

JYX



This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Aunola, Kaisa

Title: Hyviä uutisia (tekstin lopussa)

Year: 2022

Version: Accepted version (Final draft)

Copyright: © 2020 Lions Club Palokka

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Aunola, K. Hyviä uutisia (tekstin lopussa). Palokan joulu, .

Hyviä uutisia (tekstin lopussa)

Kuluneena vuonna on uutisoitu nuorten lisääntyneestä pahoinvoinnista. Pahoinvointi näkyy tilastoissa niin uupumuksen ja ahdistuksen lisääntymisenä kuin kasvaneina väkivallantekojen määränä. Nuorten ahdistuneisuus ilmenee myös entistä useammin itsetuhoisina ajatuksina ja tekoina. Ilmiö näyttäytyy polarisoituneena: isolla osalla nuorista menee hyvin, ehkä paremmin kuin koskaan aiemmin, mutta osa nuorista voi entistäkin huonommin.

Syitä nuorten pahoinvoinnille on etsitty niin sosiaalisesta mediasta, teknologian kehityksen mukanaan tuomasta kiihtyneestä elämänrytmistä ja informaatiotulvasta, yksilö- ja suorituskeskeisestä kulttuurista, yksin pärjäämisen eetoksesta, lisääntyneistä itseohjautuvuuden vaateista kuin pandemia-ajastakin. Sota Ukrainassa ja ilmastokriisi niin ikään ovat osaltaan horjuttamassa perusuottamusta hyvään ja elämisen arvoiseen elämään. Psykiatristen yksiköiden ylikuormittuminen kertoo karua kieltä siitä, että tilanne on monen kohdalla vakava. Ennaltaehkäisevällä työllä ei ole pystytty riittävällä volyymilla pahoinvointia syineen purkamaan.

Ei ole tutkimusnäyttöä siitä, että pahoinvoinnin taustalla vaikuttaisi vain yksi syy. Usein syyt kietoutuvat toinen toisiinsa ja ongelmat lähtevät toisiaan ruokkien lumipallon tavoin kasvamaan. Pahoinvoinnin kierteen katkaisemisessa kehityspsykologinen tieto on tärkeässä asemassa. Liian usein erilaisten uudistusten ja kokeilujen taustalla on ajatus, että lapsi tai nuori olisi ikään kuin aikuinen ja tavoitteet ja odotukset vaikkapa oppimiselle, tunteiden säätelylle tai kyvyille tehdä pitkäntähtäimen suunnitelmia luodaan tältä pohjalta. Esimerkiksi vaikka tavoite itseohjautuvasta ihmisestä on kaunis ja hyvä, toiminnanohjauksen kannalta keskeiset aivojen otsalohkot ovat nuoruudessa vasta kypsyvässä. Kyky suunnitella, valvoa ja säädellä omaa ajattelua ja toimintaa ja jättää häiriötekijät taka-alalle mahdollistuu vasta aivojen saavuttaessa tietyn kypsyystason. Nuoren aivot myös reagoivat stressiin voimakkaammin kuin aikuisen. Kehityksen näkökulmasta impulssien hillintä, riskien minimointi ja pitkäntähtäimen suunnitelmallisuus mahdollistuvatkin täydessä mitassaan vasta noin 24–25-vuotiaana. Tätä ennen tarvitaan selkeitä kasvua tukevia rakenteita ja ohjaavaa tukea.

Tärkeää on kuulla myös lasten ja nuorten omaa ääntä. Yleisin syy, jonka takia lapset ja nuoret soittivat Mannerheimin lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelimeen vuonna 2021, oli yksin oleminen ja kaverisuhteiden puute. Nuorille suunnatuissa puhelin- ja verkkopalveluissa yksinäisten nuorten yhteydenotot ovat viime vuosina yleistyneet. Nuoret haluavat keskustella päivän kuulumisista. Yksinäisyys ja psyykkiset ongelmat kietoutuvat toinen toisiinsa. Kehityksellisesti aivot ovat nuoruudessa ylivalpastuneet sosiaalisille hyväksynnän ja torjunnan viesteille verrattaessa lapsiin tai aikuisiin. Yksi keskeisimmistä psyykkistä pahoinvointia ennaltaehkäisevistä toimista onkin mahdollistaa lapsille ja nuorille jokapäiväisessä elämässä näkyväksi ja kuulluksi tulo. On tärkeää voida kokea olevansa hyväksytty ja osa yhteisöä. On tärkeää, että joku välittää ja näkee ihmisen pahoinvoinnin ja erilaisen oireilun takana.

Tietoisesti haluan nostaa huolipuheen rinnalle niitä positiivisia ja voimaannuttavia tekijöitä, jotka lisäävät hyvinvointia. Etenkin näinä aikoina, kun tapahtuu raskaita asioita ja inhimillinen kärsimys on esillä uutisten kautta päivittäin, on tärkeää nähdä ja ruokkia sitä hyvää, mitä ympärillämme on. Kiinnittämällä huomiota hyvään, voidaan ruokkia hyvää. Tutkimusnäyttö puoltaa, että mitä enemmän osoitamme hyvyyttä toisille ihmisille, sitä enemmän nämä toiset osoittavat hyvyyttä eteenpäin ei vain meitä itseämme kohtaan vaan laajemmin ympäristössään. Hyvät asiat voivat usein tuntua liian pieniltä ja mitättömiltä uutisoitavaksi. Mutta jos ne aina jätetään kertomatta, voi maailmankuvamme vääristyä. Aivot alkavat nähdä huolta ja negatiivisuutta sielläkin, missä niille ei olisi aihetta tai lamaantuvat

toimintakyvyttömäksi toivon hyvästä maailmasta hiljalleen hiipuessä. Kiinnittämällä huomiota hyviin asioihin, on mahdollisuus myös uudella tavalla nähdä mitä kaikkea onkaan mahdollista tehdä ihan ruohonjuuritasolla lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kun omat nuoreni tulivat tänään koulusta, kuulin hyviä uutisia. Mankolan yhtenäiskoulussa järjestetään puolen tunnin välituntipausseilla mielekästä ohjelmaa, eri päivinä vaihtelevaa nuorten yksilöllisiä ja erilaisia tarpeita huomioiden. Yhtenä päivänä on mahdollisuus osallistua lautapelipaussille ja käyttää välitunti rennosti kavereiden kanssa lukuisia erilaisia lautapelejä pelaten. Pelatessa toimitaan yhdessä, jutellaan ja vitsaillaan. Ohjaaja osallistuu joustavasti tilanteen ja tarpeiden mukaan. Toisena päivänä on ollut mahdollisuus osallistua rentoutushetkeen pimeässä auditoriossa. Tilassa ollaan hiljaa, ilman puhetta, taustalla soi rentouttava musiikki. On aikaa rauhoittua ja kätertyä huovan sisään tyyntyjen keskelle ja päästä hetkeksi koulupäivän ärsyketulvasta ja hälystä lataamaan akkuja. Erityisesti helposti kuormittuvan hermoston omaavalle tällainen mahdollisuus on todella tarpeeseen tuleva palautumishetki, joka eittämättä tukee sekä mielen hyvinvointia koulussa että oppimista. Myös liikuntatuokioita on järjestetty aktiivisesti. Koska toiminta on vapaaehtoista, kenenkään ei ole pakko siihen osallistua. Voi itse valita, haluaako johonkin osallistua vai ei ja haluaako osallistua vain silloin tällöin vai useammin.

Toinen hyvä uutinen on, että kaksi tuttua yläkoululaista vastasivat käden heilautukseeni vilkuttamalla iloisesti ja hymyilemällä. Tulin valtavan iloiseksi. Hymyllä on ihmeellinen voima. Ja nähdyksi tulemisella. Ystävällinen hymy ja lempeä katse ovat helppoja tapoja laittaa hyvä kiertämään. Vaikka näillä ei poisteta alussa kuvattuja vakavia ongelmia, ovat nämä tärkeitä ruohonjuuritason askeleita, joilla on uskallan väittää näin—mahdollisuus aidosti vaikuttaa maailmanmenoon.

*Kaisa Aunola
Kehityopsykologian professori
Jyväskylän yliopisto*