosta vanhemmista)
  - ✓ Sosiaalinen fobia (ylenmääräinen pelko negatiivisesta sosiaalisesti arviosta)
  - ✓ Yleistynyt ahdistus (ylenmääräinen pelko tulevista tapahtumista)
  - ✓ Erityinen pelko (ylenmääräinen pelko tietyistä asioista esim. koirista)
  - ✓ Normaalit pelot ja ahdistus – ahdingon määrä ja toimintakyvyn lasku
  - ✓ Itkua, vihaa, välttelyä, jäätymistä, roikkumista, raivareita
  - ✓ Paljon ahdinkoa, tärkeiden aktiviteettien välttelyä kuten eskari ja kaverit, perheen toimintakyvyn romahdus
  - ✓ Suuri haitta erityisesti ja mukana masennus tai ODD

11

## Suojaavat tekijät

- Positiivinen vanhemman ja lapsen suhde
- Vanhemman aktiivinen ohjanta ja selkeät odotukset käytökselle ja oppimiselle
- Yhteiset ateriat ja vapaa-ajanvietto
- Lapsen akateeminen menestys
- Positiivinen yhteys lapsen ja koulun välillä
- Prososiaalinen (sosiaalisesti myönteinen ja hyväksyttävä) kaveripiiri



12

## Sisällöt: Kouluikäisen lapsen ahdistus

- Vanhempien keskeinen rooli
- Itsesäätely ja tunteiden säätely
- Ahdistus
- Tilannekohtainen puhumattomuus
- Matematiikka-ahdistus



13

## Vanhempien tärkeä rooli

- Vanhemmat ovat luonnollinen ja tärkeä osa lapsen elämää.
- Lapsen ahdistusta ei hoideta ilman vanhempia.
- Vanhempien osallisuus onkin tutkimusten ja hoidon kulmakivi.

14

## Itsesäätely ja tunteiden säätely

- **Itsesäätelyn keskeiset elementit;** tunteiden, käyttäytymisen ja kognitiivisen toiminnan säätely.
- Tunteiden säätely on ihmisen kykyä ymmärtää ja hyväksyä tunteitaan.
- Tunteiden ja käyttäytymisen säätely kytkeytyvät vahvasti yhteen; tavoite, että ihminen kykenee säätelemään tunneilmaisuaan ja toimimaan sosiaalisesti suotuisalla tavalla.
- Kogn. toiminnan säätely; kyky tietoisesti säädellä mm. tarkkaavaisuutta ja muistia.
- **Alisäätely:**
  - ✓ Esim. impulsiivinen käyttäytyminen
  - ✓ Ei koe hallitsevansa käytöstä => pelko tunteita kohtaan
  - ✓ Kielellinen ilmaisu ehkäistyy => haasteet sos. tilanteisiin
- **Ylisäätely:**
  - ✓ Esim. ahdistus
  - ✓ Tunneilmaisu minimaalista => lukkiuttaa, heikentää omien tunteiden tunnistamista
  - ✓ Ympäristön vaikea lukea => ei tule kohdatuksi/ymmärretyksi

15

## Ahdistus

- Ahdistus, huolet ja pelot kuuluvat elämään.
- Ahdistuneisuuden tunne: pelon- ja huolensekainen, kuristava sisäinen paha olo.
- Ajatuksellinen sisältö: koetun uhan tai vaaran ennakointi.
- Fyysinen oire: autonomisen hermoston virittyminen, jännittyneisyys.
- Toiminta: epätarkoituksenmukaisia tapoja toimia, kun henkilö yrittää selviytyä koetusta hankalasta tilanteesta – välttämis- ja turvakäyttäytyminen.
- Psykkiseen häiriöön liittyvä ahdistus eroaa oireiden voimakkuudessa ja siinä, miten ne haittaavat arkea.
- Esim; eroahdistus, yleistynyt ahdistus, paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko, tilannekohtainen puhumattomuus.



16



## Ahdistuksen hoituminen

- Keskeistä:
- ✓ Ajatukset ja mielikuvat
- ✓ Tunteet ja kehollisuus
- ✓ Toiminnan taso => itsesäätelykeinot vahvistuvat
- Ydin on luottamus ja turva
- Ennakointi, johdonmukaisuus, säännöllisyys
- Ahdistuksen portaat: rakennetaan yhdessä verkoston ja lapsen/nuoren kanssa
- Tieto asiasta kaikilla



17

## Tilannekohtainen puhumattomuus

- Puhejännitys jatkuu pitkään, esiintyy aina tietyissä tilanteissa, => voi kyse olla tilannekohtaisesta puhumattomuudesta
- Kehon ja puheentuoton lihakset jännittyneitä => puhe ei onnistu
- Taustalla puhumisen pelko - puhumista edellyttävät tilanteet laukaisevat pelkoreaktion => paine puhua lisää pelkoa/jännitystä
- Huomattava sosiaalinen haitta ja heijastuu toimintakykyyn
- Mitä enemmän aikaa kuluu, sitä vaikeampi puhumista on aloittaa – roolin vanki
- Koulussa lapsi vetäytyy tilanteista, joissa pitäisi puhua spontaanisti tai vastata/lukea ääneen – avun pyytäminen ääneen haastavaa
- Vuorovaikutustilanteiden ja katsekontaktin välttely sekä syrjään vetäytyminen vapaissa tilanteissa => erotusdg autisikirjioon



18

## Tilannekohtainen puhumattomuus: Keinoja auttaa

- Pyri vahvistamaan turvallisuudentunnetta.
- Vältä kaikin keinoin painostamista.
- Luo rento ilmapiiri, vastaa lämpimästi kaikkiin lapsen yrityksiin kommunikoida.
- Tue vuorovaikutusta painostamatta puhumaan.
- Tilannekohtainen puhumattomuus harvoin helpottaa itseksensä.
- Kerro:
  - ✓ On muitakin, joiden on vaikeaa/mahdotonta puhua jännittävissä tilanteissa
  - ✓ On tavallista, että puhuminen helpottuu jossain vaiheessa
  - ✓ ”Tiedän, että osaat puhua, mutta juuri nyt se ei onnistu. Se on ok”

## Matematiikka-ahdistus

- Ahdistus ja jännitys operoitaessa numeroilla ja arjessa ratkottaessa matemaattisia pulmia
- Teorioita matematiikan taitojen ja ahdistuksen yhteydestä:
  - ✓ Heikot taidot => kielteinen kokemus=> ahdistus
  - ✓ Ahdistaa => kielteisiä ajatuksia => työmuisti kuormittuu=> matematiikka vaikeaa
  - ✓ Vastavuoroista: negatiivinen kehä
- Lisääntyy iän myötä => arjen toimintakyky, koulupolku (pituus ja aste), työllistyminen



## Matematiikka-ahdistus (Känsäkoski & Mononen)

- Koulun alussa seulotaan ja arvioidaan
  - a) Matematiikan taitoja sekä
  - b) Lasten kokemusta (matematiikka-ahdistus)
- Tuetaan matemaattisia taitoja ja seurataan niiden kehitystä
- Harjoitellaan tunteiden hallintaa => myönteistä vaikutusta matematiikka-ahdistuksen vähentymiseen ja matematiikan osaamisen vahvistumiseen.
- Rentoutusharjoitukset, ”ilmaisullinen kirjoittaminen”, matematiikka-ahdistuksen tunnistaminen ja käsittely



Innostuitko?

Tulevat koulutuksemme löydät osoitteesta

[koju.nmi.fi/koulutukset/](https://koju.nmi.fi/koulutukset/)