



©Moomin Characters™

Tove Janssonin piirtämä nukkuva Muumimamma. Duodecimin koulutusosaston päällikkö Kirsi Saarelma pyysi Janssonilta piirrosta heinäkuussa 1992 Helsingissä pidetyn kansainvälisen unitutkimuskongressin (11th European Congress on Sleep Research) yhteyteen, ja Jansson kävi seuran toimistolla piirtämässä teoksen. Pieni taulu on sijainnut koulutustoimiston tiloissa Kalevankatu 11:n neljännessä kerroksessa.

Ilona Luoma, Marie Korhonen ja Kaija Puura

Vauvasta mummoon ja vaariin – vuorovaikutuksen merkitys elämänkaaren aikana

Hyvät vuorovaikutuskokemukset, kuten jaettu ilo ja ymmärretyksi tuleminen, ovat merkityksellisiä kaikissa elämänvaiheissamme. Elämämme alussa varhaiset vuorovaikutuskokemuksemme raskausajalta lähtien luovat perustaa sosiaalisten taitojen ja itsesäätelykyvyn oppimiselle sekä sille, miten maailman koemme ja miten siihen luotamme. Lapsuuden ja nuoruuden aikana toisten ihmisten kanssa saatujen hyvien ja toisaalta vaativienkin vuorovaikutuskokemusten kautta opimme, miten toimia erilaisissa tilanteissa. Vanhemmille ja isovanhemmille vuorovaikutus lasten ja lastenlasten kanssa antaa uuden näkökulman lapsuuteen ja vanhemmuuteen. Lyhyesti: vuorovaikutus toisten kanssa opettaa ja kantaa meitä koko elämämme ajan.

Varhainen ja lapsuusiän vuorovaikutus

Raskausaika. Ihmismieli syntyy ja kehittyy inhimillisessä vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutuksen juuret ovat raskausajalla. Aivojen kehitys ja muovautuminen alkavat jo kohdunsisäisen elämän aikana, vaikkakin on edelleen mysteeri, missä vaiheessa ihmisyksilön olemassaolo tietoisena olentona – ja siten myös tietoisena vuorovaikuttajana – alkaa (1). Syntymättömän lapsen vuorovaikutus vanhempiensa kanssa on ainutlaatuista ja erilaista kuin missään myöhemmässä elämänvaiheessa. Esimerkiksi lapsen ensimmäisten liikkeiden tunteminen on vanhemmille tärkeä askel vanhemmaksi tulemisen konkretisoitumisessa. Lapsi pystyy jo kohdunsisäisessä maailmassaan aistimaan erilaisia sensorisia ja sisäisiä ärsykeitä ja reagoimaan niihin (1).

Vastasyntyneisyyskaudella vauva on monin tavoin valmis viestimään ja vastaanottamaan vuorovaikutussuhteissa. Vastasyntynyt pystyy tunnistamaan äitinsä äänen, ja hänen auditorinen maailmansa lienee rikkaampi ja kompleksisempi kuin visuaalinen, joka kuitenkin sekin tarkentuu nopeasti ensimmäisten elinviikkojen aikana (1). Varhaisen vuorovaikutuksen tärkeitä elementtejä ovat kosketus, ääntely, katseet, vuorottelu ja synkronisaatio. Vauva pystyy 2–3 kuukauden iässä jo monimuotoiseen, vivahteikkaaseen visuaalisia, auditiivisia, fasiaalisia, prosodisia (eli puheen sävelkulkuun, rytmiin, keston, nopeuteen ja äänensävyyn liittyviä) ja emotionaalisia elementtejä sisältävään vuorotteluun sekä odottaa sosiaalista vastavuoroisuutta kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa (2). Vuorovaikutus on tässä vaiheessa vielä nonverbaalista, suoraan kasvoista kasvoihin, kehosta kehoon ja mielestä mieleen. Erityisesti oikeat aivopuoliskot ovat yhteydessä keskenään lapsen tunne- ja vireystilan rytmittyessä ja säättyessä vuorovaikutuksen kautta.

Matresenssi. Varhainen vuorovaikutus ei kehitä pelkästään lapsen vaan myös vanhempien aivoja. Varhaisen vuorovaikutuksen tutkimus on usein painottunut lapsen kehitykseen, ja vähemmälle huomiolle on jäänyt vanhemmuuden synty kehitysvaiheena, johon liittyy syvällisiä psykososiaalisia, neurobiologisia ja hormonaalisia elementtejä. Viimeaikaisessa kirjallisuudessa on tuotu esiin äitiyden syntyyn ja kehitykseen liittyvä käsite matresenssi (matrescence), johon sisältyy nuoruusikään (adolescence) verrattavissa olevia neuroplastisia ja kognitiivisia muutoksia (3). Raskauden ja synnytyksen aikaan neuroplastisuus vanhempien

aivoissa lisääntyy, ja tämän erityisen intensiivisen vaiheen jälkeenkin kehitys jatkuu – vanhemmuus kehittyy lapsen kehityksen myötä. Vanhemmuus näyttää vaikuttavan synnyttäjä-äidin lisäksi myös isien ja muiden vanhempänä toimivien aikuisten aivoihin (3).

Eksplisiittinen muisti. Varhaiset vuorovaikutuskokemuksemme jo ennen eksplisiittisen muistin kehittymistä vaikuttavat tunteisiimme ja niiden säätelyn kehittymiseen. Eksplisiittinen muisti kehittyy käsi kädessä kielellisen kehityksen kanssa ja sanallinen ilmaisu tulee yhä enemmän mukaan vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus alkaa sisältää vastavuoroisen sanallisten tarinoiden muodostuksen elementtejä. Lapselle mahdollistuu oman sisäisen kokemuksen jakaminen sanallisesti vanhemman kanssa, ja vanhemmalle mahdollistuu maailman ja sen ilmiöiden selittäminen lapselle.

Leikki-ikä. Lapsen vuorovaikutusverkostot laajenevat jo leikki-ässä ja edelleen kouluiässä muihin ihmissuhteisiin perheen ulkopuolisten aikuisten ja ikätovereiden kanssa. Leikki kehittyy varhaisista, sanattomista vuorovaikutteisista leikin muodoista (itse asiassa jo ensimmäisestä sosiaalisesta hymystä) monimutkaisiin kerrontaa

ja mielikuvitusta sisältäviin leikkeihin. Vuorovaikutussuhteet tarjoavat foorumin paitsi jaetun ilon ja mielihyvän myös myötätunnon, empatian, häpeän, kateuden, aggression ja koko muun tunnekirjon kokemuksille ja niiden säätelylle.

Keskilapsuus eli ikävuodet kuudesta kahteentoista on intensiivisen oppimisen aikaa. Sosiaalisen oppimisen ja sosiaalisen integraation kehitystehtävät ovat tärkeitä tässä elämänvaiheessa (4). Ikätoverisuhteisiin liittyy sekä ystävyyden ja yhteistyön että sosiaalisen kilpailun elementtejä. Varhaisvaiheiden vuorovaikutuskokemusten tuottama kiintymyssuhteen turvallisuus tai turvattomuus heijastuu lapsen myöhemmissä ihmissuhteissa käyttämiin strategioihin. Näistä ihmissuhteista saadut kokemukset puolestaan muovaavat kiintymyssuhteylien kehitystä jatkossa (4).

Vuorovaikutus nuoruusiässä

Nuoruusiässä aivot kehittyvät voimakkaasti, ja tämä näkyy myös nuoren käytöksessä ja tunnereaktioissa (5). Nuoruusiän yksi keskeisistä kehitystehtävistä on itsenäistyminen lapsuudenperheestä. Tämä näkyy vuorovaikutuksessa



usein läheisyyden ja torjumisen vaihteluina. Usein tempoilevakin etäisyyden ja läheisyyden ristiriita koettelee myös nuoren ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Yhdessä hetkessä nuori saattaa hakea läheisyyttä, hoivaa ja huomioita pienemmän lapsen tavoin ja seuraavassa hetkessä vetäytyä takaisin yksisanaisesti tai jopa vain tavuilla kommunikoivaksi nuoreksi.

Nämä hetkelliset vanhemman suuntaan kääntymiset ovat tärkeitä myös vanhemmalle, sillä väistämätöntä useimmiten on, että vanhempi joutuu sietämään torjutuksi tulemista ja toisaalta varautumaan huomion kaipuuseen omat tarpeensa sivuun siirtäen. Kuitenkin tässä herkässä ja kuormittavassakin kehitysvaiheessa vanhempien empatia, tuki ja vankkumaton rakkaus ovat tärkeitä antamaan nuorelle turvalliset puitteet hakea rajojaan ja itseään sekä irtaantua kohti itsenäistymistä. Hyvä vuorovaikutussuhde vanhempiin tukee nuoren stressinsietokyvyn kehitystä ja myöhempien tasapainoisten ihmissuhteiden luomista (6,7).

Nuoren itsenäistyminen ja irtaantuminen vanhemmista ja lapsuudenperheestä saattaa koetella myös vanhemman psyykkisistä tasapainoa. Suhde lapseen muuttuu, samoin tarvitsevuus vanhempaa kohtaan. Nuori pärjää jo itsenäisesti pidempiä aikoja, osaa hoitaa monia asioitaan itsenäisesti ja tarve vanhemman apuun vähenee. Vanhempi voi tuntea tarpeettomuuden tunteita. On tärkeää, että vanhemmalla on elämässään merkityksellisiä asioita, joihin hän voi tukeutua. Pahimmillaan vanhemman vaikeus päästää irti kasvavasta lapsesta voi vaikeuttaa nuoren irtaantumista.

Vanhemmat joutuvat myös sietämään huolen tunteita, kun nuorten kanssa mietitään esimerkiksi kotiintuloaikoja, poika- tai tyttöystävän luokse yöksi jäämisiä tai festarireissuja. Avoin kommunikaatio ja luottamus puolin ja toisin auttaa vanhempaa sietämään huolta ja nuorta kantamaan vastuuta. Nuoren on tärkeää päästä kokeilemaan siipiään ja tekemään itsenäisiä päätöksiä. Nuoren turvallisuudelle on tärkeää, että vanhemmat huolehtivat mutta ennen kaikkea ovat valmiita auttamaan tarpeen tullen vaikka millaisesta pulasta. Nuori myös elää vahvasti hetkessä, eikä pitkäjänteinen tai

suunnitelmallinen ajattelu tässä aivojen uudelleenorganisoidumisen vaiheessa ole vahvuutta. Vanhempia tarvitaan siis myös edelleen asettamaan rajoja ja kotiintuloaikoja sekä auttamaan ennakoimalla ja muistuttamalla tulevista kokeista ja aikaisista aamuhäämmisistä. Neuvotteleminen, yhdessä sopiminen ja nuoren omien näkemysten ja ajatusten kuuleminen lisääntyy kasvun myötä. ”Mielipiteitä saa olla, mutta ne pitää pystyä perustelemaan” auttaa nuorta miettimään ja vanhempaa luottamaan nuoren ratkaisuihin.

Nuorella on myös voimakas tarve hyväksytyksi tulemisen kokemuksille, paitsi ikätovereiden myös aikuisten taholta. Itsetunto on hauras, ja häpeän tunteet voivat nousta herkästi pienestäkin negatiivisävytteisestä kommentista. Kuten lapsuudessaakin, vanhempi toimii peilinä nuoren minäkuvalle ja itsetunnolle: kun vanhempi kykenee olemaan ylpeä nuorestaan ja tämän hapuilevista askelista omannäköisen elämän valintojen äärellä ja hyväksymään nuoren omat, ehkä omista valinnoistaan poikkeavat, ratkaisut, nuoren kyky muun muassa itsereflektioon vahvistuu. Hyväksyvä ja nuorta tukeva vanhempi mahdollistaa myös nuorelle kääntymisen vanhemman apuja ja neuvoja kohti, jos elämänvalinnat osoittautuvat korjausliikkeitä vaativiksi.

Nuori alkaa myös usein katsoa taaksepäin lapsuuden kokemuksiinsa. Vanhempi saattaa saada osakseen voimakastakin kritiikkiä omasta toiminnastaan noina vuosina, esimerkiksi kuinka vanhempi ei koskaan löytänyt aikaa leikille tai kuinka epäreiluja rajoja ja rangaistuksia nuori sai. Toisaalta nuoren muistoista nousee myös hyviä kokemuksia ja muistoja. Prosessi on tarpeellinen nuoren itsenäistyessä oman elämänsä herraksi ja toisaalta myös nuoren kulkessa kohti mahdollista omaa vanhemmuuttaan. Mustavalkoinen ajattelu ja ehdottomuus pehmenee pikkuhiljaa ja saa erilaisia sävyjä. Opittu vuorovaikutustapa lapsen ja vanhemman välillä voi silti säilyä läpi elämän hyvinkin pysyvänä, ja oman äidin kanssa keskustellessa saattaa vielä vanhempanakin taantua tiuskivaksi teiniksi. Kolmen sukupolven kohtaamisissa saattaa nähdä vuorovaikutusmallien jatkumon parhaimmillaan ja pahimmillaan.

Vuorovaikutus isovanhempien, aikuisten lasten ja lapsenlasten välillä

Isovanhemmuus antaa uuden ja erilaisen mahdollisuuden vuorovaikutuskokemuksiin sekä aikuisen lapsen että syntyneen lapsenlapsen kanssa. Kun oma lapsi alkaa odottaa lasta, hänen kanssaan voi ensimmäistä kertaa tasavertaisena jakaa kokemuksia siitä, mitä ja millaista vanhempänä olo on. Moni isovanhempi saat-
taa huomata muistelewansa aikuisen lapsensa vauva-aikoja ja lapsuutta. Myös aikuisen lapsen mielessä kiinnostus omia lapsuuden kokemuksia kohtaan kasvaa. Lapselleen suututtuaan muuan äiti puuskahti usein: ”Odotahan vain, kun sinulla on omia lapsia!” Ja tottahan hän oli oikeassa: moni asia vanhempien toiminnassa saa selityksen, kun itse on vastaavassa tilanteessa omien lastensa kanssa.

Yhteisessä keskustelussa vanhemman tai vanhempien kanssa aikuiselle lapselle tulee mahdolliseksi miettiä aiempia vuorovaikutuskokemuksia toisenlaisesta näkökulmasta, jakaa uudelleen yhteisiä ilon hetkiä ja korjata mahdollisia väärinkäsityksiä tai ikävältä tuntuneita kokemuksia. Samoin isovanhemmaksi tullut vanhempi voi oppia ymmärtämään omaa aikuista lastaan uudella tavalla ja saada mahdollisuuden kertoa ja selittää omaa kokemustaan mahdollisista ristiriitatilanteista. Parhaimmillaan vanhemman ja aikuisen lapsen suhde voi syventyä ja tulla entistä läheisemmäksi.

Lapsen synnyttyä isovanhemmat voivat myös huomata olevansa uudella tavalla tarpeellisia, mikä eurooppalaisen pitkittäistutkimuksen mukaan lisää heidän elämänsä mielekkyyttä ja parantaa heidän mielenterveyttään (8). Toisin päin etenkin äidin äidiltä saatu apu ja tuki lapsen hoitoon liittyvissä asioissa lisää lapsenlapsen ja hänen vanhempiensa hyvinvointia (8). Isoäitihypoteesin mukaan naisten pitkä elinikä vaihdevuosien jälkeen on kehittynyt juuri sen vuoksi, että he voisivat tukea lastensa ja lastenlastensa selviytymistä. Tämä voi olla erityisen tärkeää yhteiskunnissa, joissa lastenhoitoapu on rajallista.

Sen, miksi äidinäiti on usein enemmän teke-
misissä lapsenlapsen kanssa etenkin vauvavai-

heessa, sanoitti nuori äiti näin: ”Omalta äidiltä on helpompi pyytää apua, koska hänet on tuntenut aina.” Käytännössä isovanhemmat ovat tuoreille vanhemmille kullannarvoisia siksi, että heille voi helpommin esittää kaikenlaisia kysymyksiä: vaikkapa lähettää kuvan kakkavaipasta, kun on epävarma siitä, onko vauvan kakka normaalia vai ei. Nykyvanhemmat ovat esikoisvauvansa kanssa usein todella yksin, ja vauvan hoitoon ja hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä riittää ensimmäisen ikävuoden aikana runsaasti.

Isovanhemmille vuorovaikutus lapsenlapsen kanssa on parhaimmillaan iloa tuottavaa, mieltä nuorentavaa ja kehoa verryttävää. Varhaisessa vuorovaikutuksessa vauvan kanssa isoisät tyypillisesti matkivat vauvan ilmeitä ja ääntelyä enemmän kuin isoäidit, mutta toisaalta vauvat matkivat enemmän isoäitien ilmeitä ja ääntelyä (9). Nimenomaan äänellinen matkiminen puolin ja toisin on tyypillistä isovanhempien ja lapsenlapsen vuorovaikutuksessa.

Isovanhemmalle vauvan ja pienen lapsen kanssa olemisen tarjoaa mahdollisuuden jälleen laulaa ja leikkiä sydämensä kyllyydestä, kontata lattialla ja juosta ympäriinsä yhteisissä leikeissä. Isovanhempaa ei paina kokonaisvastuu lapsen hoidosta ja kasvatuksesta, ja siten hänen roolinsa on väljempi kuin vanhemman. Isovanhempi voikin olla lapsenlastaan kohtaan lempeämpi ja ymmärtäväisempi kuin kenties aikanaan tämän vanhempaa kohtaan. Usein vuorovaikutus isovanhemman ja lapsenlapsen välillä sisältääkin paljon jaettu iloa ja yhteiset leikit ihanaa anarkiaa ja keskinäistä huumoria.

Lapsenlapsen kasvaessa yhteiset keskustelut voivat olla hyvin merkityksellisiä sekä isovanhemmalle että lapsenlapselle. Tove Janssonin Kesäkirja on hieno kuvaus siitä, kuinka isoäiti ymmärtää ja pystyy tukemaan alakouluikäistä pojantytärtään tämän kohdatessa vaikeita tilanteita tai joutuessa kohtaamaan esimerkiksi pelkojaan ja kiukkuaan. Lapsenlapsen vanhemmalle oman vanhempansa näkeminen lempeän ja lämpimän isovanhemman roolissa voi olla joskus vaikeaa. Sirpa Kähkönen kuvaa kirjassaan 36 uurnaa lapsen pettymystä vanhempaan kohtaan, ja toisaalta sitä, kuinka vaikeaa vanhemman voi olla sietää isovanhemman ja lapsenlapsen läheistä suhdetta. Samalla hän

kuvaa myös kauniisti, kuinka ymmärrys toista ihmistä kohtaan voi auttaa sukupolvien välisten vaikeidenkin tunteiden lievittämisessä.

Isovanhemman ja nuoren tai aikuisen lapsen välinen vuorovaikutus edistää molempien mielen terveyttä, kun heidän välillään on läheinen ja lämmin suhde. Nuorille tai aikuisille lapsenlapsille vuorovaikutuksessa isovanhempien kanssa tärkeää olivat mahdollisuus saada jakaa tunteita sekä saada käytännön apua arkisiin huoliin, erityisesti stressaavissa elämäntilanteissa. Iäkkäämille tai terveydeltään huonommin voiville isovanhemmille puolestaan oli tärkeää kokea vuorovaikutuksessa, että he itse paitsi saavat apua ja tukea, voivat sitä myös antaa (10).

Hyvä esimerkki molempia hyödyttävästä vuorovaikutuksesta ovat koronavuosien aikana someilmiöksi nousseet Lotta ja hänen pappansa, jotka yhteislauluillaan ilahduttivat toisiaan ja meitä muitakin. Muistisairauden tai vaikean somaattisen sairauden yhteydessä sanallinen vuorovaikutus isovanhemman ja perheen jäsenen välillä on usein vaikeaa. Silloin kosketuksen ja lähellä olemisen merkitys vuorovaikutuksessa tulee tärkeäksi ja joskus ainoaksi tavaksi osoittaa kiintymystä, aivan kuin varhaisessa lapsuudessa.

Lopuksi

Elämämme aikana oppimamme vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä hyvinvointiimme vaikuttavia tekijöitä koko elämäkkauremme

aikana. Tutkimuksen kautta tiedämme, että lapsuuden aikana riittävän hyvien vuorovaikutuskokemusten seurauksena toisiin ihmisiin ja elämään luottavaisesti suhtautuvilla ihmisillä on joka elämänvaiheessa laajemmat sosiaaliset verkostot, vähemmän yksinäisyyden tunteita ja parempi koettu terveys. ■

ILONA LUOMA, lastenpsykiatrian professori, ylilääkäri
Itä-Suomen yliopisto ja Kuopion yliopistollinen sairaala

MARIE KORHONEN, LT, lastenpsykiatrian erikoislääkäri, osastonylilääkäri
HUS lastenpsykiatria

KAIIJA PUURA, lastenpsykiatrian professori, ylilääkäri
Tampereen yliopisto ja yliopistollinen sairaala



Ilona Luoma on lastenpsykiatrian professori, jota ilahduttavat kuoro- laulu, kansanmusiikki ja kirjat.



Marie Korhonen on lastenpsykiatri, joka työskentelee alle kouluikäisten parissa ja vapaa-ajallaan ihmettelee teinien maailmaa kolmen lapsensa kautta.



Kaija Puura on lastenpsykiatrian professori, jolle suurinta iloa tuottavat lastenlasten kanssa leikkiminen, ratsastus ja lukeminen.

Sivun 2064 viimeistä tekstikappaletta korjattu 19.12.2024.

KIRJALLISUUTTA

1. Bayne T, Frohlich J, Cusack R, ym. Consciousness in the cradle: on the emergence of infant experience. *Trends Cogn Sci* 2023;27:1135–49.
2. Schore AN. The interpersonal neurobiology of intersubjectivity. *Front Psychol* 2021;12:648616.
3. Orchard ER, Rutherford HJV, Holmes AJ, ym. Matrescence: lifetime impact of motherhood on cognition and the brain. *Trends Cogn Sci* 2023;27:302–16.
4. Del Giudice M. Attachment in middle childhood: an evolutionary-developmental perspective. *New Dir Child Adolesc Dev* 2015;2015:15–30.
5. Hermanson E, Sajaniemi N. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? *Duo-decim* 2018;134:843–9.
6. Grant, KE, Compas BE, Thurm AE, ym. Stressors and child and adolescent psychopathology: evidence of moderating and mediating effects. *Clin Psychol Rev* 2006;26:257–83.
7. Karvonen M, Karukivi M, Kronström K, ym. Identiteetin muodostuminen ja sen eri osa-alueet nuoruusiässä. *Suom Lääkäril* 2023;78:e36305.
8. Tanskanen AO, Danielsbacka M, Coal DA, ym. Transition to grandparenthood and subjective well-being in older Europeans: a within-person investigation using longitudinal data. *Evol Psychol* 2019;17:1474704919875948.
9. Pratikaki A, Germanakis I, Kokkinaki T. Basic aspects of infant–grandparent ‘interaction’: an eight-month longitudinal and naturalistic study. *Early Child Dev Care* 2011;18:1231–45.
10. Wood S, Liossis P. Potentially stressful life events and emotional closeness between grandparents and adult grandchildren. *J Fam Issues* 2007;28:380–98.