

Mentalisaatio vanhemmuudessa

7.10.2020

KT, Varhaiskasvatuksen professori, lastenpsykoterapeutti

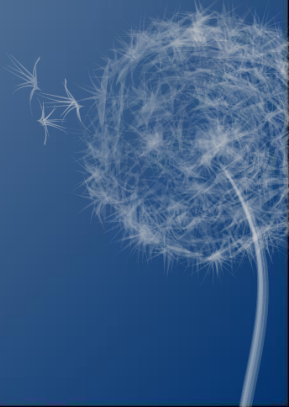
Mirjam Kalland

Helsingin yliopisto



Teemat

- ✿ Vanhemman mentalisaatiokyky ja vuorovaikutus
- ✿ Mentalisaatio väylänä lapsen kohtaamisessa kun lapsella on erityistarpeita
- ✿ Mentalisaatio lapsen eri kasvuympäristöissä



Lähtökohdat

- ✿ Mentalisaatio liittyy *sosioemotionaaliseen* kehitykseen
- ✿ Mentalisaatio auttaa tunteiden säätelyssä ja prososiaalisessa käyttäytymisessä
- ✿ Mentalisaatio kehittyy vuorovaikutuksessa
- ✿ Mentalisoiva mieli on kiinnostunut toisen mielestä, ja pitää samaan aikaa oman mielensä mielessä

Tästä se alkaa

- ✿ Lapsi tarvitsee hoivaajan/vanhemman joka pitää lapsen mielen mielessään
- ✿ Vanhempi on emotionaalisessa yhteydessä lapseen
- ✿ Hoivaajan kasvoissa heijastuu lapsen emotionaalinen kokemus, kuitenkin siten, että aikuisen kokemus lapsen kokemuksesta heijastuu samanaikaisesti: "huomaan että säikähdit, ei mitään hätää" (marked mirroring)
- ✿ Kehittää lapsen itseymmärrystä sekä itsesäätelykykyä



Lapsen tunne-elämän kehitys

- Vanhempi peilaa samanaikaisesti ymmärtävänsä miltä lapsesta tuntuu ja että hänellä itsellään on erilainen ja erillinen tunne
- Lapsen mielen teoria (ToM) kehittyy (toisella on tunteva, ajatteleva mieli, joka on erillinen minusta, mutta yhteydessä minuun)
- Lapselle avautuu kokemus, että toinen *voi pyrkiä* ymmärtämään ja jakamaan hänen kokemuksiaan mielessään.
- Ero sisäisen ja ulkoisen todellisuuden välillä hahmottuu



Mentalisaatio

- ✿ Mentalisaatio liittyy sellaisen inhimilliseen toimintaan joka ei ole kosketeltavissa eikä voi nähdä, kuten ajattelu, tietäminen, tahtominen, toivominen, aikominen, muistaminen.
- ✿ Mentalisaatiokyky on yhteydessä kielen kehitykseen, sekä kokemukseen inhimillisestä vuorovaikutuksesta ja ymmärretyksi tulemisesta (Tomasello 2009)
- ✿ Jotta mentalisaatio kehittyisi, ihminen tarvitsee toisia ihmisiä



Vanhemmuus ja mentalisaatio

Kolme komponenttia:

- ✿ “parental mindmindedness”; lapsen mieli on vanhemman mielessä, pyrkiminen ymmärtää lapsen käyttäytymisen taustalla oleva mielen sisältö
- ✿ “parental insightfulness”; kuinka osuvasti vanhempi tavoittaa lapsen kokemuksia, ajatuksia, tunteita tai tavoitteita
- ✿ “parental reflective functioning”; miten vanhempi toimii ymmärryksensä perusteella – mentalisaatio käytännössä



Mentalisaatio vanhemmuudessa

- Vanhemman tehtävä on kiinnittää huomionsa lapsen mielen sisältöihin ja pyrkiä tavoittamaan lapsen käyttäytymisen taustalla olevaa tunnetta, tarvetta, pyrkimystä tai ajatusta – tai väärinkäsitystä
- Eriyisen tärkeä kyky vanhemmuudessa näyttäisi olevan myönteinen, kannustava uteliaisuus ja kiinnostus lapsen mieleen
- Mentalisaatio auttaa vanhempaan tavoittamaan mitä lapsi tarvitsee, ja tarjoamaan sitä lapselle luotettavalla ja turvallisella tavalla.

Mentalisaatio lapsen kohtaamisessa

- ✿ Vaatii ponnistelua lapsen kokemusmaailman tavoittamiseksi
- ✿ Lapsi on ainutkertainen yksilö ainutkertaisine kokemuksineen, mutta samalla hänen kokemuksensa ovat yhteydessä häntä kohtaavan aikuisen kokemukseen
- ✿ Mentalisaatiokykyyn liittyy myös sen sietämistä, ettei kaikkea voi ymmärtää eikä varsinkaan varmuudella tietää. Mieli pysyy avoimena, vastaanottavaisena ja *valmiina korjaamaan virhetulkintoja*.



Not-knowing stance

- ✿ Mentalisaatioon liittyy "epäilevä ajattelu", eli kyky tarkastella omia ajatuksia, tunteita ja omaa päättelyä, eli kyky epäillä olenko sittenkin väärässä?
- ✿ Mentalisaatiokyky mahdollistaa siten myös tunteiden säätelyn – "olen ärtynyt, mutta lapsi ei ehkä halunnut ärsyttää vaan hän toimii niin hyvin kuin pystyy tässä tilanteessa"
- ✿ On toisaalta myös helpottavaa, kun ei tarvitse vanhempana/aikuisena "tietää" – lapselle riittää, että on kiinnostunut tavoittamaan lapsen ajatuksia, tunteita ja tarpeita
- ✿ Aikuinen on valmis huomaamaan kun ei osu oikeaan, ja valmis korjaamaan virhetulkintoja



Pysähdytään hetkeksi siihen, mitä vuorovaikutuksessa heijastuu

Lapsi näkee peilissä

- Itsensä
- Vanhemman kokemus itsestä (olen hankala? Rasittava? Hyvä tyyppi? Kullanmuru? – yhteydessä lapsen itsetuntoon)
- Vanhemman kokemus *lapsen kokemuksesta* (taisit säikähtää? Suuttua? Ahdistua? Ilahtua?) – yhteydessä lapsen ymmärretyksi tulemiseen
- Vanhemman kokemus samasta palasta todellisuutta (ei hätää, kyllä tämä tästä; tai jaettu ilo)

Vanhempi heijastaa ymmärtävänsä lapsen kokemusta, samalla että hänellä on erillinen ja erilainen kokemus (theory of mind ToM)

Kahden mielen samanaikainen mielessä pitäminen

- ✿ Voi toisinaan olla hankalaa, mutta on erityisen tärkeää lapsen kohtaamisessa
- ✿ Estää "mukaan menemisen", eli että humpsauttaa samaan todellisuuteen
- ✿ Estää etääntymisen – vähättelee tai kieltää toisen kokemusta.
- ✿ Lapsi hyötyy erityisen paljon siitä, että kykenee pysymään myötämielisenä ja pyrkii tavoittamaan miltä asia hänestä tuntuu, mutta tarjoaa myös palan omaa todellisuutta.

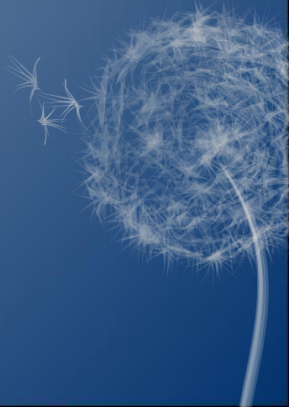
Mentalisaatio haastavasti käyttäytyvän lapsen kohtaamisessa

- ✿ Mentalisaatiota tarvitaan eniten juuri silloin kun se on vaikeaa
- ✿ Lähtökohtana on yrittää tavoittaa mitä lapsi yrittää käyttäytymisellään kertoa
- ✿ Mentalisaatio ei ole sama kuin empatia – kun lapsi puree, repii, heittelee tavaroita hän ei herätä empatiaa
- ✿ Empatia voi syntyä kun tavoittaa lapsen hädän/vaikeudet käyttäytymisen taustalla



Tärkeää on pohtia, mitä lapsi tilanteesta oppii

- ✿ Oppiminen edellyttää sitä, että vireystason oppimisikkuna on aktivoitu
- ✿ Kun lapsi on kiihtynyt hän ei kykene oppimaan
- ✿ Tilanteen täytyy ensin saada rauhoittumaan
- ✿ Huutaminen, toruminen ym. ei rauhoita lasta
- ✿ Lapsi ei kuitenkaan saa satuttaa itseä tai muita, eikä rikkoa mitään



Lapsi ei opi virheistään...

- ✿ Lapsi tarvitsee "ei-vuorovaikutuksen" lisäksi "kyllä-vuorovaikutusta"
- ✿ Ei on pysäyttävä (parhaimmassa tapauksessa), kyllä avaa tien eteenpäin
- ✿ Ei, ei voi (toimia) näin, mutta voit..(näin)

... ellei hänelle tarjota vaihtoehtoisia toimintamalleja



Stressi on yhteydessä mentalisaatioon

- ✿ Kun stressikynnys ylittyy, mentalisaatiokyky romahtaa
- ✿ Kun lapsella on erityistarpeita, vanhemmalla on usein korkeampi stressitaso (Hsiao Y-J. Parental Stress in Families of Children With Disabilities. *Intervention in School and Clinic*. 2018;53(4):201-205. doi:[10.1177/1053451217712956](https://doi.org/10.1177/1053451217712956)). Stressi liittyy usein lapsen käyttäytymiseen, ja myös perheen tukeen tai sen puutteeseen.
- ✿ Stressikynnyksen ylittyminen on yksilöllistä
- ✿ Kun aikuinen huomaa kynnyksen ylittyneen, otetaan aikalisä.
- ✿ Perheessä voi harjoitella miten toimitaan, kun otetaan aikalisä

Työskentely edellyttää sopivaa vireystilaa



Lähtökohdat

- ✿ Mentalisaatiokyky voi kehittyä vain vuorovaikutuksessa tärkeän toisen ihmisen kanssa
- ✿ Jokainen vanhempi kantaa kokemuksia varhaisesta vuorovaikutuksesta mukanaan, ja ne voivat siirtyä vuorovaikutukseen lapsen kanssa.
- ✿ Kun kokemukset ovat riittävän myönteiset, ne voivat vahvistaa vuorovaikutusta lapsen kanssa
- ✿ Kun vanhemmuudessa on erityishaasteita, vanhemmat tarvitsevat erityistä tukea



Mitä vanhemmat voivat tehdä?

- ✿ Kokeilut ovat osoittaneet, että vanhempien mentalisaatiokyky on yhteydessä lapsen kehitykseen
- ✿ Vanhempi voi pyrkiä vahvistamaan yhteyttä lapseen, tutkia mielessään ja verbalisoida lapsen mielen mahdollisia sisältöjä
- ✿ "mahdatko olla suuttunut, koska...? Mitä ajattelet tästä? Kertoisitko, mitä...
- ✿ Vanhempi pyrkii olemaan myötämielinen, avoimesti kyselevä, ei-tietävä
- ✿ Myös lempeä katse, kosketus vahvistaa ymmärretyksi tulemisen kokemusta



Mentalisaatiotehtävään liittyy kysymyksiä

- Myönteistä uteliaisuutta – mitä mahtaa...? ponnistelua lapsen kokemusmaailman tavoittamiseksi
- *“Not knowing stance”* - on keskeinen. Ei tiedä mitä toinen pohtii, miten toinen kokee asioita. Mieli on avoin muutokselle –oma ajattelu voi muuttua, rikastua tai valaistua siitä, että oppii jotakin toisesta.
- *Joustavuus* on keskeistä mentalisaatiossa – juuttuminen (=olen päättänyt miten asia on, en ota vastaan) viittaa mentalisaation puuteeseen.
- *Korjaavat kokemukset* oleellisia lapsen turvallisuuden kannalta

Korjaavat kokemukset

- ✿ Syntyvät kun palataan siihen, mikä meni pieleen.
- ✿ "Kulta, tänään tapahtui.... Äitiä/Isää harmitti, koska...Nyt ymmärrän että asia ehkä oli... mitä ajattelet, voisiko... - paljon viittauksia *mieleen* (lapsi/aikuinen voi pettyä, suuttua, olla surullinen, häntä voi harmittaa, voi tulla hyvä mieli, hän voi rauhoittua, iloita.) Lopuksi voidaan sopia ja halata.



Onko vanhemman mentalisaatiokyvystä oikeasti hyötyä?

- ✿ Camoirano 2017: meta-analyysi 47 tutkimuksesta. Loppupäätelmä oli, että korkea mentalisaatiokyky on myönteisesti yhteydessä hoivan laatuun ja lapsen turvalliseen kiinnittymiseen, ja matala mentalisaatiokyky puolestaan yhteydessä lapsen heikompaan tunteiden säätelykykyyn ja käyttäytymishäiriöihin.
- ✿ Kliiniset, fokusoidut interventiot olivat tehokkaita vahvistamaan mentalisaatiokykyä ja hoivan laatua.
- ✿ Myös kun lapsella on erityistarpeita reflektiivisyys vahvistui interventioryhmässä, ja lapsen oireilu väheni (Sealy & Glovinsky 2016 , Eneav et al 2019)



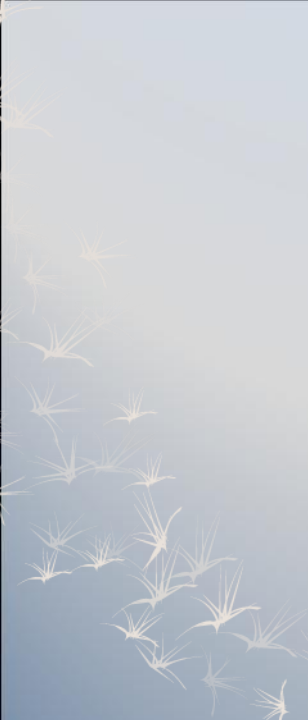
Mentalisaatiokyky ja armollisuus

- ✿ Väärinkäsityksiä ja virheitä tapahtuu, ja sen hyväksyminen on osa mentalisaatiokykyä. Se tuo armollisuutta inhimilliseen vuorovaikutukseen
- ✿ Epävarmuuden ja ei-tietämisen sietokyky on tärkeää. Sitä voi jopa oppia arvostamaan.
- ✿ Korjaavat kokemukset tärkeitä



Referenssejä

- ✿ Schick B, de Villiers P, de Villiers J, Hoffmeister R. Language and theory of mind: a study of deaf children. Child Dev 2007 Mar-Apr;78(2):376-396.
- ✿ Peterson CC, Wellman HM. From fancy to reason: scaling deaf and hearing children's understanding of theory of mind and pretence. Br J Dev Psychol 2009 Jun;27(Pt 2):297-310.
- ✿ Ruffman T, Slade L, Crowe E. The relation between children's and mothers' mental state language and theory-of-mind understanding. Child Dev 2002 MayJun;73(3):734-751.
- ✿ Allen, J. R., & Kinsey, K. (2013). Teaching theory of mind. Early Education & Development, 24(6), 865-876.



Sealy J & Glovinsky I P 2016 : STRENGTHENING THE
REFLECTIVE FUNCTIONING CAPACITIES OF PARENTS WHO
HAVE A CHILD WITH A NEURODEVELOPMENTAL DISABILITY
THROUGH A BRIEF RELATIONSHIP-FOCUSED INTERVENTION.
Infant Mental Health Journal Vol 37 (2), 115-124

Enav Y, Erhard-Weiss D, et al. 2019. A Non Randomized
Mentalization Intervention for Parents of Children with
Autism. **Autism Research 12 1077-1086**

