

Raisa Cacciatore

Lastenpsykiatri Raisa Cacciatore joutui kasvamaan leikki-ikäisestä saakka äidittä, ja se oli yksi syy suuntautua lastenpsykiatriaan – nyt hänellä on nykyvanhemmillemme tärkeä viesti

8.7.2021 6:30



Rauhoitu, hymyile, naura

Työkaluja kasvatukseen: Kun Raisa Cacciatore tuli äidiksi, hänelle valkeni, että vanhemmuus on iso juttu. Halu ymmärtää lapsen näkökulmaa vei hänet lastenpsykiatrian pariin. – Perheisiin tarvittaisiin rauhoittumisen hetkiä, silmästä silmään hymyilyä ja nauramista, hän sanoo pihallaan Kurttilassa. **Sivut 6–7**

Katja Riihola

8.7.2021 6:30

Raisa Cacciatore kasvattaa tänä kesänä pihallaan kurkkuja, punajuuria, porkkanaa, mangoldia ja salaatteja. Aikuisten lasten kanssa hoidetuissa minikasvihuoneissa on vetoketjulliset katot ja teippaukset etanoiden varalta, jotta herkut saavat kasvurauhan.

Piha sijaitsee Kurttilassa, jonne Cacciatore suunnitteli ja rakennutti omakotitalon lasten isän kanssa esikoisen syntymän aikaan 1987.

Lapset asuvat jo omillaan, ja Cacciatoresta on tullut hiljattain isoäiti.

Lastenpsykiatri ja nuorisolääkäri Cacciatoresen mukaan myös lapset ja nuoret tarvitsevat kasvurauhaa eli läheisten kanssa niitä hetkiä, jolloin ei kasvateta eikä kouluta.

Cacciatoresen mukaan juuri niistä hetkistä, jolloin ei kasvateta tai opeteta kumpuaa sellaista iloa, jolle olisi monissa kodeissa tilaus.

Ilo on perinteisesti jäänyt kasvatuksessa taka-alalle, sillä vielä pari sukupolvea sitten lapsia haluttiin lähinnä karaista ja sisunnuttaa, hän tietää.

Vihaisuudellako kasvatettaisiin hyväntahtoisia?

– Minun sukupolvelle ei ikinä sanottu, että olet riittävä ja hyväksyty sellaisenaan.

Cacciatoresen mukaan iloa ja hyväksyvää koti-ilmapiiriä kannattaa tuottaa aktiivisesti.

– Ilon, luottavaisuuden ja yhteisyyden kokemukset tuottavat hyvinvointia niin lapsille kuin aikuisillekin, hän perustelee.

– Rauhoittumisen hetkiä, silmästä silmään hymyilyä ja nauramista voisi olla kesken keskeneräisyyden ja vaikka ei tiedettäisi, miten illasta selvitään. Se kertoo, että yhdessä me selviämme.

Cacciatore työskentelee Väestöliitossa asiantuntijalääkärinä ja kouluttaa parhaillaan varhaiskasvatuksen ja alakoulujen henkilökuntaa aiheenaan pienten lasten kehotunnekasvatus. Tarkoituksena on, että lapset olisivat turvassa omassa kehossaan, oppisivat jo pienestä pitäen kunnioittamaan omaa kehoaan ja kasvaisivat kokemaan myös mielihyvää.

Cacciatoresen mukaan sekä seksuaalikasvatusta että aggressiokasvatusta vaivaavat vielä vanhakantaiset ajatukset, jossa kehollista mielihyvää ja aggressiota ajatellaan pahuutena, joka pitää kitkeä.

–Tämä on väärinkäsitys. Vihaisuudellako kasvatettaisiin hyväntahtoisia ja raivostumisella lempeitä? hän kysyy.

Päättäneen lukukauden lopussa lastenpsykiatri tarjosi myös espoolaisvanhemmille työkaluja arjen haastaviin tilanteisiin Espoon kaupungin tilaamalla luennolla.

Rationaalista aggressiokasvatusta on esimerkiksi se, ettei vanhempi ota lapsen raivosta itseensä, vaan toimii kaikuna tai hyväksyvänä peilinä.

Jos lapsi haukkuu lehmäksi, voi toistaa rauhallisesti kuulleensa, että "sinun mielestä olen lehmä", Cacciatore ehdottaa.

Kun vanhempi ei lähde mukaan lapsen tunnekuuhuun, vaan yksinkertaisesti toistaa muutaman kerran kuulleensa ja vastaanottaneensa lapsen viestin, lapsi kokee tulleensa kuulluksi ja tunne saa tilaa rauhoittua.

– Lapsen sanoja tai tunnetta ei tarvitse ottaa henkilökohtaisesti, saati lähteä samalla tunteella vastahyökkäykseen.

Cacciatore muistuttaa, että lapset käyvät läpi erilaisia aggression portaita, jotka nostavat pintaan haastavia tunteita aivojen kehityksen vuoksi. Kun vanhempien aivot puolestaan kartoittavat helposti huolia ja riskejä, ovat ainekset taisteluille helposti valmiina.

– Miten voisi hyväksyä loukkaantumatta, että lapsella on tunne? Sitä tunnetta ei tarvitse ottaa pois, vaan vain hyväksyä se tunneaalto, mikä lapsella sillä hetkellä on.

– Kun itse saat tunnetaitoja ja elämänhallintaa, lapset saavat niitä myös.

Cacciatore joutui itse kasvamaan leikki-ikäisestä saakka äidittä, sillä hänen äitinsä kuoli, kun hän oli viisivuotias.

– Se vanhemmuus, mitä minä koin oli varmaan yksi syy suuntautua lastenpsykiatriaan, keskittyä lasten tarpeisiin ja nähdä ne, Cacciatore pohtii.

– He tekivät kuitenkin parhaansa. Jos jokainen sukupolvi tekee vain kymmenen prosenttia vanhempiensa tekemistä virheistä, meillä on pianikin valtavan hyvää vanhemmuutta, hän uskoo.

Cacciatoren työ on sosiaalista, joten kesälomalla hän aikoo suunnata mökille miehensä kanssa.

– Metsittyä, filosofoida, lukea kirjaa, uida sekä kohdata itsensä ja rakkaansa, hän avaa suunnitelmiaan.

Ja jos siltä tuntuu, saattaa Cacciatoren väitöskirjaprojektikin harpata kesällä eteen päin