

Spirituaalisuus vanhemmuuden tukena

Kaisa Aitlahti

Kouluttaja, Seurakuntaopisto, Kirkkopalvelut ry

Miten auttaa lasta kasvamaan täyteen ihmisyyteen? Mikä auttaisi vanhempaa ja lasta pysähtymään itselle tärkeiden asioiden äärelle, pohtimaan ja elämään todeksi arvojaan tai löytää rohkeutta omiin elämänvalintoihinsa? Mikä saa perheen kokemaan iloa ja olemisen rauhaa, jotka uhkaavat jäädä kiireen, suorittamisen ja menestyksen jalkoihin?

Elämän syvyyssulottuvuudesta, spiritualiteetista tietoinen vanhempi arvostaa lapsen luontaista uteliaisuutta, ihmettelyä ja pyrkimystä hyvään. Mikä on seurakunnan rooli spiritualiteetin vahvistajana vanhemmuudessa ja lapsen kasvussa?

Vanhemmuus koetaan useimmiten tärkeäksi tehtäväksi. Se otetaan tosissaan, siihen valmistaudutaan ja panostetaan. Moni pohtii, pystyykö tarjoamaan lapselleen riittävästi; ovatko elämän puitteet sellaiset, että ne kelpaavat lapsen kasvuympäristöksi. Yhä useammin perheeseen toivotaan lapsia vasta, kun opiskelut ovat ohi, on löytynyt vakituinen työpaikka ja kodiksi riittävän tilava ja toimiva asunto.

Tulevaisuuden osalta vanhemmat saattavat toivoa lapsille parempaa tai helpompaa elämää kuin heillä itsellään on ollut – hyvää toimeentuloa tai turvallisia elämän puitteita, jotka mahdollistuvat pärjäämisen ja menestyksen myötä.

Ulkoiset puitteet eivät kuitenkaan takaa hyvää vanhemmuutta tai onnellista lapsuutta. Kun perheeseen syntyy vauva, ei ole olennaista, puklaako hän merkkivaatteiden vai kirpputoribodyn päälle. Vauvalle on tärkeää, että hänen lähellään on aikuinen, joka huolehtii hänestä ja rakastaa häntä. Kehitykselle korvaamattomia ovat lämpö ja läheisyys.

Vanhemmuuteen kuuluvat myös konkreettiset kosketukset syviin elämän rajapintoihin, joiden edessä materian merkitys vähenee ja aineettomat asiat tulevat tärkeämmiksi. Ne liittyvät usein terveyteen ja sairauteen. On tuskallista todeta, ettei terveys – lapsen tai oma – ole omissa käsissä tai hallittavissa.

Terveyden lisäksi vanhemmat toivovat lapsilleen onnellisuutta, hyvää itsetuntoa, oikeudenmukaisuuden tajua, sinnikkyyttä sekä kykyä ja halua auttaa muita. Missä ja miten nämä taidot kehittyvät? Ihmisyyteen, identiteettiin ja arvopohjaan liittyvät kasvatustavoitteet kutsuvat vanhempaa refleктоimaan omaa arvomaailmaansa ja maailmankatsomustaan.

Spiritualiteetti osana hyvää kasvua

Kasvattaessaan lasta vanhempi tulee jakaneeksi hänen kanssaan myös maailmankatsomuksensa sekä ne arvot ja sen toivon, joille hän oman elämänsä perustaa. Toisaalta lapset ovat aloitteellisia uskonnollisten kysymysten pohtijoita ja ihmettelijöitä. Moni vanhempi kokee, että lapsi on kysymyksillään ja huomioillaan auttanut häntä tarkentamaan käsitystä maailmasta ja ihmisestä, elämästä ja kuolemasta. Lapsi voi haastaa aikuista suurten elämänkysymysten pohtimiseen niin leikeissään, uuden tilanteen edessä kuin tutun turvallisesti nukahtaessa.

Lapsen keho ja mieli työskentelevät kaikenlaisten kysymysten kanssa ilman aikuisten määrittelemiä rajoja. Hänen hyvinvointinsa on kokonaisvaltainen vyyhti, joka pitää sisällään myös elämän pintatasoa syvemmälle kurkottavan todellisuuden. Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi edellyttää vanhemmalta ymmärrystä ja avoimuutta pohtia myös tätä todellisuutta, elämän spirituaalista tai hengellistä ulottuvuutta.

Maailmankatsomuksesta riippumatta vanhempia yhdistää usein toive, että lapsesta kasvaisi ”hyvä ihminen”. Vanhempi haluaa vahvistaa lapsen luottamusta elämään, hyvyyteen, vaikeuksista eteenpäin pääsemiseen ja omaan arvokkuuteensa. Nämä näkökulmat ovat tekemisissä elämän spirituaalisen ulottuvuuden kanssa.

Spiritualiteetti on elämän arvojen ja tarkoituksen pohtimista, uteliaisuutta ja avoimuutta pyhyydelle, yhteyttä pyhän kanssa, syvempien merkitysten etsimistä ja ymmärtämistä. Se ei ole sidottu tiettyyn uskontoon tai katsomukseen, vaan on ihmisen luontainen ominaisuus ja kyky syntyästä saakka; lapsi aistii mystiikkaa, rituaaleja, tunteita, yhteyttä ja on niistä tietoinen. Tätä kykyä kasvatus voi vahvistaa tai rajoittaa.

Kasvaakseen täyteen ihmisyyteen lapsen on saatava harjoitella spirituaalisia taitoja ja vahvuuksia – esimerkiksi tässä hetkessä elämistä, mielikuvitusta, hyvän valitsemista, vuorovaikutuksessa olemista, omasta jakamista, empatiaa sekä kunnioitusta toisia ihmisiä, erilaisuutta ja luontoa kohtaan. Jos elämäntodellisuus supistuu materiaaliselle tasolle, jää valtava osa lapsen luontaisesta potentiaalista käyttämättä.

Spiritualiteetin merkityksen ymmärtävä vanhempi rohkaisee lasta kohti intuitiivista sydämen tietoa ja haluaa jakaa saadut kokemukset yhdessä lapsen kanssa. Viisas vanhempi ei vaienna lapsen suuria kysymyksiä, vaikkei niihin olisikaan helppo – tai ylipäättään mahdollista – vastata. Niitä voi ihmetellä yhdessä, todeta niiden olevan olemassa. Tärkeintä on suhtautua rohkaisevasti lapsen kysymyksiin ja keskustelunavauksiin – silloinkin, kun lapsen ajatukset poikkeavat vanhemman ajattelusta.

Jos lapsen hengellinen uteliaisuus ja etsiminen kielletään tai niitä ei arvosteta, spirituaalinen herkkyyks ja luovuus kaventuvat. Jos vanhempi taas uskaltaa ottaa lapsen vastaan kysymyksineen, protesteineen, tunteineen ja ajatuksineen, hän tukee lapsen juurtumista elämään kaikilla ulottuvuuksillaan. Syvyyksulottuvuudesta tietoinen lapsi saa valmiudet elää täyttää elämää. Parhaimmillaan spirituaalisesta herkkyydestä kasvaa lapselle merkittävä voimavara sekä resilienssin ja hyvinvoinnin lähde.

On erityisen tärkeää vahvistaa spirituaalista kykyä lapsuudessa, sillä se auttaa myöhemmin nuoren kasvu murrosiän pyörteissä. Murrosiän kasvuhaasteet ovat luonteeltaan paitsi fyysisiä ja psyykkisiä myös hengellisiä. Nuoruuteen kuuluu muun muassa voimistuva yhteyden kaipuu sekä oman identiteetin, paikan ja elämän merkityksen etsiminen. Lisa Millerin mukaan spirituaalisen kyvyn kehittyminen tai kehittymättä jääminen vaikuttaa siihen, miten nuori tulkitsee itseään ja elämää ympärillään. Spirituaaliset taidot ovat hänen mukaansa avuksi kasvuprosessissa, jossa nuori kohtaa murrosiän haasteet. Spiritualiteetin taju auttaa löytämään myönteisen suhteen omaan itseen, toisiin ihmisiin ja todellisuuteen sekä kunnioittamaan spiritualiteetin erilaisia muotoja, nimiä ja kasvoja.

Aikuisuudessa on erityisiä elämäntilanteita, jotka herkistävät spirituaaliselle pohdinnalle ja mahdollistavat myös aikuisen spirituaalista kasvua. Vanhemmaksi tuleminen on yksi voimakkaimmista. Lapsi ruokkii vanhemman spirituaalista herkkyyttä pelkällä olemassaolollaan.

Parhaimmillaan sekä lapsen että vanhemman spiritualiteetti vahvistuukin vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa.

Kristillisen spiritualiteetin näkökulmia vanhemmuuteen

Kristilliseen katsomukseen sisältyy luomiseen perustuva ajatus jokaisen ihmisen mittaamattomasta arvosta riippumatta ominaisuuksista, iästä, tuotteliaisuudesta ja onnistumisista. Vanhempi voi tukea lasta löytämään tämän arvon niin itsestään kuin muista. Varsinkin epäonnistumisten – niin vanhemman kuin lapsen – hetkillä saa ajatella, ettei haittaa, vaikka en nyt pystynyt parempaan; ehkä ensi kerralla menee paremmin.

Myötätunto itseä ja toisia kohtaan vahvistuu tietoisuudesta, että ihminen on Jumalan luomana arvokas ja rakastettu virheistään huolimatta. Kristitty ei voi ansaita Jumalan rakkautta, vaan se on lahjaa, armoa.

Turvallinen vuorovaikutussuhde varhaislapsuudessa tukee lapsen myönteisen jumalasuhteen kehittymistä. Perheteroiminnassa tuleekin kiinnittää erityistä huomiota varhaisen vuorovaikutuksen mahdollistamiseen ja vahvistamiseen. Seurakunta voi olla yhteisö, jossa vanhempi oppii tukemaan lapsensa kokemusta rakastettuna olemisesta sekä iloissa että haasteissa. Seurakunnassa voidaan myös muistuttaa, ettei lapsen spirituaalisen kasvun huomioiminen edellytä ihmeitä. Jo se, että lapsi saa nauttia oman tärkeän aikuisensa huomiosta ja rakastavasta katseesta, toteuttaa spirituaalista vanhemmuutta. Tätä tulee avata vanhemmille myös seurakunnan perheteroiminnassa.

Spirituaalisuuden taju mahdollistaa myös elämän ja maailman näkemisen lahjana, ei itsestäänselvytenä. On tärkeä pitää esillä kristillisestä maailmankatsomuksesta nousevaa kiitollisuuden näkökulmaa. Lapsiperheen kiireisessä tai raskaassa arjessakin voi löytää kiitollisuuden aiheita: rakkaat ihmiset, lepo, luonnon ihmeet, inspiraation ja intohimon hetket, uuden oppiminen, lapsen kiintymys.

Toisaalta kiitollisuus tuo mukanaan vastuun. Seurakunnassa liitytään sukupolvien ketjuun, jossa voidaan opetella paitsi ottamaan elämän lahjoja vastaan, myös jakamaan hyvää eteenpäin. Tämän lahjojen ketjun voiman ja merkityksen tutkiminen ja liittäminen perheiden omaan elämään on osa kristillisen spiritualiteetin rakentumista.

Kasvaakseen elämään kristittyinä arjessa lapsi tarvitsee kokemuksen siitä, että hänellä on kyky tehdä oikeita tekoja, tuntea myötätuntoa ja olla avuksi toisille. Lapsen luontainen kiinnostus ja rakkaus luontoon tarjoaa hyvän tilan kehittää näitä kristillisen spiritualiteetin taitoja. Samoin suhteissa muihin ihmisiin mahdollisuus valita hyvän tekeminen toiselle vahvistaa lapsen synnynäistä spiritualiteettia. Lapsi kaipaa konkreettisia mahdollisuuksia elää todeksi lähimmäisenrakkautta ja asettua hyvän puolelle Jeesuksen esimerkin mukaisesti.

Vanhemmalla on tärkeä rooli näiden hetkien näkijänä, mahdollistajana, sanoittajana ja esimerkkinä. Seurakunta puolestaan voi olla yhteisö, jossa ymmärretään spirituaalisen vanhemmuuden merkitys ja mahdollisuudet, mahdollistetaan yhteys pyhään sekä opitaan kokemaan ja ihmettelemään maailmaa yhdessä lasten ja vanhempien kanssa.

Miten vanhempi voi tukea lapsen spiritualiteettia?

Seurakunnassa liittymäpintoja spiritualiteetin ja perheiden arjen välillä voidaan etsiä vanhempien kanssa esimerkiksi seuraavia ajatuksia soveltaen. Niiden taustalla on psykologi Lisa Millerin hahmotelma spirituaalisesta, lapsen kasvua tukevasta vanhemmuudesta. Ne voivat auttaa vanhempaa huomioimaan kasvatuksessa lapsen luonnollisen spirituaalisuuden ja kristillisen uskon

arkisena voimavarana sekä tutkimaan arvojaan, uskoaan ja maailmankatsomustaan yhdessä lapsen kanssa.

- Tiedosta arkisten asioiden spirituaalinen ulottuvuus ja sanoita sitä lapselle.
- Auta lasta pohtimaan asioita monista näkökulmista: ”Miltä sinusta tuntuu, jos valitset näin? Miltä se voi tuntua kaverin mielestä?”
- Sanoita, mistä saat voimaa vaikeissa tilanteissa: ”Nyt minun täytyy lähteä kävelylle tuulettumaan ja keräämään voimia.” ”Hengitetään hetki ihan rauhassa.” ”Nyt on tosi paha mieli, mutta kohta tuntuu taas paremmalta.”
- Viestitä lapselle, että elämä on pyhää, vaikka aina ei tuntuisi siltä.
- Siedä epäilyä, pettymyksiä ja kyseenalaistamista. Kuule lapsen omia kokemuksia ja avaa niihin spirituaalinen näkökulma.
- Huomaa, että myös naapurusto, joukkue tai muu ryhmä voi olla spirituaalisesti merkittävä yhteisö, jossa lapsi kokee olevansa hyväksytty ja arvostettu.
- Opetä, miten lapsi voi asettua hyvän puolelle ja rakastaa lähimmäisiään.
- Liitä iltarukous osaksi turvallista iltahetkeä tai luo jokin muu perheen yhteinen hengellinen tapa.
- Vahvista lapsen tietoisuutta siitä, että olemme osa luomakuntaa.
- Nauti suhteesta luontoon ja anna lapsen rakentaa oma suhteensa siihen.
- Tee näkyväksi ja sanoita ajatusta perheesi ainutlaatuisuudesta ja pyhyydestä.
- Kerro lapselle perheen ja suvun tarinoita sekä kertomuksia siitä, miten lapsi tuli osaksi juuri tätä sukua ja perhettä.
- Älä piilota virheitäsi lapselta, vaan ajattele ne mahdollisuutena anteeksi pyytämiseen ja uuteen yhteyteen.
- Usko siihen, että voit korjata asioita ja maailmaa.
- Elä todeksi ajatusta, että ihmiset ovat hyviä ja voimme levittää rakkautta ja ymmärrystä toisillemme.

Kirjallisuus ja muu aineisto

Barrett, Justin L. (2012). *Born Believers: The Science of Children's Religious Belief*. New York: Free Press.

Berryman, Jerome (2018). *The Integrity on Godly Play as an Object for Research*. – Godly Play – European Perspectives on Practice and Research. Munster/ New York, Waxmann.

Gopnik, Allison (2010). *The Philosophical Baby: What Children's Minds Tell Us About Truth, Love, and the Meaning of Life*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Lattu, Meri Kanerva (2019). *Perheen pienelle parasta*. Pienelle parasta -materiaaleja käyttäneiden lapsiperheiden palautta. Kirkko Helsingissä -julkaisu; Nro 5. Helsinki: Helsingin seurakuntayhtymä.

Miller, Lisa (2016). *The Spiritual Child. The New Science on Parenting for Health and Lifelong Thriving*. New York: St. Martin's Press.