

PERHETTÄ LUJITTAMASSA



OPETTAJAN OPAS

PERHETTÄ LUJITTAMASSA

OPETTAJAN OPAS



"RUKOILKAA PERHEISSÄNNE ISÄÄ,
AINA MINUN NIMESSÄNI,
JOTTA [PERHEENNE] OLISIVAT SIUNATTUJA."

3. NEFI 18:21





SISÄLLYSLUETTELO

”Perhe – julistus maailmalle”	IV
Ohjeita opettajalle.....	V
1. Vanhemmuuden periaatteita ja toimintatapoja	1
2. Ymmärtäkää lapsen kehitystä	11
3. Kommunikoikaa rakastaen	23
4. Hoivatkaa lapsia	33
5. Edistäkää luottamusta	45
6. Voittakaa viha	55
7. Ratkaiskaa ristiriidat	69
8. Opettakaa vastuullista käyttäytymistä	79
9. Käyttäkää seurauksia	89
Liite	99

KUVIA KOSKEVAT TIEDOT

Ellei toisin ole mainittu, kaikki valokuvat on ottanut Robert Casey. © Robert Casey. Kopiointi kielletty.

Sivu XII: Christina Smith.

Sivu 12 (ylhäällä): © Superstock. Kopiointi kielletty.

Sivu 22 (ylhäällä): Matt Reier.

Sivu 44 (ylhäällä): © Steve Bunderson. Kopiointi kielletty.

Sivu 44 (alhaalla): © Dynamic Graphics, Inc.

PERHE

JULISTUS MAAILMALLE

MYÖHEMPIEN AIKOJEN PYHIEN JEEСУKSEN KRISTUKSEN KIRKON ENSIMMÄINEN PRESIDENTTIKUNTA JA KAHDENTOISTA APOSTOLIN NEUVOSTO

ME, Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista apostolin neuvosto, julistamme juhlallisesti, että avioliitto miehen ja naisen välillä on Jumalan säätämä ja että perhe on keskeisellä sijalla Luoja suunnitelmassa Hänen lastensa iankaikiseksi päämääräksi.

KAIKKI IHMISET – miehet ja naiset – on luotu Jumalan kuvaksi. Jokainen heistä on taivaallisten vanhempien rakas henkipoika tai -tytär, ja sellaisena jokaisella on jumalallinen luonne ja päämäärä. Sukupuoli on yksilön kuolevaisuutta edeltävän, kuolevaisuuden aikaisen ja iankaikkisen identiteetin ja tarkoituksen oleellinen ominaisuus.

KUOLEVAISUUTTA EDELTÄVÄSSÄ MAAILMASSA henkipojat ja -tytöt tunsivat Jumalan iankaikkisena Isänään ja palvelivat Häntä sellaisena sekä hyväksyivät Hänen suunnitelmansa, jonka mukaan Hänen lapsensa voivat saada fyysisen ruumiin ja saada maanpäällistä kokemusta edistyäkseen kohti täydellisyyttä ja toteuttaakseen lopulta jumalallisen päämääränsä iankaikkisen elämän perillisinä. Jumalallinen onnensuunnitelma tekee mahdolliseksi perhesuhteiden jatkumisen haudan tuolla puolen. Pyhissä tempeleissä tarjolla olevat pyhät toimitukset ja liitot suovat yksilöille mahdollisuuden palata Jumalan kasvojen eteen ja perheille mahdollisuuden tulla liitettyksi yhteen iankaikkisuudeksi.

ENSIMMÄINEN KÄSKY, jonka Jumala antoi Aadamille ja Eevalle, koski heidän mahdollisuuttaan aviomiehenä ja vaimona tulla vanhemmiksi. Me julistamme, että Jumalan lapsilleen antama käsky lisääntyä ja täyttää maa on yhä voimassa. Me julistamme tämän lisäksi Jumalan määränneen, että pyhiä lisääntymisen voimia tulee käyttää ainoastaan miehen ja naisen kesken, jotka on laillisesti vihitty aviomieheksi ja vaimoksi.

ME JULISTAMME, että keino, jolla kuolevainen elämä luodaan, on Jumalan säätämä. Me vahvistamme, että elämä on pyhä ja että se on tärkeä Jumalan iankaikkisessa suunnitelmassa.

AVIOMIEHELLÄ JA VAIMOLLA on vakava velvollisuus rakastaa toinen toistaan ja huolehtia toisistaan sekä rakastaa lapsiaan

ja huolehtia heistä. ”Lapset ovat Herran lahja” (Ps. 127:3). Vanhemmilla on pyhä velvollisuus kasvattaa lapsensa rakkaudessa ja vanhurskaudessa, huolehtia heidän fyysisistä ja hengellisistä tarpeistaan ja opettaa heitä rakastamaan ja palvelemaan toisiaan, noudattamaan Jumalan käskyjä ja olemaan lainkuuliaisia kansalaisia, missä tahansa he asuvatkin. Aviomiehiä ja vaimoja – äitejä ja isiä – pidetään Jumalan edessä tilivelvollisina näiden velvollisuuksien täyttämistä.

PERHE on Jumalan säätämä. Hänen iankaikkisessa suunnitelmassaan on olennaista miehen ja naisen välinen avioliitto. Lapsilla on oikeus syntyä avioliitossa ja saada kasvatuksensa sellaiselta isältä ja äidiltä, jotka pitävät avioliittolupaukset kunniaa olemalla täysin uskollisia. Perhe-elämän onni saavutetaan todennäköisimmin silloin, kun sen perustana ovat Herran Jeesuksen Kristuksen opetukset. Onnistuneet avioliitot ja perheet perustuvat uskon, rukouksen, parannuksen, anteeksiannon, kunnioituksen, rakkauden, myötätunnon, työn ja tervehenkisen virkistystoiminnan periaatteille ja säilyvät näitä periaatteita noudattamalla. Jumalallisen suunnitelman mukaan isän on määrä johtaa perhettään rakkaudessa ja vanhurskaudessa, ja hän on velvollinen suojelemaan perhettään ja huolehtimaan sen toimeentulosta. Äiti on ensisijaisesti vastuussa lastensa hoidamisesta. Näissä pyhissä tehtävissä isillä ja äideillä on velvollisuus auttaa toisiaan tasavertaisina kumppaneina. Vamma, kuolema tai muut olosuhteet saattavat vaatia yksilöllisiä sovelutuksia. Sukulaisten tulisi tarvittaessa antaa tukeaan.

ME VAROITAMME siitä, että ne, jotka rikkovat siveyden liittoja, jotka kohtelevat pahasti puolisoaan tai jälkeläisiään tai jotka jättävät perhevelvollisuudet täyttämättä, seisovat eräänä päivänä tilivelvollisina Jumalan edessä. Varoitamme edelleen, että perheen hajoaminen tuo yksilöille, yhteisöille ja kansakunnille ne onnettomuudet, joista muinaiset ja nykyiset profeatat ovat ennustaneet.

ME VETOAMME vastuuntuntoisiin kansalaisiin ja viranhaltijoihin kaikkialla sellaisten toimenpiteiden edistämiseksi, joiden tarkoituksena on ylläpitää ja vahvistaa perhettä yhteiskunnan perusyksikkönä.

Presidentti Gordon B. Hinckley luki tämän julistuksen osana sanomaansa yleisessä Apu yhdistyksen kokouksessa 23. syyskuuta 1995 Salt Lake Cityssä Utahissa.



OHJEITA OPETTAJALLE

Avioliitto ja perhe-elämä ovat Jumalan säätämiä (ks. OL 49:15). Ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista apostolin koorumi ovat sanoneet avioliitosta ja perheestä: "Aviomiehellä ja vaimolla on vakava velvollisuus rakastaa toinen toistaan ja huolehtia toisistaan sekä rakastaa lapsiaan ja huolehtia heistä. 'Lapset ovat Herran lahja' (Ps. 127:3). Vanhemmilla on pyhä velvollisuus kasvattaa lapsensa rakkaudessa ja vanhurskaudessa, huolehtia heidän fyysisistä ja hengellisistä tarpeistaan ja opettaa heitä rakastamaan ja palvelemaan toisiaan, noudattamaan Jumalan käskyjä ja olemaan lainkuuliaisia kansalaisia, missä tahansa he asuvatkin. Aviomiehiä ja vaimoja – äitejä ja isiä – pidetään Jumalan edessä tilivelvollisina näiden velvollisuuksien täyttämistä."¹

Vahvat, vakaat perheet ovat välttämättömiä näinä myöhempinä aikoina niiden kiusausten ja haasteiden vastustamiseksi, joita vanhemmat ja lapset kohtaavat. Puhuessaan ajastamme presidentti Gordon B. Hinckley on sanonut: "Perhe on hajoumassa kaikkialla maailmassa. Vanhat siteet, jotka sitoivat yhteen isän ja äidin ja lapset, ovat katkeamassa kaikkialla. – – Sydämet särkyvät, lapset itkevät. Emmekö me pysty parempaan? Totta kai me pystymme."²

Tämä kurssi on laadittu vastaukseksi paremman vanhemmuuden ja vahvempien perheiden tarpeeseen. Sen sisältämät evankeliumin opetukset ja vanhemmuudessa tarvittavat taidot auttavat isiä ja äitejä onnistumaan lastensa kasvattamisessa. Kun vanhemmat oppivat ja toteuttavat rukoillen evankeliumin opetuksia ja taitoja muodostaen Jumalan kanssa kumppanuuden Hänen lastensa kasvattamiseksi, Hän siunaa ja auttaa heitä heidän pyrkimyksissään (ks. 3. Nefi 18:20–21).

Käytä tätä opettajan opasta englanninkielisen vanhempien oppaan rinnalla. Se sisältää täydentävää tietoa, joka auttaa sinua pitämään onnistuneita oppitunteja.

Useat tämän opettajan oppaan johdannon ja liitteen ajatuksista on mukailtu *Principles of Parenting* -sarjan opettajan oppaasta (kirjoittanut H. Wallace Goddard ja julkaissut Alabama Cooperative Extension Service).³

KURSSIJÄRJESTELYT

Kurssin osallistujamäärä on yleensä 20 tai vähemmän, ja opettajana toimivat MAP-perhepalvelujen toimistoissa asiantuntijat tai seurakunnassa ja vaarnassa vapaaehtoiset jäsenet. Tavallisesti kurssi koostuu 9–12 oppitunnista. Oppitunnin pituus on yleensä 90 minuuttia. Englanninkielisessä julkaisussa *Strengthening the Family: Resource Guide for Parents* [Perhettä lujittamassa – vanhempien opas] on yhdeksän aihetta, joita voidaan käyttää ryhmätapaamisissa. Vaikka valitsetkin aiheet, joiden arvelet vastaavan parhaiten ryhmän jäsenten tarpeita, sinun tulee kurssin ensimmäisellä tapaamiskerralla opettaa oppiaihe 1, "Vanhemmuuden periaatteita ja toimintatapoja". Joidenkin aiheiden riittävä käsittely voi edellyttää kahta tai useampaa kokoontumiskertaa.

Harkitse seuraavia kurssijärjestelyjä koskevia ehdotuksia:

- Kun kurssin järjestää MAP-perhepalvelujen toimisto, noudata osallistumismaksuissa toimiston ohjeita. Kun kurssin järjestää vaarna tai seurakunta, osallistumismaksun tulee kattaa vain aineistokustannukset. Osallistujien tulee maksaa osallistumismaksu opettajalle kurssin alussa, jotta se toimisi kannustimena läsnäololle kurssin aikana.
- Kannusta aviopuolisoita osallistumaan oppitunneille yhdessä milloin mahdollista. Heidän oppimansa periaatteet ovat arvokkaimpia silloin kun he kumpikin ymmärtävät ne ja soveltavat niitä käytäntöön. Periaatteista voi tulla erottava kiila, jos toinen vanhemmista ei ole mukana tai ei anna tukeaan. Kun vain toinen vanhemmista voi osallistua, yritä huolehtia siitä, että osallistumaton vanhempi tukee puolisonsa mukanaoloa kurssilla ja on vastaanottavainen vanhemmuuteen liittyvälle uudelle tiedolle.
- Pidä kirjaa kunkin osallistujan läsnäoloista merkitsemällä joka kerta muistiin paikalla olevat (katso liitteen sivu 102).
- Jos sinulla on kurssin opettamiseen liittyviä kysymyksiä, ota yhteyttä lähimpään MAP-perhepalvelujen toimistoon. Sivustolla www.ldsfamilyservices.org on toimistojen sijaintipaikkoja ja puhelinnumeroita.

KURSSISTA ILMOITTAMINEN

Kun annat tietoa kurssista, kuvaile, mitä hyötyä vanhemmat voivat saada osallistumisestaan. Luettelo hyödyllisistä asioista, joita saa oppiessaan vanhemmuuteen liittyviä periaatteita ja taitoja – esimerkiksi yhtenäisemmän ja paremmin kommunikoidun perheen tai enemmän kykyä selvittää ristiriitoja vihastumatta – motivoi helpommin vanhempia osallistumaan kuin luettelo käsiteltävistä aiheista.

Vanhempia opetetaan kuuntelemaan lapsiaan tavoilla, jotka kannustavat lapsia kertomaan omista tunteistaan. Heitä opetetaan kertomaan omista tunteistaan tehokkaasti silloinkin kun he ovat vihaisia lapsilleen. Vanhemmat oppivat myös opettamaan lapsilleen vastuullista käyttäytymistä, ratkaisemaan ristiriitoja ja edistämään luottamusta ja tervettä kehitystä. He oppivat ottamaan käyttöön sellaisia kurinpitomenetelmiä, jotka auttavat heidän poikiaan ja tyttäriään käyttäytymään vastuullisesti. He oppivat ymmärtämään paremmin perhesuhteiden iankaikkista merkitystä ja sitä, mitä onnistunut vanhemmuus tarkoittaa.

Vanhemmat, jotka soveltavat käytäntöön tällä kurssilla opettavia periaatteita ja taitoja, luovat paremman kotiympäristön, jossa Herran Henki voi vallita. He nauttivat onnellisemmista ja tasapainoisemmista ihmissuhteista.

Kun tiedotat kurssista, voit halutessasi käyttää liitteen sivulla 100 olevaa loma-ketta.

TÄMÄN KURSSIN OPETTAMISEN EDELLYTYKSIÄ

Tämän kurssin voi opettaa kuka tahansa aikuinen henkilö, joka on hankkinut hyvät ihmissuhdetaidot ja joka on perehtynyt lastenkasvatukseen. Avainasioita tämän kurssin tehokkaaseen opettamiseen ovat muun muassa hienotunteisuus muita kohtaan ja perhe-elämän pyhyyden arvostaminen.

Tärkeimpänä edellytyksenä tämän kurssin opettamiseen on oma valmistautumisesi saamaan Pyhän Hengen johdatusta. Herra on sanonut: "Henki annetaan teille uskon rukouksen kautta; ja ellette saa Henkeä, teidän ei tule opettaa" (OL 42:14). Useimmilla ihmisillä on ollut kokemuksia kangertelevasta oppiaiheesta, jossa ajatukset tuntuvat irrallisilta eikä sanoma tee vaikutusta välinpitämättömään yleisöön. Vertaa noita kokemuksia hetkiin, jolloin Henki on ollut läsnä,

mieleen on tullut tietoa ja vaikutelmia, sanat ovat virranneet vaivatta ja Henki on välittänyt totuuden muiden sydämeen ja mieleen.

TEHOKASTA OPETTAMISTA

Opetat tehokkaimmin, kun etsit innoitusta ja tuot luokkaan oman tietämyksesi, omat ajatuksesi, kokemuksesi ja persoonallisuutesi. Mieti rauhassa elämääsi ja pohdi, kuinka voit käyttää kokemuksiasi opettaessasi tätä kurssia ja vahvistaessa sen käsitteitä. Opeta koko sydäimestäsi, niin saat suurta iloa vuorovaikutuksestasi luokan jäsenten kanssa.

Kunkin osallistujan runsaat kokemukset ovat suurenmoisena apuna sinulle opettaessasi kurssia. Tiedosta vastuu, joka kullakin isällä ja äidillä on perheestään, ja jaa tietämystäsi ja asiantuntemustasi siten kuin Henki ohjaa. Sinun tulee myös ymmärtää, että tehtävänäsi on avata ovi uusiin mahdollisuuksiin eikä määrällä osallistujia. Kurssi on yhteisyritys, jossa sinä ja luokan jäsenet jaatte ideoita ja oivalluksia ja tuette toisianne.

Kun jaat tietämystäsi, kokemuksiasi ja näkemyksiäsi, kannusta luokan jäseniä ajattelemaan omia kokemuksiaan ja vahvoja puoliaan. Auta heitä huomaamaan periaatteita, joiden avulla he voivat edistyä, ja kannusta heitä taitoja kehittäessään toteuttamaan noita periaatteita käytännössä. Kun itse harjoittelet näitä samoja taitoja, tulet yhä paremmaksi opettajaksi.

Suunnittele esityksesi miettimällä, mitä yksittäisten luokan jäsenten pitää oppia opettamastasi aiheesta. Voit kysyä itseltäsi: "Mitä luokan jäsenten pitäisi oppia tänään?" Todennäköisesti mieleesi tulee yksi keskeinen ajatus tai parikin. Mieti sitten, mitkä täydentävät ajatukset auttavat luokan jäseniä ymmärtämään pääajatuksen. Kun olet valinnut pääajatuksen ja sitä täydentävät ajatukset, päätä, mikä on paras tapa esittää ne. Seuraavat opetusmenetelmät voivat olla apuna suunnittelussasi.

Kertomusten käyttäminen periaatteen havainnollistamiseksi

Oppitunnin alussa voit kirjoittaa taululle pääajatuksen tai -periaatteen ja esittää siten kertomuksen, joka havainnollistaa sitä. Kertomukset ovat tehokkaita, koska ne voivat koskettaa sydäntä ja saada aikaan muutoksia kuulijoiden elämässä. Ne voivat havainnollistaa abstrakteja periaatteita ja tehdä niistä helpommin ymmärrettäviä. Elämä koostuu kertomuksista, ja ihmiset muistavat helposti kertomuksia ja niiden opettamia periaatteita.

Vapahtaja opetti voimallisesti käyttämällä kertomuksia. Pyri esittämään kertomuksesi lyhyesti ja mahdollisimman yksinkertaisesti. Varo esittämästä liian monia omakohtaisia kertomuksia. Ne saattavat loukata perheesi yksityisyyttä ja samalla muitakin ihmisiä.

Luokan jäsenten on vaikeaa samastua omakohtaisiin kertomuksiin, jos perheesi vaikuttaa liian täydelliseltä. Turhan monet sellaiset kertomukset saattavat lannistaa luokan jäseniä heidän omissa pyrkimyksissään muuttua. Jos tuntuu sopivalta, kerro onnistumisten lisäksi myös joistakin kohtaamistasi haasteista ja kamppailuista, joita sinulla on ollut. Kun esität näitä kertomuksia, selitä, mitä olet oppinut noista kokemuksista. Ole myönteinen ja selitä, mitä olet tehnyt kehittyäksesi. Jos kertomuksesi tuovat esiin liian monia ongelmia, saatat menettää uskottavuutesi ja kurssilaiset saattavat saada sellaisen käsityksen, että opettamasi periaatteet eivät toimi.

Roolileikki

Kun olet opettanut luokan jäseniä soveltamaan käytäntöön jotakin periaatetta, voit vahvistaa periaatetta roolileikin avulla. Parhaat roolileikkitalanteet syntyvät usein

silloin kun aloitat sanomalla: ”Mitä tässä tilanteessa yleensä tapahtuu?” Pyydä jotakuta näyttämään tilanne. Luokan jäsenet voivat sitten keskustella virheistä, joita vanhemmat usein tekevät näissä tilanteissa. Pienen keskustelun jälkeen voit sanoa: ”Esitetäänpä tilanne uudelleen, mutta sovelletaan tällä kertaa periaatetta, josta olemme keskustelleet. Silloin näemme, mikä toimii ja missä kaivataan lisää kehittymistä.”

Tämä harjoittelumenetelmä on usein tehokas keino auttaa vanhempia oppimaan periaatteita ja muuttamaan käyttäytymistään.

- Opeta periaate ja se, kuinka sitä voidaan soveltaa vanhemmuutta koskevassa tilanteessa.
- Pyydä jotakuta näyttämään, kuinka tilanteessa tyyppillisesti käyttäytyään.
- Keskustelkaa esitetystä tilanteesta ja siitä, kuinka vanhemmat voivat soveltaa periaatetta tässä tilanteessa ja muissa samankaltaisissa vanhemmuutta koskevissa tilanteissa.
- Pyydä jotakuta näyttämään, kuinka periaatetta sovelletaan paremmin.
- Keskustelkaa esitetystä tilanteesta ja siitä, kuinka vanhempien lähestymistapaa voisi kehittää.
- Jatkaa roolileikkiä ja keskustelemista, kunnes vanhemmat ovat perehtyneet tehokkaihin tapoihin toteuttaa kyseistä periaatetta.⁴

Vanhempien ei pitä odottaa onnistuvan täydellisesti. He saattavat huomata, että he tekevät joitakin asioita hyvin mutta kaipaavat edistymistä muilla alueilla. He saattavat myös huomata, ettei heidän tarvitse olla täydellisiä heti, vaan he voivat kehittyä ajan mittaan. Kun huomaat asioita, joissa he onnistuvat, tuo esiin heidän vahvuuksiaan. Toiset luokan jäsenet haluavat ehkä näytellä saman tilanteen oppitunnin edessä tai he haluavat ehkä valita jonkin oman tilanteensa. Osallistujat voivat jatkaa jonkin periaatteen soveltamisen harjoittelemista, kunnes he ymmärtävät, mitä taitoja heidän pitää oppia.

Mikäli roolileikit eivät tunnu luokan jäsenistä mukavilta, aloita heidän kanssaan keskustelu siitä, kuinka periaatetta voi soveltaa erilaisiin tilanteisiin, joissa he ovat joko itse olleet tai joissa heidän tuntemansa avioparit ovat olleet (henkilöiden nimiä mainitsematta tai juoruilematta).

Kuinka herättää ja ohjata keskustelua luokassa

Ryhmäkeskustelu on arvokas opetusväline. Kun pyydät luokkaa keskustelemaan, osoitat, että arvostat muiden näkemyksiä ja kokemuksia ja ettet koe, että sinun on tiedettävä kaikki vastaukset jokaiseen ongelmaan. Osoitat myös sen, että haasteita voi ratkaista monin tavoin. Luota opetuksessasi Hengen apuun ja huomaa, että Henki innoittaa muitakin. Pyydä luokan jäseniä esittämään ehdotuksiaan. He hyötyvät siitä, että kuulevat monenlaisia ideoita.

Jotkut luokan jäsenet tuntevat olonsa heti kyllin mukavaksi osallistuakseen luokan keskusteluihin. Muut ovat varautuneempia eivätkä yleensä tarjoa mielipiteitään ja näkemyksiään. Kurssista tulee yksilöille merkityksellisin, jos he saavat tilaisuuden osallistua. Muutkin luokan jäsenet hyötyvät heidän oivalluksistaan. Luo luokan ilmapiiristä turvallinen osoittamalla kunnioitusta kaikkia luokan jäseniä kohtaan. Osoita, että arvostat jokaisen mielipidettä ja kokemusta, äläkä anna kenenkään lyödä leikiksi toisten kommentteja.

Seuraavat periaatteet auttavat sinua saamaan ryhmän osallistumaan ja ohjaamaan sitä, ja ne auttavat luomaan luokan ilmapiiristä miellyttävän luokan jäsenille.

1. Aseta selkeät perussäännöt auttaaksesi jokaista tuntemaan olonsa turvalliseksi osallistuessaan. Sisällytä sääntöihin seuraavat asiat:
 - **Luottamuksellisuus.** Luokassa kerrotut henkilökohtaiset asiat säilyvät luokan sisäisinä.
 - **Lyhytsanaisuus.** Luokan jäsenten kommenttien tulee olla lyhyitä.
 - **Tasapaino.** Luokan jäsenet voivat puhua niin usein kuin haluavat, kunhan suovat muille luokan jäsenille yhtäläisen mahdollisuuden.
 - **Kärsivällisyys ja ystävällisyys.** Kurssilaiset tarvitsevat aikaa oppiakseen uusia taitoja ja ottaakseen ne käyttöön. Vanhempien tulee olla kärsivällisiä ja ystävällisiä toisiaan sekä itseään kohtaan.
 - **Kannustus.** Luokan jäsenten tulee kannustaa toisiaan soveltaessaan kurssilla saatua tietoa käytäntöön kotona.
 - **Anteeksianto.** Jokainen tekee virheitä – senkin jälkeen kun hänelle on opetettu uusia toimintatapoja. Jokaisen osallistujan tulee ymmärtää, kuinka tärkeää on antaa anteeksi itselleen ja muille.*
2. Esitä kysymyksiä, joilla haetaan pikemminkin mielipiteitä kuin yhtä oikeaa vastausta. Voit esimerkiksi kysyä: ”Mitkä ovat mielestänne hyvän isän tai äidin tärkeimpiä ominaisuuksia?” sen sijaan että kysyisit: ”Mikä on hyvän isän tai äidin tärkein ominaisuus?” Ihmiset ovat auliimpia jakamaan ajatuksiaan, kun he tietävät, ettet hae vain yhtä vastausta.
3. Arvosta jokaisen kommentteja. Voit halutessasi kirjoittaa taululle jokaisesta kommentista lyhyen yhteenvedon ja siten osoittaa arvostavasi sitä, mitä on sanottu. Etsi tilaisuuksia antaa vilpittöntä tunnustusta, kuten ”Ne ovat hienoja ideoita.” Kiitä niitä, jotka esittävät kommentteja, silloinkin kun kommentti saattaa olla kyseenalainen.
4. Kun joku on taipuvainen hallitsemaan keskustelua, ohjaa tahdikkaasti kysymyksiä muillekin. Tämä toisaalle ohjaaminen ei ole aina helppoa, koska jotkut haluavat puhua vuolaasti kohtaamistaan ongelmista. Vaikka heidän aikeensa saattavatkin olla hyviä, sinun ei pidä antaa heidän käyttää kokonaan opettamiseen tarvittavaa aikaa tai viedä muilta tilaisuutta kertoa omista kokemuksistaan. Kuuntele tarkasti ja ota huomioon heidän tunteensa mutta siirrä huomio sitten muihin ryhmän jäseniin. Voit sanoa tähän tapaan: ”Kuulostaa siltä, että se on ollut sinulle todellinen haaste. Minua kiinnostaa kuulla, kuinka täällä oppimistasi periaatteista ja taidoista tulee olemaan sinulle apua. Kuka muu haluaisi kertoa jostakin tilanteesta tai haasteesta?” tai ”Olet tuonut esiin vaikeita kysymyksiä, joita on ehkä parempi käsitellä myöhemmillä oppitunneilla.”
5. Jotkut osallistujat saattavat suositella sopimatonta käyttäytymistä. Sen sijaan että tuomitsisit kyseisen suhtautumistavan ja aiheuttaisit kiusaantuneisuutta, auta henkilöä tutustumaan uusiin ajatuksiin. Voisit sanoa myös: ”Se kuulostaa todella haasteelliselta. Kerron siitä aiheesta myöhemmin joitakin ideoita, joista ehkä huomaat olevan erityisen paljon hyötyä. Myös ryhmäläisillä on ideoita.” Älä väittele luokan jäsenten kanssa eri suhtautumistavoista.
6. Kun osallistujat tuntevat olonsa turvalliseksi, kun he tuntevat, että heitä arvostetaan ja kunnioitetaan, voit auttaa heitä aistimaan herkemmin lastensa tunteita. Kun he kuvailevat kokemuksia, joita heillä on ollut, esitä seuraavanlaisia kysymyksiä: ”Jos olisit oma lapsesi tässä tilanteessa, miltähän sinusta olisi tuntunut?”

* Värillisellä painetut tekstit ovat englanninkielisestä julkaisusta *Strengthening the Family: Resource Guide for Parents* [Perhettä lujittamassa – vanhempien opas].

”Mitä lapsesi olisi mahtanut ajatella?” tai ”Miksi tämä tilanne on saattanut olla hänelle vaikea?” Esitä nämä kysymykset ilman syyttävää sävyä. Kun vanhemmat ajattelevat lastensa tunteita omien kokemustensa pohjalta, he ymmärtävät kenties paremmin lapsiaan.

7. Esitä kysymyksiä, jotka auttavat sinua arvioimaan osallistujien tarpeita. Ohjaa keskustelua heidän tarpeitaan silmällä pitäen. Sovella ohjelmaa ja oppimistointintoja heidän kykyjensä mukaan.
8. Auta vanhempia havaitsemaan tilanteita, joissa he käyttäytyvät sopimattomasti tai tehottomasti. Pyydä heitä keskustelemaan siitä, kuinka he voisivat reagoida noissa tilanteissa toisin, ja kirjoittamaan sen pohjalta suunnitelma.
9. Käytä sopivaa huumoria ja ole innostunut ja energinen.
10. Katkaise luento-osuus erilaisin toiminnoin – pyydä luokkaa keskustelemaan, esitä kertomus tai järjestä jokin luokan toiminta pitääksesi opetuksen eloisana.
11. Kiitä jokaisen oppitunnin jälkeen niitä, jotka ovat osallistuneet.

Noudata aikataulua

Keskustelu voi toisinaan sukeutua niin innokkaaksi ja kiinnostavaksi, että sinulla saattaa olla vaikeuksia ohjata luokka seuraavaan toimintaan. Kun luokan jäsenet ovat ymmärtäneet periaatteen ja osaavat toteuttaa sitä, lisäkeskustelu voi olla sen ajan tuhlamista, jonka tarvitset muihin toimintoihin. Ohjaa keskustelu seuraavaan asiaan tai siirry seuraavaan toimintaan, kun on sen aika.

Taululle kirjoitettu aikataulu voi toisinaan auttaa etenemään suunnitellusti. Aikataulu voi olla niin yksityiskohtainen tai yleisluontoinen kuin on tarpeen. Voit kirjoittaa seuraavaan tapaan:

19–19.15	Aikaisempien käsitteiden ja oppimistointintojen kertaaminen
19.15–19.30	Hoivaamisen tarve ja hoivaamistapoja
19.30–19.45	Vanhempien ohjaamista lasten hoivaamisessa
19.45–20.30	Hoivaamistaitojen harjoittelua ⁵

Jos olet valmis siirtymään opetuksessa seuraavaan aiheeseen mutta luokan jäsenet haluavat yhä keskustella aiemmasta aiheesta, voit viitata aikatauluun ja sanoa: ”Teillä on hienoja ajatuksia ja oivalluksia. Ehkä voimme keskustella niistä myöhemmin. Siirrytäänpä nyt kuitenkin seuraavaan aiheeseen.” Jos sinusta kuitenkin tuntuu siltä, että luokan jäsenet hyötyvät siitä, että keskustelua jostakin aiheesta jatketaan, voit muuttaa aikataulua.

Käytä mediaa

Valitse tilanteen mukaan CD- tai DVD-levyiltä tai videokaseteilta lyhyitä katkelmia, joiden avulla opetat käsitteitä ja keskität luokan jäsenten huomion. On suositeltavaa käyttää kirkon hyväksymiä tallenteita. Lyhyet katkelmat pitävät yllä osallistujien mielenkiinnon paremmin kuin pitkät. Huolehdi siitä, ettet riko mitään tekijänoikeuslakeja. Jos sinulla on kysymyksiä median käytöstä, soita Church Intellectual Property -toimistoon numeroon +1 801 240 3959.

Ole esimerkkinä siitä, mitä opetat

Tämän kurssin tarkoituksena on opettaa tehokkaita taitoja ja kannustaa kurssille osallistuvia käyttämään näitä taitoja lämpimän, välittävän ilmapiirin luomiseksi lapsilleen. Luokkaympäristö tarjoaa sinulle hyvän tilaisuuden sekä opettaa hyvään vanhemmuuteen kuuluvia periaatteita, asenteita ja taitoja että olla niistä esimerkkinä.

Opeta isiä ja äitejä olemaan ystävällisiä ja hyväntahtoisia kohtelemalla heitä ystävällisesti. Ole herkkä huomaamaan läsnä olevien tunteita, ole empaattinen ja huomaa-vainen, varsinkin joutuessasi ohjailemaan osallistujia. Käytä hyviä kommunikointi-taitoja. Jotkut tapaavat harvoin sellaista ihmistä, joka haluaa aidosti kuunnella heitä. Tapa, jolla toimit heidän kanssaan, voi merkitä yhtä paljon kuin tieto, jota tarjoat. Myönteinen esimerkkisi voi auttaa heitä muuttamaan tapaa, jolla he toimivat per-heenjäsentensä kanssa.

Jotkut luokan jäsenet voivat silloin tällöin olla turhautuneita tai jopa vihaisia ja vihamielisiä. Sinun tapasi reagoida saattaa vaikuttaa ratkaisevasti siihen, kuinka pal-jon nämä luokan jäsenet saavat tästä kurssista. Kun suhtaudut ystävällisesti, osoitat hyviä kuuntelemisen ja ongelmanratkaisun taitoja. Älä salli kenenkään vihapäissään vallata tai hallita luokan vuorovaikutustilanteita.

KURSSIN ALOITTAMINEN JA PÄÄTTÄMINEN

Seuraavat ehdotukset auttavat sinua aloittamaan ja päättämään kurssin tehokkaasti.

Aloituserjestelyt

Jotta ensimmäinen oppitunti sujuisi kitkattomasti, voit halutessasi tehdä seuraavaa:

- Jos rakennus on luokan jäsenille outo, voit harkintasi mukaan sijoittaa opas-teita ohjaamaan tien luokkaan ja wc-tiloihin.
- Tuo osallistujille englanninkielisiä julkaisuja *Strengthening the Family: Resource Guide for Parents* [Perhettä lujittamassa – vanhempien opas]. Voit myös varata nimilaattoja ja tusseja tai mustekyniä, jotta luokan jäsenet voivat tehdä nimi-laatat ja käyttää niitä, kunnes tuntevat toisensa nimeltä.
- Jos kurssin järjestää MAP-perhepalvelujen toimisto, anna osallistujille toimiston puhelinnumero, johon he voivat soittaa, mikäli heillä on kysyttävää.

Varaa jokaisen oppitunnin alusta 15–30 minuuttia käydäkseen läpi aikaisemman oppitunnin aikana esitetyt käsitteet ja oppimistoiminnot.

Seuranta ja arviointi

Viimeisellä oppitunnilla voit tehdä seuraavaa:

- Jaa kurssilaisille Ohjelman arviointilomake (ks. liitteen sivu 103) ja pyydä jokaista täyttämään se.
- Anna tunnustusta osallistujien ponnisteluista ja edistymisestä. (Liitteen sivulla 104 on todistus, jota voit käyttää.)

VIITTEET

1. "Perhe – julistus maailmalle", *Liahona*, lokakuu 2004, s. 49.
2. "Katsokaa tulevaisuuteen", *Valkeus*, tammikuu 1998, s. 71.
3. "Parent Educator Training: A Guide for Instructors", *Principles of Parenting*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Auburn University, Alabama.
4. Luonnos mukailtu julkaisusta "Parent Educator Training", s. 8.
5. Mukailtu julkaisusta "Parent Educator Training", s. 6.



"VANHEMMILLA ON PYHÄ VELVOLLISUUS KASVATTA
LAPSENSA RAKKAUDESSA JA VANHURSKAUDESSA, – –
OPETTAA HEITÄ RAKASTAMAAN JA PALVELEMAAN TOISIAAN."

"PERHE – JULISTUS MAAILMALLE"





VANHEMMUUDEN PERIAATTEITA JA TOIMINTATAPOJA

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana vanhempia

- ymmärtämään pyhä roolinsa lastensa kasvattamisessa
- ymmärtämään evankeliumin periaatteita, jotka muodostavat vanhemmuuden toimintatapojen perustan
- luettelemaan yhteiskunnan lapsia koskevia näkemyksiä, jotka ovat johtaneet vanhempia harhaan ja vahingoittaneet lapsia
- ymmärtämään, kuinka liitot voivat auttaa vanhempia pelastamaan lapsensa
- olemaan tietoisia opillisista opetuksista, jotka koskevat sitä, miten mitataan onnistumista vanhempina.

PERHEEN HAJOAMISEN ESTÄMINEN

Rakastavien, tehokkaiden vanhempien tarve ei ole koskaan ollut suurempi. Vuonna 1997 presidentti Gordon B. Hinckley huomautti, että perheet ovat "hajoamassa kaikkialla maailmassa. Vanhat siteet, jotka sitoivat yhteen isän ja äidin ja lapset, ovat katkeamassa kaikkialla. – – Sydämet särkyvät, lapset itkevät."¹

Saatana iskee perheeseen, koska se on elintärkeä Luojan laatimalle suunnitelmalle Hänen lastensa onneksi ja pelastukseksi. Herra on määrännyt lääkkeen Saatanan hyökkäyksiä vastaan: "Minä olen käskenyt teidän kasvattaa lapsenne valossa ja totuudessa" (OL 93:40), sillä "valo ja totuus hylkäävät Paholaisen" (OL 93:37).

Presidentti Hinckley on tähdentänyt huutavaa tarvetta vahvistaa, rakastaa ja suojella lapsia: "Minun pyyntöni – ja kunpa voisin sen kauniimmin sanoa – on: pelastakaa lapset. Liian monet heistä kulkevat tuskan ja pelon tovereina, yksinäisyydessä ja epätoivossa. Lapset tarvitsevat auringonpaistetta. He tarvitsevat iloa. He tarvitsevat rakkautta ja hoivaa. He tarvitsevat ystävällisyyttä ja virkistystä ja kiintymystä. Jokainen koti, talon hintaan katsomatta, voi tarjota rakkauden ympäristön, joka voi olla pelastuksen ympäristö."²

Onnellinen, sopusointuinen koti on siunaus vanhemmille ja lapsille. Sellainen koti myös valmistaa iankaikkiseen elämään. Todellakin "iankaikkinen elämä on perhe-elämää rakastavan taivaallisen Isän, esivanhempiemme ja jälkeläistemme kanssa"³.

YHTEISKUNNALLISIA SUHTAUTUMISTAPOJA VANHEMMUUTEEN

Suureen osaan vanhempien käyttäytymistä vaikuttavat yhteiskunnan näkemykset, että lapset ovat 1) luonnostaan pahoja, 2) luonnostaan hyviä, 3) kuin tyhjä taulu, 4) biologisten tekijöiden muokkaamia tai 5) kykeneviä tulkitsemaan ympäristöään, muovaamaan omaa käyttäytymistään ja muuttamaan tai hylkäämään vanhempiensa arvot.

- **Luonnostaan pahoja.** Jotkut ihmiset ovat ajatelleet, että lapset ovat luonnostaan pahoja Aadamin ja Eevan lankeemuksen tähden. He väittävät, että siitä syystä lapset tarvitsevat kovia rangaistuksia, että heistä voidaan ”piiskata pois paholainen”. Vanhemmat, jotka ovat tätä mieltä, osoittavat harvoin lapsilleen kiintymystä ja voivat jopa pitää ystävällisyyttä haitallisena. Ehkäpä tästä ajattelutavasta on muunnelmia niiden vanhempien mielessä, jotka pahoinpitelevät lapsiaan.⁴
- **Luonnostaan hyviä.** Toinen näkemys on, että lapset ovat luonnostaan hyviä ja hyvin motivoituneita ja ”jotka rappeutunut aikuisten yhteiskunta vain turmelee”. Ranskalainen filosofi Jean-Jacques Rousseau esitti, että jos lapset ”jätettäisiin omiin oloihinsa, he yltäisivät parhaimpaansa”. Näin ollen vanhemmat sallivat lasten oppia kokemuksesta ja noudattaa omia halujaan. Humanistiset psykologit kuten Carl Rogers ja Abraham Maslow ovat esittäneet samankaltaisia näkemyksiä.⁵
- **Tyhjä taulu.** John Locke suosi näkemystä, että lapset ovat paljolti kuin tyhjä taulu, eivät pahoja eivätkä hyviä. Hänen mielestään lapsia muokkaavat eniten heidän kokemuksensa. Behaviorismia kannattavat psykologit kuten John B. Watson ja B.F. Skinner ovat taipuneet samalle kannalle väittäen, että vanhemmat voivat ehdollistaa eli muovata lapsen sellaiseksi henkilöksi kuin haluavat kontrolloimalla ja muuttamalla ympäristöä.⁶
- **Biologisia.** Tämä näkökanta, joka alkoi vallita 20. vuosisadalla, sisältää kehitysopillisia, taipumuksiin pohjaavia ja biologisia teorioita. Näiden teorioiden mukaan lapset ovat syntyessään enemmän kuin tyhjiä tauluja ja varhaiset erot yksilöiden välillä selittyvät jossakin määrin biologisilla tekijöillä. Monet tämän näkökannan mukaelmat perustuvat käsityksiin lainalaisuudesta ja niillä on taipumus vähätellä yksilöllisen tahdonvapauden roolia.
- **Konstruktivistisia.** Tämä näkökanta, jota ovat ajaneet sveitsiläinen psykologi Jean Piaget ja muut, keskittyy yksilön kykyyn tulkita omaa ympäristöään – tai jopa rakentaa se. Se tunnustaa tahdonvapauden paremmin kuin muut näkemykset ja väittää, että yksilöt voivat muokata biologisten ja ympäristötekijöiden vaikutusta. Mutta se ei kykene selittämään, mistä tämä kyky on peräisin, eikä auta vanhempaa tai lasta tietämään, mikä on oikein tai väärin. Tämän teorian puolustajat uskovat, että lapset soveltavat omaa tulkintaansa siihen, mitä heille opetetaan. Siitä johtuen he usein väittävät, että lapset kenties luonnostaan ja vääjäämättä hylkäävät tai muuttavat arvot, joita vanhemmat ja muut ovat opettaneet.

Useimmat tai kaikki näistä näkökannoista sisältävät jossakin määrin totuutta. Vaikka esimerkiksi lapset ovat puhtaita ja viattomia, ihmiset ovat langenneessa tilassa ja ympäristö, biologia ja henkilökohtainen tahdonvapaus vaikuttavat kaikki elämäämme maan päällä. Vailla tietoa, joka tulee Jumalalta, mikään näistä näkemyksistä – tai mikään yhdistelmä niistä – ei kuitenkaan vastaa totuutta.

Mikä tärkeintä, yksikään näistä näkökannoista ei anna pysyviä ohjeita moraaliseen käyttäytymiseen. Vanhemmat, jotka näkevät lapsensa luonnostaan pahoina, etsivät ja näkevät heissä pahinta jopa tulkitseamalla väärin viattomia tekoja ja tuomitsemalla ne. Nämä vanhemmat tuntevat kenties olevansa oikeutettuja toimimaan vanhempina millä tavalla tahansa, olipa se kuinka vahingollista hyvänsä, koska he tuntevat moraalista ylemmyyttä. Tyhjän taulun näkemys paitsi sulkee pois lapsen tahdonvapauden väittämällä, että hän on puhtaasti ympäristön tuote, myös välttää tarjoamasta moraalisia ohjeita. Vanhemmat, jotka pitävät lapsiaan luonnostaan hyvinä, eivät ehkä tunne suurtakaan tarvetta ohjata ja ojentaa heitä, ja hyväksyvät kaiken käytöksen, mikä lapsissa herää luontaisesti. Tämän näkökulman mukaisesti vanhemmat kenties suvaitsevat ja hyväksyvät käyttäytymistä, jota pidettiin aiemmin poikkeavana tai sopimattomana.

Vanhemmat, jotka uskovat, että biologia sanelee käyttäytymistä, voivat edistää ilma-
piiriä, jossa lapset eivät tunne mitään vastuuta teoistaan. Vanhemmat, joilla on konst-
ruktivistinen näkemys, tunnistavat lapsen kyvyn tehdä tietoisia valintoja, mutta he
eivät voi antaa mitään muuta oikean ja väärän mittaa kuin sen, mikä on yhteiskunnan
hyväksymää. Ja kun lapset hylkäävät vanhempiensa arvot ja valitsevat ikätoveriensa
arvot, ne nähdään usein korkeamman tason järkeilynä. Tämän näkemyksen mukaan
mikä tahansa vertaisryhmä voi määrittellä omat norminsa oikeasta ja väärästä.

OPPIMISTOIMINTA: SELVITTÄKÄÄ LAPSIA KOSKEVIA USKOMUKSIA

*Pyydä ryhmän jäseniä pohtimaan joitakin uskomuksiaan, jotka vaikuttavat siihen, mitä
he ajattelevat lapsistaan ja miten he toimivat lastensa kanssa. Pyydä heitä kirjoittamaan
muistiin tapoja, joilla he kohtelevat lapsiaan (myönteisiä ja kielteisiä) mukaan lukien ne
käyttäytymistavat, jotka he haluaisivat muuttaa. Pyydä heitä sitten kirjoittamaan muistiin
uskomukset, jotka kenties vaikuttavat heidän tekoihinsa.*

EVANKELIUMIN TOTUUDEN VALO

Ilmoituksen ansiosta myöhempien aikojen pyhät tietävät ihmiskunnan jumalallisen
luonteen ja tavan, jolla vanhempien on kasvatettava lapsiaan. Perhejulistuksessa
ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista koorumi ovat julistaneet:

”Kaikki ihmiset – miehet ja naiset – on luotu Jumalan kuvaksi. Jokainen heistä on
taivaallisten vanhempien rakas henkipoika tai -tytär, ja sellaisena jokaisella on juma-
llinen luonne ja päämäärä. – –

’Lapset ovat Herran lahja’ (Ps. 127:3). Vanhemmilla on pyhä velvollisuus kasvattaa
lapsensa rakkaudessa ja vanhurskaudessa, huolehtia heidän fyysisistä ja hengellisistä
tarpeistaan ja opettaa heitä rakastamaan ja palvelemaan toisiaan, noudattamaan
Jumalan käskyjä ja olemaan lainkuuliaisia kansalaisia, missä tahansa he asuvatkin.
– – Aviomiehiä ja vaimoja – äitejä ja isiä – pidetään Jumalan edessä tilivelvollisina näi-
den velvollisuuksien täyttämistä.”⁷

Pyhät kirjoitukset antavat ymmärtää, että lapset ovat puhtaita ja viattomia Jeesus-
ksen Kristuksen sovituksen ansiosta. Profeetta Mormon on opettanut, että ”pienet lapset
ovat terveitä, sillä he eivät kykene tekemään syntiä; sen tähden Aadamin kirous on – –
otettu heiltä pois” (Moroni 8:8). Mutta ”kun he alkavat varttua, synti sikiää heidän
sydämessään” (Moos. 6:55). Presidentti David O. McKay on huomauttanut: ”Ihmisellä
on kaksitahoinen luonto – toinen liittyy maalliseen eli eläimelliseen elämään, toinen hen-
gelliseen elämään, jumalallisen kaltaiseen. Ihmisen ruumis on siis vain tomumaja, jossa
hänen henkensä asuu.”⁸ Vanhemmilla on velvollisuus nähdä jumalallinen lapsissaan ja
opettaa heitä elämään vanhurskaasti ja valitsemaan hyvä (ks. OL 68:25).

Jokainen Jumalan henkilapsi on ainutlaatuinen. Jokainen henki tulee kuolevaisen
ruumiiseen, joka on myös geneettiseltä koostumukseltaan ainutlaatuinen. Siitä joh-
tuen jokainen lapsi tuo esiin yksilöllisiä kiinnostuksen kohteita, lahjoja, persoonalli-
suutta, haluja ja kykyjä. Myös vanhemmat, sisarukset ja muut vaikuttavat kukin
kehittyvään lapseen.

Tieteellisten tutkimusten mukaan biologiset ominaisuudet vaikuttavat ”lapsen tai-
pumuksiin ja luonteenlaatuun” mukaan lukien ”alttiudet – – ujouteen, sosiaalisuuteen,
impulsiivisuuteen – – toiminnallisuuteen – – [ja] tunteellisuuteen”. Lisäksi lapset jossai-
kin määrin ”valitsevat, muokkaavat ja jopa luovat omaa ympäristöään biologisten
edellytystensä mukaan”⁹. Esimerkiksi sosiaalinen lapsi etsii tilaisuuksia olla vuorovai-
kutuksessa ikätoveriensa kanssa, kun taas ujo lapsi voi vältellä sosiaalisia tilanteita.
Kumpikin lapsi vahvistaa käyttäytymismalleja, jotka voivat ulottua aikuisuuteen.

Vaikka ympäristötekijät ja biologiset tekijät voivat vaikuttaa lapsen kehitykseen, jokaisella Jumalan lapsella on tahdonvapaus. Vanhin Neal A. Maxwell kahdentoista apostolin koorumista on todennut: ”Tietenkin geenimme, olosuhteemme ja ympäristömme vaikuttavat hyvin paljon, ja ne muokkaavat meitä merkittävästi. On kuitenkin olemassa sisäinen vyöhyke, jossa me hallitsemme suvereenisti, elleimme luovun sen hallinnasta. Tällä vyöhykkeellä on meidän yksilöllisyytemme ja meidän henkilökohtaisen vastuullisuutemme ydin.”¹⁰

Lasten erilaisuus voi edellyttää vanhemmilta erilaisia suhtautumistapoja. Vilkkaat lapset saavat kenties vanhemmat huolestumaan, lisäämään sääntöjä ja tiukentamaan valvontaa. Ujot lapset tarvitsevat ehkä vähemmän valvontaa tai huomiota. Lisäksi lapset reagoivat vanhempien samanlaisiin toimintatapoihin omien ainutkertaisten käsitystensä mukaisesti. Esimerkiksi arka lapsi voi kokea vanhempien käskyn uhkaavana. Lapsi voi velvollisuudentuntoisesti toimia käskyn mukaan mutta tuntee avuttomuutta ja pelkoa. Toinen lapsi voi nähdä saman käskyn haasteena ja reagoi siihen uhmakkaasti tai jättämällä sen noudattamatta.

Vanhempien täytyy olla viisaita siinä, kuinka he suhtautuvat lapsiinsa. Brigham Young kannusti vanhempia tarkkaamaan lastensa taipumuksia ja luonteenlaatua ja kohtelemaan heitä sen mukaan¹¹.

AUTORITATIIVINEN LÄHESTYMISTAPA VANHEMMUUTEEN

Aivan kuten lapsilla on erilainen luonteenlaatu ja temperamentti, vanhemmilla on eri tapoja kasvattaa lapsiaan. Jotkin menetelmät toimivat paremmin kuin toiset. Vanhemmat huomaavat usein, että kannattaa tutkia rukoillen erilaisia vanhemmuuteen liittyviä lähestymistapoja ja päättää, mikä toimii parhaiten ja mikä vaikuttaa tehottomammalta.

Kolme lähestymistapaa vanhemmuuteen

Vanhemmuuteen liittyvät lähestymistavat lukeutuvat usein johonkin seuraavista: autoritaarinen, salliva ja autoritatiivinen.¹²

Autoritaarinen eli määräilevä. ”Autoritaariset vanhemmat yrittävät muokata, säädellä ja arvioida lapsen käyttäytymistä ja asenteita tietyn käyttäytymisnormiston mukaan.” Yrityksissään ohjata lapsen käytöstä nämä vanhemmat eivät kutsu lasta osallistumaan keskusteluun säännöistä ja odotuksista ”uskoen, että lasten tulee hyväksyä vanhempien sana siitä, mikä on oikein”. Nämä vanhemmat arvostavat lastensa käyttäytymisen lujaa säätelyä eivätkä useinkaan osoita lämpöä. He rohkaisevat harvoin lapsiaan ilmaisemaan tunteitaan tai mielipiteitään etenkin kurinpidollisissa tilanteissa.¹³

Salliva. Sallivat vanhemmat osoittavat yleensä lämpöä ja rakkautta lapsiaan kohtaan mutta antavat vähän opastusta tai ohjausta. He ”yrittävät käyttäytyä rankaisemattomalla, hyväksyvällä ja myöntävällä tavalla. – He esittävät itsensä resursseina, joita heidän lapsensa voivat käyttää halutessaan, eivät aktiivisina toimijoina, jotka ovat vastuussa lastensa nykyisen tai tulevan käyttäytymisen muovaamisesta tai muuttamisesta. He sallivat lastensa säädellä omaa toimintaansa mahdollisimman pitkälle, välttävät kontrollointia eivätkä vaadi lapsia noudattamaan ulkopuolisten määrittelemiä normeja.” Nämä vanhemmat ”välttävät avointa vallankäyttöä” mutta yrittävät kenties säädellä lastensa käyttäytymistä vähemmän ilmeisin tavoin. He välttelevät yhteenottoja.¹⁴

Autoritatiivinen eli ohjaava. Autoritatiiviset vanhemmat osoittavat odottavansa yhtä paljon lapsiltaan kuin autoritaariset vanhemmat, mutta he osoittavat myös erittäin paljon lämpöä ja vastaanottavaisuutta. He ovat rakastavia ja antavat tukea. Kun he opastavat lapsiaan, he ”kannustavat sanalliseen keskusteluun ja kertovat lapsilleen

syyn menettelytapoihinsa”. Nämä vanhemmat ”harjoittavat lujaa kontrollia asioissa, joissa he ovat eri mieltä lastensa kanssa, mutta he eivät ympäröi lapsiaan rajoituksilla. Autoritatiiviset vanhemmat ovat vaativia siinä mielessä, että he ohjaavat lastensa toimintaa lujasti ja johdonmukaisesti ja vaativat heitä olemaan mukana perheen toiminnassa auttamalla kotitöissä. He haluavat asettua vastakkain lastensa kanssa luodakseen yhdenmukaiset säännöt, tuovat selkeästi julki arvonsa ja odottavat lastensa kunnioittavan normejaan.” Useita vuosikymmeniä kestäneissä tutkimuksissaan psykologi Diana Baumrind sai selville, että autoritatiivisissa kodeissa kasvatetut lapset olivat todennäköisimmin sosiaalisesti itsevarmoja ja ystävällisiä, heillä oli itsekuria, he olivat yhteistoiminnallisia ja tavoitteellisia.¹⁵

Tällä kursilla opettavat vanhemmuuden periaatteet muistuttavat eniten autoritatiivisen vanhemmuuden periaatteita. Tämä lähestymistapa on yhdenmukaisin pyhien kirjoitusten ja kirkon johtajien opetusten kanssa.

Tämän mittapuun mukaan vanhemmat opettavat ja ohjaavat lapsiaan taivuttelella, kärsivällisyydellä ja rakkaudella (ks. OL 121:41–44). He ovat halukkaita keskustelemaan päätöksistään lastensa kanssa ja selittämään syyt päätöksisiinsä. He ovat myös halukkaita nuhtelevaan lapsiaan, kun Henki siihen ohjaa, ja antamaan heille heidän tarvitsemaansa opastusta.

OPPIMISTOIMINTA: MÄÄRITELKÄÄ LÄHESTYMISTAPANNE VANHEMMUUTEEN

Pyydä vanhempia pohtimaan omaa lähestymistapaansa vanhemmuuteen. Sopiiko se johonkin kolmesta yllä kuvatusista lähestymistavasta (autoritaarinen, salliva tai autoritatiivinen) vai onko se yhdistelmä näistä kolmesta? Vastaako heidän lähestymistapansa heidän lastensa ainutlaatuisia luonteenpiirteitä? Onko heidän lähestymistapansa ristiriidassa evankeliumin periaatteiden kanssa? Pitäkö heidän muuttaa lähestymistapaansa jollakin tavalla? Pyydä heitä kirjoittamaan kaikki muutokset, joita kenties tarvitaan, ja tekemään työtä parantaakseen lähestymistapaansa vanhemmuuteen.

Onnistuneen vanhemmuuden periaatteita

Ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista koorumi antoivat yhdeksän periaatetta opastamaan isiä ja äitejä heidän tehtävissään vanhempina: ”Onnistuneet avioliitot ja perheet perustuvat uskon, rukouksen, parannuksen, anteeksiannon, kunnioituksen, rakkauden, myötätunnon, työn ja tervehkisen virkistystoiminnan periaatteille ja säilyvät näitä periaatteita noudattamalla.”¹⁶ Vanhemmat voivat opettaa ja toteuttaa näitä periaatteita monin tavoin.

- **Usko.** Vanhempien tulee opettaa lapsiaan uskomaan Jeesukseen Kristukseen ja käyttämään vahvistuvaa uskoa evankeliumin periaatteisiin oman elämänsä hallitsemiseen (ks. Matt. 17:20; Hepr. 11:6; 3. Nefi 18:20; OL 68:25).
- **Rukous.** Lasten tulee oppia rukoilemaan yksin ja perheen kanssa. Lapset voivat oppia varhain rukouksen voiman (ks. En. 1–5; Moosia 27:8–14; Alma 34:17–27; 37:37; 3. Nefi 18:21).
- **Parannus.** Vanhempien tulee myöntää, tunnustaa ja hylätä synnit, niin että he voivat nauttia Pyhän Hengen ohjaavasta vaikutuksesta. He voivat auttaa lapsiaan ymmärtämään ja toteuttamaan näitä periaatteita omassa elämässään (ks. Alma 34:33; 3. Nefi 9:22; Moroni 10:32–33; OL 6:9; 58:42–43).
- **Anteeksianto.** Vanhemmat voivat olla esimerkkinä anteeksiannosta antamalla puutteet anteeksi itselleen, puolisolleen ja lapsilleen (ks. Matt. 6:14–15; Ef. 4:32; Moosia 26:29–31; OL 64:8–10).

- **Kunnioitus.** Perheenjäsenten on opittava kunnioittamaan toisiaan. Vanhemmat ja lapset voivat oppia kohtelevaan toisiaan kohteliaasti ja lempeästi pitäen toisiaan hyvin suurella arvossa (ks. Mark. 9:42; OL 121:41–46). Vanhempien tulee pyrkiä pääsemään eroon toisiinsa ja lapsiinsa kohdistuvista arvostelevista ajatuksista ja sanoista.
- **Rakkaus.** Vanhempien täytyy rakastaa lapsiaan tavalla, jota Paavali, Alma ja Mormon ovat kuvailleet – kärsivällisyydessä, ystävällisyydessä, lempeydessä, epätsekkyudessa ja nöyryydessä (ks. 1. Kor. 13; Alma 7:23–24; Moroni 7:45–48).
- **Myötätunto.** Vanhemmat voivat osoittaa myötätuntoa toisiaan ja lapsiaan kohtaan. Heidän pitäisi tuntea surua perheenjäsenten kokemista vastoinkäymisistä ja pyrkiä ymmärtämään ja tukemaan perheenjäseniä näiden vaikeina hetkinä (ks. Ruut 1:11–17; Sak. 7:8–10; Luuk. 15:11–32).
- **Työ.** Perheen tekemä työ antaa lapsille tilaisuuksia oppia arvostamaan työtä ja tuntea tyydytystä saavutuksista (ks. OL 42:42; 58:27–28) etenkin kun vanhemmat ja lapset tekevät työtä yhdessä. Työ tulee sovittaa lasten ikään ja kykyihin edistämään onnistumisen ja itseluottamuksen tunteita.
- **Tervehenkinen virkistystoiminta.** Perheet vahvistuvat ja saavat uutta puhtia, kun perheenjäsenet osallistuvat tervehenkisiin, iloa tuoviin toimintoihin.

Suurin näistä periaatteista on rakkaus (ks. Matt. 22:36–40; 1. Kor. 13:13; Moroni 7:46). Tärkeintä, mitä vanhemmat voivat tehdä lastensa hyväksi, on rakastaa heitä Kristuksen kaltaisella tavalla. Kun lapset tuntevat ja tietävät, että heitä rakastetaan, he kuuntelevat todennäköisemmin vanhempiensa opetuksia, noudattavat heidän esimerkkiään ja hyväksyvät heidän kurinpitonsa. Rakkauden tulee motivoida ja ohjata kaikkea vanhempien käyttäytymistä.

OPPIMISTOIMINTA: YHDEKSÄN PERIAATETTA ONNISTUNEeseen VANHEMMUUTEEN

Pyydä vanhempia miettimään, kuinka hyvin he noudattavat näitä yhdeksää periaatetta omassa ja perheensä elämässä. Mikä siitä, mitä he tekevät, näyttää toimivan? Mitä periaatteita he voisivat noudattaa paremmin vahvistaakseen itseään ja perhettään? Pyydä heitä valitsemaan yksi periaate ja miettimään, kuinka he voivat noudattaa sitä paremmin. Kun he ovat alkaneet onnistua tämän periaatteen noudattamisessa, he voivat valita toisen, joka voi auttaa heidän perhettään. Suosittele, että he jatkavat tätä prosessia niin kauan kuin se tuntuu tarkoituksenmukaiselta.

Vanhempien vaikutusta koskeva evankeliumin mittapuu

Herra antoi profeetta Joseph Smithin kautta neuvoja, jotka määrittelevät vanhempien vaikutusta koskevan mittapuun:

”Mitään valtaa ja vaikutusvaltaa ei voi eikä saa pitää yllä pappeuden avulla, ainoastaan taivuttelemalla, pitkämielisyydellä, lempeydellä, sävyisyydellä ja vilpittömällä rakkaudella,

ystävällisyydellä ja puhtaalla tiedolla, joka avartaa sielua suuresti vailla teeskentelyä ja vailla vilppiä –

nuhdellen vakavasti ajallansa, kun Pyhä Henki kehottaa; ja osoittaen sen jälkeen suurempaa rakkautta sitä kohtaan, jota olet nuhdellut, jottei hän pidä sinua vihollisenaan;

jotta hän tietäisi, että sinun uskollisuutesi on vahvempi kuin kuoleman siteet” (OL 121:41–44).

Tämän mittapuun mukaan vanhemmat opettavat ja ohjaavat lapsiaan taivuttelella, kärsivällisyydellä ja rakkaudella. He ovat halukkaita keskustelemaan päätöksistään lastensa kanssa ja selittämään syyt päätöksiinsä. He antavat lapsilleen näiden tarvitsemää opastusta ja nuhtelevat heitä, kun Henki siihen ohjaa. Nuhdeltuaan lapsiaan vanhemmat osoittavat yhä suurempaa rakkautta, niin että heidän lapsensa tuntevat heidän rakkautensa.

LIITTOJEN VOIMA

Vanhemmat eivät ole yksin pyrkimyksissään pelastaa lapsensa. Taivaallinen Isä on antanut pyhiä liittoja, joita noudattamalla Hänen lapsensa voivat saada siunauksia. Kun aviopari solmii iankaikkisen avioliiton ja noudattaa tuon liiton ehtoja, Isä lupaa heille iankaikkisen elämän (ks. OL 132:20). Joseph Smith, Brigham Young ja Joseph Fielding Smith opettivat kaikki, että ne lapset, joiden vanhemmat on sinetöity tempeliavioliittoon, saavat lisää siunauksia, jotka auttavat heitä palaamaan taivaallisen Isänsä luo.¹⁷ Brigham Young sanoi, että tämän liiton lapsista tulee "valtakunnan ja kaikkien sen siunausten ja lupausten laillisia perijöitä"¹⁸.

Joskus lapset lähtevät harhateille. Vanhin Orson F. Whitney kahdentoista apostolin koorumista kehotti vanhempia olemaan antamatta periksi näiden harhautuneiden lasten kohdalla:

"Te omapäisten ja tottelemattomien lasten vanhemmat! Älkää luopuko heistä. Älkää ajako heitä pois. Heitä ei ole täysin menetetty. Paimen löytää lampaansa. He olivat Hänen ennen kuin he olivat teidän – kauan ennen kuin Hän uskoi heidät teidän hoitoon, ettekä te pysty rakastamaan heitä alkuunkaan niin kuin Hän heitä rakastaa. He ovat vain tietämättömyyttään joutuneet harhaan oikealta tieltä, mutta Jumala suhtautuu armollisesti tietämättömyyteen. Vain täydellinen tieto tuo täydellisen vastuun. Meidän taivaallinen Isämme on paljon armollisempi, äärettömän paljon rakastavampi kuin parhainkaan Hänen palvelijansa, ja iankaikkinen evankeliumi on voimallisempi pelastamaan kuin meidän ahdas, rajallinen mieleemme voi käsittää.

Profeetta Joseph Smith julisti – eikä hän ole koskaan opettanut lohdullisempaa oppia – että uskollisten vanhempien iankaikkiset sinetöinnit ja ne jumalalliset lupaukset, jotka heille on annettu heidän uskollisesta palvelustaan totuuden asialle, eivät pelasta vain heitä vaan myös heidän jälkeläisensä. Vaikka jotkut lampaista saattavat harhailla, Paimenen silmä näkee heidät, ja ennemmin tai myöhemmin he tuntevat jumalallisen Sallimuksen käsivarren ojentautuvan ja vetävän heidät takaisin laumaan. Joko tässä elämässä tai seuraavassa he palaavat kyllä takaisin. Heidän on maksettava oikeudenmukaisuudelle velka, heidän on kärsittävä syntiensä vuoksi, ja he saattavat joutua kulkemaan oikaista polkua, mutta jos se lopulta johtaa heidät kuten katuvaisten tuhlaajapojankin rakastavan ja anteeksiantavan isän sydämeen ja kotiin, tuskallinen kokemus ei ole ollut turha. Rukoilkaa huolettomien ja tottelemattomien lastenne puolesta. Pitäkää heistä kiinni uskollanne. Toivokaa ja luottakaa, kunnes näette Jumalan pelastuksen."¹⁹

Presidentti James E. Faust ensimmäisestä presidenttikunnasta on selventänyt seuraavasti vanhin Whitneyen opetusta:

"Tässä lausunnossa oleva periaate, joka jää usein huomaamatta, on se, että heidän [tottelemattomien lasten] on tehtävä täydellinen parannus ja 'kärsittävä syntiensä vuoksi' ja 'maksettava oikeudenmukaisuudelle velka'. – –

Uskollisten vanhempien sinetöinnin voima vaatii takaisin harhateille joutuneet lapset ainoastaan näiden parannuksenteon ja Kristuksen sovituksen ehdoilla. Parannuksen tehneet hairahtuneet lapset tulevat saamaan osakseen pelastuksen ja kaikki siihen liittyvät siunaukset, mutta korotus on paljon enemmän. Se täytyy ansaita täysin. Kysymys siitä, ketkä saavat korotuksen, täytyy jättää Herralle Hänen armoonsaan.

On hyvin harvoja, joiden kapinointi ja pahat teot ovat niin suuret, että he ovat tehneet 'sellaista syntiä, että [ovat menettäneet] voiman tehdä parannusta' (Alonzo A. Hinckley julkaisussa Conference Report, lokakuu 1919, s. 161). Tämäkin tuomio on jätettävä Herralle. Hän sanoo meille: 'Minä, Herra, annan anteeksi kenelle tahdon, mutta teiltä vaaditaan, että annatte anteeksi kaikille ihmisille (OL 64:10).'²⁰

Samassa puheessa presidentti Faust esitti, että kuolevaiset eivät kenties ymmärrä, "kuinka kestävät vanhurskaiden vanhempien sinetöintisiteet heidän lapsiinsa ovat". Hän opetti, että "hyödyllisiä avunlähteitä" saattaa olla "enemmän kuin me tiedämmekään" vetämässä harhautuneita lapsia takaisin heidän taivaallisen Isänsä luo, mukaan lukien rakkaiden esivanhempien vaikutus verhon toisella puolella.²¹ Profetaalliset lausunnot osoittavat, että voima pelastaa lapset on suurimmillaan silloin kun vanhemmat antavat liittoihin kuuluvat lupaukset ja pitävät ne.

OPPIMISTOIMINTA: TARKASTELKAA LIITTOJA

Liitot ovat tärkeä käyttäytymisen opas. Ihmiset tekevät liittoja, kun heidät kastetaan ja konfirmoidaan, kun he saavat pappuden, kun he saavat endaumentin ja kun he solmivat avioliiton. Jokainen pidetty liitto vahvistaa ihmisiä heidän suhteissaan perheensä jäseniin. Kun esimerkiksi kirkon jäsenet pitävät kasteenliittonsa surra surevien kanssa ja lohduttaa "niitä, jotka ovat lohdutuksen tarpeessa" (Moosia 18:9), itsekkyys häviää ja muiden ihmisten vajavuuksien merkitys vähenee.

Pyydä vanhempia kirjoittamaan muistiin liitot, jotka he ovat tehneet Herran kanssa, ja se, kuinka noiden liittojen pitäisi vaikuttaa heidän vuorovaikutukseensa lastensa kanssa. (Sivulla 10 on luettelo, joka voidaan kopioida ja jakaa luokan jäsenille.)

ONNISTUNEEN VANHEMMUUDEN MITTAAMINEN

Jotkut vanhemmat etsivät mittareita, jotka osoittavat, kuinka hyvin he pärjäävät. Presidentti Howard W. Hunter on antanut tämän ohjeen: "Onnistunut isä tai äiti on se, joka on rakastanut, joka on uhrannut, joka on huolehtinut, opettanut ja täyttännyt lapsen tarpeet. Jos lapsenne kaiken tämän tehtyänne on silti tottelematon tai vallatan tai maailmallinen, teitä voi silti kutsua onnistuneiksi. Ehkäpä maailmaan on tullut lapsia, jotka olisivat keille tahansa vanhemmille haasteena missä tahansa olosuhteissa. On ehkä muita, jotka olisivat keille tahansa vanhemmille iloksi ja siunaukseksi."²²

Presidentti Faust on opettanut, että hyvät vanhemmat ovat "niitä, jotka ovat rakastavasti, rukoillen ja vilpittömästi yrittäneet opettaa lapsiaan esimerkin ja ohjauksen avulla 'rukoilemaan ja vaeltamaan oikeamielisesti Herran edessä' (OL 68:28). Tämä pitää paikkansa, vaikka jotkut heidän lapsistaan ovat tottelemattomia tai maailmallisia. – – Onnistuneita vanhempia ovat ne, jotka ovat tehneet uhrauksia ja yrittäneet todella tehdä parhaansa omassa perhetilanteessaan."²³

Vanhempien, jotka ovat onnistuneet lastensa kasvattamisessa, tulee olla hienotunteisia niitä kohtaan, jotka kenties uskovat epäonnistuneensa. Vanhempien, jotka tuntevat onnistuneensa, tulee olla kiitollisia eikä pöyhkeillä tavalla, joka aiheuttaisi muissa vanhemmissa lisää murhetta. Presidentti Faust on neuvonut:

"On kovin epäoikeudenmukaista ja epäystävällistä tuomita tunnollisia ja uskollisia vanhempia siksi, että jotkut heidän lapsistaan kapinoivat tai eksyvät vanhempiensa opetuksista ja rakkaudesta. Onnekkaita ovat ne avioparit, joilla on lapsia ja lastenlapsia, jotka tuovat heille iloa ja tyydytystä. Meidän pitäisi olla hienotunteisia niitä kelvollisia, vanhurskaita vanhempia kohtaan, jotka näkevät vaivaa ja kärsivät tottelemattomien lasten vuoksi.

Eräällä ystävälläni oli tapana sanoa: 'Jos sinulla ei ole koskaan ollut hankaluuksia lastesi kanssa, niin odotahan vain.'"²⁴

Vanhemmille, jotka uskovat epäonnistuneensa, presidentti Spencer W. Kimball on antanut neuvon: "Kun [perheenjäsenten] kanssa on haasteita, te ette epäonnistu, jos vain yritätte lannistumatta!"²⁵ Vanhempien ei pidä tuomita itseään, kun ongelmia ilmenee ja virheitä tehdään, vaan pyrkiä oppimaan niistä ja toimimaan paremmin. Vanhemmuus on jatkuvaa vastuuta vielä silloinkin kun lapset lähtevät kotoa ja kasvattavat omia lapsiaan. Vanhempien ei pidä koskaan antaa periksi lastensa kohdalla. Meidän tulee jatkuvasti rakastaa heitä, rukoilla heidän puolestaan ja käyttää viisaasti jokainen tilaisuus auttaa heitä.

Presidentti Faust on lohduttanut näin: "Teille murheen murtamille vanhemmille, jotka olette olleet vanhurskaita, ahkeria ja rukoilevia opettaessanne tottelemattomia lapsianne, me sanomme, että Hyvä Paimen huolehtii heistä. Jumala tuntee ja ymmärtää syvän surunne. On toivoa. Lohduttakoot teitä Jeremian sanat: 'Saat palkan väivännäöstäsi' ja 'lapsesi [voivat palata] kotiin vihollismaasta' (Jer. 31:16)."²⁶

VIITTEET

1. "Katsokaa tulevaisuuteen", *Valkeus*, tammikuu 1998, s. 71.
2. "Pelastakaa lapset", *Valkeus*, tammikuu 1995, s. 57.
3. Dallin H. Oaks, "Luopumus ja palauttaminen", *Valkeus*, heinäkuu 1995, s. 88.
4. Ks. Craig Hart ja muut, "Proclamation-Based Principles of Parenting and Supportive Scholarship", julkaisussa *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, toim. David C. Collahite, 2000, s. 101.
5. Ks. "Proclamation-Based Principles", s. 103.
6. Ks. "Proclamation-Based Principles", s. 102.
7. "Perhe – julistus maailmalle", *Liahona*, lokakuu 2004, s. 49.
8. Julkaisussa Conference Report, huhtikuu 1967, s. 6 tai *Improvement Era*, kesäkuu 1967, s. 24–25.
9. "Proclamation-Based Principles", s. 104–105.
10. Ks. "Sydämemme halajamisen mukaan", *Valkeus*, tammikuu 1997, s. 20.
11. Ks. *Kirkon presidenttien opetuksia: Brigham Young*, 1997, s. 172.
12. Ks. Diana Baumrind, "Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior", julkaisussa *Child Development*, joulukuu 1966, s. 889–892.
13. Diana Baumrind, "Rearing Competent Children", julkaisussa *Child Development Today and Tomorrow*, toim. William Damon, 1989, s. 353.
14. Baumrind, "Rearing Competent Children", s. 354, 356.
15. Baumrind, "Rearing Competent Children", s. 353–354.
16. "Perhe – julistus maailmalle", s. 49.
17. Ks. Conference Report, huhtikuu 1929, s. 110; *Discourses of Brigham Young*, toim. John A. Widtsoe, 1954, s. 208; *Pelastuksen oppeja*, toim. Bruce R. McConkie, 3 osaa, 1977–1982, osa 2, s. 91.
18. *Kirkon presidenttien opetuksia: Brigham Young*, s. 171.
19. Julkaisussa Conference Report, huhtikuu 1929, s. 110.
20. "Rakastaa myöskin Hän niitä, pois jotka pakenivat", *Liahona*, toukokuu 2003, s. 62.
21. "Rakastaa myöskin Hän niitä, pois jotka pakenivat", s. 62.
22. "Vanhempien huoli lapsista", *Valkeus*, huhtikuu 1984, s. 119.
23. "Rakastaa myöskin Hän niitä, pois jotka pakenivat", s. 61.
24. "Rakastaa myöskin Hän niitä, pois jotka pakenivat", s. 67.
25. Ks. "Perheet ovat ikuisia", *Valkeus*, huhtikuu 1981, s. 8.
26. "Rakastaa myöskin Hän niitä, pois jotka pakenivat", s. 68.

KUINKA LIITOT OHJAAVAT KÄYTTÄYTYMISTÄ

Kirkon jäsenet tekevät usein liittoja Herran kanssa. Seuraava luettelo osoittaa, mitä kirkon jäsenet lupaavat tehdä solmiessaan liittoja Herran kanssa. Ne, jotka pitävät nämä liitot, saavat siunauksia, muun muassa Pyhän Hengen kumppanuuden, vahvistamaan heitä jokapäiväisessä elämässä.

Näiden liittojen mahdollinen vaikutus on valtava. Jos vanhemmat elävät vaikkapa vain kasteenliittonsa mukaan, he kykenevät ratkaisemaan monia perheessään ilmeneviä ongelmia.

Kaste

(Ks. 2. Nefi 31:17–21; Moosia 18:8–10; OL 20:37; UK 4.)

- Lupaamme ottaa päällemme Jeesuksen Kristuksen nimen.
- Lupaamme olla Jeesuksen Kristuksen todistajina.
- Lupaamme pitää aina käskyt.
- Lupaamme kantaa toisten kuormia, surra surevien kanssa, lohduttaa niitä, jotka ovat lohdutuksen tarpeessa.
- Lupaamme osoittaa halukkuutta palvella Jumalaa koko elämämme ajan.
- Lupaamme osoittaa, että olemme tehneet parannuksen synneistä.

Sakramentti

(Ks. 3. Nefi 18:28–29; Moroni 4; 5; OL 20:75–79; 27:2; 46:4.)

- Lupaamme uudistaa kasteenliittomme.
- Lupaamme ottaa päällemme Jeesuksen Kristuksen nimen, muistaa Hänet aina ja pitää Hänen käskynsä.

Pappeuden vala ja liitto

(Ks. MK Jaak. 1:19; OL 84:33–44; 107:31.)

- Lupaamme pitää kutsumukset kunniaassa täyttämällä uskollisesti pappeustehtävämme.
- Lupaamme opettaa Jumalan sanaa ja ahkeroida utterasti edistääksemme Herran tarkoituksia.
- Lupaamme olla kuuliaisia, hankkia tietoa evankeliumista ja elää tuon tiedon mukaan.
- Lupaamme palvella muita ja tehdä työtä heidän elämänsä siunaamiseksi.

Temppeliendaumentti

”Endaumenttiin kuuluvissa toimituksissa asianomainen henkilö ottaa täyttääkseen tiettyjä velvoitteita, kuten liiton ja lupauksen, että hän noudattaa ehdottoman hyveellisyyden ja siveyden lakia, on laupias, lempeä, suvaitsevainen ja puhdas, omistaa sekä kykynsä että aineelliset varansa totuuden levittämiseen ja ihmisluvun kohottamiseen, on jatkuvasti uskollinen totuuden asialle ja pyrkii kaikin tavoin edistämään suurta valmistustyötä, jotta maa saatettaisiin valmiiksi vastaanottamaan Kuninkansa – Herran Jeesuksen Kristuksen” (James E. Talmage lainattuna julkaisussa *Teille annetaan voima korkeudesta*, 2003, s. 20).

Selestinen avioliitto

- Lupaamme rakastaa puolisoamme ja pysyä uskollisena hänelle ja Jumalalle koko iankaikkisuuden.
- Lupaamme elää tavalla, joka tuo onnea perhe-elämään, ja tehdä työtä puolison ja lasten elämän siunaukseksi.
- ”Olkaa hedelmälliset, lisääntykää ja täyttäkää maa” (1. Moos. 1:28).



YMMÄRTÄKÄÄ LAPSEN KEHITYSTÄ

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana vanhempia

- ymmärtämään, miten tärkeää on opettaa lapsille tietoja ja taitoja, kun he ovat kehityksessään valmiita oppimaan niitä
- ymmärtämään lapsuuden ja nuoruuden kehitysvaiheita
- olemaan tietoisia varoitusmerkeistä, jotka viittaavat siihen, että lapsella voi olla kehityksessään ongelmia.

VAIHEITTAINEN KEHITYMINEN

Joillakin lapsilla ilmenee ongelmia, koska heidän vanhempansa kohdistavat heihin kohtuuttomia tai sopimattomia odotuksia. Vanhin Neal A. Maxwell kahdentoista koorumista on julistanut, että ”ohjaava Jumala saattaa vaatia lapsiltaan vaikeita asioita”, mutta Hän ”ei ikinä käskisi lapsiaan tekemään mitään vaikeaa valmistamatta heille ensin tietä (ks. 1. Nefi 3:7)”¹. Taivaallinen Isä ei odota lapsiltaan mahdottomia. Kuolevaistenkaan vanhempien ei pidä odottaa heiltä mahdottomia.

Joskus vanhemmat asettavat lapsilleen epärealistisia vaatimuksia, koska vanhemmat eivät tiedä, mitä he voivat odottaa lapsiltaan lapsen eri kehitysvaiheissa. Presidentti N. Eldon Tanner, joka palveli neuvonantajana ensimmäisessä presidenttikunnassa, on huomauttanut, että lapset ”haluavat elää niiden ihmisten odotusten mukaan, jotka ovat vastuussa heidän elämänsä ohjaamisesta”². Kun lapset eivät kykene täyttämään vanhempiensa epärealistisia odotuksia, he pitävät usein itseään epäonnistuneina. Nämä lapset uskovat olevansa vajaaälyisiä tai epänormaaleja, pettymykseksi muille ja arvottomia. Pitkäaikaisiin vaikutuksiin saattaa kuulua huonommuuden, epävarmuuden, ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden tunteita sekä vähentynyt kyky tuntea empatiaa muita kohtaan.

Pyhät kirjoitukset antavat ymmärtää, että elämässä edistytään järjestyksessä, mukaan lukien fyysinen ja hengellinen kehitys. Johannes todisti, ettei Jeesus Kristuskaan ”aluksi saanut täyteydestä vaan jatkoi armosta armoon, kunnes hän sai täyteen” (OL 93:13). Vähittäinen edistyminen on välttämätöntä terveelle kehitykselle lapsuudessa. Tiettyinä aikoina elämässään lapsista tulee fyysisesti, älyllisesti ja psykologisesti valmiita hallitsemaan sellaisia kehitysaskelita kuin oppiminen kävelemään, puhumaan ja syömään itse. Sen sijaan että vanhemmat vaatisivat lapsiaan tekemään jotakin ennen kuin nämä ovat valmiita siihen, heidän tulee tarjota turvallinen, hoivaava ympäristö, jossa heidän lapsensa voivat oppia ja edistyä.

Tutkimukset osoittavat, että fyysiset ja henkiset kyvyt kehittyvät usein tietyissä vaiheissa. Jokainen lapsi on kuitenkin ainutlaatuinen. Biologia, temperamentti,



VÄHITTÄINEN EDISTYMINEN ON VÄLTTÄMÄTÖNTÄ
TERVEELLE KEHITYKSELLE LAPSUUDESSA.
SINÄ VOIT VANHEMPANA AUTTAA TARJOAMALLA
TURVALLISEN, HOIVAAVAN YMPÄRISTÖN.



vanhempien ohjaus ja ympäristö vaikuttavat kaikki lapsen kehitykseen. Vanhempien ei pidä olla huolissaan, jos lapselta vie vähän enemmän aikaa oppia joitakin asioita, eikä heidän pitäisi innostua liikaa, jos lapsi vaikuttaa hieman edistyneemmältä. Sellaiset erot ovat usein väliaikaisia, eikä niillä ole juurikaan tekemistä lapsen pitkäaikaisen kyvykkyyden kanssa. Parempi lähestymistapa on nauttia kunkin lapsen asteittaisesta kehittämisestä.

Valmius oppia

Valmius on tärkeä käsite, joka tulee pitää mielessä, kun lapset kasvavat ja kehittyvät. Vanhemmat ehkäisevät monia ongelmia, jos he sallivat lastensa hankkia taitoja omaan tahtiinsa. Vanhempien tulee yrittää mukautua kunkin lapsen tarpeisiin eikä panna lasta sopeutumaan vanhempien odotuksiin.

Esimerkiksi valmius kävellä ilmenee yleensä noin yhden vuoden iässä. Vanhemmat voivat tarkkailla viitteitä siitä, että lapsi on valmis kävelemään. Lapsi voi vetää itsensä pystyyn huonekalua vasten ja seisoa tai kävellä pidellen kiinni huonekaluista. Vanhemmat voivat leikkiä lapsen kanssa pitelemällä häntä seisovassa asennossa ja antamalla hänen ottaa askelen tai pari. Tämä leikki voi auttaa lasta oppimaan kävelemään nopeammin kuin jos hänet jätetään yksin. Toisaalta jos lapsi ei kykene fyysisesti kantamaan painoaan, tämän leikin leikkimisestä ei ole hyötyä ja se voi turhauttaa lasta ja aiheuttaa kenties fyysistä vahinkoa. Lapset eivät saa pitkäaikaista hyötyä siitä, että kävelevät ennen aikojaan. He alkavat kävellä, kun ovat valmiita siihen.

Kuivaksi opettaminen tulee aloittaa vasta sitten kun lapsi on henkisesti ja fyysisesti valmis siihen. Se, että odottaa lasten pysyvän kokonaan kuivina näiden täytettyä kaksi vuotta, voi kohdistaa heihin epärealistisia, mahdottomia vaatimuksia. Lapsissa voi havaita valmiutta silloin kun he ymmärtävät yksinkertaiset pyynnöt, joita vanhemmat heille esittävät, tai kun he alkavat riisua likaisia vaippoja ja kun he jäljittelevät sitä, miten näkevät vanhempiensa käyttäytyvän wc:ssä käydessään.³ Joiltakuilta kolmivuotiailta ja sitä vanhemmilta lapsilta puuttuu fyysinen valmius nukkua koko yö sänkyä kastelematta tai ilman vessassa käyntiä. Kun vanhemmat ymmärtävät ja hyväksyvät tämän valmiuden puuttumisen, he eivät ole niin huolissaan vuoteenkastelusta. Jos he reagoivat suuttumalla tai huolestumalla, on vaara, että he vahvistavat ei-toivottua käytöstä. Sen sijaan heidän tulee olla rauhallisia ja kärsivällisiä, niin lapsi oppii vähitellen hallitsemaan virtsarakkoaan.

Vanhempien ei pidä myöskään odottaa, että nelivuotias oppii ajamaan polkupyörällä, jossa ei ole apupyöriä. Useimmilta senikäisiltä lapsilta puuttuu koordinaatio tämän taidon hallitsemiseen. Kuuteen tai seitsemään ikävuoteen mennessä useimmat lapset osaavat ajaa oikeankokoisella polkupyörällä ilman apupyöriä.

Vanhemmat voivat parhaiten opettaa lapsiaan auttamaan kotitöissä silloin kun lapset osoittavat kiinnostusta auttamiseen, heittämään pallon silloin kun lapset haluavat leikkiä siepparia tai kampaamaan hiuksensa silloin kun lapsissa herää halua tehdä se itse. Vanhemmat onnistuvat myös paremmin, jos he yrittävät tehdä näistä opetustilanteista miellyttäviä. Heidän tulee runsain määrin rohkaista ja kehua lastensa yrityksiä. Jos vanhemmat odottavat liian paljon liian pian, heidän lapsensa usein lannistuvat ja menettävät kiinnostuksensa uuden taidon oppimiseen.

KEHITYSVAIHEET

Sosioemotionaalinen kehitys voidaan nähdä sarjana vaiheita, jotka ilmenevät tietyssä iässä. Kunkin vaiheen onnistunut läpikäyminen on tärkeää lapsen terveelle kehitykselle. Tällä oppitunnilla käsiteltävät tiedot kehittämisestä ovat vain yleisluontoisia linjauksia. Lapset kehittyvät omaan tahtiinsa, ja heidän varhainen kehityksensä ei ole luotettava mittari heidän menestymisestään myöhemmin elämässä. Vanhemmat, jotka

oppivat tuntemaan lapsensa ja rakastavat heitä yksilöinä, pystyvät parhaiten auttamaan heitä kehittymään kypsiksi ja aikaansaaviksi aikuisiksi.⁴

Luottamaan oppiminen (varhaislapsuus)

Rakastavat vanhemmat vastaavat vastasyntyneen lapsensa tarpeisiin. He tunnistavat nälän ja epämukavuudentunteen merkit. Yleisin epämukavuuden merkki on itku. Vanhemmat voivat auttaa pitelemällä lasta sylissä, hellimällä ja täyttämällä lapsen fyysiset ja emotionaaliset tarpeet. Heidän tulee lohduttaa lasta niin kauan, että lapsi rauhoittuu ja tuntee olevansa turvassa.

Kun vanhemmat tunnistavat vastasyntyneen lapsensa nälän ja epämukavan olon merkit ja reagoivat niihin rakastavasti, heidän lapsensa oppii luottamaan ja hänessä kehittyä uskoa ja varmuutta siihen, että isä ja äiti vastaavat hänen tarpeisiinsa tulevaisuudessa. Lapsi kiintyy vanhempiinsa ja tuntee olevansa ympäristössään turvassa. Myös vanhempien rakkaus lasta kohtaan kasvaa.

Kun vanhemmat eivät vastaa lapsen tarpeisiin, lapsi tuntee epävarmuutta ja levottomuutta ja hänellä on vaikeuksia oppia luottamaan ihmisiin. Isä tai äiti, joka usein luovuttaa epämukavaa oloa kokevan lapsen toiselle vanhemmalle, ei kovin todennäköisesti kykene herättämään lapsessa turvallista kiintymystä.

Lapset, joiden vanhemmat eivät vastaa heidän tarpeisiinsa, tuntevat usein, etteivät he ole toivottuja ja ettei heitä rakasteta, eivätkä he kykene pitämään itseään arvokkaina ihmisinä. Lapsilla, jotka varttuvat tällaisten tunteiden vallassa, on monesti vaikeuksia ihmissuhteissa, ja he ovat hyvin riippuvaisia muiden hyväksynnästä. Joskus he etsivät tyydytystä vaihtoehtoisista lähteistä kuten liiallisesta television katselemisesta, ylensyömisestä, seksuaalisista nautinnoista tai huumeista.

Itsenäisyyden kehittyminen (1–3-vuotiaat)

Termiä ”uhmaikä” käytetään usein luonnehtimaan lasten rajuja pyrkimyksiä itsenäisyyteen. (Itsenäinen käyttäytyminen ei yleensä ala ennen kuin vasta kaksivuotiaana.) Lapset alkavat oppia itsekontrollia kuten virtsarakon ja suolen hallintaa ja toimimaan muiden kanssa. Tässä vaiheessa lapset oppivat juoksemaan, syömään itse, juomaan kupista, vetämään perässään leluja, avaamaan ovia, kiipeämään huonekalujen päälle sekä pesemään ja kuivaamaan kätensä. Kun he ovat kaksi- ja puolivuotiaita, he ovat monesti melko joustamattomia ja vaativia ja heidän on vaikeaa mukautua tilanteisiin tai odottaa haluamaansa. Useimmat käyvät läpi tämän vaiheen riippumatta siitä, kuinka heitä kasvatetaan.

Tässä kehitysvaiheessa lapsilla on taipumus osoittaa itsenäisyyttään aterioiden, nukkumaan mennessä ja vessakäynnillä. Ruumiinosat herättävät lapsissa usein uteliaisuutta, mikä on normaalia. Tämä on vanhemmille hyvä vaihe opettaa, mitä sanoja on sopivaa käyttää sukupuolielimistä.

Uhmaikä voi olla mukava vaihe, jos vanhemmilla on oikea asenne. Vanhemmat voivat auttaa olemalla kärsivällisiä, sallimalla lapsen toimia itsenäisesti hyväksyttävissä rajoissa ja antamalla vaihtoehtoja (katso oppitunti 8) yhtenä keinona ehkäistä valtataisteluita. Heidän tulee ymmärtää, että tämä vaihe on väliaikainen mutta merkityksellinen heidän lapselleen. Kun lapsi saa apua ja ymmärtämystä, hän voi kokea hallitsevansa itseään, mikä voi johtaa pysyvään itsekunnioituksen ja hyväntahtoisuuden tunteeseen.

Vanhempien tulee järjestää kotinsa niin, että lapset voivat juosta ja tutkia ympäristöään satuttamatta itseään tai vahingoittamatta mitään. Vanhempien tulee nauttia lapsistaan, viettää aikaa heidän kanssaan, opettaa heitä leikkimään muiden kanssa ja lukea heille nukkumaanmenoaikaan. Heidän tulee olla kurinpidossa lujia mutta rakastavia. Tässä iässä sanan ”ei” sanomisen lapselle ei pitäisi vaatia selityksiä. ”Koska minä sanoin niin” yleensä riittää.

Vanhempien kurinpitona lapsilleen tässä kehitysvaiheessa toimii yleensä parhaiten se, ettei kiinnitä huomiota huonoon käytökseen tai huolehtii siitä, että sillä on seurauksensa.

Nämä varhaiset kehitysvuodet ovat ihanteellista aikaa antaa enentyvässä määrin hengellistä opetusta.

Aloitteellisuuden kanavoiminen (3–6-vuotiaat)

Näiden vuosien aikana lapsilla on ylen määrin tarmoa ja he yrittävät oppia ja hallita taitoja, jotka tuovat tunteen kyvykkyydestä ja yhteydestä heidän maailmaansa. Lapsuuden fantasiat ovat usein liioiteltuja, ja niihin liittyy voiman ja aggression teemoja, jotka voivat johtaa siihen, että lapsista tuntuu pahalta. Ellei myönteisiä purkautumisteitä ole käytössä, lapsi voi tuntea itsensä voimattomaksi, onnettomaksi ja huolestuneeksi.

Nelivuotiaana useimmat lapset osaavat hyppiä, seisoa yhdellä jalalla, ajaa apupyörillä, potkia palloa ja kulkea portaissa ilman apua. He alkavat leikkiä yhdessä, esittää monia kysymyksiä ja leikkiä mielikuvitusleikkejä.

Tämänikäisillä lapsilla on taipumus kertoa kuviteltuja tarinoita ja jopa uskoa omiin kuvitteluihinsa. Joskus he rikkovat sääntöjä ja uhmaavat vanhempiaan. He saattavat lyödä, potkia, rikkoa tavaroita, kiroilla tai juosta karkuun. He ovat yleensä yllättävän vastaanottavaisia, kun vanhemmat selittävät selkeästi, mitä heiltä odotetaan, eivätkä ole äärimmäisen jyrkkiä vaan antavat lapsilleen jonkin verran toimintavapautta.

Useimmat kuusivuotiaat osaavat ajaa ilman apupyöriä, sitoa kengännauhansa, pompottaa ja lyödä palloa ja laskea sataan. Nämä lapset ovat yleensä aktiivisia ja innokkaita toimimaan. Heidän tunteensa ovat joskus myrskyisiä, ja he ilmaisevat usein tässä vaiheessa rakkautta ja mielihyvänsä monin eri tavoin. Heillä on taipumus asettua huomion keskipisteeksi, mutta heiltä puuttuu itsetuntoa. He haluavat saada tahtonsa läpi. He voivat olla epäkohteliaita ja riidanhaluisia, kun heitä käsketään tekemään jotakin.

Monet lapset näkevät tässä kehitysvaiheessa painajaisia. He eivät aina osaa valita kahden vaihtoehdon välillä, koska he haluavat molemmat. Oman tahdon läpi saaminen on heille tärkeää.

Vanhemmat voivat auttaa olemalla kärsivällisiä ja rakastavia mutta lujia salliesaan näiden lasten testata itseään selkeästi määritellyissä rajoissa. Vanhempien tulee asettaa säännöt, jotka antavat rajat television katselemiseen, kotitöihin, läksyjen tekoon ja nukkumaanmenoon. Heidän tulee pitää kuria rakastavalla ja ystävällisellä tavalla käyttäen vaihtoehtoja ja seurauksia käyttäytymisongelmien hoitamiseen. Vanhempien tulee viettää aikaa lastensa kanssa, lukea heille ja osoittaa kiinnostusta heidän toimintoihinsa kotona ja koulussa. Heidän tulee järjestää lapsilleen aikaa tutustua ympäristöönsä, juosta ulkona ja leikkiä muiden kanssa.

Ahkeruuteen oppiminen (6–12-vuotiaat)

Tämä vaihe alkaa, kun lapsi on aloittanut koulunkäynnin, ja jatkuu esipuberteettiin. Lapsi tuntee mielihyvää ja hänen itseluottamuksensa kehittyy hänen oppiessaan, saadessaan hyviä arvosanoja ja kehittäessään taitoja. Lapsen sosiaalinen kulttuuriympäristö laajenee, ja hän tuntee olevansa hyväksytty ja tuottelias, kun hän kykenee vertaamaan itseään myönteisesti muihin. Kun muihin vertaaminen ei ole myönteistä, hän tuntee usein olevansa huonompi. Tämän vaiheen seuraukset ovat merkittäviä. Ne, joista tulee ahkeria, suhtautuvat usein elämän haasteisiin myönteisesti. Ne, joista ei tule ahkeria, turvautuvat toisinaan käyttäytymismalleihin, jotka ovat heille vahingollisia.

Kahdeksanvuotiaina lapset osaavat kirjoittaa. Heillä on usein huumorintajua. He erottavat oikean väärästä. He ovat yleensä hyvin aktiivisia ja sosiaalisia ja heillä on paras ystävä. He haluavat ”mitellä voimiaan maailman kanssa”.

Tämänikäiset lapset nauttivat yleensä siitä, että voivat auttaa kotitöissä, mikä antaa heille tärkeyden ja saavuttamisen tunteen. He vastustavat komentelua mutta tottelevat yleensä vanhempien pyyntöjä.

Kymmenvuotiaat ovat jo varhaisnuoria ja ovat yleensä rauhallisia ja sopeutuvaisia ja heidän kanssaan on helppoa tulla toimeen. He ovat usein sosiaalisia, yhteistyöhaluisia, ahkeria ja avuliaita kotona. He arvostavat vanhempiaan ja ystäviensä mielipiteitä. He nauttivat ryhmätoiminnasta kirkossa ja koulussa.

Monilla kaksitoistavuotiailla tytöillä on alkanut murrosikä. Yleisesti ottaen nämä lapset tulevat hyvin toimeen muiden kanssa kotona ja koulussa, mutta monet elävät tunteiden ja käyttäytymistapojen vuoristorataa poukkoillen lapsuuden ja nuoruuden välillä, ollen väliin vastuuntuntoisia ja vastuuttomia, kokeillen sääntöjä ja niistä kiinni pitämistä. Ulkonäöstä tulee tärkeä. Ystävyysuhteet voivat muuttua yhtäkkiä.

Fyysiset muutokset ovat tärkeitä ja merkinä näille lapsille siitä, että heistä on tulossa kehittyvien ikäoveriensä kaltaisia. Kiinnostus ulkonäköön johtaa joissakuissa näistä lapsista, etenkin tytöissä, syömishäiriöiden kehittymiseen (anoreksia tai bulimia). Useimmat näistä lapsista keskittyvät jatkuviin ystävyysuhteisiin samaa sukupuolta olevien kanssa. Äkilliset muutokset ystävydessä aiheuttavat kuitenkin monesti loukattuja tunteita.

Vanhemmat voivat auttaa lapsiaan ylläpitämään kiinnostusta saavutuksiin, kun he kiinnostuvat lastensa toiminnoista ja antavat tunnustusta hyvin tehdystä työstä. Vanhempien tulee olla mukana lastensa projekteissa ja toiminnoissa ja auttaa heitä onnistumaan. Heillä tulee olla aikaa kuunnella, auttaa lapsiaan ratkaisemaan ongelmia ja opettaa heitä ratkaisemaan ristiriitatilanteita. Aina kun on mahdollista, vanhempien tulee myös osallistua tapahtumiin, joissa heidän lapsensa ovat mukana.

Vanhempien tulee ottaa lapsensa mukaan perheen sääntöjen, odotusten, rajojen ja seurausten laatimiseen. Heidän tulee antaa lapsilleen yhä enemmän työtehtäviä ja rajoittaa television katselua.

Vanhempien pitää olla erityisen tietoisia tiedotusvälineiden vaikutuksesta lapsiinsa näiden vuosien aikana. Muoti- ja mallilehdet voivat antaa nuorelle tytölle väärän käsityksen kauneudesta. Videopelit voivat edistää lapsissa väkivaltaisuutta ja moraalittomuutta. Vanhempien tulee keskustella lastensa kanssa käsityksistä, joita he saavat tiedotusvälineistä, ja antaa oikaisevia opetuksia. Vanhempien tulee myös tutustua lastensa ystäviin ja kannustaa lapsiaan kutsumaan ystäviään heille kotiin. Vanhempien ei pitäisi arvostella lastensa ystäviä.

Näiden vuosien aikana lapset hyväksyvät todennäköisemmin vanhempiensa avun kuin tätä vanhempina. Vanhempien tulee pitää ongelmia ja haasteita mahdollisuuksina tarjota apua. Hoivaaminen on hyvin hyödyllistä (ks. oppitunti 4). Vanhempien tulee ilmaista rakkautensa lapsiaan kohtaan usein, kannustaa heitä ja kehua heidän saavutuksiaan. Kannustaessaan lapsiaan olemaan ahkeria heidän tulee suojella näitä kuormittamasta itseään liikaa. Tavoitteiden tulee olla realistisia ja saavutettavissa, eikä niiden pidä haitata perheen tavoitteita ja odotuksia.

Vanhempien tulee kannustaa lapsiaan hankkimaan kohtuullinen määrä harrastuksia ja ystäviä kodin ulkopuolelta. Heidän tulee kunnioittaa lastensa yksityisyyttä, ja heillä tulee olla realistisia odotuksia sääntöjen noudattamisesta.

Itsenäisyyden ja identiteetin etsimistä (12–18-vuotiaat)

Murrosiän alkaessa lasten ruumis muuttuu nopeasti. Seksuaaliset tunteet heräävät. Nämä lapset haluavat tulla tasa-arvoisiksi ja riippumattomiksi muista, etenkin vanhemmistaan, mutta samalla he arvostavat vakaan kodin tuomaa turvaa ja lohtua.

Näiden vuosien aikana lapset näkevät itsensä varttuvan aikuisiksi ja alkavat miettiä, kuinka ja mistä he löytävät paikkansa yhteiskunnassa. Heidän ensisijainen kehitystehtävänsä on muodostaa käsitys siitä, mitä he ovat ja mikä on heidän paikkansa aikuisten yhteiskunnassa.

Neljätoistavuotiaana useimmat lapset ovat epävarmoja itsestään, ruumiistaan ja hyväksyttävyydestään. Heillä on taipumus olla idealistisia, impulsiivisia ja kiihkeitä, ja he haluavat kaiken nyt. He ovat usein itsekeskeisiä, ailahtelevia ja riidanhaluisia, ja heillä on enemmän ristiriitoja vanhempiensa kanssa, joita he pitävät vanhanaikaisina.

Tässä iässä miltei jokainen heistä on murrosiässä, ja joidenkuiden tyttöjen kohdalla se on jo ohi. Tämänikäiset lapset katsovat sosiaalisesti hyväksyttävän käytöksen mallia ikätovereistaan. Vaikka he usein välttelevätkin esiintymistä julkisesti vanhempiensa seurassa, syvällä sisimmässään monet yhä rakastavat vanhempiaan ja tuntevat yhteenkuuluvuutta perheeseensä.

Kuusitoistavuotiaana useimmat nuoret ovat yleensä rennompia ja luontevampia perheenjäsentensä seurassa. He tuntevat enemmän varmuutta identiteetistään mutta selvittelevät vielä arvoja ja uskomuksia etsien selkeämpää käsitystä itsestään. He ovat herkkiä sosiaalisille normeille ja ikätoveriryhmille. He saattavat edelleenkin testata sääntöjä ja kyseenalaistaa auktoriteetteja.

Vanhemmat tuntevat joskus asemansa uhatuksi, kun heidän teini-ikäisensä tavoittelevat itsenäisyyttä. Sen sijaan että he tuntisivat asemansa uhatuksi, heidän pitäisi yrittää olla kiitollisia teini-ikäistensä halusta itsenäistyä. Kontrollista tulee vähitellen luopua ja antaa nuorten vähän kerrassaan ottaa vastuuta elämästään. Rajoja ja seureauuksia voidaan edelleen käyttää, kun käytös ei ole hyväksyttävää.

Lapsia tulee kannustaa ajattelemaan itse. Vanhempien tulee pyrkiä hyväksymään lastensa taipumukset tulematta puolustushaluisiksi tai torjuviksi. Heidän tulee pysyä rauhallisina ja johdonmukaisina, kun he joutuvat vastakkain teini-ikäistensä voimakaiden tunteiden kanssa.

Vanhempien tulee huolehtia siitä, että ovat käytettävissä silloin kun heidän lapsensa ovat halukkaita puhumaan, ja tarjota ehdotuksia, jotka auttavat näitä säätelemään elämänsä. Heidän tulee kiinnittää huomiota suruun ja masennukseen, jota heidän lapsensa saattavat kokea. Heidän tulee kuunnella ponnisteluja ja haasteita, joita heidän lapsensa kokevat. Heidän tulee opettaa lapsilleen keinoja selviytyä vertaispaineesta.

Vanhempien ei pidä loukkaantua, jos heidän lapsensa eivät halua olla heidän seurassaan. Heidän tulee kuitenkin odottaa mukautumista perheen sääntöihin mutta olla odottamatta täydellisyyttä. Heidän tulee valita taistelut viisaasti ja ottaa tarvittaessa käyttöön seuraukset.

Tämän kehitysvaiheen aikana epävarmoista nuorista tulee itseensä luottavia nuoria aikuisia, joilla on käsitys identiteetistään, tarkoituksestaan ja sisäisestä suunnastaan. Itseluottamus yleensä kehittyy, kun teini-ikäiset tuntevat olevansa hyväksytyjä, kykeneviä ja valmiita tulevaisuuteen.

Nuoret, jotka tuntevat olevansa kykenemättömiä tai eivät koe itseään hyväksytyiksi, ovat usein hämmentyneitä ja epävarmoja itsestään, roolistaan ja arvostaan yhteiskunnalle. He näkevät kenties vanhempansa esteenä kasvavalle itsenäisyydelleen. Näistä teini-ikäisistä voi tulla epäkunnioittavia, penseitä, kapinallisia ja uhmakkaita. Jotkut yrittävät löytää tunteen kuulumisesta johonkin samastamalla klikkeihin, jengihin tai teini-ikäisiin sankareihin.

KEHITYSHÄIRIÖIDEN JA SOSIOEMOTIONAALISTEN ONGELMIEN MERKKEJÄ

Seuraavat varoitusmerkit viittaavat mahdolliseen kehityshäiriöön tai sosiaalisiin tai emotionaalisiin ongelmiin. Lapsi, jolla on jokin näistä merkeistä tai oireista, voi tarvita asiaan erikoistuneen lastenlääkärin tai ammattiauttajan apua.

Kaksivuotiaana

- ei osaa kävellä.
- ei osaa sanoa kaksisanaisia lauseita tai käyttää vähintään 15 sanaa.
- ei näytä tietävän, miten käytetään tavallisia esineitä kuten kampaa, kuppia tai lusikkaa.
- ei osaa vetää lelua, jossa on pyörät.

Nelivuotiaana

- osoittaa aiemman ikäryhmän jonkin varoitusmerkin tai oireen.
- kuolaa jatkuvasti.
- puhuu epäselvästi.
- ei ymmärrä yksinkertaisia ohjeita.
- osoittaa tuskin lainkaan kiinnostusta muihin.
- ei tahdo kyetä irrottautumaan äidistä.
- ei leiki mielikuvitusleikkejä.

Kuusivuotiaana

- osoittaa aiemman ikäryhmän jonkin varoitusmerkin tai oireen.
- ei osaa ajaa apupyörillä.
- ei osaa heittää palloa olan yli.
- itkee ja takertuu, kun vanhemmat lähtevät.
- ei osoita kiinnostusta vuorovaikutukseen tai leikkimiseen muiden lasten kanssa.
- ei kykene hillitsemään itseään, kun on vihainen tai huolestunut.
- ei halua pukeutua, mennä nukkumaan tai käydä vessassa.
- on niin yliaktiivinen, että se häiritsee koulutyötä.
- ei kykene tulemaan toimeen muiden lasten kanssa, ei ystäväysty.
- kastelee tai tahrii vuoteensa.
- on ylipainoinen.
- näkee jatkuvasti painajaisia.
- on liian hyökkäävä (riitelee tai tappelee).
- vaikuttaa hyvin pelokkaalta.

Kahdeksanvuotiaana

- osoittaa aiemman ikäryhmän jonkin varoitusmerkin tai oireen.
- ei tunne kellonaikoja.
- välttelee koulua tai menestyy huonosti koulussa.
- on usein tottelematon, suulas ja sopeutumaton.

Missä iässä tahansa

- ei kykene puhumaan odotetun tasoisesti (on niukka sanavarasto tai tekee virheitä aikamuodoissa, ei kykene muistamaan sanoja tai muodostamaan lauseita tai käyttämään oikeita äänneitä, änkyttää).
- ei kykene huolehtimaan itsestään odotetun tasoisesti.
- ei kykene muodostamaan suhteita muihin (katsekontakti, ilmeet ja yhteinen kiinnostus, jotka kuuluvat ihmissuhteisiin, puuttuvat).
- ei näytä menestyvän koulussa.
- on kykenemätön toimimaan tai olemaan mukana vapaa-ajan toiminnoissa odotetun tasoisesti.
- on huono pitämään huolta terveydestään ja turvallisuudestaan.
- ei kykene lukemaan, kirjoittamaan eikä laskemaan odotetun tasoisesti.
- ei kykene kävelemään, ryömimään, istumaan, heittämään, ottamaan kiinni tai juoksemaan odotetun tasoisesti.
- on vaikeuksia keskittyä, ei näytä kuuntelevan, ei noudata ohjeita, on vaikeuksia aloittaa tai häiriintyy tai unohtaa helposti.
- vääntelee, kiemurtelee, lähtee paikaltaan koulussa, juoksee tai kiipeilee ylen määrin, puhuu jatkuvasti, ei odota vuoroaan vastata, keskeyttää tai häiritsee.
- menettää malttinsa tai riitelee, uhmaa aikuisten pyyntöjä.
- on usein vihainen ja katkera, syyttää muita omista virheistään.
- kiusaa, uhkailee muita tai joutuu tappeluihin.
- hävittää omaisuutta, varastaa tai rikkoo sääntöjä.
- on julma eläimille ja ihmisille.
- pakottaa muita seksuaaliseen toimintaan.
- ei syö kunnolla eikä saa lisää painoa tai laihtuu merkittävästi.
- saa lihasten nykimiskohtauksia (äkillisiä, nopeita, toistuvia liikkeitä tai äännähtelyjä).
- on huolissaan tai ahdistuu, kun joutuu tai odottaa joutuvansa eroon kodista tai vanhemmista.
- on masentunut (oireita ovat surumielisyys tai alakuloisuus, kykenemättömyys tuntea mielihyvää toiminnasta, syrjään vetäytyminen, syyllisyyden ja arvottomuuden tunne, uneliaisuus, ajattelu- ja keskittymisvaikeudet, voimatomuus, itsetuhoiset ajatukset ja tunteet).
- on ahdistunut (vaikuttaa kireältä, jännittyneeltä, pelokkaalta, hätäntyneeltä, kauhistuneelta, näyttää aistivan väistämättömän tuhon, on hengästynyt tai kokee rintakipuja).

REALISTISIA ODOTUKSIA

Ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista apostolin koorumi ovat opettaneet: ”Kuolevaisuutta edeltävässä maailmassa henkipojat ja -tyttäret – hyväksyivät [Jumalan suunnitelman], jonka mukaan Hänen lapsensa voivat saada fyysisen ruumiin ja saada maanpäällistä kokemusta edistyäkseen kohti täydellisyyttä ja toteuttaakseen lopulta jumalallisen päämääränsä iankaikkisen elämän perillisinä.”⁵ Useimmille ihmisille tämä edistyminen sisältää varhaislapsuuden, lapsuuden, nuoruuden ja aikuisuuden vaiheet. Vanhemmat voivat auttaa lapsiaan selviytymään näistä vaiheista valmistamalla heitä elämän haasteisiin. Realististen odotusten ja vaiheittaisen

etenemisen tulee olla heidän ohjaavina periaatteinaan tässä prosessissa. Vanhempien tulee oppia tuntemaan lapsensa ja arvostaa heitä ainutlaatuisina yksilöinä. Tehdes-
sään niin he osoittavat lapsilleen rakkautta, jota taivaallinen Isä osoittaa meitä kaik-
kia kohtaan.

Suhtautuminen käytökseen

Vanhemmat, jotka arvostavat lapsiaan ja opettelevat tuntemaan heidät yksilöinä, suhtautuvat todennäköisemmin sopivalla tavalla lastensa käytökseen. He ovat kyke-
nevämpiä opettamaan lapsilleen oikeita periaatteita.

Lapset tekevät usein sellaista, mistä vanhemmat eivät kenties pidä, kuten imevät
peukaloa, kiipeilevät tai liioittelevat. Sellainen käytös liittyy toisinaan kehitysvaihee-
seen ja jää pois lasten kypsyessä. Tietäessään, että lapset kasvavat ja kehittyvät, van-
hemmat eivät tunne niin suurta syyllisyyttä ja huolta, kun tällaista käytöstä esiin-
tyy. Vanhemmat kykenevät kenties myös käsittelemään sitä tehokkaammin.

Joskus vanhemmat vahvistavat epätoivottua käyttäytymistä rankaisemalla, pilk-
kaamalla tai sättimällä lasta. Sellainen voimakas tunnereaktio kiinnittää kohtuutto-
masti huomiota käytökseen ja herättää joskus lapsessa surua, uhmaa tai kohtuu-
tonta uteliaisuutta käytöstä kohtaan. Esimerkiksi liioiteltu suhtautuminen peukalon
imemiseen saa joskus lapsen takertumaan imemiseen. Mutta jos vanhemmat suh-
tautuvat siihen rennosti tai jopa jättävät sen huomiotta, lapsi todennäköisemmin
luopuu imemisestä, kun siitä ei ole mitään hyötyä.

Ikäkauteen sopivan käyttäytymisen liiallinen korostaminen voi myös vahvistaa
sitä kohtuuttomasti rohkaisten lasta toistamaan käyttäytymistä ylen määrin, jopa
vaarallisella tavalla. Esimerkiksi vanhemmat, jotka tekevät suuren numeron pikku-
lapsen yrityksistä kiipeillä ("hän on niin suloinen, kun hän tekee noin"), voivat roh-
kaista käyttäytymistä, joka voi olla lapselle vaarallista.

Teini-ikäiset vetäytyvät usein perheen toiminnasta ja arvostelevat vanhempiaan.
Vanhemmat, jotka ottavat sen henkilökohtaisesti tai tuntevat itsensä torjutuiksi ja
yrittävät kontrolloida, voivat yllyttää lapsen kapinoimaan estäen siten hänen kehiti-
tymisensä tämän vaiheen läpi. Mutta kun vanhemmat pitävät lapsen käyttäyty-
mistä ikäkauteen kuuluvana huolestumatta liikaa, he auttavat lasta siirtymään tästä
nuoruusvaiheesta eteenpäin. Yleisesti ottaen lapset alkavat hyväksyä vanhempansa
paremmin lähestyessään aikuisuutta.

OPPIMISTOIMINTA: MUUTTAKAA EPÄREALISTISIA ODOTUKSIA

*Pyydä vanhempia tämän oppitunnin tietoja käyttäen keskustelemaan toistensa tai jon-
kun muun vanhemman kanssa siitä, kuinka heidän odotuksensa sopivat heidän las-
tensa nykyiseen kehitystasoon. Pyydä heitä kirjoittamaan muistiin kaikki sellaiset odo-
tuksensa, jotka saattavat aiheuttaa ongelmia. Pyydä heitä keskustelemaan siitä, kuinka
he voivat suhtautua lapsiinsa tavoilla, jotka ovat kehityksellisesti sopivampia. Pyydä
heitä kirjoittamaan muistiin muutokset, joita he tulevat tekemään. Pyydä heitä ottamaan
muutoksensa käyttöön tulevalla viikolla ja kertomaan kokemuksistaan seuraavassa ryh-
mätapaamisessa.*

Oppikaa tuntemaan jokainen lapsenne

Paras tapa, jolla vanhemmat oppivat tuntemaan lapsensa – sen, mistä nämä pitävät ja
mistä eivät, heidän toiveensa ja pelkonsa – on viettää aikaa lastensa kanssa. Perhe voi olla
yhdessä joka päivä perherukouksessa ja tutkiessaan pyhiä kirjoituksia. He voivat tehdä
työtä yhdessä ja käydä mutkattomia, miellyttäviä keskusteluja. Vanhemmat voivat

ottaa lapset mukaan yhteiseen toimintaan kuten lähteä puistoon, rakentaa majan puuhun, lähteä ajelulle tai patikoimaan, perustaa kasvimaan ja hoitaa sitä ja leikkiä tai pelata yhdessä. Usein ne toiminnat, joista pidetään eniten, ovat niitä, jotka maksavat vähiten.

Vanhempien tulee viettää aikaa kahden kesken kunkin lapsen kanssa ja antaa lapsen usein valita, mitä he tekevät yhdessä. Noissa tilanteissa käytävien keskustelujen tulee yleensä keskittyä siihen, mistä lapsi on kiinnostunut.

OPPIMISTOIMINTA: SUUNNITELKAA YHTEISTÄ TOIMINTAA

Pyydä vanhempia ideoimaan tervehenkisiä toimintoja, joita he voisivat toteuttaa perheenä tai yksittäisten perheenjäsenten kanssa. Pyydä heitä kirjoittamaan muistiin kaikki mieleen tulevat ideat ja tekemään luettelostaan mahdollisimman pitkä. Kehota heitä pyytämään ehdotuksia perheenjäseniltä perheilläsä tai jonakin muuna sopivana aikana. Haasta heidät valitsemaan tästä luettelosta yksi tai kaksi toimintaa tehtäväksi joka viikko seuraavan kuukauden ajan.

VIITTEET

1. "Opetuksia Laamanilta ja Lemuelilta", *Liahona*, tammikuu 2000, s. 7.
2. "Seuratkaa oikeaa ääntä", *Valkeus*, huhtikuu 1978, s. 66.
3. Ks. William Sears ja Martha Sears, *The Baby Book: Everything You Need to Know about Your Baby from Birth to Age Two*, 1993, s. 536.
4. Osa tämän osion tiedoista on mukailtu julkaisuista Erik H. Erikson, *Lapsuus ja yhteiskunta*, 1982, s. 239–257; Frances L. Ilg ja muut, *Child Behavior*, 1981, s. 12–46; Louise Bates Ames ja muut, *Your Ten-to-Fourteen-Year-Old*, 1988, s. 21–180, 318–323.
5. "Perhe – julistus maailmalle", *Liahona*, lokakuu 2004, s. 49.



SANOILLA JA KÄYTÖKSELLÄ ON VOIMA LOUKATA TAI
AUTTAA, AIHEUTTAA TUSKAA JA KÄRSIMYSTÄ TAI
LIEVITTÄÄ KIPEITÄ TUNTEITA, HERÄTTÄÄ EPÄILYKSIÄ
JA PELKOA TAI JUURRUTTAA USKOA JA ROHKEUTTA.





KOMMUNIKOIKAA RAKASTAEN

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana vanhempia

- ymmärtämään hyvien kommunikointitapojen arvo ja huonon kommunikoinnin vaikutus
- huomaamaan haitallisia tapoja kommunikoida lastensa kanssa ja lopettamaan ne
- oppimaan kommunikointitaitoja ja -tapoja, jotka vahvistavat perhesuhteita.

HYVÄN KOMMUNIKOINNIN TÄRKEYS

Kommunikointi kattaa jokaisen ajatuksen, tunteen, teon tai halun, joka vanhempien ja lasten välillä välittyy sanoin tai ilman sanoja. On mahdotonta olla kommunikoidematta. Kuten presidentti Spencer W. Kimball on huomauttanut: "Ilmeemme, äänensävyämme, eleemme, ajatuksemme paljastavat meidät."¹ Tekomme ja sanamme viestittävät, keitä me olemme, mitä ajattelemme asioista ja mitä meistä on tullut. Jopa kieltäytyminen puhumasta lähettää muille viestin, vaikka viesti saatetaan ymmärtää tai olla ymmärtämättä oikein.

Huono kommunikointi on perheongelmien oire ja syy. Vihaiset, turhautuneet vanhemmat ja lapset kommunikoiivat usein haitallisilla tavoin, koska he eivät ole kovin halukkaita kuuntelemaan vaan ovat taipuvaisempia sanomaan jotakin halventavaa tai loukkaavaa. Ja kun vanhemmat tai lapset vastaanottavat halventavia, loukkaavia viestejä, he usein reagoivat niihin sopimattomin sanoin ja teoin. Hyvä kommunikointi on toisinaan mahdollista vasta sitten kun asenne elämään, itsen ja muihin muuttuu.

Vanhemmat voivat päästä eroon haitallisesta kommunikointikierteestä muuttamalla kuuntelemis- ja reagoimistapaansa ja luoda siten parantavan ilmapiirin, joka voi johtaa sydämen muutokseen heidän pojissaan ja tyttäriinsään.

HAITALLISIA TAPOJA

Yleisiä kommunikointitapoja, jotka karkottavat lapsia, ovat

- saarnaaminen, moralisointi, läksyttäminen, kuulusteleminen
"Olenhan sanonut tuhat kertaa. Eikö kalloosi mahdu, että..."
"Saisit hävetä. Katso nyt, mitä olet tehnyt."
"Miksi ihmeessä sinä tuon teit?"
- vähättely, tyynnyttely, tyhjien lupausten antaminen
"Rauhoitu. Ei ole mitään syytä hermostua."
"Ihan miten vaan, kunhan olet tyytyväinen."
"Kyllä se siitä. Monet ovat kokeneet pahempaaikin."

- arvosteleminen, tuomitseminen, uhkaaminen

”Sinun ongelmiasi on...”

”Ei sinusta ole ikinä mihinkään.”

”Jos teet sen vielä kerran, saat oikein kunnan selkäsaunan.”

- syytteleminen, moittiminen, ivaaminen

”Se oli kokonaan sinun syytäsi.”

”Olet niin ärsyttävä.”

”En kestä sitä, että iniset tuolla tavalla.”

- omista tunteista puhuminen, kun lapsen pitää saada kertoa omista tunteistaan.

”Tiedän täsmälleen, miltä sinusta tuntuu. Kun minä olin sinun iässäsi, minä...”

OPPIMISTOIMINTA: LOPETTAKAA HAITALLISET KOMMUNIKOINTITAVAT

Pyydä vanhempia pohtimaan, kuinka seuraavat pyhien kirjoitusten kohdat soveltuvat heihin:

- ”Se, mikä tulee suusta ulos, on lähtöisin sydäimestä” (Matt. 15:18) – kysy vanhemmilta, millaiset ajatukset, asenteet ja toiveet vaikuttavat siihen, miten he kommunikoivat perheenjäsenten kanssa.
- ”Täydellinen on se, joka ei hairahdu puheissaan: hän kykenee hallitsemaan koko ruumiinsa” (Jaak. 3:2) – pyydä vanhempia pohtimaan, kuinka hyvin he hallitsevat tunteensa välttääkseen loukkaamista etenkin silloin kun heidän lapsensa tekevät sellaista, mikä on heistä loukkaavaa.

Pyydä luokan jäseniä kirjoittamaan muistiin sopimattomia kommunikointitapoja, joita he ovat käyttäneet. Tämän luettelon avulla he muistavat olla toistamatta niitä. Opeta heille, että ensimmäinen vaihe kommunikoinnin parantamisessa on huomata, mitä he ovat tehneet väärin, ja lakata sitten sanomasta ja tekemästä sitä, mikä on haitallista. Kannusta heitä olemaan sinnikkäitä tämän muutoksen tekemisessä, vaikka heidän lapsensa käyttäytyisivät edelleen huonosti.

Kristuksen kaltainen kommunikointi

Vanhemmat, jotka kommunikoivat Kristuksen kaltaisella tavalla, voivat helpommin täyttää pyhän velvollisuutensa ”kasvattaa lapsensa rakkaudessa ja vanhurskautudessa” ja ”opettaa heitä rakastamaan ja palvelemaan toisiaan, noudattamaan Jumalan käskyjä ja olemaan lainkuuliaisia kansalaisia”².

Sovelaita arvoja ja uskonkäsityksiä tuskin välitetään lapsille ilman rakastavaa, hienotunteista tietojen vaihtoa. Lasten halukkuus kuunnella ja puhua riippuu usein kommunikoinnin ilmapiiristä, jonka vanhemmat luovat kotiin.

Vapahtajana ja Lunastajana Jeesus Kristus on esimerkkinä: ”Minä olen tie, totuus ja elämä. Ei kukaan pääse Isän luo muuten kuin minun kauttani.” (Joh. 14:6.) Ainoana maan päällä eläneenä täydellisenä olentona Hän on antanut parhaan esimerkin siitä, millaisia ihmisten pitäisi olla ja kuinka heidän pitäisi kommunikoida toistensa kanssa.

Pyhistä kirjoituksista ilmenee, että Jeesus oli

- **hidas tuomitsemaan** kuten aviorikoksesta tavatun naisen tapauksessa (ks. Joh. 8:3–11)

- **anteeksiantavainen** kuten pyytäessään Isää antamaan anteeksi ristiinnaulitusijoilleen (ks. Luuk. 23:33–34)
- **myötätuntoinen** kuten itkiessään Marian ja Martan kanssa Lasaruksen kuolemaa (ks. Joh. 11:33–36)
- **huomaavainen perhettään kohtaan** kuten huolehtiessaan äitinsä elättämisestä ollessaan ristillä (ks. Joh. 19:25–27)
- **aulis vastaamaan pahaan hyvällä** kuten parantaessaan yhden vangitsijansa korvan (ks. Luuk. 22:50–51)
- **rakastava lapsia kohtaan** kuten siunatessaan heitä (ks. Matt. 19:14–15; 3. Nefi 17:21–24)
- **kiitollinen** kuten kiittäessään naista, joka voiteli Häntä öljyllä (ks. Luuk. 7:44–48)
- **innokas palvelemaan** kuten pestessään opetuslastensa jalat opettaen heitä palvelemaan muita (ks. Joh. 13:4–17)
- **halukas uhrautumaan** kuten sovittaessaan maailman synnit (ks. Matt. 26:35–45).

Tehokas kommunikointi on luonnollista seurausta siitä, että ihmiset saavat Kristuksen kaltaisia ominaisuuksia kuten uskoa, toivoa, rakkautta, katseen kiinnittämistä Jumalan kunniaan, hyveellisyyttä, tietoa, kohtuullisuutta, kärsivällisyyttä, veljellistä ystävällisyyttä, jumalisuutta, nöyryyttä ja uutteruutta (ks. OL 4:5–6). Presidentti David O. McKay on opettanut: ”Kukaan ei voi vilpittömästi päättää noudattaa Jeesus Nasaretilaisen opetuksia jokapäiväisessä elämässään tuntematta muutosta omassa luonteessaan. Termillä ’uudestisyntyminen’ on syvällisempi merkitys kuin mitä monet siihen yhdistävät.”³ Kun vanhemmat noudattavat Kristuksen opetuksia, he pääsevät eroon tehottomista ja haitallisista kommunikointitavoista. Hankkiessaan jumalallisia ominaisuuksia he kykenevät hallitsemaan omia tunteitaan paremmin ja reagoimaan paremmin muiden käytökseen. He ovat alttiimpia reagoimaan sopivalla tavalla, kun lapset ovat epäkohteliaita ja tottelemattomia.

OPPIMISTOIMINTA: ARVIOIKAA OMAN KOMMUNIKOINTINNE LAADUKKUUTTA

Pyydä luokan jäseniä pohtimaan, kuinka he vastaisivat seuraaviin kysymyksiin (paljastamatta vastauksiaan luokalle):

- Uskovatko lapsesi, että olet kiinnostunut siitä, mitä he sanovat?
- Oletko kiinnostunut heidän toimistaan, tavoitteistaan ja saavutuksistaan?
- Tuntevatko he voivansa puhua kanssasi henkilökohtaisista ongelmistaan ja tarpeistaan?
- Voivatko he kysyä sinulta aroista asioista saamatta osakseen arvostelua tai torumista?

Jos he vastasivat kaikkiin kysymyksiin myönteisesti, heidän lapsensa luultavasti kuuntelevat ja omaksuvat heidän opettamansa vanhurskaat arvot ja uskonkäsitykset. Ehdota, että vanhemmat keskustelevat vastauksistaan kotona saadakseen selville, ovatko heidän puolisonsa tai lapsensa samaa mieltä heidän vastauksistaan.

Sitoumuksen tekeminen lisää yleensä ihmisen motivaatiota toteuttaa suunnitelma. Pyydä vanhempia kirjoittamaan muistiin yksi tai kaksi asiaa, joita he rupeavat tekemään toisin noudattaakseen Vapahtajan esimerkkiä kommunikoinnissaan lastensa kanssa. Suosittele, että he kertovat puolisolleen ja lapsilleen, mitä he aikovat tehdä.

PAREMPAA KOMMUNIKOINTIA

Kommunikointiongelmat kehittyvät ajan mittaan. Sen ratkaiseminen, milloin ongelmat alkoivat tai kuka ne aloitti, on usein vaikeaa, ja syyttelemisestä on usein enemmän haittaa kuin hyötyä. Syytteleminen sijaan vanhempien tulee keskittyä parantamaan kommunikointitaitojaan.

Tässä oppiaiheessa opetetut kommunikoinnin periaatteet ja taidot ovat erityisen hyödyllisiä silloin kun lapset ovat poissa tolaltaan ja heille voi olla apua siitä, että he puhuvat jonkun kanssa. Psykologi John Gottman on osoittanut, että vanhemmilla, jotka ovat sopivalla tavalla vuorovaikutuksessa lastensa kanssa vaikeina hetkinä, on elämää muuttava vaikutus heidän auttaessaan lapsiaan oppimaan säätämään tunteitaan paremmin ja hoitamaan ihmissuhteitaan muiden kanssa.⁴ Vanhemmat voivat oppia tehokkaita kommunikoinnin periaatteita ja taitoja ja soveltaa niitä menestyksekkäästi käytäntöön. Kun he tekevät niin haluten aidosti kuunnella ja ymmärtää, heidän vuorovaikutuksensa lastensa kanssa yleensä paranee ja lisääntyy. Seuraavat periaatteet auttavat vanhempia kohentamaan kommunikointiaan keskenään ja lastensa kanssa.

Vastatkaa pahaan hyvällä

Tehokas tapa päästä eroon haitallisista kommunikointikaavoista on noudattaa Jeesuksen esimerkkiä vastata pahaan hyvällä. Vanhempien tulee käyttää rauhallista äänensävyä, kun heille huudetaan, puhua kunnioittavasti, jos heidän lapsensa ovat epäkunnioittavia, olla järkeviä, kun heidän lapsensa ovat kohtuuttomia, panna rakastaen täytöntöön seuraukset, kun heidän lapsensa rikkovat perheen sääntöjä (ks. oppitunti 9).

Kristuksen kaltaisuus ei tarkoita sitä, että vanhemmat antavat periksi kohtuuttomille vaatimuksille. Päinvastoin se tarkoittaa ongelmien käsittelemistä eikä niiden välttämistä. Kun vanhemmat ovat kärsivällisiä ja rakastavia, useimmat lapset reagoivat lopulta myönteisesti. Joskus käyttäytymisen muutoksia ei tapahdu, ennen kuin lapsi on vakuuttunut siitä, että vanhemmat haluavat aidosti parempaa suhdetta. Niinpä vanhempien on oltava sinnikkäitä pyrkimyksissään kommunikoida sopivalla tavalla huolimatta siitä, kuinka heidän lapsensa käyttäytyvät.

Etsikää lapsista hyvää

Vanhempien pitää kiinnittää huomiota lapsiinsa etenkin silloin kun heidän lapsensa käyttäytyvät sopivalla tavalla. Huomio on voimallinen vahvistin. Jos vanhemmat kuuntelevat lapsiaan ja puhuvat heidän kanssaan hyvinä aikoina, he rohkaisevat tervettä käyttäytymistä. Lapset toistavat todennäköisesti käyttäytymistapoja, joilla he saavat vanhempiensa huomion. Vanhempien tulee jättää huomiotta ärsyttävä, sopimaton käyttäytyminen silloin kun se on harmitonta. Kun lapsen käytös on loukkaavaa, sopimatonta tai vahingollista, vanhempien tulee panna täytöntöön seuraus, joka estää lasta saamasta aiheetonta huomiota (ks. oppiaihe 9).

Kuunnelkaa lapsia

Lapset käyttäytyvät yleensä hyvin, kun he tuntevat olevansa tärkeitä ja arvostettuja. Vanhemmat voivat auttaa lapsiaan tuntemaan itsensä tärkeiksi ja arvostetuiksi kuuntelemalla heitä ja hyväksymällä heidän tunteensa. Joskus lapsilla on tunteita, joista vanhemmat eivät kenties pidä. Epämieluisat tunteet kuitenkin usein muuttuvat, kun lapset saavat puhua niistä.

Lapsen vihantunteet isää tai äitiä kohtaan vaihtuvat usein nopeasti rakkaudeksi, kun lapsi saa puhua tunteistaan tulematta tuomituksi. Lasten vaikeiden tunteiden kuunteleminen on tapa antaa emotionaalista ensiapua. Lapset turhautuvat ja hämmentyvät, kun heidän tunteitaan ei oteta huomioon tai ne kielletään. He saattavat jopa oppia, etteivät

he voi luottaa tunteisiinsa. Etenkin pienet lapset luottavat siihen, että heidän vanhempansa auttavat heitä ymmärtämään tunteitaan.

Vanhin Russell M. Nelson kahdentoista apostolin koorumista on antanut tämän neuvon: ”Kuuntelemisen aika on silloin, kun joku haluaa sanoa jotakin. Lapset ovat luonnostaan innokkaita kertomaan kokemuksistaan, jotka vaihtelevat ilahduttavista voitoista ahdistaviin koettelemuksiin. Olemmeko me yhtä innokkaita kuuntelemaan? Jos he yrittävät ilmaista hätäänsä, pystymmekö me kuuntelemaan järkyttävää kokemusta avoimesti järkyttymättä itse? Osaammeko kuunnella keskeyttämättä ja antamatta pikatuomioita, jotka läimäyttävät keskustelun oven kiinni? Se voi pysyä avoimna ja antaa lohdullista varmuutta siitä, että me uskomme heihin ja ymmärrämme heidän tunteitaan.”⁵

Seuraavat periaatteet auttavat vanhempia kuuntelemaan tehokkaammin.

Osoittakaa kiinnostusta ja halua kuunnella. Jos vanhempien sanat ilmaisevat kiinnostusta siihen, mitä lapsi sanoo, mutta heidän tekonsa osoittavat kiinnostuksen puutetta tai kärsimättömyyttä, lapsi uskoo kehonkieltä. Vanhempien tulee siirtää syrjään muut asiat, joita he mahdollisesti tekevät, ja kiinnittää koko huomion lapsensa. Sen sijaan että he seisaaltaan katsoisivat alaspäin lapseen, mikä välittää valan ja ylemmyyden vaikutelmaa, heidän tulee yrittää kommunikoida niin, että kummankin silmät ovat samalla tasolla. Heidän tulee olla tietoisia kehonkielestään. Teot puhuvat äänekkäämmin kuin sanat.

Esittäkää kysymyksiä, jotka houkuttelevat lasta puhumaan. Isä tai äiti voi esimerkiksi sanoa: ”Näyttää siltä kuin jokin vaivaisi sinua. Haluatko kertoa siitä minulle?” ”Kuinka sinä sen näet?” ”Kerro enemmän.” Kysyminen tulee tehdä kannustavalla eikä tunkeilevalla tavalla, niin ettei lapsesta tunnu, että häntä kuulustellaan.

Tunnistakaa ja nimetkää lapsen tunteet. Lapsi saa lohtua, kun vanhemmat voivat tunnistaa ja nimetä hänen tunteensa. Hän tietää, että joku toinen ymmärtää. Äiti tai isä voi sanoa: ”Tuntui varmasti kurjalta, kun Joonas ei kutsunut sinua syntäreillesi, vai mitä?” Jotkut lapset kasvavat kuulematta sanoja, joilla nimetä epämuokavia tunteitaan. (Katso oppitunnin 4 aineistosta lisää tietoa tunteiden tunnistamisesta ja nimeämisestä.)

Kuunnelkaa aktiivisesti sanomalla toisin sanoin se, mitä lapsi sanoo. Kun lapsella on vaikeaa ja hän haluaa puhua, jotkut vanhemmat kuuntelevat sanan tai kaksi olettaen, että he ymmärtävät ongelman, ja keskeyttävät sitten ja alkavat antaa neuvoja. Kun vanhemmat eivät kuuntele loppuun asti, lapsi usein turhautuu.

Vanhempien tulee kuunnella tarkoin ja keskeyttämättä. Kun keskustelussa on taukoja, he voivat ilmaista toisin sanoin sen, mitä lapsi heidän ymmärtääkseen sanoo ja tuntee, niin että lapsi voi korjata heitä, jos he ovat ymmärtäneet viestin väärin. Heidän tulee olla kunnioittavia ja empaattisia ja pidättäytyä vääristelemästä lapsen viestiä tai lisäämästä siihen.

Kuullun ilmaisemista toisin sanoin on kutsuttu reflektiiviseksi tai aktiiviseksi kuuntelemiseksi. Se on tehokas tapa osoittaa lapsille, että heidän vanhempansa välittävät siitä, mitä he ajattelevat ja tuntevat, ja ymmärtävät sen, kuten seuraavissa kahdessa esimerkissä:

Lapsi tulee huoneeseen, paistaa kirjan pöydälle ja mulkaisee vanhempansa.

Vanhempi: ”Olet vihainen minulle. Olen tehnyt jotakin, mikä harmittaa sinua.”

Lapsi tulee kotiin koulusta pää painuksissa.

Lapsi: ”Mokasin tosi pahasti tänään kemiassa. Se koe oli kamala.”

Vanhempi: ”Olet huolissasi siitä, että saat kokeesta huonon numeron.”

OPPIMISTOIMINTA: KUUNNELKAA AKTIIVISESTI JA ILMAISKAA KUULEMANNE TOISIN SANOIN

Pyydä vanhempia harjoittelemaan puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa edellä kuvattuja kuuntelemisen taitoja. Toisen heistä pitäisi omaksua lapsen rooli, kun toinen reagoi vanhemman roolissa. Pääpainon tulee olla siinä, että opetellaan kuullun ilmaisemista toisin sanoin eli aktiivista kuuntelemista. Pyydä vanhempia harjoittelemaan 5–10 minuutin ajan ja vaihtamaan sitten rooleja. Pyydä heitä keskustelemaan siitä, miltä tuntui, kun joku kuunteli heitä tällä tavoin. Pyydä heitä antamaan toisilleen palautetta taitojen parantamiseksi. Pyydä heitä järjestämään kotona harjoittelu-aikaa, kunnes näiden taitojen käyttäminen on heistä vaivatonta ja kuulostaa lapsista luontevalta.

Älkää ryhtykö puolustautumaan, kun lapsi on kihtynyt. Kuunteleminen on vanhemmille erityisen haasteellista silloin kun lapsi on vihainen heille. Useimmat vanhemmat haluavat lastensa hyväksyntää ja tuntevat itsensä uhatuiksi ja torjutuiksi ja haluavat puolustautua, kun heitä kritisoidaan.

Puolustautumisen sijaan heidän tulee suhtautua tilanteeseen puolustelematta ja kuunnella ymmärtääkseen. Sen lisäksi heidän tulee tunnustaa totuus siinä, mitä heidän lapsensa sanoo heistä. Silloinkin kun syytökset ovat suuresti liioiteltuja, niissä on yleensä jokin totuuden siemen. (Vanhempi voi esimerkiksi sanoa: ”Tein virheen, ja olet vihainen minulle. Minun ei olisi pitänyt...”) Jos isä tai äiti haluaa puolustella itseään, hän päätyy luultavasti väittelemään lapsen kanssa. Vaikka hän voittaisi väittelyn, suhde voi vahingoittua ja hän menettää mahdollisuuden olla avuksi. **Lapset kykenevät yleensä pääsemään vihaisista tunteistaan, kun heillä on tilaisuus puhua niistä vanhemman kanssa, joka kuuntelee.**

Seitsemänkymmenen koorumin jäsenen vanhin H. Burke Petersonin neuvosta voi olla apua: ”Muista, että voit kuunnella ymmärtääksesi, mutta sinun ei tarvitse välttämättä olla samaa mieltä.”⁶

OPPIMISTOIMINTA: VÄLTTÄKÄÄ PUOLUSTAUTUMISTA

Pyydä luokan jäseniä harjoittelemaan puolisonsa tai jonkun toisen vanhemman kanssa hyviä kuuntelemisen taitoja. Toisen heistä pitäisi omaksua lapsen rooli, kun toinen reagoi vanhemman roolissa. Pyydä heitä keskittymään siihen, että he opettelevat välttämään puolustautumista. Pyydä heitä harjoittelemaan 5–10 minuutin ajan ja vaihtamaan sitten rooleja. Pyydä heitä keskustelemaan siitä, miltä tuntui, kun joku kuunteli heitä puolustautumatta. Pyydä vanhempia antamaan toisilleen palautetta taitojen parantamiseksi. Pyydä vanhempia jatkamaan näiden taitojen harjoittelusta kotona, kunnes se on heistä vaivatonta ja vastaukset kuulostavat lapsista luonteilta.

Ollessanne suuttuneita kertokaa tunteistanne soveliaalla tavalla

Vanhemmat tekevät usein suurimmat virheensä ollessaan vihaisia. Vihaiset sanat voivat saada aikaan haavoja, joiden parantuminen on hidasta. Sopimattomat vihan ilmaukset sisältävät usein sanan *sinä*, ja niitä kutsutaan *sinä*-viesteiksi. Esimerkiksi: ”Etkö *sinä* osaa tehdä mitään oikein?” Usein sellaiset viestit ovat vähätteleviä ja tuomitsevia ja herättävät lapsissa halun puolustautua.

Soveliaampi lähestymistapa on, että vanhemmat kertovat, kuinka lapsen käytös vaikuttaa heihin: ”Turhaidun, kun sovittuja tehtäviä ei ole tehty.” Tällaiset viestit keskittyvät aiheeseen vähättelemättä lasta. Niitä kutsutaan *minä*-viesteiksi. Ne saavat lapsen reagoimaan paremmalla tavalla. Lapset, joita kohdellaan arvostavasti, haluavat usein käyttäytyä kunnioittavammin.

Minä-viestit ovat usein paikkansapitävämpiä kuin sinä-viestit, koska ne ilmaisevat yksinkertaisesti lapsen käytöksen herättämiä tunteita. ("Minua suututtaa, kun...") Lapsen on vaikea väitellä isän tai äidin kanssa, joka sanoo: "Olen vihainen ja pettynyt, kun autoa käytettiin ilman lupaa." Mutta jos vanhempi sanoo: "Sinä olet epärehellinen lurjus" (sinä-viesti), lapsi voi ajatella, että vanhemman arvio on epäreilu ja kohutuuton. Lapsi haluaa ehkä väitellä vanhemman kanssa. Mikä pahempaa, lapsi voi uskoa vanhemman arvioon ja käyttäytyä nimityksen mukaan.

Minä-viestit saavat lapsen reagoimaan paremmalla tavalla. Kun lapsi kuulee äitinsä sanovan tunteikkaasti: "Minulla on tosi paha mieli, kun lempimaljakkoni on pirstaleina lattialla", hän tuntee todennäköisesti katumusta ja haluaa hyvittää, toisin kuin jos äiti sanoisi: "Senkin kömpelö idiootti. Katso nyt, mitä olet tehnyt." Lapset, joita kohdellaan arvostavasti, haluavat usein säilyttää tuon arvostuksen. Lapset, joita kohdellaan väärin, tuntevat usein katkeruutta ja arvottomuutta eivätkä juuri välitä vanhempiensa olon kohentamisesta.

OPPIMISTOIMINTA: HARJOITELKAA MINÄ-VIESTEJÄ

*Pyydä luokan jäseniä harjoittelemaan minä-viestien käyttöä puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa. Yksi tapa koota minä-viesti on jakaa se kolmeen osaan. Vanhempi voi 1) ilmaista tunteensa (vihan, ärtymyksen, hermostuksen jne.), 2) selittää, miksi hän on tuotunut, ja 3) kuvailla, kuinka käytös vaikuttaa häneen. Esimerkiksi: "Minua **suututtaa**, koska olohuoneen lattialla on mehua, **sillä** nyt minun on pesettävä matto, ja se on kallista." Toisen vanhemmista pitäisi omaksua lapsen rooli, kun toinen reagoi vanhemman roolissa. He voivat harjoitella kertomalla huolesta, joka heillä on jonkun lapsensa käytöksestä. Kun he ovat harjoitelleet 5–10 minuuttia, heidän tulee vaihtaa rooleja ja harjoitella jälleen 5–10 minuuttia. Pyydä heitä antamaan toisilleen palautetta taitojen parantamiseksi.*

Tehkää selväksi, mitä lapsilta odotetaan

Usein vanhemmat hämmästyvät saadessaan tietää, ettei heidän lapsillaan ole selkeää käsitystä siitä, mitä heiltä odotetaan. Minä-viestin lähettämisen lisäksi vanhempien tulee lähettää selkeä viesti siitä, mitä he odottavat. Esimerkiksi: "Minusta tuntuu, että minua on käytetty hyväksi, kun kuljetan sinua eri paikkoihin enkä koskaan saa siitä kiitosta. On aina kohteliasta sanoa 'kiitos', kun joku tekee jotakin sinun hyväksesi. Minun pitää kuulla se ja muiden samoin. Voisitko kiittää ihmisiä, kun he tekevät jotakin hyväksesi?"

Äiti, joka esitti tämän pyynnön, antoi ymmärtää, että hänen tyttärensä, joka on nyt aikuinen, ilmaisee edelleen kiitoksensa asioista, joita hän tekee tyttärensä hyväksi. On selvää, etteivät kaikki lapset reagoi niin hyvin. Toistaminen voi olla tarpeen samoin kuin muut sopivat menetelmät, joita kuvataan tulevilla oppitunneilla.

OPPIMISTOIMINTA: ILMAISKAA KÄYTTÖKSEEN LIITTYVIÄ ODOTUKSIA

Pyydä vanhempia harjoittelemaan minä-viestejä seuraavalla lisäyksellä: Kun he ovat ilmaisseet minä-viestin, heidän tulee selkeästi ilmaista, mitä he odottavat lapsen käytökseltä. Esimerkiksi vanhempi voisi sanoa lapselle, joka on siivonnut autotallin huonosti: "Turhaudun, kun sanot, että olet siivonnut autotallin, mutta huomaan, että tavarat ovat yhä epäjärjestyksessä. Autotalli näyttää epäsiistiltä eikä siellä ole turvallista olla. Muut voivat kompastua tavaroihin, jotka on jätetty lattialle. Haluan, että teet seuraavalla

tavalla: poimi lattialta kaikki työkalut ja pane ne niille kuuluville paikoille hyllyihin. Vie sitten ruohonleikkuri ja muut lattialla olevat tavarat ulos, lakaise lattia ja tuo sitten kaikki ne takaisin oikeille paikoilleen.” Pyydä toista vanhemmista omaksumaan lapsen rooli, kun toinen reagoi vanhemman roolissa. Kun he ovat harjoitelleet 5 minuuttia, pyydä heitä vaihtamaan rooleja ja harjoittelemaan taas 5 minuuttia. Pyydä heitä antamaan toisilleen palautetta siitä, kuinka hyvin nämä viestit ilmaistiin ja vaikuttivatko ne sopivilta.

KUUNTELEMISKYKYÄ HAITTAAVIEN ONGELMIEN RATKAISEMINEN

Joskus vanhemmilla on seuraavankaltaisia epäterveitä ja epärealistisia asenteita ja ajatuksia, jotka haittaavat kuuntelemista:

- Tunne siitä, että on vastuussa lapsensa kaikkien ongelmien ratkaisemisesta. Pienet lapset etenkin tarvitsevat usein vanhempiansa apua ongelmien ratkaisemisessa. Vanhemmat lapset tarvitsevat myös toisinaan apua. Kaikkien lasten on kuitenkin opittava ratkaisemaan joitakin ongelmia itse. Itseluottamus syntyy elämän haasteiden ja ongelmien ratkaisemisesta. Vanhempien tulee olla käytettävissä, kun ongelmat ylittävät heidän lastensa kyvyt.
- Tunne siitä, että on vastuussa onnistuneiden lasten kasvattamisesta sen sijaan että keskittyisi olemaan onnistunut isä tai äiti. (Kertaa onnistuneen isän tai äidin määritelmä oppitunnin 1 aineistosta.)
- Halu kontrolloida lapsiaan.
- Liiallinen syrjään vetäytyminen tai sallivuus, niin että lapset saavat suuren määrän vapautta ilman valvontaa, ohjeita ja rajoja.
- Epäonnistumisen ja julkisen nöyryytyksen pelko.
- Usko siihen, että on aina oikeassa.
- Tarve tuntea, että lapset rakastavat heitä, ja pelko tulla lasten torjumaksi.

Jos vanhemmat tarvitsevat apua jossakin näistä ongelmista, heidän tulee neuvotella puolisonsa kanssa, paastota ja rukoilla ohjausta, käydä temppelissä ja tarvittaessa neuvotella piispansa kanssa ja pyytää ammattiapua.

TEHOKKAAN KOMMUNIKOINNIN VOIMA

Apostoli Paavali on kehottanut: ”Näytä sinä uskoville hyvää esimerkkiä puheissasi ja elämäntavoissasi, rakkaudessa” (1. Tim. 4:12). Kirjeessään filippiiläisille hän opetti myös: ”Teidän on – – käyttäydettävä Kristuksen evankeliumin arvoa vastaavalla tavalla” (Fil. 1:27). Sanoilla ja käytöksellä on voima loukata tai auttaa, aiheuttaa tuskaa ja kärsimystä tai lievittää kipeitä tunteita, herättää epäilyksiä ja pelkoa tai juurruttaa uskoa ja rohkeutta. Kun vanhemmat hallitsevat tavan, jolla he kommunikoivat, heillä voi olla suunnattoman myönteinen vaikutus lapsiinsa.

Vanhin L. Lionel Kendrick seitsemänkymmenen koorumista on opettanut, miten tärkeää on olla Kristuksen kaltainen kommunikoinnissa muiden kanssa:

”Meidän viestittämämme ajatukset kuvastuvat kasvoiltamme. Sen tähden meidän on oltava varovaisia paitsi siinä, *mitä* me sanomme, myös siinä, *kuinka* me sen sanomme. Meidän sanomamme ja se, *kuinka* sen ilmaisemme, voi joko vahvistaa tai särkeä sieluja. – –

Kristuksen kaltaisen puheen sävy on mieluummin rakastava kuin kova. Sen tarkoituksena on mieluummin auttaa kuin loukata. Se mieluummin yhdistää meitä kuin erottaa meitä kauemmas toisistamme. – –

Todellinen haaste – – on oppia tuntemaan sydämessämme Kristuksen kaltaisia tunteita kaikkia taivaallisen Isämme lapsia kohtaan. Kun me tällä tavoin opimme välittämään toisten tilasta, silloin me puhumme heille niin kuin Vapahtaja puhuisi. Silloin me lämmitämme niiden sydäntä, jotka kenties kärsivät hiljaisuudessa. – – Voimme silloin sanoillamme kirkastaa heidän matkaansa.”⁷

VIITTEET

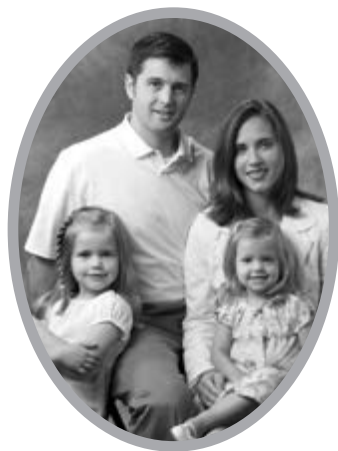
1. Julkaisussa Conference Report, huhtikuu 1954, s. 106.
2. ”Perhe – julistus maailmalle”, *Liahona*, lokakuu 2004, s. 49.
3. *Kirkon presidenttien opetuksia: David O. McKay*, 2004, s. 8.
4. Daniel Golemanin esipuhe julkaisussa John Gottman ja Joan DeClaire, *Raising an Emotionally Intelligent Child*. Copyright © 1997 John Gottman. Sivut 16–17.
5. ”Kuunnelkaa oppiaksenne”, *Valkeus*, heinäkuu 1991, s. 22.
6. ”Sydämen valmistaminen”, *Valkeus*, heinäkuu 1990, s. 74.
7. ”Kristuksen kaltainen puhe”, *Valkeus*, tammikuu 1989, s. 19–20.



"PITÄKÄÄ HUOLTA PIENOKAISISTANNE, TOIVOTTAKAA
HEIDÄT TERVETULLEIKSI KOTIINNE JA HOIVATKAA
JA RAKASTAKAA HEITÄ KOKO SYDÄMESTÄNNE."

PRESIDENTTI GORDON B. HINCKLEY





HOIVATKAA LAPSLIA

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana vanhempia

- ymmärtämään, miten tärkeää heidän on hoivata lapsiaan
- olemaan tietoisia eri tavoista hoivata lapsiaan
- oppimaan viisivaiheinen hoivaamisprosessi nimeltään "tunnevalmennus" ja soveltamaan sitä käytäntöön.

HOIVAAMISEN TARVE

Presidentti Gordon B. Hinckley on kannustanut vanhempia hoivaamaan lapsiaan: "Kasvattakaa lapsenne rakkaudessa, hoivassa ja Herran nuhteessa. Pitäkää huoli pienokaisistanne, toivottakaa heidät tervetulleiksi kotiinne ja hoivatkaa ja rakastakaa heitä koko sydämestänne."¹

Hoivaamiseen kuuluu lapsen tarpeisiin vastaaminen ystävällisesti ja rakastavasti. Siihen kuuluu ravitseminen (fyysisesti, emotionaalisesti ja hengellisesti), rakastaminen, opettaminen, suojeleminen, auttaminen, tukeminen ja kannustaminen.

Vanhemmilla on ratkaiseva tehtävä lasten valmistamisessa selviytymään elämän monista haasteista. Lapset, joita hoivataan asianmukaisesti, ovat paremmin varustautuneita kestämään vaikeita aikoja. Lasten hoivaaminen on yksi tärkeimmistä asioista, mitä vanhemmat voivat tehdä.

Valitettavasti kiireiset äidit ja isät jättävät joskus lapsensa yksin. Vanhemmat, kasvattajat ja johtajat kirkossa ja yhteiskunnassa ovat monia vuosia olleet huolissaan niiden lasten hyvinvoinnista, jotka ovat ilman valvontaa. Vielä suurempia ovat ne ongelmat, jotka liittyvät avioliiton rikkoutumiseen. Äideillä ja isillä, jotka kamppailevat vaikeassa suhteessa, on usein vähemmän kykyä opettaa, rauhoittaa ja lohduttaa lapsiaan. Lapset tuntevat usein tuskan ja menetyksen, jotka liittyvät epäsopuun avioliitossa. Silloinkin kun vanhemmat pysyvät yhdessä, lapset kokevat muiden ihmisten tekemien valintojen seuraukset ja sen, mitä on elää kuolevaisessa, epätodellisessa maailmassa. Vaikka jotkin näistä ongelmista tuntuvat olevan väistämättömiä, monia voidaan ehkäistä.

Pyhät kirjoitukset antavat opillisen perustan lasten hoivaamiselle. Psalmikirjoittaja on selittänyt vanhempien ja lasten jumalallisen alkuperän: "Olette jumalia, kaikki tyynni Korkeimman [lapsia]" (Ps. 82:6). Samalla tavoin Paavali on opettanut, että ihmiset ovat "Jumalan lapsia" (Room. 8:16). Jumala on uskonut lapsensa heidän kuolevaisten vanhempiensa hoiviin. Vanhemmilla on pyhä vastuu auttaa lapsiaan palaamaan Hänen luokseen. Paavali on antanut neuvon, että vanhempien tulee kasvattaa lapsensa ja ojentaa heitä "Herran tahdon mukaan" (Ef. 6:4). Herra on antanut

samantapaisia ohjeita profeetta Joseph Smithin kautta: ”Minä olen käsenyt teidän kasvattaa lapsenne valossa ja totuudessa” (OL 93:40).

Nykyajan profetat vahvistavat tämän pyhien kirjoitusten totuuden. Ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista apostolin koorumi ovat vakavasti julistaneet: ”Vanhemmilla on pyhä velvollisuus kasvattaa lapsensa rakkaudessa ja vanhurskaudessa, huolehtia heidän fyysisistä ja hengellisistä tarpeistaan ja opettaa heitä rakastamaan ja palvelemaan toisiaan, noudattamaan Jumalan käskyjä ja olemaan lainkuuliaisia kansalaisia, missä tahansa he asuvatkin. Aviomiehiä ja vaimoja – äitejä ja isiä – pidetään Jumalan edessä tilivelvollisina näiden velvollisuuksien täyttämistä.”²

Vanhemmat eivät saa koskaan unohtaa pyhää velvollisuuttaan pitää huolta lapsistaan. Presidentti Gordon B. Hinckley on neuvonut vanhempia: ”Toivon teidän edelleen hoivaavan ja rakastavan lapsianne. – Ei mikään, mitä omistatte, ole niin kallisarvoista kuin lapsenne.”³

Lasten hoivaamisen tapoja

Hoivaamisen tulee olla monimuotoista mukaan lukien

- pelastuksen tosi oppien opettaminen lapsille. Presidentti Ezra Taft Benson on tähdentänyt, että vanhurskaat isät Mormonin kirjassa opettivat pojilleen ”iankaikikisen Jumalan suurta suunnitelmaa – lankeemus, uudestisyntyminen, sovitus, ylösnousemus, tuomio, iankaikkinen elämä (ks. Alma 34:9). Enos sanoi tietävänsä, että hänen isänsä oli vanhurskas mies, ’sillä hän opetti minua omalla kielellään sekä kasvatti ja ojensi minua Herran tahdon mukaan’ (En. 1).”⁴
- hengellisen kehityksen edistäminen tutkimalla pyhiä kirjoituksia, rukoilemalla ja osallistumalla perheiltoihin ja kirkon toimintaan
- ruoan, vaatteiden ja asunnon antaminen lapsille
- lapsille puhuminen ja heidän kuuntelemisensa Kristuksen kaltaisella tavalla
- oikeanlaisen käyttäytymisen opettaminen
- tottelemattomuuden seurausten toimeenpano
- rakkauden, arvostuksen ja kiintymyksen osoittaminen
- hyvän esimerkin antaminen
- työn arvon opettaminen ja työtilaisuuksien tarjoaminen
- itsekurin ja viisaan taloudenhoidon periaatteiden opettaminen raha-asioissa mukaan lukien kymmenykset ja säästäminen
- hauskan ja tervehenkisen virkistystoiminnan järjestäminen.

Yksi parhaista tilaisuuksista lasten hoivaamiseen on silloin, kun heillä on vaikeuksia tai ongelmia.

LASTEN HOIVAAMINEN VAIKEINA HETKINÄ

Kun ihmisillä on ongelmia, he tarvitsevat joskus muilta apua – kuuntelevan korvan, auttavan käden, ehdotuksen luotettavalta ystävältä. Presidentti Spencer W. Kimball on selittänyt, että Jumala ”tavallisesti – – täyttää tarpeemme jonkun toisen henkilön välityksellä”⁵. Kun lapsilla on vaikeaa, he tarvitsevat apua etenkin vanhemmiltaan, koska heidän vanhempiensa pitäisi haluta heidän parastaan enemmän kuin kenenkään muun. Vanhempien tulee olla lastensa liittolaisia, heidän ystäviään hädän hetkellä. Vanhemmilla on tilaisuus ja velvoite täyttää lastensa tarpeet. Se, kuinka vanhemmat vastaavat lastensa tarpeisiin, vaikuttaa usein lasten käsityksiin taivaallisesta Isästä ja Hänen auliudestaan rakastaa ja auttaa heitä.

Vanhin Russell M. Nelson kahdentoista apostolin koorumista on sanonut äitien hoivaamistehtävästä: ”Kun rakastavan naisen – – lapset – – tulevat hänen luoksensa kohdattuaan päivän aikana maailman kovat realiteetit, hän voi sanoa: ’Tulkaa minun luokseni. Minä annan teille levon.’ Mikä tahansa paikka, jossa hän on, voi olla pyhitetty paikka, turvassa maailman myrskyiltä. Se on pakopaikka, koska hänellä on kyky hoivata ja rakastaa ehdoitta.”⁶ Tämä lausunto soveltuu yhtä hyvin isiin.

Tutkimuksessaan, joka kesti 20 vuotta ja käsitti 119 perhettä, psykologi John Gottman Washingtonin yliopistosta sai selville, että pariskunnat, jotka menestyivät parhaiten vanhempina, kykenivät auttamaan lapsiaan silloin kun heidän lapsensa tarvitsivat heitä eniten – kun lapset olivat ahdistuneita ja huolestuneita. Onnistuneet vanhemmat tekivät viisi asiaa – kaikki hoivaamiseen liittyviä – jotka antoivat heidän lapsilleen paljon paremman perustan elämään.

Gottman käytti termiä ”tunnevalmennus” kuvaillessaan näiden vanhempien toimintaa. Hän sai selville, että hoivatut lapset oppivat ymmärtämään ja käsittelemään paremmin tunteitaan, tulemaan toimeen muiden kanssa ja ratkaisemaan ongelmia sopivilla tavoilla. He olivat myös fyysisesti terveempiä, menestyivät opinnoissaan paremmin, heillä oli parempi suhde ystäviin, vähemmän käyttäytymisongelmia, enemmän myönteisiä tunteita ja he olivat emotionaalisesti terveempiä.⁷ Alla on kuvaus viisivaiheisesta tunnevalmennuksen prosessista⁸.

VAIHE 1: OLKAA TIETOISIA LAPSEN TUNTEISTA

Onnistuneet vanhemmat Gottmanin tutkimuksessa kykenivät tunnistamaan lastensa tunteet ja reagoimaan niihin sopivalla tavalla. Tunteet ovat olennainen ja tärkeä osa elämää. Vanhempien, jotka tunnistavat ja hyväksyvät omat tunteensa, on helpompaa tunnistaa ja hyväksyä lastensa tunteet. Lapset, jotka näkevät vanhempiensa käsittelevän vaikeita tunteita, oppivat usein hallitsemaan omia tunteitaan.

Lapset antavat yleensä vihjeitä, kun jokin vaivaa heitä. Heillä voi esimerkiksi ilmetä käyttäytymisongelmia tai muutos ruokahalussa, he voivat eristäytyä, suoriutua huonosti koulussa tai näyttää surullisilta.

Vanhemmat kokevat empatiaa, kun he huomaavat, milloin lapsella on vaikeaa ja kun he tuntevat syvää huolta hänestä. Kyky tuntea empatiaa lisää vanhempien kykyä hoivata lapsiaan, kuten seuraava esimerkkitapaus osoittaa.

BRANDON

Nelivuotias Brandon tuli huoneeseen katsomaan televisiota äitinsä ja kahden sisaruksensa kanssa. Ennen kuin Brandon istuutui, hän seisoi hetken tuolin edessä puhumassa sisarensa Katien kanssa. Keskustelun aikana isovelji Steve tuli huoneeseen, siirsi tuolin pois Brandonin takaa ja istuutui. Koska Brandon ei nähnyt sitä, hän istuutuessaan putosikin lattialle. Tapahtuma oli tahaton mutta hauska. Kaikki muut nauroivat paitsi Brandon. Nöyryytettynä hän juoksi huoneeseensa, sulkeutui komeroon ja alkoi itkeä. Joitakin hetkiä myöhemmin hänen äitinsä koputti hiljaa oveen ja aukaisi sen. Hän polvistui Brandonin viereen, suukotti poikaa poskelle ja sanoi: ”Minä tiedän, että sinua nolotti ja että pahoitit mieleksi. Anteeksi, että nauroin. Minä rakastan sinua.” Sitten äiti nousi ja lähti.

Vuosia myöhemmin Brandon muisteli tapausta yhtenä lapsuutensa merkittävimmistä hetkistä. Hänen perheessään kiintymyksen osoittaminen oli harvinaista, mutta tässä tilanteessa hän tunsu, että häntä ymmärrettiin ja rakastettiin hetkellä, jona hän tarvitsi sitä eniten. Hän ei koskaan unohtanut sitä.

OPPIMISTOIMINTA: TUNNISTAKAA TUNTEITA

Pyydä vanhempia pitämään tulevalla viikolla kirjaa tunteista, joita he kokevat eri hetkinä kunakin päivänä. Päiväkirjan pitäminen auttaa vanhempia lisäämään tietoisuuttaan kokeamistaan moninaisista tunteista. He voivat pitää kirjaa muistelemalla kunkin päivän päätteenksi, mitä päivän aikana on tapahtunut, tai kirjoittamalla tunteistaan, kun he kokevat niitä päivän aikana. Toinen lähestymistapa on tallentaa tunteitaan tiettyinä hetkinä kuten joka aterian jälkeen. Tunteiden tallentamisen lisäksi heidän tulee panna merkille tunteidensa voimakkuus ja niihin liittyvät ajatukset tai tapahtumat. Kun he oppivat tunnistamaan, ilmaisemaan ja ratkaisemaan tunteitaan, lisääntyy heidän kykynsä auttaa lapsiaan tekemään samoin.

Vaihe 2: Oivaltakaa, että tunne mahdollistaa läheisyyden ja opettamisen

Joskus vanhemmat välttävät puhumista lapsen kanssa tämän ollessa tuhtunut, koska he pelkäävät kenties torjuntaa tai sitä, että ovat jotenkin pettäneet lapsen. Monet vanhemmat toivovat, että heidän lapsiaan ahdistavat tunteet häipyvät. Usein kaan nämä tunteet eivät häviä ilman jonkinlaista apua. Vanhempien tulee pitää lapsiaan ahdistavia tunteita tilaisuutena luoda läheisempi suhde ja kasvaa. Lasta ahdistavien tunteiden lievittäminen on yksi tyydyttävimmistä asioista, mitä vanhemmat voivat tehdä. Lapset tuntevat, että heitä ymmärretään ja lohdutetaan, kun ystävälliset ja rakastavat vanhemmat huomaavat ja ymmärtävät heidän tunteensa.

KARL

Oli kaunis, lämmin lauantaiamu. Oscar oli iloinen siitä, että oli elossa, ja odotti saavansa viettää päivän perheensä kanssa. Viikonlopun kotiaskareiden jälkeen hän suunnitteli vievänsä lapsensa eväsretkelle kaupungin puistoon. Perhe nautti näistä retkistä, koska puistossa oli niin paljon tekemistä. Kun Oscar ehdotti, että lapset tekisivät työnsä mahdollisimman nopeasti, hän huomasi, että hänen 11-vuotias poikansa Karl vaikutti vihaiselta. Karl katsoi isäänsä uhmakkaasti, kääntyi ja käveli tiehensä. Oscar yllättyi ja huolestui. Karl oli hyvin tunnollinen lapsi. Oscar kysyi, voisivatko he jutella hetken.

Oscar: Vaikutit vihaiselta, kun puhuin kotitöistä. Vaivaako sinua jokin?

Karl: (Tylysti.) Ei. Kyllä minä saan ne tehtyä. Älä sitä sure.

Oscar: Kuulostat suuttuneelta. Mistä se johtuu? (Aktiivista kuuntelua, lapsen kutsumista puhumaan.)

Karl: Mitä sinä siitä välität? Et halua muuta kuin että työt tulee tehtyä. Niinpä minä teen ne.

Oscar: On totta, että haluan, että työt tulevat tehtyä, mutta välitän minä muustakin. Välitän myös sinun tunteistasi ja siitä, mikä sinua vaivaa. Olet vihainen jostakin, ja kuulostaa siltä kuin olisit vihainen minulle. Haluaisin tietää, mistä oikein on kyse. (Puolustautumatta kuuntelemista, selventämistä.)

Karl: En tykkää typerästä työlistastasi – se minua vaivaa. Miksi minun nimeni on useammin kurjimpien töiden kohdalla kuin kenenkään muun? Se ei ole reilua.

Oscar: Sinun nimesi ei ole siinä useammin kuin muiden. Tein listan niin, että kaikilla on sama määrä paitsi Megillä ja Anniella. He ovat liian pieniä tekemään ulkotöitä.

Karl: Olet väärässä. Minä joudun tekemään enemmän kuin muut.

Oscar: Olet siis sitä mieltä, että olen tahallani epäreilu sinua kohtaan. (Puolustautumatta kuuntelemista.)

Karl: Niin.

Oscar: Näytä minulle, mitä tarkoitat. (Karl näyttää isälleen, että hänen nimensä on tosiaankin työlistassa useammin kuin hänen kahden veljensä. Oscar on yllätynyt ja huolissaan.) Olet oikeassa. Tein virheen. Anna anteeksi. Korjaan asian heti. (Puolustautumatta kuuntelemista – virheen myöntämistä.)

Oscar muutti listaa ja antoi pojalleen vapaata seuraavan viikon tehtävistä. Karl ei ollut enää vihainen, ja pian hyvät tunteet palasivat.

OPPIMISTOIMINTA: KYSYKÄÄ TUNTEISTA

Vaiheen 1 oppimistoiminnassa vanhempia pyydetään pitämään kirjaa tunteista, joita he kokevat tulevan viikon aikana. Pyydä heitä myös tässä seuraavassa oppimistoiminnassa kirjaamaan tunteita, joita he näkevät lapsissaan tänä samana aikana. Ehdota, että silloin kun sopii, he kertovat kullekin lapselle vaikutelmistaan saadaksesen tietää, ovatko ne oikeita. Muistuta heitä siitä, että heidän pitää käyttää hyviä kommunikointitaitoja. Pyydä heitä kuvailemaan kokemuksiaan seuraavalla oppitunnilla.

Vaihe 3: Kuunnelkaa empaattisesti ja vahvistakaa lapsen tunteet

Kun lapsi paljastaa tunteitaan, vanhemmat voivat ilmaista toisin sanoen ymmärryksensä siitä, mitä sanottiin, käyttäen oppitunnilla 3 opetettuja kuuntelemisen taitoja ja kuten ilmenee Oscarin ja Karlin välisessä keskustelussa. Isä tai äiti voi esimerkiksi sanoa: "Olet surullinen siksi, että ystäväsi muutti pois." Kun vanhemmilla on kysymyksiä siitä, mitä heidän lapsensa sanoo tai tuntee, he voivat pyytää selvennystä. Utelevat kysymykset voivat kuitenkin saada lapsen puolustautumaan ja lopettamaan puhumisen. Usein yksinkertaiset toteamukset toimivat paremmin. Isä tai äiti voi esimerkiksi sanoa: "Huomasin, että kun aloit puhua arvosanoista, näytit jännittyvän." Sitten vanhemman tulee odottaa ja antaa lapsen jatkaa. Lapset jatkavat puhumista todennäköisimmin silloin kun he tuntevat hallitsevansa keskustelua ja heillä on arvosuhteeton, empaattinen kuuntelija.

ANDREA

Valerie huomasi, että hänen 7-vuotias tyttärensä Andrea vaikutti koulusta tullessaan ahdistuneelta. Valerie halusi saada selville syyn.

Valerie: Näytät aika onnettomalta. Miksi murjottava ilme ja lysähtäneet hartiat?

Andrea: En halua enää mennä kouluun.

Valerie: Oletko pettynyt kouluun?

Andrea: En vaan Lynetteen ja Ashleyyn. He eivät pidä minusta ja puhuvat ilkeästi, kun näkevät minut. En tiedä, minkä takia. En ole tehnyt heille mitään.

Valerie: He ovat loukanneet tunteitasi, etkä ymmärrä syytä siihen.

Andrea: Tiedän, etteivät he pitäneet siitä, että Melaniesta ja minusta tuli ystävät. He haluavat hänet kokonaan itselleen. Nyt he yrittävät saada hänet jättämään minut.

Valerie: Se tuntuisi pahalta. Sinua siis surettaa, että he aikovat rikkoa ystävytesi Melanien kanssa.

Andrea: Kurjimmalta tuntuu se, etteivät he pidä minusta. Mitä se heitä liikuttaa, että minä ja Melanie ollaan ystäviä? Hän voi silti leikkiä heidänkin kanssa. En ole tehnyt heille mitään. (Alkaa itkeä.)

Valerie: (Pitää tytärtään sylissä hetken mitään puhumatta ja vastaa sitten.) Minustakin tuntuisi pahalta ja olisin surullinen. Se on aina vaikeaa, kun joku ei hyväksy mukaan joukkoon.

Andrea: Mitä minun pitäisi tehdä?

Valerie: Se on hyvä kysymys. Minun pitää miettiä sitä. Mitähän sinä voisit tehdä?

Andrea: Olen yrittänyt olla heille kiltti. Mutta he vain nauravat ja irvistelevät minulle. Ehkä minun pitää vain olla välittämättä heistä. Melanie sanoi, ettei minun kannata välittää, koska he ovat vain ilkeitä. Hän sanoi, että hän on edelleen minun ystäväni. Mutta minusta on kurjaa, kun minusta ei pidetä.

Valerie: Se ei tosiaan ole helppoa.

Andrea: Haluan, että kaikki pitävät minusta.

Valerie: Yksi asia, joka on auttanut minua, on se, että olen ymmärtänyt, etten voi olla kaikille mieliksi. Olitpa millainen hyvänsä ja teitpä mitä tahansa, aina on joku, joka ei pidä siitä, mitä teet. Parasta on yrittää olla mieliksi taivaalliselle Isälle tekemällä sitä, minkä tunnet oikeaksi ja mitä arvelet Hänen haluavan sinun tekevän. Jos teet niin, niin sillä, pitävätkö muut sinusta, ei ole kovin paljon väliä.

Andrea: Sitten minä olen edelleen heille kiltti, mutta yritän olla välittämättä niin paljon siitä, kun he ovat minulle ilkeitä.

Valerie: Tuntuuko se sinusta hyvältä ratkaisulta?

Andrea: Kyllä kai. Tiedän, että minusta tuntuu paremmalta, kun pystyin puhumaan siitä.

Valerie: No, kerro sitten, miten tilanne kehittyy. Minä kannustan sinua.

Andrea: Kiitti, äiti.

Tässä esimerkissä Valerie auttoi tytärtään huojentamaan oloaan koulussa ilmaantuneen ongelman suhteen. Vaikka Andrean ikätoverit kenties kohtelevat häntä edelleen huonosti, hän luultavasti suhtautuu tilanteeseen eri tavoin, eikä se loukkaa häntä niin syvästi. Hän tuntee äidin ymmärtävän ja tukevan häntä. Kun hän keskittyy enemmän sen tekemiseen, minkä tuntee oikeaksi, kuin muiden hyväksynnän tavoittelemiseen, hänen omanarvontuntonsa todennäköisesti vahvistuu.

OPPIMISTOIMINTA: KUUNTELEMISEN TAITOJA

Pyydä osallistujia harjoittelemaan kuuntelemisen taitoja puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa. Toisen vanhemmista tulee omaksua lapsen rooli ja toisen vanhemman rooli. Lapsen on tarkoitus esittää ongelma, kun vanhempi käyttää kuuntelemisen taitoja ymmärtääkseen sen. Pyydä vanhempia harjoittelemaan viisi minuuttia ja vaihtamaan sitten rooleja ja harjoittelemaan toiset viisi minuuttia. Pyydä heitä sen jälkeen antamaan toisilleen palautetta kommunikointitaitojensa käyttämisestä.

Vaihe 4: Auttakaa lasta tunnistamaan ja nimeämään tunteita

Joskus vanhemmat otaksuvat erheellisesti, että heidän lapsillaan on sanat sen kuvaamiseen, mitä nämä sisällään tuntevat. Lapsilla ei kuitenkaan aina ole sanastoa tunteidensa kuvaamiseen. Vanhemmat, jotka antavat lapsilleen sanoja, auttavat heitä muuttamaan epämääräisiä, määrittelemättömiä, epämukavia tunteita niitä kuvaaviksi sanoiksi kuten "surullinen", "vihainen", "turhautunut", "peloissaan", "huolestunut", "jännittynyt" ja niin edelleen. Lapset alkavat tuntea hallitsevansa tunteitaan, kun he oppivat sanoja, joilla kuvata niitä.

Paras hetki opettaa tunnesanoja on silloin kun lapset kokevat tunteita. Äiti, joka näkee tyttärensä itkevän, koska hänen ystävänsä on muuttamassa pois, voi sanoa: "Olet varmasti todella surullinen. Olette olleet niin hyvät ystävät." Kuullessaan sen tyttö paitsi tuntee, että häntä ymmärretään, niin oppii nyt myös sanan, joka kuvaa hänen kokemustaan.

Muutamat tutkimukset osoittavat, että tunteiden tunnistamisella ja nimeämisellä ”voi olla tyydyttävä vaikutus hermojärjestelmään. Se auttaa lapsia toipumaan nopeammin järkyttävistä tapahtumista.”⁹ Lapset, joilta puuttuu tunnesanojen varasto, näyttävät joskus tunteensa teoin tai löytävät sopimattomia ilmaisuja kuten ”lopeta”, ”jätä minut rauhaan” tai pahempia, kuten seuraava esimerkkitapaus osoittaa.

TODD

Toddin vanhemmat toivat Toddin neuvojan luo pojan viimeisimmän raivokohtauksen jälkeen. He olivat toivoneet, että heidän 7-vuotias poikansa olisi jo jättänyt kiukkuongelman taakseen. Edellisenä iltapäivänä Todd oli kuitenkin saanut raivokohtauksen, kun hänen äitinsä kieltäytyi viemästä häntä hänen ystävänsä Brettin luo. Todd huusi täyttä kurkkua, haukkui äitiään ja potki seinää. Kun neuvoja kysyi Toddilta, miltä hänestä tuntui, kun äiti kieltäytyi täyttämästä hänen pyyntöään, hän vastasi: ”En minä tiedä.” Kun häneltä kysyttiin, miltä hänestä tuntui, kun hän teki jotakin sellaista, mistä hän piti eniten, hän antoi saman vastauksen. Lisäkysymykset paljastivat, ettei Toddilla ollut sanastoa tunteidensa ilmaisemiseen.

Toddin tilanne olisi kenties ollut erilainen, jos hän olisi kyennyt kuvailemaan tunteitaan selkeästi ja täsmällisesti. Se, että auttaa lasta oppimaan sanoja, joilla tunteita kuvataan, ei takaa, että lapsi käyttäytyy vastuullisemmin. Lapset eivät kuitenkaan yhtä todennäköisesti ilmaise tunteitaan teoin, kun he kykenevät puhumaan niistä. Ja kun lapset kuvailevat tunteitaan, vanhemmat voivat helpommin lohduttaa ja lievittää tunne-elämän haavoja.

OPPIMISTOIMINTA: NIMETKÄÄ TUNTEITA

Pyydä kurssilaisia harjoittelemaan tunteiden nimeämistä puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa. (Voit kopioida sivulla 43 olevan luettelon tunnesanoista ja antaa sen vanhemmille.) Toisen vanhemmista tulee omaksua vanhemman rooli ja toisen lapsen rooli. Lapsen tulee keksiä ongelmatilanne tai käyttää jompaakumpaa seuraavista tilanteista. Vanhemman tulee käyttää hyviä kuuntelemisen taitoja tunnistuen ja nimeten tunteet oikein. Kun he ovat harjoitelleet viisi minuuttia, pyydä heitä vaihtamaan rooleja ja harjoittelemaan samaa toiset viisi minuuttia. Kehota heitä sitten antamaan toisilleen palautetta siitä, kuinka hyvin he tunnistivat ja nimesivät toistensa tunteet.

TILANNE 1:

16-vuotias Tess tulee kotiin etsien toista vanhemmistaan. Yksi hänen ystävästään on syytänyt häntä siitä, että hän on kertonut tästä valheita. Tess ei voinut saada ystävänsä vakuuttuneeksi viattomuudestaan, eikä ystävä nyt halua olla enää missään tekemisissä hänen kanssaan. Yhteenoton todistajina oli muita nuoria. Tess tuntee olevansa yksin ja hylätty. Hän ei ymmärrä, miksi näin on käynyt.

TILANNE 2:

12-vuotias Vince vietti viikonlopun isänsä kanssa. Kun Vince oli isänsä luona, isä arvosteli suuren osan aikaa entistä vaimoaan, Vincen äitiä. Hän myös kielsi Vinceä kuuntelemasta äitiään tai tekemästä mitään, mitä äiti pyytäisi. Vince palasi kotiin vihaisena, mielensä pahoittaneena, surullisena ja hämmennyneenä. Hän rakastaa kumpaakin vanhempaansa.

Vaihe 5: Asettakaa rajoja samalla kun autatte lasta oppimaan ongelmien ratkaisemista

Lapsen tunne siitä, että hän hallitsee tilanteen, lisääntyy, kun vanhemmat auttavat lasta oppimaan epämiellyttävien tunteiden käsittelyä. Lasten on opittava käsittelemään mieltä vaivaavia ajatuksia ja tunteita keinoin, jotka ovat sosiaalisesti hyväksyttäviä ja emotionaalisesti terveitä. Vanhempien pitää ehkä asettaa rajat sopimattomalle käytökselle auttaessaan lapsiaan selvittämään ongelmia.

REUBEN

12-vuotias Reuben pudotti kopin, minkä vuoksi hänen joukkueensa hävisi eikä päässyt mestaruusotteluihin. Kun hän käveli pois kentältä, yksi hänen joukkueetovereistaan huusi: "Mikä taidonnäyte, tunari!" Koska Reubenista tuntui jo muutenkin kamalalta, hän juoksi huutajan luo, tarttui tätä kiinni niskasta ja hartioista ja yritti kaataa maahan. Reubenin isä ryntäsi heti paikalle katsomosta, veti poikansa pois, piteli tätä lujasti ja sanoi: "Tiedän, että olet vihainen ja sinusta tuntuu kurjalta, mutta me emme ikinä satuta muita. Mennään kotiin ja puhutaan siitä, miten tämä hoidetaan paremmin."

Sen sijaan että isä tässä esimerkissä toruisi tai saarnaisi, hän voi käyttää tilaisuutta lähentyä poikaansa kuuntelemalla empaattisesti, vahvistamalla Reubenin tunteet aiheelliseksi ja auttamalla tätä etsimään muita keinoja selviytyä vaikeista tilanteista. Prosessi auttaa Reubenia tuntemaan, että häntä ymmärretään ja arvostetaan, ja hän kykenee hallitsemaan tunteitaan paremmin.

Jos vanhemmat eivät tiedä lapsensa ongelman syytä, heidän tulee ensin esittää kysymyksiä saadakseen selville syyn, niin että siihen voidaan löytää ratkaisu. Vanhempien tulee esittää sellaisia kysymyksiä kuten "Mikä sai sinut tuntemaan tällä tavoin?" Heidän ei pidä antaa lapsen syyttää muita, kun muissa ei ole syytä.

Kun syy on selvinnyt, vanhemmat voivat kysyä: "Kuinkahan ongelma voitaisiin ratkaista?" Heidän tulee kuunnella tarkoin lapsen vastauksia. He voivat tarjota joitakin alustavia ratkaisuja auttaakseen lasta harkitsemaan muita mahdollisuuksia. Vanhempien tulee ottaa johto käsiinsä pienempien lasten kohdalla. Ratkaisuvaihtoehtojen keksiminen vanhempien lasten kanssa voi osoittautua hyödylliseksi. Kun vanhemmat ja lapset keksivät yhdessä ratkaisuja, heidän ei tulisi pitää mitään ratkaisua liian typeränä tai sopimattomana. Arvostelu häiritsee luomisprosessia, ja vanhemmat ja lapset voivat valita sopivat ratkaisut myöhemmin. Vanhempien tulee ilmaista luottamuksensa lapsen kykyyn valita sopiva ratkaisu. Heidän tulee antaa lapsen ottaa mahdollisimman paljon vastuuta auttaen siten lasta kasvamaan riippuvuudesta itsenäisyyteen.

Joskus lapsen kannattaa muistella muita tapauksia, jolloin hän on käsitellyt ongelmia onnistuneesti. Mitä lapsi teki silloin selviytyäkseen tilanteesta? Voiko samaa lähestymistapaa käyttää nykyisessä ongelmassa? Lisäehdotuksia ongelmanratkaisuun on oppitunnin 7 aineistossa.

Seuraava kohta vaiheessa 5 on arvioida mahdollisia ratkaisuja. Vanhempien on kenties esitettävä lapselle seuraavanlaisia kysymyksiä:¹⁰

"Onko tämä ratkaisu oikeudenmukainen?"

"Toimiiko se?"

"Onko se turvallinen?"

"Miltä sinusta todennäköisesti tuntuisi?"

"Kuinka ratkaisu vaikuttaa muihin?"

"Auttaako tai loukkaako ratkaisu jotakuta?"

"Osoittaako ratkaisu arvostusta kaikkia asianosaisia kohtaan?"

Kun jokaisen ratkaisun vaikutuksia on pohdittu, vanhempien tulee auttaa lastaan päättämään, mikä ratkaisu on paras. Vanhempien tulee esittää mielipiteitään ja antaa ohjeita. Lapset tarvitsevat vanhempiensa viisauden ja kokemuksen tuomaa hyötyä. Vanhemmat voivat kertoa kokemuksiaan samankaltaisten ongelmien ratkaisemisesta. He voivat kertoa lapsilleen valinnoista, joita he ovat tehneet, ja siitä, mitä he ovat niistä oppineet.

Jos lapsi näyttää päättäneen kokeilla ratkaisua, joka vanhempien mielestä ei tule onnistumaan, he voivat halutessaan antaa niin käydä, jos lopputulos ei ole vahingollinen eikä aiheuta lapselle suuria ongelmia. Jotkin elämän suurimmista opetuksesta saadaan epäonnistumisten kautta. Jälkeenpäin vanhempien tulee auttaa lasta toteuttamaan toinen ratkaisu ja jättää sanomatta ”Mitäs minä sanoin”.

Vanhemmat voivat verrata suhdettaan lapsiinsa pankkitiliin. Vanhemmat sijoittavat suhteeseen kohtelemalla lapsiaan oikein, kunnioittamalla heidän rajojaan, kuuntelemalla heidän ajatuksiaan ja tunteitaan, valmentamalla heitä selviytymään ongelmistaan ja pitämällä rakastavaa kuria. Jokainen ystävyuden, rakkauden ja arvostuksen teko on suhdetilille tehty talletus. Kun ongelmanratkaisuyritykset epäonnistuvat ja lapsi näyttää päättäneen tehdä vakavan virheen, vanhemmat voivat tehdä tililtä noston, jos sijoitukset ovat olleet riittäviä. Nosto on se, että he pyytävät lasta tekemään jotakin, mikä on tärkeää vanhemmille. Jos esimerkiksi poika haluaa viettää viikonlopun erittäin arveluttavien ystävien kanssa, vanhemmat voivat pyytää häntä olemaan lähtemättä, ja hän suostuu siihen todennäköisemmin silloin kun vanhemmat ovat tehneet tilille riittävästi talletuksia.

OPPIMISTOIMINTA: SOVELTAKAA KÄYTÄNTÖÖN VIISIVAIHEISTA PROSESSIA

Pyydä osallistujia harjoittelemaan puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa viidettä vaihetta hoivaamisprosessissa (”Asettakaa rajoja samalla kun autatte lasta ratkaisemaan ongelmia”). Toisen vanhemmista tulee omaksua lapsen rooli ja toisen vanhemman rooli. He voivat käyttää jompaakumpaa tilannetta oppimistoiminnasta ”Nimetkää tunteita” sivulla 39 tai kehitellä omansa. Kun he ovat harjoitelleet viisi minuuttia, pyydä heitä vaihtamaan rooleja ja harjoittelemaan samaa toiset viisi minuuttia. Kehota sen jälkeen heitä antamaan toisilleen palautetta siitä, mitä he tekivät hyvin, ja kuinka he voisivat toimia paremmin.

Kehota vanhempia kokeilemaan viisivaiheista prosessia yhden lapsensa kanssa tulevalle viikolla. Pyydä heitä kirjoittamaan jälkeenpäin muistiin vanhemman ja lapsen välinen keskustelu niin tarkoin kuin he muistavat sen. Kehota heitä raportoimaan kokemuksestaan seuraavalla oppitunnilla.

Ohjeita osallistumisesta lasten ongelmiin

Joskus vanhemmat miettivät, kuinka paljon heidän tulisi mennä mukaan, kun lapsella on ongelma. Seuraavista periaatteista voi olla apua.

- Vanhempien velvollisuus on auttaa lapsiaan. (Ks. Moosia 4:14–15; OL 68:25; 93:40.)
- Lapset, jotka osaavat erottaa hyvän pahasta, ovat vastuullisia siitä, kuinka he käyttävät tahdonvapauttaan. (Ks. 2. Nefi 2:27; Moroni 7:12–17; OL 58:27–29.)
- Kun lapset kehittyvät kohti aikuisuutta, heidän täytyy oppia pitämään huolta itsestään. Aikuisina heidän tulee huolehtia itse itsestään ja täyttää omat ”sosiaaliset, emotionaaliset, hengelliset, fyysiset ja taloudelliset” tarpeensa.¹¹

Tärkeä osa vanhemmuutta on auttaa lapsia kehittymään riippuvuudesta itsenäisyyteen. Vanhemmat voivat auttaa lapsiaan itsenäistymään opettamalla heille oikeita periaatteita, niin että nämä voivat oppia hallitsemaan itseään vanhurskaasti ja vastuullisesti. Jos vanhemmat ottavat huolehtiakseen lastensa ongelmista, he ottavat tarpeettoman taakan kantaakseen ja vievät samalla pojiltaan ja tyttäriltään tilaisuuden oppia vastuuta ja itsenäisyyttä. Yleisesti ottaen lasten tulee ratkaista

omat ongelmansa, turhautumisensa, ikävystymisensä ja epäonnistumisensa vanhempien toimiessa tarvittaessa opettajina ja johtajina.

Joskus vanhempien on otettava ohjat ongelmanratkaisussa. Vanhempien tulee ottaa ohjat silloin, kun lapsi on liian nuori, kokematon tai kypsytymättömän ongelman omasta. Vanhempien tulee puuttua asiaan myös silloin kun heidän lapsensa uhkailee heitä, ottaa tai tuhoaa omaisuutta tai on vaaraksi muille. Sellaisissa tapauksissa vanhemmat voivat auttaa puuttumalla huonoon käytökseen. Oppitunnilla 3 kuvattu minä-viestien käyttäminen on hyvä tapa keskustella tottelemattomuudesta. (Jos molemmat vanhemmat ovat läsnä, heidän tulee käyttää me-viestejä eikä minä-viestejä.) Vanhemmat voivat auttaa lapsiaan ottamaan vastuun myös vaihtoehtoja antamalla (käsitellään oppitunnilla 8) tai panemalla käytäntöön seuraukset (käsitellään oppitunnilla 9).

HOIVAAMISEN IANKAIKKINEN ARVO

Lapset reagoivat myönteisesti, kun vanhemmat hoivaavat heitä rakastaen, ystävällisesti ja herkästi soveltaen tarvittaessa käytäntöön tällä oppitunnilla esitettyjä ehdotuksia. Hoivaamisprosessin tulee alkaa varhain ja jatkua koko kunkin lapsen elämän ajan tavoilla, jotka sopivat hänen tarpeisiinsa.

Presidentti Gordon B. Hinckley on tähdentänyt sitä, miten tärkeää meidän on rakastaa ja hoivata lapsia sopuisuudessa taivaallisen Isän kanssa: "Älkää koskaan unohtako, että nämä pienokaiset ovat Jumalan poikia ja tyttäriä ja että te olette heidän huoltajiaan, että Hän oli Isä ennen kuin teistä tuli vanhempia eikä Hän ole luopunut vanhemmanoikeudestaan omiin pienokaisiinsa tai menettänyt heitä kohtaan tunteensa kiinnostusta."¹²

VIITTEET

1. Suolajärven yliopiston 3. vaarnan konferenssi, 3. marraskuuta 1996; julkaisussa *Church News*, 1. maaliskuuta 1997, s. 2.
2. "Perhe – julistus maailmalle", *Liahona*, lokakuu 2004, s. 49.
3. Julkaisussa *Church News*, 3. helmikuuta 1996, s. 2; ks. myös W. Eugene Hansen, "Lapset ja perhe", *Valkeus*, heinäkuu 1998, s. 72.
4. Ks. "Kelvolliset isät, kelvolliset pojat", *Valkeus*, 1986, konferenssiraportti 155. puolivuotiskonferenssista, s. 28–29.
5. "Pienet palvelukset", *Valkeus*, joulukuu 1976, s. 1.
6. Ks. "Nainen – äärettömän arvokas", *Valkeus*, tammikuu 1990, s. 20.
7. Daniel Golemanin esipuhe julkaisussa John Gottman ja Joan DeClaire, *Raising an Emotionally Intelligent Child*. Copyright © 1997 John Gottman. Sivut 16–17.
8. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, s. 76–109.
9. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, s. 100.
10. Ks. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, s. 108.
11. Ks. "Huoltotyö: evankeliumia käytännössä", *Valkeus*, huhtikuu 1978, s. 123.
12. "Elävän profeetan sanoja", *Valkeus*, toukokuu 1998, s. 26.

TUNNESANOJA

ahdistunut	hyödytön	kiireinen	myöntyväinen	riemastunut	urhea
alakuloinen	häikäistynyt	kiitollinen	myötätuntoinen	riemukas	uskottu
aliarvioitu	häiriintynyt	kimpaantunut	naurettava	riippuvainen	utelias
alistunut	häiritsevä	kipeä	nerokas	riittämätön	uupunut
altis	häkeltynyt	kireä	neuvoton	rohkaiseva	vaatimaton
apea	hämmentynyt	kiukkuinen	n b	rusementunut	vaikuttunut
arkaluonteinen	hämääntynyt	kk s t	nujerrettu	sairas	vainottu
arvostava	häpeissään	kiusaantunut	nälkäinen	sanaton, mykistynyt	vaivaantunut
arvoton	hätäntynyt	kohtalainen	närkästynyt	sinisilmäinen	vaivattu
avuton	hölmistynyt	kokematon	nääntynyt	suojeleva	vaivautunut
ei rakastettu	hölmö	kostonhaluinen	nöyryytetty	sn r	vakavamielinen
empaattinen	ihana	kostonhimoinen	nöyrä	surullinen	valmis
empivä	ihastunut	kovaosainen	omituinen	surumielinen	valmistautumaton
energinen	ikionnellinen	kunnioitettava	onnekas	st	viehättynyt
epäluotettava	ikäyystynyt	kunnioittava	onnellinen	suvaitsevainen	vihainen
epäpätevä	ilahtunut	kuvottava	onneton	sympaattinen	vihamielinen
epätietoinen	ilkeä	kylläinen	optimistinen	syyllinen	viileä
epävarma	iloinen	kylmä	ottaa päähän	säikähtynyt	vimmastunut
epäystävällinen	inhottava	kyseenalainen	outo	sävyisä	voipunut
eristynyt	innokas	kärsimätön	paha	säälittävä	väheksytty
estoinen	innostunut	käytetty	pahoillaan	tarpeellinen	vähätelty
estynyt	itseksä	laiska	paniikissa	tehokas	välinpitämätön
hajamielinen	itsevarma	lannistunut	pelkurimainen	b j t	väärinkäytetty
halukas	itseään säälivä	lapsellinen	peloissaan	h t	yksin
halvaantunut	juhlallinen	levollinen	p kas	tunteellinen	yksinäinen
harmistunut	jännittynyt	h b n	pelästynyt	turhamainen	ylempiarvoinen
hassunkurinen	järkytetty	liikuttunut	pessimistinen	t h t	yllytetty
p t	järkyttynyt	lohduton	petetty, huijattu	tuskainen	ylpeä
heltynyt	jätetty	loukkaantunut	pettynyt	tyhjä	ymmällään
h m st	jääräpäinen	h t	pieni	tyhmä	ystävällinen
hidas	kateellinen	luotettava	pingottunut	tylsä	ällistynyt
hilpeä	katumapäällä	lyöty	pitkästynyt	tymppääntynyt	älykäs
huijattu	katuva	lämmin	poissa tolaltaan	typertynyt	ärsyyntynyt
hullaantunut	kauhea	malttamaton	p h t	typerä	ärtynyt
h k t	kauhistunut	masentunut	pätevä	tyrkyttävä	
huolissaan	kelvollinen	mieluihin	a v st	tyrmistynyt	
hurmioitunut	h b n	mitätön	raju	tyyni	
huvittunut	kiehtova	mukava	rasittunut	tyytymätön	
hyvä	kihisevä	murheellinen	rauhallinen	tyytyväinen	
hyväntahtoinen	kiihtynyt	h t	rauhaton	tärkeä	
hyödyllinen	kiinnostunut	mustasukkainen	rento		



LAPSET NÄKEVÄT ITSENSÄ SELLAISINA KUIN MUUT,
ETENKIN VANHEMMAT JA SISARUKSET, HEITÄ KOHTELEVAT.
KUN HEITÄ RAKASTETAAN JA HEIDÄT HYVÄKSYTÄÄN,
HE TUNTEVAT ITSENSÄ RAKASTETUIKSI JA HYVÄKSYTYIKSI.





EDISTÄKÄÄ LUOTTAMUSTA

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana vanhempia

- ymmärtämään, miksi on tärkeää, että lapset tuntevat luottamusta
- ymmärtämään, kuinka lapsissa kehittyy luottamusta
- tietämään, kuinka he voivat auttaa lapsiaan tuntemaan suurempaa luottamusta.

LUOTTAMUKSEN JUURUTTAMISEN TARVE

Luottavat lapset pärjäävät paremmin elämässä. He ovat terveempiä, optimistisempia, viihtyvät sosiaalisissa tilanteissa paremmin ja ovat emotionaalisesti varmempia kuin lapset, joilta luottamus puuttuu. Lapsilla, joilta puuttuu luottamus, on taipumus olla levottomampia, vaivautuneempia, sosiaalisesti estyneitä, turhautuneita, pelokkaita ja alttiimpia epäonnistumaan.

Eräs hyvän työpaikan saanut 24-vuotias nainen oli varttunut rakastavassa kodissa, jossa vanhemmat antoivat arvoa hänen saavutuksilleen ja kyvyilleen. Hän menestyi hyvin koulussa, hän oli mukana monissa koulun ja kirkon toiminnoissa ja hänellä oli paljon ystäviä. Katsellessaan elämäänsä taaksepäin hän sanoi: ”En pelännyt kokeilla uusia asioita, koska tiesin arvoni Jumalan, vanhempieni ja läheisten ystävieni silmissä. He kaikki kannustivat minua tekemään parhaani. Tunnustus, jota sain kotona, oli hyvin tärkeää, kun olin nuori, mutta siitä tuli vähemmän tärkeää varttuessani vanhemmaksi, koska tulin tietämään, että Jumala tuntee minut ja rakastaa minua. Tiesin, että jos elän vanhurskaasti, Hänen suunnitelmansa mukaan, niin ne asiat, jotka merkitsevät eniten, järjestyvät kohdallani.”

Useimmat vanhemmat halusivat lapsilleen kehittyvän suurta varmuutta ja luottamusta kuten tällä nuorella naisella oli. Lapsilla on yleensä tällaista varmuutta joissakin asioissa mutta toisissa taas ei. Lapsi saattaa menestyä hyvin koulussa mutta tuntee itsensä äärimmäisen epävarmaksi sosiaalisesti tai fyysisesti. Joku toinen lapsi saattaa menestyä urheilussa mutta ei lukuaineissa. Vanhempien pitää auttaa lapsia saamaan luottamusta asioissa, jotka ovat tärkeitä lapsen hyvinvoinnille. Vanhempien tulee antaa tunnustusta lastensa harrastuksista, kyvyistä ja lahjoista ja kunnioittaa niitä.

KUINKA AUTTAA LAPSIA SAAMAAN VARMUUTTA JA LUOTTAMUSTA

Vanhemmat voivat tehdä paljon auttaakseen lapsiaan saamaan varmuutta ja luottamusta. He voivat kohdella lapsiaan rakastavasti ja kunnioittavasti. He voivat auttaa lapsia uskomaan Jumalaan ja olemaan nuhteettomia. He voivat auttaa lapsia tulemaan kyvykkäiksi alueilla, jotka ovat tärkeitä lasten hyvinvoinnille. He voivat ottaa lapset mukaan palvelemaan muita.

Kohdelkaa lapsia rakastavasti ja kunnioittavasti

Lapset näkevät usein itsensä sellaisina kuin muut, etenkin vanhemmat ja sisarukset, heitä kohtelevat. Kun heitä rakastetaan ja heidät hyväksytään, he yleensä tuntevat itsensä rakastetuiksi ja hyväksytyiksi. Jos heitä rakastetaan ehtoja asettaen, he tuntevat usein itsensä arvokkaiksi vain silloin kun he toimivat muiden mielen mukaan. Jos heitä kohdellaan väärin, he yleensä tuntevat itsensä epävarmoiksi ja arvottomiksi.

Joskus vanhemmat aliarvioivat tekojensa vaikutuksen lapsiinsa. Jotkut muutoin rakastavat vanhemmat esittävät ajattelemattomia huomautuksia, jotka horjuttavat vakavasti heidän lastensa luottamuksen tunnetta ja omanarvontuntoa. Eräs äiti, jolla oli tapana arvostella, sanoi esikouluikäiselle pojalleen: ”Sinulla sitten on hassunnäköinen nenä.” Lähes puoli vuosisataa myöhemmin tämä poika kertoi perheen tapaamisessa sisaruksilleen, että hänen nenänsä oli vaivannut häntä koko hänen elämänsä ajan tuon huomautuksen vuoksi. Hänen sisaruksensa yllättyivät, koska heidän mielestään hänen kasvoissaan ei ollut mitään hassua tai edes epätavallista.

Vanhin H. Burke Peterson seitsemänkymmenen koorumista on vahvistanut, että rakkaudella on voima muuttaa ihmisten elämää: ”Ne, joilla on sitä itseluottamusta, joka tulee siitä, että on todella rakastettu, ovat kiivenneet mahdottomilta näyttäviä vuoria. Vankilat ja muut laitokset, jopa jotkut kodeistamme, ovat täynnä niitä, jotka ovat kiihkeästi kaivanneet hellyyttä.”¹

Epäkunnioittavia lapsia on joskus vaikea rakastaa. Heillä on taipumus sanoa ja tehdä sellaista, mikä laukaisee heidän vanhempiensa suuttumuksen ja epäonnistumisen tunteet. Vanhemmat reagoivat siihen usein sanomalla ja tekemällä sellaista, mikä syventää lapsen arvottomuuden tunnetta ja halua kapinoida.

Jeesus Kristus vaikutti tehokkaasti muihin, koska Hän valitsi viisaasti sen, miten Hän reagoi heihin (ks. Joh. 8:11). Kirkon johtajat ja ammattiauttajat kykenevät usein auttamaan vaikeuksissa olevia ihmisiä, koska he kuuntelevat reagoimatta, antavat ohjeita saarnaamatta ja välittävät rakkautta ja tukea torjumatta. Vanhemmatkin voivat välittää rakkautta ja arvostusta silloinkin kun lapset ovat tottelemattomia. He voivat kohdella epäkunnioittavaa lasta ystävällisesti sydäntä hellyttäen ja auttaen lasta kokemaan rauhaa ja luottamusta levottomassa maailmassa.

Kielteisiä ihmissuhteita voidaan korjata, kun edes yksi ihminen on halukas katkaisemaan kierteen ja reagoimaan vihaan ystävällisyydellä ja älykkäällä vastauksella. Seuraavassa on joitakin ehdotuksia vanhemmille.

Etsikää tapoja välittää rakkautta ja kunnioitusta. Vanhempien tulee etsiä tapoja välittää rakkautta ja kunnioitusta lapsilleen silloinkin kun lapset ovat epäkunnioittavia ja tottelemattomia. Vanhemmat voivat tehdä sen, vaikka eivät hyväksykään sopimatonta käyttäytymistä. Itse asiassa vanhemmat, jotka rakastavat lapsiaan, välittävät heistä niin paljon, että puuttuvat asiaan, kun lapset ovat tottelemattomia. Muilla oppitunneilla keskitytään keinoihin, joilla vanhemmat voivat rakastaa lapsiaan ja pitää heille kuria – kuuntelemalla ja puhumalla heille, hoivaamalla heitä, auttamalla heitä ratkaisemaan ongelmia, tuomalla julki odotuksia, antamalla heille vaihtoehtoja ja ottamalla käyttöön luonnollisia ja loogisia seurauksia. Kaikki tämä tulee tehdä rakkaudessa eikä vihassa. Rakkaus on hallitseva periaate, jonka tulee motivoida ja ohjata kaikkea vanhempien vuorovaikutusta lasten kanssa. Vanhemmat voivat välittää rakkautta ja arvostusta tottelemattomalle lapselle monella tavalla.

- He voivat etsiä hetkiä, jolloin lapsi käyttäytyy hyvin, ja kiittää häntä siitä – ”On tosi hienoa, kun tulet auttamaan kotiaskeissa”, ”Olen ylpeä sinusta, kun autoit pikkusiskoasi.” Vanhempien tulee huolehtia siitä, etteivät mene liiallisuuksiin ja sano liian paljon, tai kuulosta vilpillisiltä ja vähennä näin kohteliaisuuden tehoa.

- He voivat ilmaista kiintymystä – ”Seppo, haluan sinun tietävän, että rakastan sinua, ja olen iloinen siitä, että kuulut perheeseemme.”
- He voivat osoittaa kiintymystä fyysisesti. Joskus olkapään tai käsivarren koskettamisesta ja sitä seuraavista kiintymyksen sanoista, kuten ”Mukava nähdä sinua”, voi olla hyötyä. Vanhempien ei pidä loukkaantua tai reagoida kielteisesti, jos lapsi näyttää ärsyyntyvän tästä kiintymyksen osoituksesta. Kosketus ja sanat voivat merkitä lapselle enemmän kuin hän on valmis tunnistamaan.

Älkää koskaan sanoko lapsista mitään kielteistä. Jos vanhemmat ovat sanoneet kielteisiä asioita lapsistaan, heidän tulee heti lopettaa ja päättää vakaasti, etteivät tee niin enää koskaan, olivatpa he kuinka vihaisia hyvänsä tai tuntuipa se heistä kuinka oikeutetulta tahansa. Kun nuhdetta tarvitaan, vanhemmat voivat nuhdella käyttämättä kielteisiä, nöyryyttäviä sanoja. Kielteisillä sanoilla, joita vanhemmat käyttävät, on taipumus iskostua heidän lastensa muistiin ja vaikuttaa tapaan, jolla lapset suhtautuvat itseensä ja käyttäytyvät. Ajattelemattomilla lausahduksilla kuten ”Etkö osaa tehdä mitään oikein?” tai ”Olet tosi tyhmä” voi olla pysyvä vaikutus. Jopa hyvää tarkoittavat mutta kielteiset kommentit voivat vahingoittaa, kuten ”Tatu yrittää kovasti, mutta hän ei ole yhtä lahjakas kuin Henri.”

COLTON

Lukion alkaessa Colton menestyi huonosti lähes kaikissa aineissa. Hän oli usein poissa koulusta (molemmat vanhemmat kävivät työssä ja olivat päivisin poissa), alkoi tupakoida ja käyttää huumeita ja jäi kiinni näpistelystä. Hän oli lakannut käymästä kirkossa ensimmäisenä yläkouluvuotenaan. Hän väitteli usein isänsä kanssa uhaten jopa fyysisellä väkivallalla.

Coltonin piispa alkoi pitää Coltoniin yhteyttä rakastavana ystävänä kannustaen häntä jättämään huumeet ja muuttamaan elämänsä. Colton alkoi reagoida myönteisesti. Hän lopetti tupakoinnin, lakkasi riitelemästä vanhempiansa kanssa ja alkoi käydä sakramenttikokouksissa. Eräänä päivänä hänen isänsä, joka taisteli omien ongelmiansa kanssa, sanoi hänelle hetken vihanpuuskassa: ”Mikset lopeta tuota teeskentelyä ja lakkaa esittämästä jotakin muuta kuin mitä olet?” Vaikka Colton ei vastannut mitään, hän oli järkyttynyt. Siitä hetkestä lähtien hän palasi aiempiin käyttäytymistapoihinsa. Piispa ei kyennyt enää vaikuttamaan häneen niin, että hän olisi halunnut enää pitää yhteyttä.

Näyttäkää lapsille hyvää esimerkkiä. Vanhempien tulee pyrkiä olemaan onnellisia. Heidän tulee pyrkiä pitämään itsestään ja kehumatta tai ylpeilemättä puhua arvostavasti omista kyvyistään ja ominaisuuksistaan. Jos vanhemmilla on ongelmia, joiden vuoksi heidän on vaikeaa tehdä niin, heidän pitää ratkaista ongelmansa, niin etteivät ne siirry heidän lapsilleen. Heidän tulee hakea tarvittaessa apua. Eräs masentunut teini-ikäinen muisteli, että niin kauan kuin hän muisti, hänen äitinsä oli puhunut avoimesti omasta riittämättömyydestään ja itseinhostaan: ”Tein sen johtopäätöksen, että jos äiti ei ollut riittävän hyvä, minä en voisi olla koskaan yhtään sen parempi, koska olen osa häntä.” Joskus lapset, jotka pitävät kaikkein vähiten vanhemmistaan, päätyvät eniten vanhempiansa kaltaisiksi. Vanhempien esimerkki vaikuttaa suuresti lapsiin silloinkin kun lapset näyttävät torjuvan vanhempansa.

Osoittakaa kiinnostusta lapsiin ja välittäkää heistä. Vanhemmilla voi siis olla vaikeuksia osoittaa kiinnostusta ja välittämistä, jos heidän lapsensa ovat tottelemattomia ja torjuvia. Mutta se on vaivan arvoista. Eräs isä, jonka rahavarat olivat niukat, osti lippuja jääkiekko-otteluihin, koska hänen poikansa, joka oli jättänyt koulun kesken huumeiden käytön vuoksi, rakasti pelejä ja kävi niissä hänen kanssaan. Pojan huumevieroitushoito oli päätynyt äskettäin, ja hän yritti pysyä erossa huumeista. Kokemus toi uutta eloa isän ja pojan suhteeseen ja antoi heille yhteisen puheenaiheen. Sen avulla heidän välilleen kehittyi hyviä tunteita.

OPPIMISTOIMINTA: PARANTAKAA PERHESUHTEITA

Kehota vanhempia pohtimaan rukoillen ongelmia, joita heillä mahdollisesti on lastensa suhteen. Pyydä heitä miettimään seuraavanlaisia kysymyksiä:

- Kuinka paljon rakkautta tunnet lastasi kohtaan?
- Nautitko yhdessä tekemisestä hänen kanssaan?
- Kannustatko lastasi kehittämään kykyjään?
- Onko sinun vaikeaa viettää aikaa lapsesi kanssa, kun hän on kiihtynyt?
- Jätätkö lastasi ahdistavat tunteet huomiotta vai yritätkö auttaa häntä ratkaisemaan ne?
- Kun olet vihainen tai pettynyt lapseesi, sanotko jotakin ilkeää, pilkallista tai loukkaavaa?
- Annatko tunnustusta hyvistä asioista, joita lapsesi tekee?
- Kiitätkö lastasi usein odottamatta mitään vastalahjaksi?

Pyydä vanhempia keksimään puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa keinoja välittää enemmän rakkautta ja arvostusta lapsilleen. Pyydä heitä kirjoittamaan muistiin suunnitelmansa siitä, kuinka he välittävät enemmän rakkautta. Kehota heitä noudattamaan suunnitelmaansa tulevilla viikoilla ja mukauttamaan sitä tarvittaessa, kun he arvioivat tuloksia.

Kuinka auttaa lapsia uskomaan Jumalaan

Lapset saavat lisää luottamusta, kun he tuntevat, että heidän suhteensa taivaalliseen Isään on kunnossa ja he kykenevät saamaan elämäänsä hengellisiä siunauksia, lupauksia ja ohjausta. Jeesus Kristus on opettanut: ”Kaikki on mahdollista sille, joka uskoo” (Mark. 9:23). Ilman uskoa kenelläkään ei voi olla luottamusta. Luottamusta tuo myös puhdas, hyveellinen elämä.

Presidentti Gordon B. Hinckley puhui hyveellisyydestä ”ainoana tienä vapautteen katumuksesta. Siitä johtuva omantunnonrauha on ainoata aitoa henkilökohtaista rauhaa.” Hän on myös huomauttanut:

”Nykyajan ilmoituksen ääni antaa lupauksen – verrattoman lupauksen, joka seuraa yksinkertaista käskyä.

Käsky on tämä: ‘– Hyve kaunistakoon ajatuksiasi lakkaamatta.’ Ja lupaus on tämä: ‘Silloin sinun luottamuksesi vahvistuu Jumalan edessä. – –

Pyhä Henki on kumppanisi alati – – ja sinun herruutesi on oleva ikuinen herruus, ja ilman pakkoa se virtaa sinulle aina ja ikuisesti.’ (OL 121:45–46). – –

Minulla on ollut etuoikeus keskustella useaan otteeseen Yhdysvaltojen presidenttien ja muiden tärkeiden valtiomiesten kanssa. Jokaisen sellaisen tilaisuuden päätyttyä olen mietiskellyt, miten antoisaa on ollut uskaltaa kohdata luottavaisin mielin tällainen tunnustettu johtohenkilö. Sen jälkeen olen miettinyt, kuinka ihmeellistä, kuinka ihanaa olisikaan seisoa luottavin mielin – pelotta ja häpeämättä ja hämmentymättä – Jumalan kasvojen edessä. Tämä on jokaiselle hyveelliselle miehelle ja naiselle annettu lupaus.”²

Lapsissa kasvaa sellaista luottamusta, kun he oppivat elämään uskollisesti ja hyveellisesti. Auttaakseen lapsia saamaan luottamusta Herraan vanhempien tulee pyrkiä elämään uskollisesti ja hyveellisesti osoittaen käytännössä oman uskonsa. Lapset oppivat parhaiten, kun heidän vanhempansa elävät esimerkillisesti. Vanhempien tulee kasvattaa lapsensa ”valossa ja totuudessa” (OL 93:40) tehden hengellisestä

toiminnasta osan jokapäiväistä elämää (perherukous, pyhien kirjoitusten tutkiminen, evankeliumiaiheinen keskustelu ja kirkossakäynti).

OPPIMISTOIMINTA: VAALIKAA USKOA PERHEENJÄSENTEN KESKUUDESSA

Pyydä osallistujia keskustelemaan puolisonsa kanssa siitä hengellisestä toiminnasta, jota heidän kodissaan on, ja pohtimaan seuraavia kysymyksiä:

- Mitä uskoa ja luottamusta edistävää toimintaa teillä jo on kodissanne?
- Mitä teidän täytyy tehdä varmistaaksenne, että ne jatkuvat?
- Mitä muutoksia tarvitaan, jotta lastenne usko ja luottamus vahvistuisivat?
- Onko kodissanne vaikutteita, jotka ovat haitaksi uskolle ja luottamukselle kuten huumeita, alkoholia, pornografiaa, loukkaavaa kielenkäyttöä tai käyttäytymistä tai kielteistä ja tuhoisaa tiedotusvälineiden aineistoa?
- Kuinka voitte poistaa nämä vaikutteet?
- Kuinka voitte kasvattaa omaa luottamustanne Herraan?
- Toimitteko lapsia ohjatessanne omien opetustenne mukaan?
- Rukoilletteko jatkuvasti ja hartaasti apua lastenne ohjaamiseen?

Kehota osallistujia kirjoittamaan muistiin, mitä he voivat tehdä auttaakseen perheenjäseniä vahvistamaan uskoaan ja luottamustaan.

Auttakaa lapsia kehittymään nuhteettomiksi

Lapsille on annettu Kristuksen valo (ks. Joh. 1:9; Moroni 7:16; OL 93:2), ja kun he saavuttavat vastuullisen iän, he kykenevät erottamaan oikean väärästä. Kun lapset kuuntelevat omaatuntoaan ja toimivat parhaan arvostelukykynsä mukaan, heistä tulee vähemmän riippuvaisia muista ja he luottavat enemmän itseensä ja kykyynsä tehdä oikeita päätöksiä. Vaikka lapsia on opetettava pitämään kiinni vanhempien ja kirkon johtajien viisaista neuvoista, heidän täytyy myös oppia ajattelemaan itse ja oppia luottamaan omaan kykyynsä ohjata elämäänsä. Tämä kyky kasvaa lasten varttuessa ja oppiessa noudattamaan sisäisiä kuiskauksia. Vanhemmat voivat kannustaa kasvuun auttamalla lapsiaan kuuntelemaan itsearvioivia ajatuksiaan ja elämään sopusoinnussa heissä olevan Kristuksen valon kanssa.

Erään kerran kirjanoppineet ja fariseukset toivat Jeesuksen luo aviorikoksesta tavatun naisen kysyen, pitäisikö nainen kivittää kuten laki määräsi. Jeesus vetosi heidän itsearviointiinsa: ”Se teistä, joka ei ole tehnyt syntiä, heittäköön ensimmäisen kiven” (Joh. 8:7). Kun nämä kirjanoppineet ja fariseukset arvioivat omaa käytöstään, he olivat sanattomia, ja koska he omassatunnossaan tiesivät olevansa syyllisiä, he ”lähtivät pois yksi toisensa jälkeen” (Jae 9).

Kun ihminen käyttäytyy tavalla, jota hän pitää hyväksyttävänä, itsearvioivat ajatukset ovat myönteisiä ja johtavat itsensä hyväksymiseen ja luottamukseen. Kun ihminen käyttäytyy tavalla, joka ei ole hyväksyttävä, lopputulos on yleensä se, että hän paheksuu itseään ja menettää itsekunnioituksensa.

Nämä esimerkkitapaukset havainnollistavat, kuinka itsearviointiprosessi toimii:

RON, REBEKAH JA CARLOS

Ron ratkaisee vaikeaa matematiikantehtävää. Hänen itsearviointinsa on myönteistä: ”Minä osaan tämän. Voin saada hyvän numeron tästä kurssista.” Hänen luottamuksensa lisääntyi.

Rebekah valehtelee. Valhe saa hänet näyttämään hyvältä hänen ystäviensä silmissä. Ystävät jopa halaavat häntä. Hän tuntee hetken riemua mutta kärsii huonosta omastatunnosta. Hänen itsearvioivat ajatuksensa ovat kielteisiä: "Minä valehtelin. Oli väärin tehdä niin. Se sai minut näyttämään hyvältä, mutta se oli pelkkää huijausta." Hänen luottamuksensa ja itsetuntonsa vähenee.

Carlos kieltäytyy menemästä ystäviensä mukaan kiusaamaan Tomia, joka on fyysisesti vammainen luokkatoveri. Carlosin ystävät eivät enää ota häntä ryhmäänsä. Carlosista tuntuu pahalta, mutta hän tietää silti tehneensä oikein. Hänen itsearvioivat ajatuksensa ovat myönteisiä.

Kun lapsi tulee ongelmiseen isän tai äidin luo, vanhemman tulee kannustaa häntä ymmärryksensä mukaan pohtimaan omia uskonkäsityksiään ja hengellisiä kysymyksiä. Vanhempi voi esittää sopivia kysymyksiä kuten "Mitä ajattelet siitä?" "Hyväksytkö sen, miten olet käsitellyt ongelmaa?" "Olet kertonut minulle, mikä ystäväsi mielestä on oikein, mutta minua kiinnostaa, mitä sinä ajattelet." "Mikä on oikea tapa toimia?"

Kun vanhemmat pyytävät lasta arvioimaan omaa käytöstään, heidän tulee tehdä se rauhallisesti, syyttelemättä ja tuomitsematta.

Seuraavassa esimerkkitapauksessa äiti auttoi tyttärtään pohtimaan henkilökohtaisia uskonkäsityksiä lähtökohtina käytökselleen.

GINGER

14-vuotias Ginger ja hänen ystävänsä Jenny alkoivat vältellä Alisionia ja yrittivät eristää hänet naapurustosta ja koulun toiminnoista. Alison tunsikin itsensä loukatuksi ja torjutuksi. Gingerin äiti näki, mitä oli meneillään, ja otti asian esiin tyttärensä kanssa.

Äiti: Olen huolissani sinusta ja Alisonista. Mistä on kyse?

Ginger: Hän luulee olevansa kaikkien suosikki. Yritämme vain näyttää hänelle hänen paikkansa.

Äiti: Ja miten aiotte sen tehdä?

Ginger: Jenny ja minä välttelemme häntä. Jos hän tulee luoksemme, emme puhu hänelle. Siinä kaikki.

Äiti: Onko hän loukannut sinua?

Ginger: Ei oikeastaan. Emme vain pidä hänestä. Koulussa hän voi olla koppava mutta ei täällä.

Äiti: Olen utelias, Ginger. Mitä ajattelet itsestäsi, kun kohtelet häntä sillä tavalla?

Ginger: (Puolustushaluisesti.) No, hän ansaitsee sen. Jonkun on pantava hänet kuriin.

Äiti: Mutta sinähän sanoit, ettei hän ole loukannut sinua millään tavalla. Haluaisin tietää, miltä sinusta tuntuu, kun kohtelet jotakuta huonosti vain siksi, ettei satu pitämään hänestä.

Ginger: Ihan hyvältä minusta tuntuu, enkä sitä paitsi halua puhua siitä.

Äiti: Hyvä on, jos olet sitä mieltä. Toivon, että mietit vielä. Olet minulle todella rakas, mutta minun on vaikea hyväksyä, mitä sanot.

Seuraavana iltana Ginger tuli äitinsä luo.

Ginger: Sinä olit oikeassa. Minusta ei tunnu hyvältä se, kuinka olen toiminut. Sinä autoit minua katsomaan itseäni, enkä pitänyt siitä, mitä näin. Jos olen rehellinen, niin olen kateellinen Alisonille. Hänellä on paljon ystäviä koulussa. Kunpa minulla olisi puoliksi niin monta. Tiedän, ettei se ole mikään syy olla hänelle julma. Minä menin hänen luokseen ja pyysin anteeksi. Minusta tuntuu nyt paljon paremmalta. Kiitos siitä, että autoit minua.

Vaikka kaikki lapset eivät reagoikaan näin hienosti, niin se, että pyytää heitä arvioimaan omaa käytöstään, voi olla tehokas keino auttaa heitä elämään sopusoinnussa omien uskonkäsitystensä ja odotustensa kanssa. Se, että auttaa heitä arvioimaan omaa käytöstään, on usein tehokasta siksi, ettei arvio ole vanhempien tekemä.

Kun vanhemmat yrittävät tylyllä, arvostelevalla ja tuomitsevilla tavalla saada lapsen arvioimaan itseään, lapsi voi menettää näkemyksen siitä, mitä on tehnyt väärin, ja keskittyä sen sijaan vanhempien liioiteltuun, sopimattomaan käytökseen. Tai sitten lapsi voi reagoida tarpeettoman vakavasti tuntemalla syyllisyyttä ja tuomitsemalla itsensä.

Vanhempien tulee olla tarkkoja rohkaistessaan itsearviointiin lapsia, joilla on taipumus soimata itseään liikaa. Vanhempien pitää varovasti ohjata näitä lapsia arvioimaan itseään. Itsearviointiin pitää olla osuvaa eikä seurausta lapsen väärityksestä ajattelusta, joka johtuu masennuksesta tai epäterveistä elämäkokemuksista.

OPPIMISTOIMINTA: AUTTAKAA LAPSIA ARVIOIMAAN OMAA KÄYTÖSTÄÄN

Pyydä osallistujia miettimään rukoillen niitä kysymyksiä ja haasteita, joita heidän lapsensa kohtaavat, ja sitä, kuinka he vanhempina yrittävät auttaa lapsiaan. Huomaavatko he tuomitsevana lastensa tekoja ja tarjoavansa ratkaisuja näkemättä mitään muutosta lastensa käyttäytymisessä? Jos niin on, ehdota, että he pohtivat, miten he auttaisivat lapsiaan arvioimaan omia tekojaan edellä kuvatulla tavalla syyttelemättä ja tuomitsematta heitä. Kehota heitä keskustelemaan puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa siitä, kuinka he voivat tehdä sen, ja kokeilemaan rooleikkina, mitä he voisivat sanoa ja tehdä.

Auttakaa lapsia tulemaan kyvykkäämmiksi

Kun vanhemmilla on korkeita mutta realistisia odotuksia, heidän lapsillaan on taipumusta luottaa siihen, että he voivat menestyä. Tämä luottamus kasvaa etenkin silloin kun vanhemmat tarjoavat rakastavan, tukea antavan ympäristön, jossa lapset voivat oppia yrityksen ja erehdyksen kautta eikä heitä nöyryytetä tai tuomita, jos he epäonnistuvat. Lapset oppivat nopeasti takaiskuista, kun he tuntevat, että heitä rakastetaan, tuetaan ja rohkaistaan yrittämään uudelleen. Lasten tulee myös tietää, että taivaallinen Isä rakastaa heitä silloinkin kun he tekevät virheitä.

Vanhempien pitää auttaa lapsiaan tulemaan kyvykkäämmiksi alueilla, jotka ovat tärkeitä heidän tulevaisuutensa kannalta. Lasten täytyy oppia tekemään työtä, opiskelua, saavuttamaan tavoitteita, elämään sääntöjen mukaan ja tulemaan toimeen toisten kanssa. Kun he oppivat hallitsemaan nämä asiat, heidän luottamuksensa lisääntyy. Vanhempien tulee opettaa heitä tekemään työtä työskentelemällä heidän vierellään etenkin silloin kun he ovat nuoria. Vanhempien tulee olla ystävällisiä ja kärsivällisiä ja yrittää tehdä työnteosta hauskaa lapsilleen. Heidän tulee kannustaa lapsiaan toimiin, joissa lapset voivat onnistua, ja auttaa heitä kehittämään lahjoja ja luontaisia kykyjä. Vanhemmat eivät saa panna lapsiaan tekemään asioita vain vanhempien kunnianhimoisten toiveiden toteuttamiseksi, etenkin silloin kun sellainen toiminta ei ole lasten hyvinvoinnin kannalta olennaista. Silloin sekä vanhemmat että lapset turhautuvat.

Vanhempien tulee antaa tunnustusta lastensa saavutuksista ja kiittää heitä, kun he tekevät jotakin hyvää ja huomionarvoista.

Seuraavat ohjeet koskevat kiitoksen antamista. Vanhempien tulee

- olla vilpittömiä. Lapsi huomaa ja torjuu valheellisen kehumisen.
- keskittyä käytökseen ja siihen, kuinka se vaikuttaa isään tai äitiin. Esimerkiksi: "Minusta on todella hienoa, kun olet täällä meidän kanssamme ja voimme puhua

rauhallisesti ja riitelemättä. Se merkitsee minulle paljon.” Vanhempien tulee välttää keskittymistä lapseen sanomalla jotakin sellaista kuin ”Olet niin hyvä poika (tai tyttö).” Lapsi ei kenties tunne olevansa hyvä ihminen ja pitää kohteliaisuutta valheellisena tai manipuloivana.

- puhua lyhyesti. Muutama sana on parempi kuin monta. Vanhemmat, jotka kehuvat kehumistaan, saavat lapsen hämilleen ja kääntävät mahdollisen myönteisen asian kielteiseksi.
- antaa kiitosta satunnaisesti. Lapsen kehuminen jokaisesta teosta voi vähentää isän tai äidin sanojen merkittävyyttä. Jos lapsi ei saa ollenkaan kiitosta, hän jää vaille kiintymystä, jota hän todella tarvitsee. Satunnaisesti annettulla kiitoksella on suurin vaikutus. Vanhempien tulee huolehtia siitä, että he huomaavat ne merkittävät asiat, joita heidän lapsensa tekevät.

OPPIMISTOIMINTA: EDISTÄKÄÄ KYVYKKYYTTÄ

Pyydä vanhempia keskustelemaan puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa siitä, kuinka he voivat edistää lapsissaan kyvykkyyttä. Vanhemmat voivat auttaa lapsiaan oppimaan valitsemaan, tekemään työtä, toteuttamaan hankkeita, jotka ovat lapsille tärkeitä, saamaan hyviä numeroita koulussa, kehittämään urheilullisia kykyjä sekä löytämään ja kokeilemaan kiinnostavia asioita ja menestymään niissä. Kehota vanhempia laatimaan, kirjoittamaan muistiin ja toteuttamaan suunnitelma, jolla lapsia autetaan tulemaan kyvykkäämmiksi. Kannusta heitä vahvistamaan lastensa onnistumisia antamalla tunnustusta ja kiitosta.

Ottakaa lapset mukaan palvelemaan muita

Palveluhankkeet opettavat epäitsekkyyttä ja auttavat lapsia ottamaan huomioon muiden hyvinvoinnin. Presidentti Spencer W. Kimball on opettanut palvelemisen arvoa:

”Palvelemisen ihmeen ytimessä on Jeesuksen lupaus, että kadottamalla itsemme me löydämme itsemme!

Me emme ’löydä’ itseämme ainoastaan siten, että tunnustamme jumalallisen opetuksen elämässämme, vaan mitä enemmän me palvelemme lähimmäisiämme oikeilla tavoilla, sitä enemmän sielumme kasvaa. Kun palvelemme muita, meistä tulee merkityksellisempiä ihmisiä. Me kasvamme, kun palvelemme muita. Meidän on todellakin helpompi ’löytää’ itsemme, koska meissä on niin paljon enemmän löydettävää!”³

OPPIMISTOIMINTA: JÄRJESTÄKÄÄ PALVELUTILAISUUKSIA

Kehota osallistujia keskustelemaan puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa lastensa tarvitsemista palvelutilaisuuksista. Pyydä heitä ottamaan selvää mahdollisuuksista ja päättämään toiminnasta, joka tuntuisi sopivan heidän perheensä jäsenille. Pyydä heitä päättämään ajankohta, jolloin he voivat osallistua kyseiseen toimintaan lastensa kanssa.

LUOTTAMUS HERRAAN

Lapset saavat luottamusta, kun he edistyvät uskossa, hyveellisyydessä ja nuhteettomuudessa. Vanhemmat voivat myös juurruttaa luottamusta lapsiinsa rakastamalla ja arvostamalla heitä, auttamalla heitä tulemaan kyvykkäämmiksi ja antamalla heille tilaisuuksia palvella muita.

Presidentti Ezra Taft Benson on sanonut uskosta Herraan: "Minun sanomani ja todistukseni on tämä: Vain Jeesus Kristus on ainoalaatuisella tavalla kelpollinen antamaan toivoa, luottamusta ja voimaa voittaa maailma ja nousta inhimillisten heikkouksien yläpuolelle. Sitä varten meidän tulee panna uskomme Häneen ja elää Hänen lakiensa ja opetustensa mukaan."⁴

VIITTEET

1. "Päivittäinen annos rakkautta", *Valkeus*, lokakuu 1977, s. 78.
2. Julkaisussa Conference Report, lokakuu 1970, s. 66 tai *Improvement Era*, tammikuu 1970, s. 72–73; ks. myös *Opin ja Liittojen Kirja ja kirkon historia, Evankeliumin oppi –luokan opettajan opas*, 2000, s. 143–144.
3. *Kirkon presidenttien opetuksia: Spencer W. Kimball*, 2006, s. 92.
4. "Jeesus Kristus – meidän Vapahtajamme ja Lunastajamme", *Valkeus*, huhtikuu 1984, s. 8.



"KUKA VOI LASKEA VIHAISENA LAUSUTTUJEN
KOVEN JA ILKEITTEN SANOJEN SYNNYTTÄMÄT
HAAVAT JA KERTOJA NIIDEN SYVYYDEN JA TUSKAN?"

PRESIDENTTI GORDON B. HINCKLEY





VOITTAKAA VIHA

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana vanhempia

- tulemaan tietoisiksi hallitsemattoman vihan tuhoisista vaikutuksista perheenjäseniin
- ymmärtämään, kuinka he vihastuvat, ja se, että heidän on otettava vastuu vihaan liittyvistä ongelmista
- oppimaan keinoja saada viha hallintaan ja voittaa se
- laatimaan suunnitelma vihanpurkausten estämiseksi niin ettei vihaan liittyviä ongelmia enää ilmene.

VIHAN ONGELMA

Presidentti Gordon B. Hinckley on opettanut: "Kiukkuisuus on paha ja syövyttävä seikka, joka tuhoaa kiintymyksen ja torjuu rakkauden."¹ Saatana pyrkii nostattamaan vihaa ja aiheuttamaan riitaa perheissä (ks. 2. Nefi 28:20; 3. Nefi 11:29; Moroni 9:3).

JACK

Jack kuohahti vihasta katsellessaan, kuinka hänen 15-vuotias poikansa Bart marssi huoneeseen ja tarttui 11-vuotiasta Steveä niskasta siirtäen tämän pois television ääressä olevasta nojatuolista. "Olet minun tuolissani, tollo", Bart sanoi uhkaavasti. Steve vavahti kivusta ja vastasi vaimeasti: "Ei se ole sinun tuolisi." Bart läimäytti Steveä päähän kämmenselällään Steven siirtyessä kauemmas hänestä. Bart lysähti tuoliin, otti kaukosäätimen, vaihtoi rockmusiikkikanavalle ja lisäsi äänenvoimakkuutta. Jackin sisällä velloi kuukausien raivo. Hänen otsalleen kihosi hikipisaroita. Hänen käsivartensa alkoivat nykiä ja vapista. En kestä tätä, hän ajatteli. Bart ei ainoastaan osoita kunnioituksen puutetta muita kohtaan vaan uhmaa minua tahallaan. Hän tietää, etten siedä tuollaista käytöstä. Raivoissaan Jack ryntäsi Bartin luo, tarttui tätä käsivarresta, väänsi sitä ja huusi: "Kuka sinä muka luulet olevasi? Et osoita kunnioitusta ketään kohtaan. Et ajattele muita kuin itseäsi." Vetäessään Bartin ylös tuolista Jack ärjyi: "Mene huoneeseesi. En halua edes katsella sinua." Bart riuhtaisi kätensä vapaaksi ja marssi uhmakkaasti ulos etuovesta läimäyttäen sen perässään kiinni.

Muutamaa päivää myöhemmin Jack ja hänen vaimonsa kertoivat tapauksen MAP-perhepalvelujen neuvojalle. "Suutun sille pojalle niin, etten näe eteeni", Jack vaikeroi. "En pysty puhumaan hänen kanssaan sivistyneesti. Joskus sanon sellaista, mitä kadun myöhemmin. Ongelma vain pahenee."

Useimmat vanhemmat suuttuvat lapsilleen aika ajoin. Vihan tunteet voivat olla hyödyllisiä varoittaessaan vanhempia siitä, että jokin on vinossa ja että siihen pitää puuttua. Viisaat vanhemmat ryhtyvät asianmukaisiin toimiin estääkseen pieniä ongelmia paisumasta. Joskus ongelmat ovat monimutkaisia eikä niihin ole helppoa ratkaisua. Lapset voivat olla kapinallisia ja epäkunnioittavia ja herättää vanhemmissaan vihaisia tunteita yhä uudelleen. Vanhemmat eivät saa antaa periksi vihaisille tunteille eivätkä vastata niihin tavalla, joka pahentaa tilannetta.

Vanhin Lynn G. Robbins seitsemänkymmenen koorumista on kuvannut vihaa ajatuksissa tehdyksi synniksi, ”joka johtaa vihamielisiin tunteisiin tai käytökseen. Se syyttää raivonpurkaukset maanteillä, tunteen kuohahdukset urheilukentillä ja väkivallanteot kodeissa.”² Presidentti Hinckley varoitti vihan murheellisista seurauksista kysymällä: ”Kuka voi laskea vihaisena lausuttujen kovien ja ilkeitten sanojen synnyttämät haavat ja kertoa niiden syvyyden ja tuskan?”³ Joka vuosi viranomaisille ilmoitetaan miljoonista lasten pahoinpitelyistä.

Vihaa on kuvattu ”kielteisistä tunteista viettelevimmäksi”⁴. Ne, jotka suuttuvat, uskovat lähes aina, että heidän suuttumuksensa on oikeutettua. Joidenkuiden mielestä vihan ilmaiseminen tuo tyydytystä ja piristää. He tuntevat itsensä voimakkaiksi ja ylivertaisiksi, kun he pelottelevat muita. Viha aiheuttaa kuitenkin riippuvuutta. Se tuhoaa ne, jotka joutuvat sen viettelevän vetovoiman uhreiksi, ja ne, jotka vihastuvat.

Viha ilmenee usein kolmella epäterveellä tavalla, ulospäin suuntautuvana aggressiona, sisäänpäin (itseän) suuntautuvana aggressiona ja epäsuorana aggressiivisena käyttäytymisenä.

Ulospäin suuntautuva aggressio. Viha ilmenee fyysisenä väkivaltana (lyöminen, pureminen, potkiminen, läimäyttämisen, hakkaaminen, hiuksista ja korvista kiskominen), emotionaalisenä ja sanallisenä pahoinpitelynä (huutaminen, nimitteleminen, kiroileminen, uhkaileminen, syytteleminen, pilkkaaminen, manipuloiminen, vähätteleminen), seksuaalisena väkivaltana (insesti, ahdistelu, seksuaalinen häirintä) sekä kontrolloimisena ja hallitsemisena.

Sisäänpäin suuntautuva aggressio. Viha kohdistuu itseän, mikä johtaa itseinhoon, masennukseen ja itsetuhoisiin tekoihin (juominen, huumeiden käyttö, itsemurhayritykset, itsensä vahingoittaminen).

Epäsuora aggressiivinen käyttäytyminen. Viha ilmenee epäsuorana toimintana (vitkastelu, vastuuttomuus, itsepäisyys, sarkasmi, epärehellisyys, ärtyneisyys, tyytymättömyys, arvostelu, lykkääminen).

Vihaiset vanhemmat voivat pakottaa lapset tottelemaan, mutta sen aikaansaamat muutokset käyttäytymisessä ovat usein tilapäisiä. Lapset, jotka taipuvat pakon edessä, kapinoivat todennäköisemmin myöhemmin.

Vihan seuraukset

Isä tai äiti reagoi lapsen vihalla vähemmän todennäköisesti, kun sen seuraukset ovat liian kalliit. Valitettavasti monet vanhemmat suuttuvat lapsilleen, koska he pitävät vihansa haittavaikutuksia suhteellisen pieninä. He käyvät paljon todennäköisemmin lastensa kimppuun kuin suuntaavat vihansa ystävään, työnantajaan, poliisiin tai arvostettuun kirkolliseen johtajaan. Lapsiin puretun kiukun pitkäaikaiset haittavaikutukset ovat kuitenkin huomattavasti suuremmat kuin mahdolliset hyödyt. Sillä on muun muassa seuraavia haittavaikutuksia:

- Herran Hengen menettäminen
- (oman ja perheenjäsenten) kunnioituksen menettäminen
- ystävyyden ja yhteistyöhalun menettäminen

- itseluottamuksen menettäminen
- syyllisyys ja yksinäisyys
- kireät ihmissuhteet
- itselle ja muille aiheutettu vahinko
- lapset pikemminkin pelkäävät kuin rakastavat vanhempiaan
- lapset kapinoivat, syyllistyvät rikoksiin ja lähtevät kotoa nuorina
- lapset eivät menesty koulussa
- lisääntynyt sellaisten ongelmien riski kuten masennus, huono terveys, riippuvuuskäyttäytyminen ja työhön liittyvät huolet.

OPPIMISTOIMINTA: MYÖNTÄKÄÄ VIHAN SEURAUKSET

Vihaiset vanhemmat kieltävät joskus vihansa seuraukset tai vähättelevät niitä. Se, että he myöntävät täysin nämä seuraukset, voi lisätä heidän motivaatiotaan voittaa vihaan liittyviä ongelmia. Kun olet esittänyt edellä esitetyt tiedot vihan haittavaikutuksista, kehota luokan jäseniä kirjoittamaan muistiin, mitä heidän vihansa maksaa heille. Jos on tarpeen, anna heille hetki aikaa auttaaksesi heitä huomaamaan haittavaikutukset.

Kun vanhemmat ovat luetelleet haittavaikutuksia, ehdota, että he katsovat luetteloaan usein muistuttaakseen itseään siitä, mitä seuraa siitä, että he purkavat vihansa. Kun he oppivat hallitsemaan vihaiset tunteensa ja kun heidän luettelossaan olevat asiat eivät enää koske heitä, he voivat vetää niiden yli viivan – se on palkitseva muistutus siitä, että he edistyvät.

VIHAN SYITÄ

Jotkut vanhemmat käyttävät vihaa uhkaillakseen ja kontrolloidakseen lapsiaan, tunteakseen olevansa heidän yläpuolellaan ja välttääkseen ongelmiin puuttumista. Viha voi johtua ylpeydestä ja itsekkyydestä, kuten kun ei saa omaa tahtoaan läpi, tai sävyisyyden ja kärsivällisyyden puutteesta ärsytyksen ilmaantuessa. Jotkut suuttuvat turhautuessaan, tullessaan loukatuiksi tai pettyessään.

Viha ilmenee usein silloin kun ihminen tuntee joko itsensä tai muiden tulleen uhatuksi tai epäoikeudenmukaisesti tai väärin kohdelluksi. Uhka voi olla fyysistä tai emotionaalista. Ihminen voi esimerkiksi pelätä, että hän itse tai joku toinen saa fyysisiä vammoja, kokee nöyryytyksen tai menettää arvostusta. Oppitunnin ensimmäisessä esimerkissä Jack tunsu, että käsitys hänestä arvostettuna isänä, joka pystyy kontrolloimaan lastensa käyttäytymistä, oli uhattuna. Hän oli huolissaan siitä, että muut pitäisivät häntä voimattomana ja tehottomana isänä.

Vääristyneitä käsityksiä

Käsitys vaarasta on usein vääristynyt. Liian usein viha johtuu siitä, että ihminen tuomitsee väärin muiden aikeen: ”Hän yrittää vahingoittaa minua”, ”Hän estää minua saamasta, mitä haluan”, ”Hän ei välitä tunteistani”, ”Hän käyttää minua hyväkseen”.

Jotkut suuttuvat miltei silmänräpäyksessä. Tällaista vihaa on usein vaikea hallita, koska se leimahtaa niin nopeasti. Toisissa tilanteissa viha yltyy hitaasti, kun ihminen kokee jatkuvaa uhkaa, epäoikeudenmukaisuutta tai huonoa kohtelua. Viha kasvaa myös silloin kun ihminen vatvoo jotakin tilannetta elätellen ajatuksia, jotka ovat usein hyvin vääristyneitä tai liioiteltuja.

Kun ihmiset kokevat uhkan ja reagoivat toiseen vihoissaan, heidän kehonsa valmistautuu toimintaan. Heidän verenpaineensa kohoaa, heidän lihaksensa jännittyvät, heidän hengityksensä kiihtyy ja heidän mielensä keskittyy poistamaan uhkan tai huonon kohtelun. Tällainen valmiustila saattaa purkautua yhtenä räjähtävänä sanallisena tai fyysisenä reaktiona koettuun uhkaan. Tai se voi kehkeytyä hitaasti ajan myötä, kun ihmiset kokevat monta ärsytystä peräkkäin. **Vihaa herättävät ajatukset lisääntyvät, kunnes ihminen räjähtää jostakin, joskus jostakin vähäpätöisestä, josta ei yleensä edes piittäisi.**

Nämä psykologiset muutokset antavat viitteen tärkeistä keinoista hallita vihaa. Paras hetki isän tai äidin toimia on heti silloin kun hän huomaa stressioireiden lisääntyvän. Hän voi hankkia lisää tietoa koetusta uhasta ja oppia ymmärtämään sen selkeämmin. Parempi ymmärrys voi vähentää käsitystä vaarasta ja vähentää vihan purkautumisen mahdollisuutta. Kielteiset, vihaa herättävät ajatukset voidaan korvata myönteisemmällä, rauhoittavilla ajatuksilla, kun ihminen näkee stressaavan tilanteen myönteisemmin. Isä tai äiti voi miettiä rakentavampia tapoja suhtautua uhkaan tai epäoikeudenmukaisuuteen, jotakin sellaista reagoitua, joka pikemminkin ratkaisee ongelman kuin paisuttaa sitä.

Stressaantunut äiti tai isä voi myös välttää tilanteita, jotka todennäköisesti lisäävät stressiä, kunnes hän on rennompi ja hallitsee itsensä. Silloin hän voi pyrkiä ratkaisemaan tilanteen ilman vihaa.

VIHAN VOITTAMINEN

Seuraavat periaatteet voivat auttaa vanhempia voittamaan vihaan liittyviä ongelmia. Pyydä opettaessasi vanhempia etsimään periaatteita, jotka toimivat parhaiten heidän kohdallaan, ja ottamaan ne käyttöön.

Rukoilkaa

Vanhempien tulee rukoilla vakain aikein apua vihan tunteiden voittamiseen. Psalminkirjoittaja on opettanut, että Herra vapauttaa rukoilevan elämän myrskyistä: "Hädäsään he huusivat avuksi Herraa, ja Herra auttoi heidät ahdingosta. Hän tyynnytti tuulen, ja aallot hiljenivät. He riemuitsivat, kun myrsky laantui ja Herra vei heidät kaivattuun satamaan." (Ps. 107:28–30.) Vihan tunteiden voittamisessa on apua myös paastosta ja pappeuden siunauksista. Pappeuden siunausten, rukousten ja paastoamisen tulee yhdistyä ihmisen pyrkimykseen muuttua.

Ratkaiskaa taustalla olevat ongelmat

Vanhempien tulee puhua lastensa kanssa ja selvittää ongelmat, jotka herättävät heidän vihansa. Useimmat ongelmat voidaan ratkaista rauhanomaisesti. Avukseen vanhemmat voivat tarkastella seuraavien oppituntien aineistoa: 3 ("Kommunikoikaa rakastaen"), 7 ("Ratkaiskaa ristiriidat") ja 9 ("Käyttäkää seurauksia"). Ongelmia käsiteltäessä vanhempien tulee puhua lapsilleen yhtä kunnioittavasti kuin he suhtautuisivat työnantajaan, ystävään tai johonkuhun kirkon johtajaan.

Ottakaa vastuu vihastumisesta

Vanhempien, joilla on vihaan liittyvä ongelma, täytyy tunnustaa, että heillä on ongelma, ja ottaa vastuu siitä, ennen kuin he voivat voittaa sen. Lapset voivat ärsyttää vanhempiaan, mutta vanhemmat ovat vastuussa siitä, kuinka he reagoivat. He voivat oppia hallitsemaan vihansa ja reagoimaan paremmalla tavalla.

Jotkut ihmiset puolusteleivat vihastumisestaan väittäen, että se kuuluu heidän kulttuuriperintöönsä. Esimerkiksi jotkut vanhemmat käyvät lapsiinsa käsiksi puolustelun itsensä, että heidän etnisessä ryhmässään sellainen käytös on yleistä. Tai-vaallinen Isä ei sellaista toimintaa hyväksy. Vanhin Richard G. Scott kahdentoista

apostolin koorumista on opettanut, että jäsenyys Jumalan perheessä on tärkeämpää kuin kulttuuri-identiteetti:

”Taivaallinen Isänne on antanut teidän syntyä tiettyyn sukuun, josta saatte rodullisen, kulttuurisen ja muun perintönne. Tuo suku voi antaa runsaan perinnön ja suurenmoisia syitä iloita. Teidän velvollisuutenanne on kuitenkin päättää, onko tuossa perinnössä jotakin sellaista, mikä on hylättävä, koska se on vastoin Herran onnensuunnitelmaa. – –

Mikään perhe ei voi kestää pitkään pelon ja pakon vallassa. Se johtaa kiistelyyn ja kapinointiin. Rakkaus on onnellisen perhe-elämän perusta.”⁵

Kun ihmiset ovat tunnistaneeet ja tunnustaneet ongelman, he voivat tehdä parannuksen ja aloittaa ongelman voittamisen.

Tunnistakaa vihakierre

Jos isä tai äiti on jatkuvasti vihainen, hän voi olla käyttäytymiskierteessä, johon kuuluu neljä vaihetta. Käyttäytymistieteilijät ovat antaneet vihakierteen vaiheille eri nimiä, mutta perustekijät ovat samat. Seuraava tiivistelmä on vihanhallinnan asiantuntijoiden Murray Cullenin ja Robert E. Freeman-Longon kuvaus kierteestä.⁶ Ihmiset pystyvät hallitsemaan vihaa parhaiten kierteen alkuvaiheissa ennen kuin fyysisiä merkkejä alkaa ilmetä.

Normaaliala esittävä vaihe. Elämä sujuu tasaisesti, mutta viha vaanii pinnan alla ja vaikuttaa siihen, miten ihminen elää ja ajattelee. Tapahtumat tai tilanteet laukaisevat helposti tavaksi tulleita, vääristyneitä ajatusmalleja. Ihminen järkelee ja puolustele näitä vääristymiä.

Yltyemisvaihe. Kun ihminen keskittyy vääristyneisiin ajatuksiin, hän alkaa tuntea itsensä uhatuksi tai asemansa vaarannetuksi ja alkaa reagoida vihaisesti. Hän kelaa ajatuksissaan tuttuja aiheita kuten ”Hän ei välitä siitä, mitä sanon” tai ”Teen täällä kaikki työt, eikä hän koskaan auta”. Fyysiset merkit osoittavat, että ihminen alkaa tulla vihaiseksi (kireys, jäykkyys, ahdistava tunne, sydämentykytys, tiheä hengitys, vatsavaivat tai kuumotus tai punoitus). Ihminen kuvittelee ja suunnittelee päästävänsä vihan valloilleen ja saattaa antautua riippuvuuskäyttäytymiseen, joka ruokkii vihaa (huumeiden ja alkoholin käyttö, ylensyönti, ylityöt).

Purkautumisvaihe. Viha puretaan muihin huutamalla heille, nöyryyttämällä heitä ja tekemällä heille fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa. Tai viha saattaa kääntyä sisäänpäin itseinhoksi, itsemurhayrityksiksi tai alkoholin ja huumeiden käytöksi.

Laantumisvaihe. Ihminen tuntee syyllisyyttä ja häpeää. Puolustusmekanismit laukeavat, ja hän yrittää peittää vihaa tekemällä jotakin yleisesti hyväksi katsottua osoittaakseen, että hän on hyvä ihminen. Sitten hän päättää säilyttää malttinsa. Kun päätös murtuu, hän ajautuu takaisin ”normaaliala esittävään” vaiheeseen.

OPPIMISTOIMINTA: TUNNISTAKAA VIHAKIERTEENNE

Anna osallistujille kopio lomakkeesta ”Oman vihakierteeni tunnistaminen”, joka on sivulla 65. Pyydä heitä täydentämään tyhjät kohdat. Kerro heille, että tämä toiminta auttaa heitä tunnistamaan oman vihakierteensä, jos heillä on vihaan liittyvä ongelma.

Pitäkää vihapäiväkirjaa

Vihapäiväkirjan pitäminen lisää vanhempien tietoisuutta omasta vihakierteestään.⁷ He voivat oppia keskeyttämään vihastumisen alkuvaiheissa käyttämällä tämän oppitunnin periaatteita.

OPPIMISTOIMINTA: PITÄKÄÄ VIHAPÄIVÄKIRJAA

Neuvo vanhempia täyttämään vihapäiväkirjaa aina kun he tulevalla viikolla kokevat vihaa. (Esimerkki vihapäiväkirjan sivusta on sivulla 66. Tyhjä vihapäiväkirja on sivulla 67. Kopioi esimerkkisivu ja kolmesta neljään tyhjää vihapäiväkirjan sivua jokaiselle ryhmän jäsenelle.) Tämä harjoitus auttaa vanhempia tulemaan tietoisiksi siitä, kuinka he ajattelevat, tuntevat ja reagoivat, kun tilanteet saavat heidän vihansa syttymään. He voivat tulla tietoisiksi käyttäytymismalleista, jotka heidän pitää muuttaa. Vihapäiväkirja myös muistuttaa heitä siitä, että heidän pitää alkaa ajatella ja toimia tavoilla, jotka voivat johtaa parempiin tuloksiin.

Lauhduttakaa vihaa lietsovia ajatuksia

Vanhempien tulee etsiä vaihtoehtoisia selityksiä käytökselle, joka suututtaa heitä. Esimerkiksi lapsella, joka on epäkohtelias heille, on voinut olla vaikea päivä koulussa. Uhmakas lapsi voi tuntea, että vain hänen huonosti käyttäytyvät ikätoverinsa hyväksyvät hänet. Vanhempien tulee ajatella häiritseviä tilanteita ongelmina, jotka pitää ratkaista, ja tilaisuuksina kasvaa lähemmäs lapsiaan, eikä uhkaavina tapahtumina, joihin pitää reagoida hyvin vihaisesti.

Kun vanhemmat kyseenalaistavat vihaisia ajatuksia, ratkaisevaa on ajoitus. Kun vihastuminen lähestyy huippuaan, ihminen alkaa käyttäytyä irrationaalisesti. Tässä vaiheessa hänen tulee lähteä tilanteesta ja varata aikaa rauhoittua.

Aivan kuten urheilijat ja muusikot valmistautuvat monia tunteja harjoittelemalla suoriutumaan tietyissä tilanteissa hyvin, vanhemmat voivat valmistautua reagoimaan sopivalla tavalla joutuessaan vihaa herättäviin tilanteisiin. Raymond Novaco Kalifornian yliopiston Irvinen kampukselta on ehdottanut, että ihmiset opettelevat tunnistamaan vihaisen reagoinnin alkuvaiheen ja korvaavat vääristyneet ajatukset itselle suunnatuilla vihaa taltuttavilla lauseilla, joiden ansiosta on helpompaa käsitellä tilanne oikein.⁸ Rauhallisina hetkinä he voivat käydä mielessään läpi seuraavantilaisia lauseita: "Kuinka voin ratkaista tämän ongelman? Minä alan menettää malttiani, mutta tiedän, kuinka voin rauhoittua. Minä hallitsen tämän tilanteen. Minä osaan hallita vihaani. Minä voin säilyttää huumorintajuni."

Kun todellinen ärsytys alkaa, ihminen voi käyttää näitä ja muita vihaa taltuttavia lauseita: "Mitä minä haluan saada tästä sananvaihdosta? En saa mitään suuttumalla. Jos suutun, joudun maksamaan siitä kalliisti, ja sitä en halua. Minun on etsittävä myönteisiä puolia. En saa olettaa pahinta enkä tehdä liian pikaisia johtopäätöksiä. Vihani on merkki siitä, että on aika antaa itselleni ohjeita. Minä pystyn keksimään tähän ratkaisun. Minä osaan kohdella tätä ihmistä kunnioittavasti."

OPPIMISTOIMINTA: KÄYTTÄKÄÄ VIHANTALTUTTAJALAUSEITA

Kehota luokan jäseniä kuvailemaan niitä vihaa herättäviä tilanteita, joita he yleensä kohtaavat. Pyydä heitä kirjoittamaan vihaa taltuttavia lauseita, joiden avulla he voivat välttyä suuttumasta näissä tilanteissa, ja harjoittelemaan sitten kyseisten tilanteiden käsittelyä näitä lauseita käyttäen. He voivat kuvitella kunkin vihaa herättävän tilanteen toistaessaan mielessään vihantaltuttajalauseita. Heidän tulee tehdä tämä harjoitus useita kertoja päivässä, kunnes he sisäistävät uuden ajattelutavan. Tämä mielikuvaharjoitus valmistaa heitä suhtautumaan sopivalla tavalla todellisen elämän tilanteisiin.

Lähtekää pois tilanteesta

Paras hetki toimia on vanhemmilla silloin kun he huomaavat stressin lisääntyvän. He voivat oppia valvomaan suuttumistaan. Yksi tapa valvoa suuttumista on kuvitella lämpömittaria, joka mittaa heidän suuttumisastettaan. Jos he menettävät hallinnan 80 asteessa, heidän tulee poistua tilanteesta ennen kuin lämpötila kohoaa niin korkeaksi. Heidän tulee sanoa lapselle: ”Minua alkaa suuttuttaa. Tarvitsen vähän rauhoittumisaikaa.” Mitään hyötyä ei ole siitä, että syyttää lasta sanomalla: ”Sinä teet minut vihaiseksi.”

Löytäkää rauhoittavaa tekemistä

Rentouttavaa tekemistä voi olla mietiskely, työnteko, lenkkeily, uiminen, musiikin kuunteleminen tai kirjan lukeminen. Vanhemmat eivät saa yrittää rauhoittua purkamalla vihaansa tai hautomalla siihen liittyvää tapausta. Jos he hautovat tapausta tai purkavat vihaa, suuttumus luultavasti yltyy. Kun he kertaavat mielessään tapausta yhä uudelleen, he jatkavat todennäköisimmin tilanteen lioittelemista. Vihaansa purkaessaan he tekevät samoin puolustellen mielessään vihansa rajua ilmaisemista.

Kiitollisuuden tunne ja pyrkimys etsiä hyvää lapsista voi auttaa vanhempia rauhoittamaan suuttumustaan. Toinen tapa rauhoittua on noudattaa kahdentoista apostolin koorumin jäsenen presidentti Boyd K. Packerin neuvoa. Hän ehdotti, että epämieluisat ajatukset voidaan korvata pyhällä musiikilla: ”Kun musiikki alkaa ja kun sanat muodostuvat mielessänne, epäkelvot [ajatukset] livahtavat häpeissään pois. Se muuttaa koko mielenne näyttämön tunnelman. Koska [musiikki] on ylentävää ja puhdasta, alhaisemmat ajatukset livahtavat häpeissään pois.”⁹

Kertokaa taustalla olevista tunteista

Vihaa ilmaistaan usein loukkaantumisen, pelon, nolostumisen tai torjutuksi tulemisen tunteiden sijasta. Jotkut epäröivät näiden tunteiden esiin tuomista peläten, että ne osoittavat heikkoutta tai haavoittuvuutta.

Kun ihmiset kertovat rauhallisesti vihansa taustalla olevista tunteista, he alkavat puhua asioista, jotka todella vaivaavat heitä, eivätkä vain vihamielisyydestään. Todellisista aiheista keskusteltaessa on helpompaa ratkaista ristiriitoja.

Usein vaatii suurempaa rohkeutta olla rehellinen kuin vihainen. Kun vanhemmat kertovat vihaisuuden taustalla olevista tunteista, he huomaavat usein, etteivät heidän lapsensa ole enää niin puolustushaluisia vaan ovat halukkaampia selvittämään ongelmia. Perheenjäsenten välinen suhde kohenee.

Joidenkin ihmisten on vaikea tunnistaa ja ilmaista vihaan liittyviä tunteitaan. Heidän ehkä kannattaisi ottaa puolisonsa kanssa selville, miksi he suuttuvat, etsien lapsen ilmeisen tottelemattomuuden herättämän suuttumuksen taustalta syitä, kuten huolta siitä, että epäonnistuu vanhempana, tai pelkoa siitä, ettei lapsi menesty. Kun isä tai äiti tunnistaa ja tunnustaa vihaisuuden taustalla olevat tunteet, hän voi puhua niistä puolisonsa tai lapsensa kanssa sen sijaan että suuttuisi.

BETH

Aina kun Beth osallistui koulun jälkeiseen toimintaan, hän pelkäsi äitinsä suuttuvan. Osallistuttuaan vanhemmille tarkoitettulle kurssille äiti alkoi kertoa tunteista, jotka liittyivät hänen suuttumiseensa. ”Minä pelkään, että joudut vaikeuksiin kuten oma äitini joutui ollessaan teini-ikäinen. Hän tuli raskaaksi ja sai minut”, äiti kertoi. ”En halua, että sinulle käy ikinä niin.” Beth vastasi vakuuttamalla äidilleen, että hän oli täysin sitoutunut noudattamaan siveyden lakia. Äiti rauhoittui ja antoi auliimmin tukensa Bethin tuleville riennoille.

OPPIMISTOIMINTA: TUNNISTAKAA TAUSTALLA OLEVIA TUNTEITA

Pyydä osallistujia tunnistamaan ja nimeämään vihastumisensa taustalla olevat tunteet. Anna heille haaste tunnistaa nuo tunteet ja ilmaista ne. Niin tehdessään he voivat ratkaista suuttumisensa paremmin oppiessaan samalla sopivampia suhtautumistapoja.

Pyrkikää hengelliseen muutokseen

Kristuksen luokse tulemisen prosessiin sisältyy hengellinen muutos, joka johtaa rauhalliseen, rakastavaan käyttäytymiseen. Vanhin Marvin J. Ashton kahdentoista koorumista on selittänyt, että kun me koemme todellisen kääntymyksen, ”me alamme kohdella muita yhä kärsivällisemmin ja ystävällisemmin, hellästi hyväksyen ja haluten olla myönteisinä vaikuttajina heidän elämässään”¹⁰. Vihastuminen ei ole enää yhtä suuri ongelma.

Mormonin kirjassa kuvataan sydämen ”voimallista muutosta”, joka seuraa kääntymystä ja opetuslapseutta – halua ”tehdä alati hyvää” (Moosia 5:2). ”Hengen hedelmää taas ovat rakkaus, ilo, rauha, kärsivällisyys, ystävällisyys, hyvyys, uskollisuus, lempeys ja itsehillintä” (Gal. 5:22–23). Mormon antoi seuraavan neuvon, jota voidaan soveltaa niihin, joilla on vaikeuksia muuttaa vihaista käyttäytymistään: ”Rukoilkaa – Isää koko sydämen voimalla, että täytyisitte tällä rakkaudella, jonka hän on suonut kaikille Poikansa Jeesuksen Kristuksen tosi seuraajille; että teistä tulisi Jumalan lapsia; että me hänen ilmestyessään olisimme hänen kaltaisiaan, sillä me saamme nähdä hänet sellaisena kuin hän on” (Moroni 7:48).

Kun ihmiset muuttuvat hengellisesti, he alkavat tuntea vähemmän vihaa ja saavat luottamusta siihen, että he kykenevät hallitsemaan vihantunteensa paremmin. Auttaakseen tätä muutosta pääsemään alkuun ja auttaakseen sitä jatkumaan he voivat

- lukea pyhiä kirjoituksia joka päivä ja sisällyttää niiden opetukset elämäänsä
- rukoilla päivittäin apua kaikissa elämään kuuluvissa asioissa, mukaan lukien vihaa koskevat ongelmat
- tehdä parannusta ja tavoitella sovituksen parantavaa voimaa
- pyytää tarvittaessa neuvoja piispalta
- asettaa henkilökohtaisia tavoitteita vihastumisen voittamiseksi, tehdä työtä yhden ongelman kanssa, kunnes he ovat voittaneet sen, ja aloittaa sitten toisen ongelman kanssa
- rukoilla, että he näkevät ympärillään olevat ihmiset sellaisina kuin Herra näkee heidät
- uudistaa liittonsa ja käydä temppelissä ja kirkon kokouksissa.

OPPIMISTOIMINTA: LISÄTKÄÄ HENGELLISYYTTÄ

Kehota osallistujia halutessaan kirjoittamaan muistiin, mitä he tekevät lisätäkseen hengellisyttään ja läheisyyttään Vapahtajaan. Pyydä heitä ajattelemaan tätä aihetta huolellisesti ja rukoilemaan siitä sekä puhumaan tarvittaessa piispansa tai puolionsa kanssa.

Estäkää ongelman uusiutuminen

Ongelman uusiutumisen estäminen on prosessi, jossa vihakierre katkaistaan muuttamalla ajatuksia ja käyttäytymistä sekä käyttämällä muita tilanteeseen puuttuvia

toimenpiteitä eli interventiostrategioita, joita ihminen kehittää. Interventiostrategiat tarjoavat vaihtoehtoja vihan yltymiselle. Ongelman uusiutumisen estäminen ja interventiostrategiat saattavat edellyttää apua perheeltä, ystäviltä, työtovereilta, piispalta tai kurssin opettajalta. Uusiutumisen estäminen tapahtuu yleensä vihakierteen kahdessa ensimmäisessä vaiheessa: normaalia esittävässä vaiheessa ja yltymisvaiheessa. Ihminen oppii huomaamaan riskitekijöitä (tapahtumia tai tunteita, jotka laukaisevat suuttumuksen) ja reagoimaan niihin keinoilla, jotka katkaisevat kierteen ja estävät ongelman uusiutumisen. Seuraava esimerkki kertoo siitä, kuinka ongelman uusiutumisen voi estää.

Normaalia esittävä vaihe. Ihminen tietää vihaongelmansa mutta hallitsee sitä terveellä tavalla. Hän on tietoinen tekijöistä, jotka laukaisevat vihan, ja käyttää menetelmiä sen hallitsemiseen kuten välttää hyvin riskialttiita tilanteita, rentoutuu ja ottaa aikalisän. Hän tekee aktiivisesti työtä ratkaistakseen ristiriitoja ja ongelmia, jotka johtavat vihaan.¹¹

Yltymisvaihe. Ihminen käyttää uusia selviytymisstrategioita rajoittaakseen suuttumuksen määrää ja voimaa. Hän oikaisee tai korvaa kielteiset ajatukset myönteisillä vihantaltuttajalauseilla ("Minä pystyn hoitamaan tämän" tai "Voin etsiä toisia ratkaisuja tähän ongelmaan"). Hän tunnustaa vihan taustalla olevat kipeät tunteet ja ymmärtää, että nämä tunteet, jotka eivät ole vihaa, ovat normaaleja. Hän lopettaa riippuvuuskäyttäytymisen ja lakkaa myös kuvittelemasta ja suunnittelemasta, miten toimisi vihaisten tunteiden purkamiseksi. Hän selvittää ongelman puhumalla, tai jos tilannetta ei voi muuttaa, kirjoittaa siitä. Hän purkaa energiaa fyysiseen toimintaan ja vahvistaa itseluottamustaan tekemällä jotakin, mistä pitää.¹² Hän myös pyrkii kohti hengellistä uudestisyntymistä.

OPPIMISTOIMINTA: LAATIKAA SUUNNITELMA UUSIUTUMISEN ESTÄMISEKSI

Pyydä osanottajia käyttämään sivulla 68 olevaa luonnosta ja kirjoittamaan muistiin suunnitelma, joka auttaa heitä estämään suuttumisen. Anna heille luonnoksesta kopioita. Keskustelkaa siitä, kuinka tämän oppitunnin ehdotuksia voidaan soveltaa suunnitelman laatimiseen uusiutumisen estämiseksi. Ehdota, että he pyytävät tulevilla viikolla rukoillen apua Herralta sekä perheeltään ja valituilta ystäviltä valmistellessaan ja toteuttaessaan suunnitelmaansa.

JUMALAN RAUHA

Presidentti Joseph F. Smith on tähdentänyt sitä, miten tärkeää on olla lapsille ystävällinen eikä vihainen: "Kun puhutte heille, älkää puhuko vihaisina, älkää tehkö sitä tylysti älkääkä tuomitsevassa hengessä. Puhukaa heille lempeästi, ja jos on tarpeen – itkekää heidän kanssaan. – Pehmittäkää heidän sydämensä, saakaa heidät tuntemaan hellyyttä itseänne kohtaan. Älkää käyttäkö vitsaa älkääkä väkivaltaa, vaan – lähestykää heitä järjen, taivuttelun ja vilpittömän rakkauden avulla."¹³

Ihmiset, jotka käyttävät tämän oppitunnin periaatteita ja ehdotuksia, voivat oppia voittamaan vihansa sen sijaan että antaisivat sen hallita heitä. Seuraava esimerkki on siitä, kuinka eräs henkilö voitti vihansa:

"Minulla oli tapana kulkea ympäriinsä tuntien halua loukata jokaista, jonka näin. Viha hallitsi elämäni. En kyennyt puhumaan suuttumatta vaimoni ja lasteni kanssa. Ihmiset välttelivät minua. Vihasin itseäni ja vihasin heitä. Usein tuntui kuin olisin halunnut lyödä jotakuta – ketä tahansa. Raivoni syttyi pienimmästäkin ärsytyksestä. Lopulta hain apua. Terapiassa puhuin kaikenlaisista asioista, jotka olivat vaivanneet minua pitkän aikaa – vihaani liittyvistä ongelmista. **Opin ajattelemaan**

toisin ja suhtautumaan muihin paremmin. Sovelsin ongelmaani evankeliumin periaatteita – rukousta, pyhien kirjoitusten tutkimista, anteeksiantoa. Aloin olla tyytyväisempi itseäni. Ajan mittaan vihani häipyi, ja tunsin jälleen, että elämäni oli hallinnassani. Nyt voin olla vuorovaikutuksessa perheeni kanssa. Voin nauttia muiden seurasta. Tuntuu kuin olisin saanut elämäni takaisin.”

Apostoli Paavali on sanonut: ”Jumalan rauha – – ylittää kaiken ymmärryksen” (Fil 4:7). Ne, jotka kamppailevat vihan kanssa, tietävät, kuinka vapauttavaa on tuntea rauhaa ja päästä eroon vihan tunteesta. Vanhemmat, jotka viha on kahlinnut, voivat vapautua tästä ongelmasta ja kokea mielenrauhaa.

Vanhempien ei pidä unohtaa eikä aliarvioida Pyhän Hengen voimallista vaikutusta. Kun he pyytävät Herran apua, Pyhä Henki lohduttaa, tukee ja ohjaa heitä vihan tunteiden hallitsemisessa ja voittamisessa (ks. Joh. 14:26–27; OL 8:2–3).

VIITTEET

1. ”Minkä siis Jumala on yhdistänyt”, *Valkeus*, heinäkuu 1991, s. 71.
2. ”Valinnanvapaus ja viha”, *Valkeus*, heinäkuu 1998, s. 91–92.
3. ”Selonteko huoneenhallitustehtävästä”, *Valkeus*, tammikuu 1992, s. 58.
4. Daniel Goleman, *Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva*, 1997, s. 85.
5. ”Onnen esteiden poistaminen”, *Valkeus*, heinäkuu 1998, s. 98.
6. Ks. *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, 2004, s. 67–70.
7. Idea vihapäiväkirjan pitämisestä on muokattu julkaisusta *Men and Anger*, s. 31–32.
8. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*, 1975, s. 7, 95–96.
9. ”Inspiring Music—Worthy Thoughts”, *Ensign*, tammikuu 1974, s. 28; ks. Boyd K. Packer, ”Kelvollinen musiikki, kelpolliset ajatukset”, *Liahona*, huhtikuu 2008, s. 35.
10. ”Kieli voi olla terävä miekka”, *Valkeus*, heinäkuu 1992, s. 20.
11. *Men and Anger*, s. 70–71.
12. *Men and Anger*, s. 72–74.
13. *Evankeliumin oppi*, 1980, s. 303.

TUNNISTAN VIHAKIERTEENI

Kuvaile tyypillisiä tilanteita, jotka saavat sinut suuttumaan (esim. puoliso kiistelee kanssani, tilillä ei ole yhtään rahaa, koti on epäjärjestyksessä):

Kuvaile ajatuksia tai selityksiä, jotka ruokkivat vihaasi (esim. puolisoni ei välitä kenestäkään muusta kuin itseltään, mieheni on täysin vastuuton):

Kuvaile vihasi taustalla olevia tunteita (esim. minua ei kunnioiteta, minua käytetään hyväksi, minusta ei välitetä):

Kuvaile fyysisiä merkkejä, jotka ilmaisevat, että olet suuttumassa (esim. käsien hikoaminen, tihenevä syke, kireys, ärtyisyys):

Kuvaile, miten ruokit vihaasi (esim. haudon loukkausta, kieltäydyn puhumasta siitä, juon alkoholia):

Kuvaile, kuinka purat kiukkuasi (myös pahin tapasi käyttäytyä):

Kuvaile ajatuksiasi, tunteitasi ja käyttäytymistäsi kiukunpurkauksesi jälkeen (esim. helpotus, syyllisyys, suru, katumus):

ESIMERKKI VIHAPÄIVÄKIRJAN SIVUSTA

	Tilanne A	Tilanne B
Päiväys ja vihan herättänyt tapahtuma tai henkilö:	19.10. Riita mieheni kanssa.	20.10. Lapset käyttäytyivät huonosti.
Vihani voimakkuus:	Lievä 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Voimakas	Lievä 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Voimakas
Vihaani ruokkivia ajatuksia:	Hän on idiootti. Hän ei välitä minusta.	Lapset eivät ikinä kuuntele. He eivät kunnioita minua.
Vihani taustalla olevia tunteita:	Minua ei rakasteta, minusta ei välitetä, minua ei arvosteta.	Minua käytetään hyväksi, minusta ei välitetä.
Kuinka käsitteletin vihaani:	Huusin hänelle. Haukuin häntä idiootiksi.	Käskin rauhallisesti heitä menemään huoneeseensa, kunnes osaisivat käyttäytyä.
Mitä sanoin itselleni hallitakseni vihaani:	Hän ansaitsee rangaistuksen. Hän loukkasi minua. Minä vain annan samalla mitalla takaisin.	He olivat vain lapsia. Eivät he yrittäneet uhmata minua.
Kuinka onnistuin hallitsemaan vihani:	En lainkaan 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin	En lainkaan 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin
Mistä tuntui olevan apua:	Mikään ei auttanut. Kaikki, mitä tein, pahensi tilannetta.	Otin aikalisän. Kävin kävelyllä ja puhuin sitten lasten kanssa.
Tukahdutinko, purinko vai karkotinko vihani:	Tukahdutin tunteeni raivonpuuskani jälkeen.	Selvitin turhautumiseni.
Mitä teen paremmin seuraavalla kerralla:	En reagoi. Rauhoitun ennen kuin puhun.	En mitään. Tällä kertaa onnistuin.

Mukailtu julkaisusta Murray Cullen ja Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, 2004, s. 33–34.

VIHAPÄIVÄKIRJ A

	Tilanne A					Tilanne B				
--	-----------	--	--	--	--	-----------	--	--	--	--

Päiväys ja vihan herättänyt tapahtuma tai henkilö:

Vihani voimakkuus:	Lievä					Voimakas					Lievä					Voimakas				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Vihaani ruokkivia ajatuksia:

Vihani taustalla olevia tunteita:

Kuinka käsittelin vihaani:

Mitä sanoin itselleni hallitakseni vihaani:

Kuinka onnistuin hallitsemaan vihani:	En lainkaan					Erittäin hyvin					En lainkaan					Erittäin hyvin				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mistä tuntui olevan apua:

Tukahdutinko, purinko vai karkotinko vihani:

Mitä teen paremmin seuraavalla kerralla:

Mukailtu julkaisusta Murray Cullen ja Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, 2004, s. 33-34.



RATKAISKAA RISTIRIIDAT

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana vanhempia

- ymmärtämään, että mielipide-erot ovat väistämättömiä ja että perheet, jotka ratkaisevat ristiriidat, lähentyvät ja vahvistuvat
- oppimaan keinoja ristiriitojen käsittelemiseen kotona
- ymmärtämään, kuinka erimielisyyksiä ratkaistaan rauhallisesti.

RATKAISEMATTOMIEN RISTIRIITOJEN ONGELMA

Vanhin M. Russell Ballard kahdentoista apostolin koorumista on opettanut, että perhe on yksi Saatanan lempikohteista: "[Saatanan] yrittää lyödä epäsovun kiilaa isän ja äidin väliin. Hän yllyttää lapsia tottelemattomuuteen vanhempiaan kohtaan. – – Muuta ei tarvitakaan, sillä Saatanan tietää, että varmin ja tehokkain tapa häiritä Herran työtä on heikentää perheen tehokkuutta ja kodin pyhyyttä."¹

Eräs iäkäs nainen muisteli hyvin murheellisena ratkaisemattoman ristiriidan seurauksia perheessään: "Kun olin viimeisenä kuolleen veljeni hautajaisissa, muistelin traagisia lapsuuden tapahtumia, jotka olivat katkeroittaneet kolme veljeäni ajaen heidät pois kotoa ja palautetun evankeliumin piiristä, joka on merkinnyt minulle hyvin paljon. Isäni, joka oli uskonnollinen mies, oli vaativa ja riitaisa nuhdellen sanoillaan lapsiaan niin julkisesti kuin yksityisestikin. Kun veljeni varttuivat vanhemmiksi, he alkoivat panna vastaan. Riidat olivat pahoja ja rajuja ja paisuivat kiroilemiseksi ja läimäyttelyksi. Kukin veljistäni lähti kotoa nuorena eikä juuri palannut käymään vanhempiansa luona. Eivätkä he halunneet olla missään tekemisissä isäni kannattaman uskonnon kanssa."

Ristiriitojen syitä on monia. Jotkut vanhemmat ovat erittäin sallivia ja antavat periksi lastensa oikeille, kunnes heidän lastensa käytös karkaa käsistä. Toiset ovat liian rajoittavia ja yllyttävät lapsensa kapinoimaan. Jotkut vanhemmat reagoivat ylimitoitettusti lastensa normaaliin itsenäisydentarpeeseen. Jotkut lapset kulkevat harhaan ja toimivat tahallaan tavalla, joka rikkoo perheen sääntöjä ja normeja.

Perheenjäsenet lähentyvät ja vahvistuvat, kun he ratkaisevat erimielisyyksiä onnistuneesti. Ratkaisematta jäävät ristiriidat tuhoavat perhesuhteita ja aiheuttavat surua perheenjäsenten kesken.

KUINKA RISTIRIITOJA RATKAISTAAN

Palvelutyössään nefiläisten keskuudessa Vapahtaja tuomitsi ne, jotka kiistelevät:

"Se, jossa on kiistelyn henki, ei ole minusta vaan on Perkeleestä, joka on kiistelyn isä, ja hän yllyttää ihmisten sydämet kiistelemään vihaisina keskenään.



"SAATANA TIETÄÄ, ETTÄ VARMIN – – TAPA HÄIRITÄ
HERRAN TYÖTÄ ON HEIKENTÄÄ PERHEEN
TEHOKKUUTTA JA KODIN PYHYTTÄ."

VANHIN M. RUSSELL BALLARD



Katso, – – minun oppini on, että sellaisen on loputtava.” (3. Nefi 11:29–30.)

Jeesus on neuvonut, että ihmisten tulee ratkaista kiistat muiden kanssa ennen kuin he tulevat Hänen luokseen:

”Jos olet tulossa minun luokseni tai haluat tulla minun luokseni ja muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan –

mene veljesi luo ja tee ensin sovinto veljesi kanssa ja tule sitten minun luokseni täysin vilpittömin sydämin, niin minä otan sinut vastaan.” (3. Nefi 12:23–24; ks. myös 3. Nefi 12:9.)

Nämä opetukset soveltuvat vanhempiin ja tapaan, jolla he tulevat toimeen lastensa kanssa. Perhejulistuksessa ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista koorumi ovat määritelleet uudelleen Vapahtajan kaavan lasten menestykselliseksi kasvattamiseksi: ”Vanhemmilla on pyhä velvollisuus kasvattaa lapsensa rakkaudessa ja vanhurskaudessa, huolehtia heidän fyysisistä ja hengellisistä tarpeistaan ja opettaa heitä rakastamaan ja palvelemaan toisiaan, noudattamaan Jumalan käskyjä ja olemaan lainkuuliaisia kansalaisia, missä tahansa he asuvatkin.”²

Tarkastele vanhempien kanssa seuraavia periaatteita ristiriitojen ratkaisemiseksi.

Lähestykää ongelmianne lapsen kanssa Kristuksen kaltaisella asenteella

Tehtävässään vanhempina isien ja äitien tulee noudattaa Vapahtajan opetuksia osoittaen rakkautta ja auliutta ratkaista ristiriitoja ja tehden myönnytyksiä kompromissin hengessä. Samalla heidän tulee pitää kiinni arvoista ja tasovaatimuksista ja pyrkiä taivuttelemaan lapsiaan mutta kieltäytyä antamasta periksi manipuloinnille. Vanhempien tulee opettaa lapsilleen oikeita periaatteita ja perheen sääntöjen perusteet. Heidän tulee kannustaa lapsiaan tekemään oikeita valintoja, taivutella lapsia, kun nämä ovat väittelynhaluisia, käyttää seurauksia, kun nämä päättävät olla tottelemattomia (ks. oppitunti 9), ja lempeästi vedota lapsiinsa, kun nämä ovat teke-mäisillään vakavia virheitä.

Kuunnelkaa ymmärtääksenne

Monia ristiriitoja vältetään, kun vanhemmat käyttävät hyviä kuuntelutaitoja ja pyrkivät ymmärtämään kiukkuisia, vihaisia lapsiaan. Pyhissä kirjoituksissa opetaan, että ”sävyisä vastaus taltuttaa kiukun, loukkaava sana nostaa vihan” (Sananl. 15:1). Usein lapsen vihaiset tunteet haihtuvat, kun hänestä tuntuu, että hänen isänsä tai äitinsä ymmärtää ja arvostaa häntä. Kuuntelevat vanhemmat voivat huomata, että heidän omatkin tunteensa ja näkökantansa muuttuvat.

OPPIMISTOIMINTA: KUUNNELKAA YMMÄRTÄÄKSENNE

Pyydä vanhempia muistelemaan tilannetta, jolloin lapsi halusi väitellä eikä kuunnella heitä. Pyydä heitä esittämään roolileikkinä ja oppiaiheen 3 kommunikointitaitoja käyttäen, kuinka he tuossa tilanteessa kuuntelisivat lasta sen sijaan että väittelisivät hänen kanssaan. Toisen vanhemmista tulee omaksua lapsen rooli, kun taas toinen kuuntelee vanhemman roolissa. Pyydä heitä harjoittelemaan viisi minuuttia ja vaihtamaan sitten rooleja, niin että molemmilla on mahdollisuus harjoitella kuuntelemista. Pyydä heitä sen jälkeen keskustelemaan kokemuksesta. Miltä tuntui, kun joku kuunteli heitä? Kuinka vaikeaa heidän oli kuunnella, kun lapsi halusi jotakin kyseenalaista? Kehota heitä harjoittelemaan viikolla lastensa kuuntelemista etenkin tilanteissa, joissa heidän lapsensa haluavat väitellä.

Kieltäytykää väittelemästä

Yksi ristiriidan ratkaisemisen peruseriaatteista kotona on niin yksinkertainen, että se jää usein huomaamatta. Siihen liittyy eläminen Kristuksen korkeamman lain mukaan ja kieltäytyminen väittelemästä. Glenn Latham, myöhempien aikojen pyhiin kuuluva vanhemmuuskouluttaja, on tähdentänyt, mikä merkitys on Kristuksen suurella esimerkillä kieltäytyä kiistelemästä muiden kanssa silloinkin kun joutuu epäoikeudenmukaisesti syytetyksi tai kohdelluksi: ”Kristus on täydellinen esimerkki, sillä Hän ei vastannut herjauksella edes joutuessaan julmien ja tarpeettomien hyökkäysten kohteeksi. Tilanteissa, joissa Hänen päälleen syljettiin, Häntä ruoskittiin ja lyötiin, Hänet hylättiin ja kiellettiin, Häntä pilkattiin ja Hänet jopa ristiinnaulittiin (ks. Matt. 26:67–70 ja 27:29, 35), Hän ei herjannut. Hän ei iskenyt takaisin. Vaikka Hän olisi voinut kutsua avukseen ’kaksitoista legioonaa enkeleitä’ (Matt. 26:53), Hän ’ei vastannut herjauksella’. Elämänsä alusta asti aina sen loppuun saakka Hän joutui usein, miltei jatkuvasti, pilkan kohteeksi jopa niiden taholta, jotka kärsivät Hänen kanssaan: ’Myös ne, jotka oli ristiinnaulittu yhdessä hänen kanssaan, pilkkasivat häntä’ (Mark. 15:23). – – Mitä suurempaa on hyvyys, sitä enemmän se näyttää vetävän puoleensa herjaajia – ja sitä vähemmän se näyttää vastavan herjauksiin. Se on malli, jota vanhempien tulee jäljitellä, kun kurittomat lapset niskoittelevat. ’Älä vastaa herjauksella!’³

Vanhemmat, jotka kieltäytyvät väittelemästä kiistelevän lapsen kanssa, huomaavat pian, ettei kiista kestä kauan. Ei voi riidellä ja tapella, kun toinen kieltäytyy lähtemästä siihen mukaan. Latham on huomauttanut: ”Käyttäytymisongelmien hoitamisesta koskevissa tutkimuksissani olen ällistykseksi havainnut, että jos vanhemmat pysyvät rauhallisina, empaattisina ja suoraviivaisina jopa törkeitä herjauksia kohdatessaan, niin 97 tapauksessa sadasta lapset noudattavat kolmatta ohjetta [kun vanhemmat ilmaisevat odotuksensa kolmannen kerran].”⁴

Jotkut vanhemmat ehkä ajattelevat, että se, ettei taistele vastaan, antaa lapsille etulyöntiaseman, antaa heidän voittaa väittelyt ja antaa heille hallinnan perheasioissa. Näin ei ole. Kristus seiso irohkeana kiusaajiensa edessä, hallitsi aina reaktionsa eikä koskaan yrittänyt paeta. Koska Hän rakasti heitä ja ymmärsi heidän tietämättömyytensä, Hän jopa anoi Isäänsä antamaan heille anteeksi (ks. Luuk. 23:34).

Muilla oppitunneilla vanhemmat tarkastelevat keinoja tuoda esille odotuksia, antaa lapsilleen vaihtoehtoja hyväksyttävien käyttäytymisvaihtoehtojen välillä ja panna toimeen tottelemattomuuden seuraukset, joista on sovittu etukäteen. Kun lapset haluavat väitellä, vanhemmat voivat tuoda uudelleen esiin odotuksensa ystävällisellä ja rakastavalla tavalla ja muistuttaa lapsiaan järkevasti jo sovituista seurauksista. Kun vanhemmat ovat tehneet nämä asiat, heidän lapsilleen jää kovin vähän väiteltävää.

Lapsia hallitsee usein suuressa määrin se, mitä heidän ympärillään tapahtuu. Yksi asioista, joita he haluavat eniten, on vanhempien huomio. Glenn Lathamin mukaan ”vanhempien huomio on *tehokkain* voima tai seuraus lasten käytöksen muovaamisessa”⁵. Kun lapset eivät kykene saamaan kielteistä huomiota olemalla väittelynhaluista, he yleensä rauhoittuvat ja alkavat käyttäytyä sosiaalisesti hyväksyttävämällä tavalla.

OPPIMISTOIMINTA: KIELTÄYTYKÄÄ VÄITTELEMÄSTÄ

Pyydä osallistujia keskustelemaan puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa siitä, kuinka he voisivat väittelemättä lähestyä perheessään tilannetta, joka on yleensä täynnä ristiriitaa. Kuinka he toisivat lapsilleen julki odotuksensa myönteisellä tavalla ja kiistelemättä niin että heidän odotuksensa ymmärretään selkeästi? Kuinka he kertoisivat lapsilleen tottelemattomuuden seuraukset? Kuinka he voisivat ilmaista rakkautensa? Anna heille muutama minuutti aikaa harjoitella, mitä he sanoisivat ja kuinka he sen sanoisivat. Pyydä heitä kokeilemaan lähestymistapaansa viikolla.

Noudattakaa pyhien kirjoitusten ohjeita lasten nuhtelemisesta

Vanhempien on kenties tarve nuhdella lasta ”vakavasti ajallansa, kun Pyhä Henki kehottaa; ja osoittaen sen jälkeen suurempaa rakkautta” niin ettei lapsi pidä heitä vihollisina (OL 121:43). Presidentti James E. Faust on selventänyt, että Pyhä Henki kehottaa nuhtelemaan vakavasti ”vain hyvin harvoin” ja että ”nuhteleminen on suoritettava ystävällisesti ja nuhdeltava on pyrittävä saamaan vakuuttuneeksi siitä, että tämä toimenpide tapahtuu hänen omaksi parhaakseen”⁶. Vanhin Neal A. Maxwell kahdentoista koorumista on opettanut, että *ajallansa* tarkoittaa ”heti tai pian”⁷, ja on esittänyt, että nuhteen tulee ilmetä kohta tottelemattomuuden jälkeen, niin että se ymmärretään. *Sana vakavasti ei tässä yhteydessä tarkoita vihaisesti tai voimakkaasti vaan selkeästi ja varmasti*. Viisaat vanhemmat ilmaisevat usein lapsen nuhtelemisen jälkeen rakkautensa lasta kohtaan osoittaen hänelle soveliaasti fyysistä kiintymystä ja ottamalla joskus lapsen mukaan johonkin mukavaan toimintaan.

Sovitelkaa valikoiden lasten välisiä ristiriitoja

Joskus lapset alkavat riidellä saadakseen huomiota ja saadakseen vanhemmat asettumaan omalle puolelleen. Näissä riidoissa vanhemmat ovat usein tilanteessa, jossa ei voi voittaa. He eivät voi koskaan todella tietää, kuinka riitatilanne alkoi ja mitä lasten välillä on tapahtunut. Asettumalla toisen puolelle he kenties palkitsevat lasta, joka ei sitä ansaitse, ja vieraannuttavat toisen lapsen.

Vanhemmat voivat usein auttaa parhaiten asettumalla neutraaliin asemaan ja antamalla lapsille vastuun ongelman ratkaisemisesta. Vanhemmat voivat tehdä sen käyttämällä hyviä kommunikointitaitoja kuten seuraavassa esimerkissä (ks. myös oppitunti 3).

SID JA VANCE

Isä tuli huoneeseen, kun 12-vuotias Sid ja 9-vuotias Vance painivat lattialla huutaen ja lyöden toisiaan. Vance alkoi itkeä, ja Sid haukkui häntä vauvaksi. Isä tuli väliin ja veti pojat erilleen.

Isä: Mistä on kyse?

Sid: Vance sen aloitti.

Vance: Enpähän. Sinä sen aloitit.

Isä: Te molemmat siis syytätte toista, että hän aloitti. (Antaa heille vastuun ongelman ratkaisemisesta.) Miten meidän pitäisi teidän mielestänne ratkaista tämä?

Vance: Käske Sidin jättää minut rauhaan.

Sid: Jättää sinut rauhaan? Entä minä? Kuka otti korttini ja levitti ne ympäri lattiaa? Jätä tavarani rauhaan, niin tullaan ihan hyvin toimeen.

Isä: *(Pysyy neutraalina, käyttää reflektiivistä eli aktiivista kuuntelemista.)* Vance, sanot siis, että Sid aloitti sen, ja sinä Sid sanot, että Vance aloitti sen ottamalla korttisi ilman lupaa.

Vance: Niin, mutta kuka otti CD-levyni ilman lupaa?

Isä: Te molemmat syytätte toisianne siitä, että on otettu luvatta toisen tavaroita. Kysyn siis uudelleen, mitä pitää tapahtua, että tämä ongelma ratkeaa?

Sid: Käske Vancen aikuistua.

Vance: Mikset itse aikuistu?

Isä: *(Valmistautuu ottamaan käyttöön loogisen seurauksen.)* Kuulostaa siltä, että haluatte jatkaa riitelemistä. Ehkä teidän on viisainta mennä omiin huoneisiinne, kunnes olette valmiit ratkaisemaan tämän.

Sid: Minä olen valmis.

Vance: Niin minäkin.

Sid: Sano Vancelle, että hänen pitää pyytää lupa, ennen kuin hän lainaa tavaroitani.

Vance: Sid ei koskaan pyydä minulta lupaa ennen kuin ottaa tavaroitani. Hänenkin pitää pyytää lupa.

Isä: Haluatte siis molemmat, että toinen pyytää luvan ennen kuin lainaa toisen tavaroita. Olenko ymmärtänyt oikein?

Sid: Joo.

Vance: Niin kai.

Isä: Se on hyvä ehdotus. Sopiiko se teille molemmille?

Sid ja Vance: Joo.

Tässä tapauksessa sovittelu toimi, koska isä kykeni kuuntelemaan asettumatta kummankaan puolelle ja sai lapset yhteistyössä ehdottamaan ja toteuttamaan ratkaisua. Seurausten uhka näytti motivoivan lapsia etsimään ratkaisua ongelmaansa. Vaikka seuraus osoittautui tarpeettomaksi, se olisi voinut olla sopivaa tilanteeseen puuttumista, jos lapset olisivat halunneet jatkaa väittelyä.

Neuvottelemisen voi olla tarpeetonta, jos vanhemmilla on jotakin, mitä lapset haluavat. Jos he esimerkiksi ovat viemässä lapsia pallopeleihin ja lapset tappelevat autossa, vanhemmat voivat pysäyttää auton ja antaa heille vaihtoehdon – lapset voivat sopia riidan tai heidät viedään kotiin. Usein vähiten päälle käypä ratkaisu on tehokkain.

Joidenkuiden vanhemmuuskouluttajien mielestä kannattaa pyytää lapsia menemään ulos, kun he tappelevat, ja tulemaan sisään vasta kun riita on sovittu. He järjkeilevät, että kun lapset jäävät ilman aikuisten huomiota, he menettävät pian motivaation tapella. Se voi pitää paikkansa, mutta lapset tappelevat muistakin syistä kuin vanhempien huomiosta. Kun jättää lapset selvittämään ristiriidan keskenään, vaarana on, että voimakkaampi lapsi voi pahoinpidellä heikompa lasta emotionaalisesti tai fyysisesti. Vanhempien tulee noudattaa kuningas Benjaminin käskyä kansalleen: ”Ettekä te salli lastenne – taistelevan ja riitelevän keskenään” (Moosia 4:14).

OPPIMISTOIMINTA: SOVITELKAA RISTIRIITOJA

Pyydä vanhempia huomioimaan perheessään ristiriitatilanteita kahden tai useamman lapsen välillä ja keskustelemaan niistä puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa. Pyydä heitä keskustelemaan siitä, kuinka he voivat soveltaa ristiriidan sovittelua koskevia ehdotuksia. Mitä ongelmia he saattavat kohdata käyttäessään tätä lähestymistapaa? Kuinka he voivat tarttua noihin haasteisiin? Pyydä heitä etsimään tilaisuuksia käyttää lähestymistapaa lastensa kanssa tulevilla viikolla. Kehota heitä raportoimaan kokemuksestaan seuraavalla oppitunnilla.

ONGELMANRATKAISUMALLI

Jotkin perheet ovat käyttäneet onnistuneesti seuraavaa viisivaiheista ristiriitojen ratkaisumallia, joka on mukailtu psykologi Susan Heitlerin työstä.⁸ Malli toimii parhaiten silloin kun perheenjäsenet ymmärtävät sen ja sopivat sen käyttämisestä.

Vaihe 1: Ilmaiskaa näkemyksenne

Jokainen henkilö ilmaisee oman näkemyksensä – kuinka hän ratkaisisi asian – ilman pelkoa keskeyttämisestä, hyökkäyksestä tai pilkasta. Joskus ratkaisu käy selväksi tässä vaiheessa, vaikka yleensä se tulee esiin vaiheessa 4.

ESIMERKKI

Isä haluaa, että perhe alkaa pitää säännöllisesti perheilloja. Äiti on tyytyväinen, kun perheilloja ei pidetä. 15-vuotias Alfredo haluaa pelata jalkapalloa ystäviensä kanssa maanantai-iltaisin. 10-vuotias Marietta haluaa, että perheillat pidetään.

Vaihe 2: Perehtykää huolenaiheisiin

Perheenjäsenet tutkivat kantaansa syvemmin tarkastellen huolia, jotka ovat heidän kantansa taustalla.

Isä kertoo hengellisestä vakaumuksestaan, että perheillat voisivat olla siunaus heidän perheelleen. Hän on myös huolissaan siitä, mitä seuraa, jos ei totella kirkon johtajia, kun he ovat opettaneet niin monen vuoden ajan tämän ohjelman tärkeyttä.

Kasvuvuosinaan äiti näki perheensä riitelevän joka kerta kun he yrittivät pitää perheillan. Hän ei halua, että samoin käy hänen lastensa kanssa. Vaikka hän haluaakin noudattaa profeettallisia ohjeita, hän pelkää, että perheilta voi aiheuttaa enemmän ristiriitaa kuin tuoda hyötyä.

Alfredo kertoo, miksi hänestä on tärkeää olla ystäviensä kanssa ja ettei hän halua olla perheen mukana hengellisessä toiminnassa.

Marietta kertoo, että hän haluaa tehdä niin kuin profeetta on pyytänyt heidän perhettään tekemään.

Tässä vaiheessa perheenjäsenten tulee etsiä kaikki taustalla olevat huolet, jotka ovat yhteisiä kaikille.

Perheenjäsenet huomaavat, että he kaikki välittävät toisistaan ja haluavat, että perhe on onnellinen ja sopusointuinen. Heillä on ainakin jonkin verran halua olla mukana toiminnassa, joka vahvistaa perhettä, vaikka he ovatkin eri mieltä siitä, mitä sellaisen toiminnan pitäisi olla.

Vaihe 3: Keksikää mahdollisia ratkaisuja

Jokainen henkilö ehdottaa ratkaisuja, eikä niitä vastaan hyökätä tai niitä pilkata. Ratkaisuja harkittaessa kukin henkilö ehdottaa, mitä hän voisi tehdä sellaisen kokonaissuunnitelman toteuttamiseksi, joka vastaisi jokaisen huolenaiheisiin. Jokainen ratkaisu, olipa se kuinka epäkäytännöllinen tahansa, kirjoitetaan muistiin. Tämä vapaus ruokkii luovuutta, joka voi synnyttää toteuttamiskelpoisen ratkaisun.

Perheenjäsenet listaavat nämä mahdolliset ratkaisut:

- Pidetään perheiltä joka maanantai-iltana ennen jalkapalloa.
- Päätetään, ettei perheiltoja pidetä.
- Pidetään perheiltä, mutta niiden, jotka eivät halua, ei tarvitse osallistua.
- Pidetään perheiltä sunnuntai-iltana.
- Pidetään perheiltä ilman hengellistä sanomaa.
- Pidetään perheiltä mutta osallistuminen hengelliseen osuuteen on vapaaehtoista.

Vaihe 4: Valitkaa ratkaisu

Kun ratkaisuja ei enää keksitä lisää, perheenjäsenet arvioivat kutakin ratkaisua ja laativat suunnitelman, joka ottaa huomioon kaikkien huolet. Koska ratkaisuun tarvitaan yleensä monta eri osatekijää, jotta se käsittäisi kaikkien perheenjäsenten huolet, perheen tulee ajatella, että ratkaisun löytäminen on ennemminkin ”ratkaisupaketin kokoamista eikä vain – – yhden ja ainoan ratkaisun etsimistä”⁹.

Niin vanhempien kuin lastenkin tunteilla on merkitystä. Vanhemmista voi esimerkiksi tuntua, että heidän tulee opettaa evankeliumin periaatteita perheillä, vaikka lapsi haluaisikin vain pelata. Jotta vanhemmat ottaisivat huomioon niin lasten tunteet kuin omansakin, he voisivat sisällyttää mukaan evankeliumin opetusta tavalla, joka kiinnostaa lasta ja jota hän voi ymmärtää.

Kun toimintasuunnitelma on laadittu, siihen kuuluvien tehtävien suorittamisesta sovitaan ja kurssilaiset sitoutuvat noudattamaan niitä.

Arvioituaan ehdotuksia perhe päättää pitää perheillan sunnuntai-iltaisain aina silloin kun Alfredo pelaa jalkapalloa seuraavana iltana. Vanhemmat haluaisivat, että perheiltä olisi mieluummin maanantaina, mutta ei, jos se merkitsee, ettei heidän poikansa osallistu.

Alfredo on valmis olemaan mukana perheillä, kun keskustellaan evankeliumista, kunhan hänen ei tarvitse pitää oppiainetta. Äidistä sopimus tuntuu hyvältä etenkin siksi, että hänen lapsensa ovat suostuneet olemaan mukana. Isä on vastuussa perheiltojen järjestämisestä ja johtamisesta. Isä, äiti ja toisinaan Marietta pitävät vuorollaan oppiaineen.

Vaihe 5: Toteuttakaa ratkaisu

Kun perheenjäsenet toteuttavat ratkaisun, he arvioivat, missä tarvitaan muutoksia. Joissakin tapauksissa heidän on kenties löydettävä eri ratkaisu.

OPPIMISTOIMINTA: KÄYTTÄKÄÄ ONGELMANRATKAISUMALLIA

Anna osallistujille 5–10 minuuttia aikaa keskustella puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa jostakin perheessä olevasta ristiriidasta, joka voitaisiin ratkaista ongelmanratkaisumallia käyttämällä. Pyydä heitä keskustelemaan siitä, kuinka he esittelisivät mallin perheelleen ja saisivat lapsensa yhteistyöhön käyttämään sitä ongelmanratkaisemisessa. Pyydä heitä kokeilemaan mallia perheensä kanssa tulevilla viikolla. Kehota heitä seuraavalla oppitunnilla raportoimaan siitä, mitä tapahtui.

UUSI LIITTO

Presidentti James E. Faust ensimmäisestä presidenttikunnasta on selittänyt, että ollessaan palvelutyössään kuolevaisuudessa Jeesus Kristus esitteli uuden testamentin – uuden ja paremman liiton, joka vaati ihmisiä noudattamaan korkeampaa lakia. Enää ihmisten (mukaan lukien vanhemmat) ei pitänyt noudattaa koston lakia (ks. 2. Moos. 21:24) vaan heitä piti opastaa halu tehdä hyvää ja kääntää toinen poski niille, jotka heitä löisivät (ks. Matt. 5:39). Heidän piti rakastaa vihollisiaan ja rukoilla niiden puolesta, jotka kohtelisivat heitä häpeällisesti ja vainoaisivat heitä (ks. Matt. 5:44). Heidän piti tavoitella teoissaan muita kohtaan Pyhän Hengen kuiskauksia ja noudattaa niitä.¹⁰

Rakkaus kotona

Presidentti Thomas S. Monson on kertonut sydämeenkäyvän kertomuksen, joka tähdentää sitä, miten tärkeää on ratkaista erimielisyyksiä, jotka voivat tuhota perheen yhteenkuuluvuuden:

”On perheitä, jotka muodostuvat äideistä ja isistä, pojista ja tyttärinä, jotka ovat ajattelemattoman kommentin takia eristäytyneet toisistaan. Kertomus siitä, kuinka sellainen tragedia juuri ja juuri torjuttiin, on tapahtumasta monta vuotta sitten erään nuoren miehen elämässä, jota yksityisyyden säilyttämiseksi kutsun Jackiksi.

Varhaisina vuosinaan Jackilla oli ollut koko ajan vakavia erimielisyyksiä isänsä kanssa. Eräänä päivänä Jackin ollessa seitsemäntoista heillä oli erityisen raju riita. Jack sanoi isälleen: ”Tämä oli viimeinen pisara. Minä lähden kotoa enkä koskaan palaa!” Niin sanoen hän meni sisälle ja pakkasi laukkunsa. Hänen äitinsä aneli häntä jäämään, mutta poika oli liian vihainen kuunnellakseen. Hän jätti äitinsä itkemään ovelle.

Pihasta lähtiessään hän oli menossa portista, kun kuuli isänsä huutavan peräänsä: ”Jack, tiedän, että suuri syy siihen, että olet lähdössä, johtuu minusta. Olen siitä todella pahoillani. Haluan sinun tietävän, että jos joskus haluat palata kotiin, olet aina tervetullut. Ja minä yritän olla sinulle parempi isä. Haluan sinun tietävän, että rakastan sinua aina.”

Jack ei sanonut mitään vaan meni linja-autoasemalle ja osti lipun kaukaiseen paikkaan. Istuessaan linja-autossa matkan edetessä hän alkoi ajatella isänsä sanoja. Hän alkoi ymmärtää, kuinka paljon isällä täytyi olla rakkautta voidakseen tehdä sen, mitä hän oli tehnyt. Isä oli pyytänyt anteeksi. Isä oli kutsunut hänet takaisin ja jättänyt kesäiltaan kaikumaan sanat ”minä rakastan sinua.”

Silloin Jack tajusi, että seuraava siirto oli kiinni hänestä. Hän tajusi, että ainoa tapa, jolla hän voisi koskaan löytää rauhan sieluunsa, oli osoittaa isäänsä kohtaan samanlaista kypsyä, hyvyttä ja rakkautta kuin isä oli osoittanut häntä kohtaan. Jack nousi pois linja-autosta. Hän osti paluulipun ja palasi kotiin.

Hän saapui vähän puolenyön jälkeen, astui sisälle taloon ja sytytti valot. Siellä keinu tuolissa istui hänen isänsä pää painuksissa. Nostaessaan päänsä ja nähdessään Jackin isä nousi tuolista, ja he riensivät syleilemään toisiaan. Jack sanoi myöhemmin: ”Nuo viimeiset vuodet, jotka olin kotona, olivat elämäni onnellisimpia.”

Voisimme sanoa, että siinä oli poika, joka varttui mieheksi yhdessä yössä. Siinä oli isä, joka tukahduttamalla suuttumuksen ja hillitsemällä ylpeyden pelasti poikansa ennen kuin tästä tuli yksi siitä valtavasta ”menetetystä pataljoonasta”, jonka särkyneet perheet ja hajonneet kodit jättävät jälkeensä. Rakkaus oli yhteen liittävä side, parantava palsami – rakkaus, jota tunnetaan usein mutta ilmaistaan harvoin. – –

Meidän tehtävämme, jopa vakava velvollisuutemme, on ojentaa kätemme niille, jotka ovat luisuneet epäaktiivisuuteen tai harhautuneet pois perhepiiristä.”¹¹

Kun perheet elävät Vapahtajan esittelemän uuden liiton mukaan ratkaisten erimielisyyksiä rakastavalla, sovinnollisella tavalla, he nauttivat suuremmasta rakkautesta, rauhasta ja sopusoinnusta perhesuhteissaan.

VIITTEET

1. "Vanhemmuuden pyhät velvollisuudet", *Liahona*, maaliskuu 2006, s. 12.
2. "Perhe – julistus maailmalle", *Liahona*, lokakuu 2004, s. 49.
3. *Christlike Parenting: Taking the Pain out of Parenting*, 1999, s. 66.
4. *Christlike Parenting*, s. 69.
5. *Christlike Parenting*, s. 67.
6. "Nämä minä olen tehnyt hallitsijoikseni", *Valkeus*, huhtikuu 1981, s. 72.
7. Julkaisussa Conference Report, huhtikuu 1993, s. 97; tai *Ensign*, toukokuu 1993, s. 78–79.
8. Susan M. Heitler, *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy*, Copyright © 1990 Susan Heitler. Käytetty W. W. Norton & Companyn luvalla, s. 22–43.
9. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage*, 1997, s. 202.
10. Ks. "Vahvemman liiton takaaja", *Liahona*, syyskuu 2003, s. 3–6.
11. "Tuo hänet kotiin", *Liahona*, tammikuu 2003, s. 58.



OPETTAKAA VASTUULLISTA KÄYTTÄYTYMISTÄ

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana vanhempia

- ymmärtämään, kuinka he voivat opettaa lapsilleen vastuullista käyttäytymistä
- tietämään, kuinka he voivat kertoa lapsilleen, mitä he näiltä odottavat
- ymmärtämään ajatus lasten opettamisesta vaihe kerrallaan
- tietämään, kuinka he voivat auttaa lapsiaan käyttäytymään vastuullisesti antamalla vaihtoehtoja.

ASIANMUKAISEN OPETTAMISEN TÄRKEYS

Vanhemmilla on pyhä velvollisuus opettaa lapsiaan noudattamaan Jumalan käskyjä sekä kodin ja yhteiskunnan sääntöjä.¹ Herra on neuvonut vanhempia opettamaan lapsiaan rukoilemaan ja olemaan kuuliaisia, uskomaan Kristukseen, tekemään parannuksen synneistään, menemään kasteelle ja ottamaan vastaan Pyhän Hengen lahjan sekä olemaan ahkeria (ks. OL 68:25–32). Hän nuhteli joitakuuta varhaisia kirkon johtajia siitä, etteivät he opettaneet lapsiaan asianmukaisesti (ks. OL 93:42–44, 47–48). Vanhempien tulee ”kasvattaa [lapsensa] valossa ja totuudessa” (OL 93:40), sillä ”valo ja totuus hylkäävät Paholaisen” (OL 93:37).

Kaikki vanhemmat eivät opeta lapsiaan asianmukaisesti. Vanhemmilla on taipumus kasvattaa lapsiaan paljolti samalla tavoin kuin heitä itseään kasvatettiin. Jotkut vanhemmat ovat erittäin sallivia ja toiset erittäin kontrolloivia. Toiset ovat niin syventyneitä muihin asioihin, että he laiminlyövät velvollisuutensa ja tilaisuutensa opettaa lapsiaan. Joillakuilla vanhemmilla on vääristyneitä käsityksiä lapsista. He pitävät näitä synnynnäisesti hyvinä, jotka eivät tarvitse opetusta eivätkä kuria, tai synnynnäisesti pahoina ja rankaisemista tarvitsevina. Muutamat vanhemmat eivät opeta lapsiaan, koska he eivät koskaan halunneet lapsia. Nämä lapset ovat usein vaarassa joutua emotionaalisesti kaltoin kohdelluiksi ja laiminlyödyiksi.

Herra odottaa vanhempien suhtautuvan opetustehtäviinsä vakavasti. Ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista apostolin koorumi ovat julistaneet: ”Aviomiehiä ja vaimoja – äitejä ja isiä – pidetään Jumalan edessä tilivelvollisina näiden velvollisuuksien täyttämisestä.”²

OPPIMISTOIMINTA: HUOMATKAA HUONOT KASVATUKÄYTÄNNÖT JA LUOPUKAA NIISTÄ

Pyydä vanhempia tarkastelemaan tapaa, jolla he ovat vuorovaikutuksessa lastensa kanssa, ja pohtimaan tekojensa opetusvaikutusta. Opettavatko he lapsilleen soveliasta käytöstä sanoin ja esimerkillään? Käyttäytyvätkö he millään sopimattomalla tavalla



*"NE, JOTKA TEKEVÄT LIIAN PALJON LASTENSA
PUOLESTA, SAAVAT PIIAN HUOMATA, ETTÄ HE
EIVÄT VOI TEHDÄ MITÄÄN LASTENSA KANSSA."*

VANHIN NEAL A. MAXWELL



kuten kiroilevat, valehtelevat, kohtelevat huonosti perheenjäseniä, ovat epäkohteliaita ja kontrolloivia tai itsekkäitä tai epärehellisiä? Jos he näyttävät huonoa esimerkkiä, pyydä heitä pohtimaan, mitä heidän käyttöksensä maksaa heille ja kuinka se voi vaikuttaa heidän lastensa käyttöön tulevaisuudessa. Ehdota, että he päättävät nyt lopettaa sopimattoman käyttäytymisen. Kehota heitä kirjoittamaan muistiin yksi tai kaksi muutosta, jotka he voivat tehdä, ja sitoutumaan noiden muutosten tekemiseen.

LASTEN OPETTAMINEN

Lasten opettaminen tulee aloittaa silloin kun he ovat vastasyntyneitä. Lapsilla on synnynnäinen halu oppia. Side vanhempien ja lapsen välillä ”kehittyy vähitellen viikkojen ja kuukausien kuluessa” lapsen synnyttyä, kun he ovat jatkuvasti tekemisissä toistensa kanssa ja oppivat sopeutumaan ”toistensa ainutlaatuisiin tapoihin”³. Vanhempien ja lasten välinen suhde luo ihanteellisen oppimisilmaston. Lapset alkavat omaksua vanhempiensa toimintatapoja katselemalla ja kuuntelemalla jopa ennen kuin he oppivat puhumaan. Kun lapset ovat oppineet puhumaan, he kyselevät saadakseen tietoa maailmasta. Vanhemmat voivat käyttää hyväkseen lasten luontaista uteliaisuutta välittämällä sanoin ja esimerkillään tietoa, jota lapset tarvitsevat tullaan toimeen elämässä.

Ehkäpä ratkaisevimmat vuodet ihmisen elämässä ovat silloin kun hän voi olla huolettomin eikä piittaa tulevaisuudesta – lapsuudessa ja nuoruudessa. Noiden kehitysvuosien aikana lapset omaksuvat arvoja, asenteita ja tapoja, jotka ohjaavat heidän käytöstään koko heidän elämänsä ajan. Vanhemmilla on hieno tilaisuus opettaa lapsilleen oikeita arvoja ja vastuullista käytöstä tavoilla, jotka kannustavat yhteistyöhön eivätkä kapinointiin.

Seuraavat periaatteet auttavat vanhempia opettamaan lapsiaan.

Opettakaa esimerkillä

Yksi suurimmista haasteista ja tilaisuuksista, mitä vanhemmilla on, on opettaa lapsiaan niin, että lapset haluavat noudattaa vanhempiensa neuvoja. Presidentti David O. McKay on kuvannut esimerkkiä ”parhaimmaksi ja tehokkaimmaksi tavaksi opettaa”⁴.

Vanhin Delbert L. Stapley kahdentoista koorumista on ylistänyt esimerkillä opettamisen arvoa: ”Kun erästä viisasta miestä pyydettiin mainitsemaan ne kolme pääasiaa, jotka tulivat esille kaikkien aikojen parhaiden opettajien elämästä ja jotka voisivat olla esimerkkinä uusille opettajille, hän vastasi: ’Ensiksi, opettakaa esimerkillänne. Toiseksi, opettakaa esimerkillänne. Kolmanneksi, opettakaa esimerkillänne.’”⁵ Presidentti Thomas S. Monson ensimmäisestä presidenttikunnasta on selittänyt, että Jeesus ”opetti anteeksiantoa antamalla itse anteeksi. Hän opetti laupeutta olemalla itse laupias. Hän opetti omistautumista antamalla itsestään. Jeesus opetti omalla esimerkillään.”⁶

Piispa H. David Burton, kirkon johtava piispa, on julistanut, että vanhemmat voivat ohjata lapsiaan näyttämällä vanhurskasta esimerkkiä: ”Meidän täytyy varmistua siitä, että elämämme on järjestyksessä. Tekopyhyys ei ole koskaan toiminut, eikä se toimi tänäkään päivänä. Meiltä vaaditaan vanhurskasta johtamista ja sitä, että rohkaisemme perhettämme seuraamaan esimerkkiämme. Johtakaa perheilloissa. Johtakaa pyhien kirjoitusten tutkimisessa. Antakaa pappeuden siunauksia. Johtakaa henkilökohtaisessa rukouksessa ja perherukouksessa.”⁷

”Esimerkeistä tulee muistoja, jotka ohjaavat elämäämme”, on huomauttanut vanhin Robert D. Hales kahdentoista koorumista.⁸ Lapsenne muistavat heille näyttämänne esimerkin paremmin kuin mitään muuta, mitä teette tai sanotte.

OPPIMISTOIMINTA: OPETTAKAA ESIMERKILLÄ

Pyydä osallistujia keskustelemaan muutaman minuutin ajan puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa käyttäytymisen muutoksista, joita he haluaisivat nähdä lapsissaan. Pyydä heitä tutkimaan, voivatko he tehdä omassa käytöksessään sellaisia muutoksia, jotka ovat asianmukaisena esimerkkinä ja vaikutuksena heidän lapsilleen. Pyydä heitä kirjoittamaan muistiin, mitä aikovat tehdä.

Antakaa lapsille vastuuta

Monilla vanhemmilla on taipumus hemmotella lapsiaan ja suojella heitä tehtäviltä, jotka heidän itsensä oli joskus hoidettava – kokemuksilta, jotka auttoivat heitä tulemaan kykeneviksi aikuisiksi. Kun vanhemmat antavat lapsilleen tavaroita ja palveluita vaatimatta juuri mitään vastineeksi, heidän lapsensa menettävät motivaation tulla omavaraisiksi ja vastuullisiksi. Sen sijaan heistä voi tulla laiskoja, itsekkäitä ja nautinnonhaluisia. Vanhin Neal A. Maxwell kahdentoista koorumista on opettanut: ”Ne, jotka tekevät liian paljon lastensa puolesta, saavat pian huomata, että he eivät voi tehdä mitään lastensa kanssa.”⁹

Vanhin Joe J. Christensen seitsemänkymmenen koorumista on selittänyt, että lasten hemmotteleminen heikentää heitä ja he jäävät ilman arvokkaita opetuksia:

”Monet lapset saavat meidän aikanamme kasvaessaan vääristyneitä arvoja, koska me vanhemmat hemmottelemme heitä liikaa. Olimmepa varakkaita tai – kuten useimmat meistä – vaatimattomammin toimeen tulevia, me vanhemmat yritämme usein antaa lapsillemme melkein kaiken, mitä he haluavat, riistäen heiltä siten odotamisen siunauksen – sen, että he saisivat kaivata jotakin sellaista, mitä heillä ei ole. Yksi tärkeimmistä asioista, mitä voimme opettaa lapsillemme, on itsekieltämys. Välitön tyydytys tekee ihmisistä yleensä heikkoja. Montako todella suurta ihmistä tunnette, joiden ei olisi tarvinnut milloinkaan ponnistella? – –

Ja jossakin vaiheessa lastemme luonteen kehittymisen kannalta on tärkeää, että he oppivat sen, että ’maa kiertää yhä aurinkoa’ eikä suinkaan heitä. Sen sijaan meidän pitäisi opettaa lapsiamme kysymään itseltään: ’Millä tavalla maailma on parempi minun ansiostani?’¹⁰

Vanhin Christensen on varoittanut, että lasten on opittava tekemään työtä tai he ovat huonosti valmistautuneita lähtemään kotoa kodin ulkopuolella olevaan maailmaan. Hän on sanonut: ”Perheenkin toiminnassa on saavutettava leikin ja työn tasapaino. Eräät parhaista kasvuvuosieni muistoista liittyvät siihen, kuinka opin perheessämme tekemään pärekattoa, rakentamaan aitaa tai työskentelemään puutarhassa. Sen sijaan että kaikki olisi työntekoa vailla leikkiä, monilla lapsillamme on melkein pelkästään leikkiä ja hyvin vähän työntekoa.”¹¹

Vanhempien tulee opettaa lapsiaan työskentelemään rinnallaan aloittaen silloin kun lapset ovat pieniä ja heillä on luontainen halu auttaa. Vanhempien tulee antaa lapsilleen hoidettavaksi näiden kykyjen mukaisia rutiinitehtäviä.

Kathleen Slauch Bahr Brigham Youngin yliopistosta kollegoineen on esittänyt, että työnteko rinnakkain vahvistaa perheenjäseniä liittäen heidät yhteen kestäviin ihmissuhteisiin:

”Kun perheenjäsenet tekevät työtä rinnakkain oikeassa hengessä, heidän yhteisestä päivittäisestä kokemuksestaan kasvaa välittämisen ja sitoutumisen perusta. Tavanomaisimmillakin tehtävillä kuten ruoanlaitolla tai pyykinpesulla on suuri mahdollisuus yhdistää meidät niihin, joita palvelemme, ja niihin, joiden kanssa palvelemme. – –

Jokaisen tehtävän antaminen on uusi kutsu kaikille tulla perhepiiriin. Tavanomaisimmistakin tehtävistä voi tulla perherakkauden ja yhteenkuuluvuuden päivittäisiä rituaaleja.”¹²

Vanhempien tulee myös opettaa lapsensa palvelemaan muita. Vanhin Derek A. Cuthbert seitsemänkymmenen koorumista on opettanut: ”Viisaat vanhemmat tarjoavat kotona lapsille palvelemisen mahdollisuuksia jo pienestä pitäen.”¹³ Milloin mahdollista, vanhempien tulee tehdä työtä ja palvella lastensa rinnalla pyrkien tekemään toiminnasta nautittavaa.

Kun lapset ottavat hoitaakseen tehtäviä, vanhempien tulee lohduttaa heitä silloin kun he eivät onnistu niissä, ja sellaisissa tapauksissa vanhempien tulee kannustaa heitä jatkuvasti yrittämään uudelleen. Presidentti Thomas S. Monson on opettanut: ”Tehtävämme on nousta keskinkertaisuudesta erinomaisuuteen, epäonnistumisesta saavutukseen. Tehtävämme on tulla parhaaksi omaksi itseksemme. Yksi Jumalan suurimmista lahjoista meille on ilo yrittää uudelleen, sillä minkään epäonnistumisen ei tarvitse olla lopullinen.”¹⁴

OPPIMISTOIMINTA: OPETTAKAA LAPSIA OLEMAAN VASTUULLISIA

Pyydä osallistujia keskustelemaan puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa siitä, antavatko he lapsilleen riittävästi työtilaisuuksia auttaakseen näitä oppimaan ahkeriksi. Onko heidän lapsillaan tilaisuuksia palvella muita? Ovatko lapset motivoituneita tekemään parhaansa heille annetuissa tehtävissä? Pyydä vanhempia keskustelemaan siitä, pitäisikö heidän laatia suunnitelma auttaakseen lapsiaan oppimaan enemmän vastuullisuutta. Kehota heitä kirjoittamaan muistiin opetustehtävää koskevat suunnitelmansa ja noudattamaan niitä.

Tehkää selväksi odotukset

Joskus vanhemmat otaksuvat, että heidän lapsensa tietävät täsmälleen, mitä heiltä odotetaan. Vanhemmat pettyvät, kun näitä ilmaisemattomia odotuksia ei täytetä.

Jotkut vanhemmat arkailevat pyytää lapsiaan tekemään kotitöitä tai muuttamaan käytöstään peläten, että lapsi sen vuoksi kieltäytyy tai katkeroituu tai torjuu heidät. Siitä, että vanhemmat eivät tuo selkeästi ilmi odotuksia, voi kehittyä turhautumisen ja kaunan muuri, joka luo emotionaalista etäisyyttä heidän ja lapsen välille. Selkeästi ilmaistut odotukset poistavat epävarmuutta ja pettymyksiä vahvistaen näin vanhempien ja lapsen välistä suhdetta.

Keskustele vanhempien kanssa näistä periaatteista, joilla he voivat tehdä selväksi odotuksensa:

- **Selkeyttäkää mielessänne, mitä haluatte.** Varmistakaa, että odotuksenne ovat kohtuullisia. Keskustelkaa kahden kesken puolisonne kanssa ja sopikaa etukäteen odotuksista, pyytämistavoista ja seurauksista, jotka koituvat siitä, että lapsi ei toimi odotusten mukaan. Jos lapsenne on haluton tai vastahankainen, teidän molempien tulee olla läsnä pyyntöjä esitettäessä, mikäli mahdollista.
- **Valitkaa hyvä hetki pyyntöjenne esittämiseksi.** Keskustelkaa pyynnöistänne, kun lapsi on emotionaalisesti ja fyysisesti valmis, ei silloin kun hän on levoton, vihainen tai syventynyt johonkin muuhun asiaan. Perheneuvoston kokoukset tai perheillat ovat usein ihanteellisia tilanteita.
- **Olkaa myönteisiä ja yksityiskohtaisia.** Sen sijaan että puhuisitte kielteisesti tai yleisesti (”Tämä huone on sekainen. Siivoa se!”), olkaa myönteisiä ja yksityiskohtaisia: ”Kirsi, kun tiskaat, haluan, että huuhtelet jokaisen astian ennen

kuin panet sen tiskikoneeseen, koska astioista tulee puhtaampia ja tiskikone kestää kauemmin.”

- **Näyttäkää, mitä tarkoitatte.** Näyttäkää, mitä odotatte, tekemättä kuitenkaan tehtävää lapsenne puolesta. Voitte esimerkiksi auttaa lasta huuhtelemaan astiat asianmukaisella tavalla, asettamaan ne tiskikoneeseen ja pyyhkimään tiskipöydän.
- **Antakaa runsaasti myönteistä palautetta.** Kun työ on tehty, voisitte sanoa: ”Oikein hyvä. Juuri noin se pitää tehdä.” Kertokaa lapselle, kuinka käytös hyödyttää teitä ja muita: ”Minusta tuntuu hyvältä, kun näen, että tiskit on hoidettu asianmukaisesti. Kotimme on rauhallisempi paikka, kun se on järjestyksessä ja siisti.”

OPPIMISTOIMINTA: TEHKÄÄ ODOTUKSET SELVÄKSI

Edellisessä oppimistoiminnassa vanhempia pyydettiin suunnittelemaan, kuinka he voivat auttaa lapsiaan oppimaan vastuun kantamista. Tässä toiminnassa pyydä osallistujia harjoittelemaan puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa, kuinka he tekevät odotuksensa selväksi lapsilleen edellä olevia ehdotuksia käyttäen. Toisen heistä pitäisi ottaa lapsen rooli, kun toinen ottaa vanhemman roolin. Kun he ovat harjoitelleet viisi minuuttia, pyydä heitä vaihtamaan rooleja ja harjoittelemaan toiset viisi minuuttia. Pyydä heitä antamaan toisilleen palautetta siitä, millaista oli tehdä odotukset selväksi, ja miltä heistä tuntui saada kuulla odotuksista. Ehdota, että he sopivat tarvittaessa, milloin he harjoittelevat lisää, niin että odotusten selvittäminen tuntuu heistä molemmista luontevalta. Pyydä heitä soveltamaan oppimaansa käytäntöön lastensa kanssa viikon aikana. Kehota heitä raportoimaan kokemuksistaan seuraavalla oppitunnilla.

Opettakaakaan vastuullista käyttäytymistä vaihe kerrallaan

Ohjatessaan lastensa hengellistä kehitystä Herra sääti, että ensin on opetettava perusoppi – maito – valmistamaan heitä suurempaan valoon ja tietoon – vahvaan ruokaan (ks. OL 19:22). Samalla tavoin lapsia pitää opettaa ensin hoitamaan pieniä tehtäviä, jotka ovat astinkiviä siihen käytökseen, jota heiltä odotetaan aikuisina. Lapset tarvitsevat vähitellen eteneviä vaiheita opitellessaan sellaisia asioita kuin muiden kunnioittamista, hyviä tapoja, huoneen siivoamista tai pihatöiden tekemistä.

Käyttäytyminen voidaan osittaa yksinkertaisiksi, saavutettaviksi tehtäviksi lapsen iän ja kykyjen mukaan. Lapsi voidaan esimerkiksi opettaa keräämään lelut ennen kuin hän oppii siivoamaan kokonaisen huoneen. Kärsivällisyyttä ja oivalluskykyä käyttäen vanhemmat voivat auttaa lapsiaan tulemaan yhteistyöhaluisiksi, avuliiksi ja vastuullisiksi yksilöiksi ja estää näin monia ongelmia lasten varttuessa.

CAMILLE

Camille, tarmokas nelivuotias, piti ostoksilla käymisestä äitinsä kanssa. Poikkeuksesta hän veti tavaroita hyllyistä, vaati saada koskea ja ottaa käteen ja sai raivokohtauksia, kun äiti esti häntä. Äiti, joka halusi Camillen käyttäytyvän vastuullisesti, torui ja uhkaili häntä mutta ei juurikaan onnistunut muuttamaan Camillen käytöstä.

Puhuttuaan kokeneemman ystävänsä kanssa äiti yritti uutta lähestymistapaa, johon kuului useita eri opetusvaiheita. Ensimmäinen vaihe oli kertoa ongelmasta ystävällisesti ja rakastavasti: ”Camille, haluan ottaa sinut mukaan kauppaan, mutta hermostun, kun otat tavaroita hyllyiltä. Ja sitten alat huutaa, kun minä panen ne takaisin.” Seuraavaksi hän teki selväksi odotuksensa: ”Voit tulla mukaan kauppaan, kun olet avulias. Jos otat tavaroita tai alat riidellä, minun pitää tuoda sinut kotiin etkä sinä pääse mukaan seuraavalla kerralla.

Et saa ottaa mitään, ellen minä pyydä sinua ottamaan jotakin tavaraa puolestani. Haluan varmistaa, että ymmärrät tämän, joten kerro minulle, mitä kuulit minun sanovan.” Kun Camille osasi toistaa odotukset oikein, äiti sanoi: ”Kerro minulle, mitä tapahtuu, jos otat tavaroita tai alat riidellä.” Kun lapsi ymmärsi odotukset ja mitä seuraisi, jos hän ei noudattaisi niitä, ja myöntyi niihin, hän pääsi taas mukaan kauppaan.

Seuraavassa opetusvaiheessa äiti vei Camillen lyhyille käynneille kauppaan. Ostokset rajoituivat yhteen tai kahteen tavarahan. Kun äiti huomasi Camillen halun olla avulias ja halusi kanavoida sen myönteisesti, hän antoi Camillen auttaa yhden ruokatavaran valitsemisessa ja pidellä sitä. Sovelias käytös palkittiin sanallisilla kiitoksilla. Kun Camille oppi soveliaan käyttäytymisen lyhyillä käynneillä, hän sai tulla mukaan pidemmille kauppareissuille. Äiti etsi hänelle hyödyllisiä tehtäviä kuten valinta kahden sopivan muropaketin välillä, parhaimmilla näyttävien omenoiden valitseminen tai äidin laukun piteleminen sillä aikaa kun äiti pani tavarahan ostoskärryyn. Äiti antoi Camillelle runsaasti myönteistä palautetta, kun Camille oli avulias.

Erään kerran Camille sai taas raivokohtauksen. Äiti vei hänet kotiin mahdollisimman pian. Ilman vihaa tai kostonhalua hän sanoi: ”Ikävää, että päätit käyttäytyä tänään huonosti kaupassa. Kun lähdet seuraavan kerran kauppaan, sinä jätät kotiin lapsenvahdin kanssa. Jos päätät, että osaat noudattaa sääntöjä, kun menemme kauppaan, yritämme taas uudelleen, sopiiko?” Muutamassa viikossa Camille oppi käyttäytymään soveliaasti julkisilla paikoilla.

OPPIMISTOIMINTA: OPETTAKAA VAIHEITTAIN EDETEN

Pyydä vanhempia valitsemaan yksi monitahoisemmista käyttäytymisen muutoksista, joita he ovat jo tunnustaneet ja haluaisivat tapahtuvan lapsissaan (aiemmista oppimistoiminnoista). Pyydä heitä keskustelemaan puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa, kuinka he voisivat osittaa sen eteneviksi vaiheiksi. Ehdota, että he päättävät, mitä heidän tulee odottaa lapsen tekemän kussakin oppimisvaiheessa ja kuinka he voivat parhaiten tehdä nuo odotukset tiettäväksi lapselle. Kehota heitä kertomaan suunnitelmistaan ryhmälle, jos he haluavat palautetta ja ehdotuksia.

Antakaa vaihtoehtoja

Lapset, kuten monet aikuisetkaan, eivät pidä komentelusta. Lapsen komentaminen ”siivoa huoneesi nyt heti” aiheuttaa yleensä vastustusta kuten ”teen sen myöhemmin”. Lapset tekevät auuliimmin yhteistyötä, kun he voivat valita kahden hyväksyttävän vaihtoehdon välillä: ”Haluaisin, että panet vaatteesi paikoilleen ennen kuin lähdet tänään iltapäivällä ulos leikkimään. Haluaisitko panna ne paikoilleen nyt ennen kuin koulubussi tulee vai heti sen jälkeen kun tulet kotiin koulusta?” Vaihtoehtoja on vähän, mutta lapset voivat valita, mikä auttaa heitä olemaan vastuullisia.

Kun vanhemmat antavat lastensa valita, vanhempien tulee huolehtia siitä, että heidän tarjoamansa vaihtoehdot ovat hyväksyttäviä heille vanhempina. Jos isä esimerkiksi sanoo teini-ikäiselle: ”Voit leikata nurmikon nyt tai unohtaa auton käytön huomisiltana”, lapsi voi tehdä valinnan unohtaa auton ja lähteä ulos ystäviensä kanssa. Lapsi saa, mitä hän haluaa, ja nurmikko jää leikkaamatta – isälle epäedullinen lopputulos. On parempi sanoa: ”Voit leikata nurmikon tänään tai voit siivota autotallin puolestani, niin että minulla on aikaa leikata nurmikko.” Tässä tapauksessa molemmat vaihtoehdot ovat isän mielestä hyväksyttäviä ja lapsella on valinnan mahdollisuus.

Valintoihin ei saa sisältyä rangaistusta: ”Voit leikata nurmikon nyt tai joudut kukaudeksi kotiarestiin.” Tässä tarjouksessa ei ole todellista vaihtoehtoa (”Sinun täytyy tehdä niin kuin minä sanon, tai minä rankaisen sinua”), ja se herättää mielipahaa.

Seuraavassa luettelossa on mahdollisia vaihtoehtoja eri tilanteisiin.

- 11-vuotias alkaa valvoa iltaisin myöhempään, ei oikein jaksa herätä aamuisin ja haluaa äidin vievän hänet autolla kouluun. Äiti voi sanoa: "Voit joko nousta ajoissa, niin että ehdit bussiin, tai voit kävellä kouluun." (Vaihtoehto on mahdollinen vain silloin kun kouluun käveleminen on mahdollista ja turvallista.)
- 8-vuotias lykkää tiskaamista. Isä tai äiti voi sanoa: "Voit tiskata nyt tai voit tiskata illalla, kun perhe katsoo televisiota."
- Teini-ikäinen soittaa musiikkia liian lujaa. Äiti tai isä voi sanoa: "Voit kuunnella CD-soitintasi huoneessasi niin että ovi on kiinni tai käyttää kuulokkeitasi. En pysty keskustelemaan, koska musiikkisi kuuluu niin lujaa."

Lapset eivät ole aina innokkaita uusiin muutoksiin, jotka vaativat heitä käyttäytymään vastuullisesti. Valmistaudu kuulemaan sellaisia huomautuksia kuin "Se ei ole reilua", "Mitä minä tästä saan?", "Ei muut vanhemmat pane lapsiaan tekemään tätä" tai "Jos välittäisit tunteistani, et pakottaisi minua tekemään tätä". Vanhempien ei pidä antaa sellaisten kommenttien manipuloida itseään. Heidän pitää olla johdonmukaisia vaihtoehtoja tarjotessaan. Pohtikaa seuraavaa esimerkkiä.

MARTY

Marty istuutui tietokoneen ääreen. Se oli jokailtainen tapa, joka oli alkanut viime aikoina olla tärkeämpää kuin hänelle määrättyjen kotitöiden tekeminen. Perheneuvoston kokouksessa joitakin kuukausia aiemmin perheenjäsenet olivat sopineet, että kotityöt tulee tehdä ensin, mutta jälleen kerran Marty oli rikkonut tätä sääntöä. Isä antoi hänen valita:

Isä: Marty, saat käyttää tietokonetta tänä iltana sen jälkeen kun olet hoitanut kotityösi tai jos haluat tehdä kotityösi huomenna, voit käyttää tietokonetta huomenillalla, kun kotityöt on tehty.

Marty: Teen kotityöt sen jälkeen kun olen ollut tietokoneella. Minulla ei ole nyt aikaa.

Isä: Ehkä ei, mutta voit käyttää tietokonetta sen jälkeen kun kotityöt on tehty.

Marty: Minun täytyy päästä koneelle nyt. Yksi ystävästäni odottaa, että otan yhteyttä.

Isä: Uskon sen. Sitä suurempi syy sinulla on muistaa hoitaa kotityösi heti kun tulet kotiin koulusta. En pidä siitä, että turhaudut tai suutut. Mutta työt on tehtävä. Muistat, että keskustelimme tästä säännöstä perheneuvostossa, ja sinä suostuit noudattamaan sitä. Voit käyttää tietokonetta heti kun kotityöt on tehty.

Marty: Se ei ole reilua. Minähän sanoin, että teen kotityöt myöhemmin. Minulla on muita juttuja, jotka on tehtävä juuri nyt.

Isä: Ehkä niin on, mutta voit käyttää tietokonetta sen jälkeen kun kotityöt on tehty.

Isän on kenties toistettava vaihtoehdot useaan kertaan, ja hänen tulee tehdä niin suuttumatta. Lapsi voi pian kyllästyä kuulemaan viestin ja noudattaa vaatimusta, jos hän tietää isän tarkoittavan sitä.

Kun vanhemmat antavat vaihtoehtoja, heidän ei pidä ryhtyä puolustelemaan tai väittelemään. Jos lapsi haluaa väitellä asiasta, vanhemmat voivat huomioida hänen kommenttinsa lyhyellä toteamuksella kuten "Se voi olla totta" ja esittää sitten vaihtoehdot uudelleen. Koko prosessi käy jouhevammin, kun säännöistä on sovittu etukäteen.

Kun lapsi kieltäytyy tottelemasta, vaikka vaihtoehdot on annettu, vanhemman tulee panna täytäntöön seuraus (kuten oppitunnilla 9 kuvataan), joka liittyy loogisesti tottelemattomuuteen. Kun seuraukset toteutetaan asianmukaisesti, lapset ymmärtävät niiden järjestyksen, ja ne auttavat heitä oppimaan vastuullista käyttäytymistä. Jos seuraus on suhteeton tai ei liity rikkomukseen, se voi tuntua kohtuuttomalta, mielivaltaiselta tai liioitellulta ja saada lapsen suuttumaan, katkeroitumaan ja kapinoimaan.

OPPIMISTOIMINTA: ANTAKAA VAIHTOEHTOJA

Pyydä vanhempia mainitsemaan käyttäytymisongelmia, joita he haluaisivat nähdä lastensa korjaavan. Pyydä heitä sitten miettimään ja kirjoittamaan muistiin valintoja, joita he voivat antaa auttaakseen lapsiaan ratkaisemaan nämä ongelmat. Kehota heitä tarvittaessa antamaan lapsilleen näitä vaihtoehtoja tulevalla viikolla.

Ottakaa mukaan perheen toimintaan

Vanhempien pyrkimykset opettaa lisääntyvät, kun he toimivat yhdessä lastensa kanssa. Lapset, jotka tekevät työtä ja leikkivät vanhempiensa rinnalla, sisällyttävät todennäköisemmin vanhempiensa opetukset ja esimerkin omaan elämäänsä. Vanhempien tulee suunnitella toimintaa, joka on kaikille merkityksellistä ja nautittavaa. Työ ja leikki voivat kumpikin tuottaa tyydytystä, kun vanhemmat vaalivat hyviä suhteita lapsiinsa.

VASTUULLISEN KÄYTTÄYTYMISEN OPETTAMISEN ARVO

Presidentti James E. Faust ensimmäisestä presidenttikunnasta on tähdentänyt sitä, miten tärkeää on opettaa lapsille vastuullista käyttäytymistä: "Elleivät vanhemmat opeta lapsilleen kuria ja kuuliaisuutta, yhteiskunnan saattaa olla pakko kurittaa heitä tavoilla, joista lapset sen paremmin kuin vanhemmatkaan eivät pidä. – Perheen ykseys häviää, ellei kodissa ole kuria ja kuuliaisuutta."¹⁵ Perheet kokevat suurempaa rauhaa ja onnea, kun vanhemmat opettavat rakastavasti lapsiaan noudattamaan Jumalan käskyjä sekä kodin ja yhteiskunnan sääntöjä.

VIITTEET

1. Ks. "Perhe – julistus maailmalle", *Liahona*, lokakuu 2004, s. 49.
2. "Perhe – julistus maailmalle", s. 49.
3. Martha Farrell Erickson ja Karen Kurz-Riemer, *Infants, Toddlers, and Families: A Framework for Support and Intervention*, 1999, s. 55.
4. Julkaisussa Conference Report, huhtikuu 1959, s. 75.
5. "Esimerkin voima", *Valkeus*, kesäkuu 1977, s. 28.
6. "Jotka Jeesusta rakastavat", *Liahona*, maaliskuu 1999, s. 5.
7. "Pappeuden kunniaa pitäminen", *Liahona*, heinäkuu 2000, s. 48.
8. Julkaisussa Conference Report, lokakuu 1993, s. 9; tai *Ensign*, marraskuu 1993, s. 9.
9. Lainattuna artikkelissa James E. Faust, "Tuhannet rakkauden langat", *Liahona*, lokakuu 2005, s. 6.
10. "Ahneus, itsekkyyys ja kohtuuttomuus", *Liahona*, heinäkuu 1999, s. 10.
11. "Ahneus, itsekkyyys ja kohtuuttomuus", s. 10.
12. Kathleen Slauch Bahr ja muut, "The Meaning and Blessings of Family Work", julkaisussa *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, toim. David C. Dollahite, 2000, s. 178.
13. "Palvelemisen hengellisyys", *Valkeus*, heinäkuu 1990, s. 10.
14. Ks. "Sisäinen tahto", *Valkeus*, heinäkuu 1987, s. 61.
15. "Antoisampaa perhe-elämää", *Valkeus*, lokakuu 1983, s. 77.



VANHEMMAT, JOTKA SUOJELEVÄT LAPSIAAN
TOTTELEMATTOMUUDEN KIELTEISILTÄ SEURAUKSILTA,
TEKEVÄT HEILLE SUUREN KARHUNPALVELUKSEN
ESTÄEN HEITÄ OPPIMASTA KUULIAISUUDEN ARVOA.





KÄYTTÄKÄÄ SEURAUKSIA

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana vanhempia

- ymmärtämään hyväksyttävän ja ei-hyväksyttävän käyttäytymisen seurausten arvo
- tietämään, mitä eroa on luonnollisilla ja loogisilla seurauksilla ja kuinka ja milloin ne ovat hyödyllisiä käyttäytymisen ohjaamisessa
- tietämään, kuinka he voivat käyttää loogisia seurauksia
- ymmärtämään, kuinka he voivat käyttää aikalisää yhtenä seurauksena.

SEURAUSTEN ARVO

Lapset oppivat tehdessään jokapäiväisiä valintoja ja kokiessaan valintojensa seuraukset. Ne, jotka pitävät Jumalan käskyt, jotka tekevät ahkerasti työtä ja noudattavat yhteiskunnan lakeja, saavat enemmän tilaisuuksia elää tuottoisasti ja menestyksekkäästi. Niistä, jotka ovat laiskoja tai tottelemattomia, tulee usein aikuisia, jotka ovat valmistautumattomia menestymään elämässä. Viimein me kaikki koemme tekemme seuraukset. Vanhurskaat saavat iankaikkisen elämän, kun taas parannusta tekemättömät saavat iankaikkisen rangaistuksen (ks. Matt. 25:46). Vanhemmat voivat käyttää seurauksia tavalla, joka auttaa heidän lapsiaan oppimaan vastuullista käyttäytymistä.

Johtava piispa H. David Burton on huomauttanut, että "vanhempien, jotka ovat onnistuneet hankkimaan enemmän, on usein vaikea kieltäytyä hemmoteltujen lastensa vaatimuksista. On olemassa vaara, etteivät heidän lapsensa opi sellaisia tärkeitä arvoja kuin luja työ, tyydytyksen siirtäminen tuonemmaksi, rehellisyys ja myötätunto."¹

Standfordin nuorisokeskuksen johtajan William Damonin mukaan monien vanhempien toiminta edistää itsekeskeisyyttä ja vastuuttomuutta heidän lapsissaan.² Nämä vanhemmat yrittävät vahvistaa lastensa itsetuntoa kertomalla heille, kuinka upeita he ovat, edellyttämättä heiltä mitään todellista.³ Tämä ansaitsematon ylistys saa usein aikaan laiskoja, vaativia, epäkunnioittavia, kurittomia lapsia ja nuoria. Sallivat vanhemmat vaativat hyvin vähän lapsiltaan eivätkä juuri huolehdi seurauksien toimeenpanosta, kun lapset ovat tottelemattomia tai jättävät tehtäviä suorittamatta.

Presidentti Joseph F. Smith on opettanut, miten tärkeää on pitää lapsia vastuussa näiden sopimattomasta käytöksestä: "Jumala suokoon, ettei kukaan meistä olisi niin typerän hemmottelevainen, niin ajattelematon ja niin pinnallinen kiintymyksessään lapsiaan kohtaan, ettei uskalla oikaista heitä heidän joutuessaan harhateille, heidän tehdessään väärin ja rakastaessaan tyhmyydessään sitä mikä on maailmasta enemmän kuin vanhurskautta, pelosta, että loukkaisi heitä."⁴

DOUG

Doug oli älykäs mutta kapinallinen nuori. Sillä aikaa kun Dougin isä, varakas liikemies, johti kirkon kokouksia sunnuntaisin, Doug ajoi usein piittaamattomasti ja päihtyneenä halki kaupungin. Doug romutti kaksi autoa ollessaan alkoholin vaikutuksen alainen. Kummankin kolarin jälkeen hänen isänsä osti hänelle uuden auton.

Dougin isä uskoi auttavansa poikaansa, kun hän antoi pojalleen, mitä tämä halusi. Doug tuntui testaavan, asetettiin hänen käytökselleen mitään rajoja. Koska hän ei löytänyt niitä, hän etsi jatkuvasti keinoja rikkoa käskyjä ja uhmata yhteiskunnan sääntöjä. Muutama vuosi myöhemmin Doug tuomittiin törkeästä rikoksesta ja lähetettiin vankilaan. Jonkin aikaa vapautumisensa jälkeen hän teki itsemurhan. Vaikka on mahdotonta tietää täsmälleen, mikä sai aikaan tämän viimeisen itsetuhoisen teon, hänet tunteneiden mielestä oli ilmeistä, että häntä oli suojeltu lapsena tottelemattomuutensa seurauksilta.

Haaste kasvattaa lapsia vaikeina aikoina

Jotkut vanhemmat yrittävät vaikuttaa lastensa käytökseen anteliaisuudella ja sallivuudella. Dougin isä oli sellainen. Hän ajatteli, että hän voisi osoittaa rakkautensa parhaiten antamalla Dougille kaiken, mitä tämä halusi. Hän pelkäsi, että jos hän vastaisi kieltävästi johonkin pyyntöön, Doug suuttuisi tai ajattelisi, ettei häntä rakastettu. Mutta mitä enemmän Dougin isä antoi, sitä enemmän Doug näytti odottavan ja sitä kiittämättömämpi hän oli saamastaan.

Doug olisi tarvinnut vanhempiensa välittämistä toisella tavoin. Kasvaakseen vastuuntuntoiseksi aikuiseksi Doug olisi tarvinnut rajoja, reunaehtoja ja vastuuta. Hän olisi tarvinnut sitä, etteivät hänen vanhempansa olisi suostuneet hänen sopimattomiin pyyntöihinsä ja olisivat sallineet hänen kärsiä huonojen päätöstensä seuraukset.

Monilla vanhemmilla on vaikeita haasteita poikiensa ja tyttäriensä kanssa. Myös kirkon johtajat ja ammattiauttajat ovat hyvin huolissaan tiestä, jolle monet lapset lähtevät. Viitatessaan Kolmannen Nefin kirjan luvussa 17 olevaan kertomukseen siitä, kuinka Vapahtaja siunasi pieniä lapsia, vanhin Jeffrey R. Holland kahdentoista koorumista on todennut:

”Emme voi tietää täsmälleen, mitä Vapahtaja tunsi näin liikuttavalla hetkellä, mutta sen tiedämme, että Hän oli ’murheissaan’ ja että Hän ’huokasi itseksensä’ niiden tuhoisien vaikutusten vuoksi, joita aina kuohuu viattomien ympärillä. Me tiedämme, että Hän tunsi suurta tarvetta rukoilla lasten puolesta ja siunata heitä.

– – Joinakin päivinä vaikuttaa siltä, että kiusausten ja synnin meri tulvii heidän ylitseen – –. Ja usein ainakin osa näistä käynnissä olevista voimista näyttää olevan sellaisia, ettemme me itse pysty hallitsemaan niitä.”⁵

Monet lapset joutuvat säännöllisesti vastakkain huumeiden, alkoholin, pornografian ja seksuaalisuuden kanssa. Kiusaukset ovat suuria. Ne, jotka jäävät vaille vanhempien ohjausta, hengellisiä arvoja ja huonon käytöksen seurauksia, antavat usein periksi.

Vastuulliset vanhemmat antavat ohjeita ja sääntöjä ja pitävät kuria rakkauden ja huolenpidon ilmapiirissä. Sellaisten vanhempien kodeissa säännöissä on järkeä ja seuraukset yhdistetään loogisesti käyttäytymisongelmiin. Tässä ympäristössä lapset oppivat virheistään ja tuntevat, että seuraukset ovat oikeudenmukaisia, vaikka he eivät aina mielellään kannatakaan niitä.

SEURAUSTEN KÄYTTÄMINEN

Seuraavat periaatteet auttavat vanhempia tietämään, kuinka he voivat käyttää seurauksia sopivalla tavalla lastensa kohdalla.

Huomatkaa sovelias käytös ja antakaa siitä tunnustusta

Lapsilla on taipumus toistaa käyttäytymistapoja, jotka herättävät heidän vanhempiensa huomion. Myöhempien aikojen pyhiin kuuluvan vanhemmuuskouluttajan Glenn Latham mukaan ”vanhemmat jättävät yleensä huomiotta 95–97 prosenttia kaikesta siitä soveliaasta ja hyvästä, mitä heidän lapsensa tekevät. Mutta jos lapsi käyttäytyy huonosti, vanhemmat kiinnittävät huomiota sellaiseen käytökseen 5–6 kertaa todennäköisemmin.”⁶ Kun vanhemmat reagoivat vain lastensa negatiivisiin tekoihin, kenenkään ei pitäisi yllättyä siitä, että lapset käyttäytyvät huonosti.

Vanhemmat voivat vahvistaa haluttua käyttäytymistä osoittamalla kiinnostusta siihen, mitä heidän lapsensa tekevät, ja olemalla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan myönteisellä tavalla – hymyilemällä, osoittamalla kiitollisuutta tai olantaputuksella. Kiitoksen tulee olla aitoa ja kohdistua lapsen käytökseen ja sen arvoon vanhemmille ja muille. Esimerkiksi: ”Olen kiitollinen siitä, että autat keittiön siivoamisessa. Nautin yhteisestä ajastamme, ja työ tulee tehtyä paljon nopeammin.” Lapsiin kohdistuva kiitos (”olet niin hyvä lapsi”) voi kuulostaa vilpilliseltä tai manipuloivalta.

Antakaa lasten kokea asianmukaiset luonnolliset seuraukset

Luonnolliset seuraukset aiheutuvat automaattisesti teoista. Esimerkiksi lapsi, joka ei lue kokeisiin, saa yleensä huonomman arvosanan. Nuoren, joka saa ylinopeussakon, on maksettava se. Ihmiset oppivat nopeasti luonnollisista seurauksista, koska seuraukset ilmenevät, vaikka he vastustaisivat niitä tai väittäisivät niitä vastaan. Jos vanhemmat suojelevat lapsiaan luonnollisilta seurauksilta, kuten maksamalla liikenesakot lastensa puolesta, he estävät näitä saamasta arvokkaita opetuksia.

Luonnolliset seuraukset voivat vahingoittaa lapsia, jotka ovat liian nuoria ymmärtämään niitä. Esimerkiksi leikki-ikäistä on suojeltava koskettamasta kuumaa liettä tai kävelemästä yksin joenrantaan tai leikkimästä vilkkaalla kadulla.

Vanhemmat voivat kuitenkin antaa pienen lapsen kokea vähäisiä luonnollisia seurauksia, kuten antaa lelun rikkoutua, kun hän hakkaa sitä uhmakkaasti jalkakäytävään, tai tussin mennä pilalle, kun hän kieltäytyy panemasta sitä tuppeen. Tällaisissa tapauksissa lapset voivat oppia parhaiten seurauksista, jos heille on opetettu säännöt ja he ymmärtävät luonnollisten seurausten johtuvan sääntöjen rikkomisesta.

Käyttäkää loogisia seurauksia

Vanhempien tulee käyttää loogisia seurauksia siten, että ne ovat loogisesti yhteydessä lapsen käyttäytymiseen. Esimerkiksi lasta, joka käyttäytyy huonosti päivällisellä, voidaan pyytää poistumaan pöydästä, kunnes hän on valmis syömään rauhallisesti. Loogiset seuraukset toimivat parhaiten silloin kun

- niissä on lapsen mielestä järkeä
- ne osoittavat arvostusta lasta kohtaan
- ne edellyttävät, että lapsi kärsii seuraukset.

Vanhempien tulee käyttää seurauksia päättäväisesti ja hyväntahtoisesti – ei suuspäissään – tai ne herättävät kaunaa. Esimerkiksi: 1) Lapsi on usein myöhässä päivän pääaterialta, joten vanhemmat panevat ruoan pois ja sanovat lapselle, että seuraava ateria tarjotaan aamulla. 2) Nuori, joka otetaan kiinni näpistyksestä, vaatii, että vanhemmat maksavat poliisin hänelle määräämät sakot, mutta vanhemmat antavat hänen maksaa ne itse viikkorahoistaan.

Kummankin esimerkin seurauksissa on lapsen mielestä järkeä (se liittyy tottelemattomuuteen), ja ne edellyttävät, että lapsi kärsii ne (aterian menettäminen siksi, että on myöhässä aterialta, sakkujen maksaminen rikoksen tekemisestä). Vaikka kumpikaan lapsi ei kenties pidä seurauksesta, se osoittaa kunnioitusta lasta kohtaan, jos rakastavat

vanhemmat toteuttavat sen päättäväisesti ilman kostonhalua tai syytöksiä. Kumpikin seuraus on esimerkki siitä, mitä tottelemattomuuden johdosta on odotettavissa.

Vanhemmat voivat myös käyttää seurauksia, jotka vaikuttavat vähemmän loogisilta, kuten ottaa pois etuoikeuden katsoa televisiota, kun lapset eivät ole tehneet töitään. Yhteyden on liityttävä työhön ja etuoikeuksiin. Television katseleminen on etuoikeus, joka ansaitaan olemalla vastuullinen. Lapsi, joka on vastuuton, voi menettää etuoikeuden.

Seurauksia käyttäessään vanhempien tulee keskittyä pikemminkin hallitsemaan omaa käyttäytymistään kuin lapsensa käyttäytymistä. Vanhempien tulee kertoa lapselle, mitä he aikovat tehdä, ei sitä, mitä lapsi tekee, sillä se ei ole heidän hallinnassaan. He voisivat esimerkiksi sanoa kapinalliselle nuorelle: "Auton käyttö on etuoikeus, jonka annamme niille perheenjäsenille, jotka hoitavat työnsä. Jos et hoida kotitöitäsi, perheen auto ei ole käytettävissäsi."

Kaikissa tapauksissa seurauksia tulee käyttää rakkauden ja ystävällisyyden ilmapiiressä. Pohtikaa kohdassa OL 121:41–42 olevia sanoja: "Mitään valtaa ja vaikutusvaltaa ei voi eikä saa pitää yllä [muuten kuin] ainoastaan taivutteleamalla, pitkämielisyydellä, lempeydellä, sävyisyydellä ja vilpittömällä rakkaudella, ystävällisyydellä ja puhtaalla tiedolla, joka avartaa sielua suuresti vailla teeskentelyä ja vailla vilppiä."

CHAD

Chad oli hauskuutta rakastava, itsepäinen ja impulsiivinen lapsi. Hänen elämänsä ensi vuosina hänen vanhempansa aavistelivat, että hän uhmaisi heitä tullessaan vanhemmaksi. He opettivat rakastaen hänelle evankeliumia ja arvostusta perheen ja yhteiskunnan sääntöjä kohtaan. Siitä huolimatta Chadin oli vaikeaa pitää kiinni noista normeista. Yhdeksänvuotiaana hän varasti kyniä ja pelikortit eräästä keskustan myymälästä, joka oli monen kilometrin päässä heidän maalla sijaitsevasta kodistaan. Chadin äiti löysi tavarat ja pyysi pojaltaan selitystä. Chad myönsi varastaneensa ne.

Chadin isä vei hänet ja varastetut tavarat takaisin myymälään. Hän neuvoi Chadia kertomaan myymälänhoitajalle, mitä tämä oli tehnyt, palauttamaan tavarat, pyytämään anteeksi tekoaan ja suostumaan siihen, mitä myymälänhoitaja vaatisi korvaukseksi. Syyllisenä ja katuvaaisena Chad teki niin kuin isä pyysi. Myymälänhoitaja kuunteli tarkkaavaisesti ja kiitti Chadia siitä, että tämä oli myöntänyt rikkomuksensa ja palauttanut tavarat. Hän sanoi toivovansa, että Chad oli oppinut arvokkaan läksyn, mutta ei ryhtynyt muihin toimenpiteisiin. Seuraavien kahden viikon ajan Chadin vanhemmat jättivät Chadin kotiin aina mennessään kaupunkiin. He pyysivät häntä ajattelemaan, mitä hän oli tehnyt, ja vakuuttivat hänelle, että he veisivät hänet jälleen kaupunkiin niin että hän saisi tilaisuuden osoittaa, että osasi noudattaa lakia.

Myöhemmin seurasi monia muita tottelemattomuuksia kuten tappeleminen sisarus-ten kanssa, tupakan ja alkoholin kokeileminen, kotiintuloaikojen rikkominen ja koulusta pinnaaminen. Jokaisessa tapauksessa Chadin vanhemmat käyttivät loogisia seurauksia auttaakseen häntä oppimaan tottelemattomuudestaan. Kun Chad lähestyi 18 vuoden ikää, käyttäytymisongelmat loppuivat. Hän palveli lähetystyössä, suoritti korkeakoulututkinnon, solmi temppeleliavioliiton ja hänestä tuli vastuullinen isä. Monessa yhteydessä hän kiitti vanhempiaan heidän kurinpidostaan, joka auttoi häntä varttumaan vastuuntuntoiseksi, lainkuuliaisiksi aikuisiksi.

OPPIMISTOIMINTA: KÄYTTÄKÄÄ SEURAUKSIA

Pyydä osallistujia keskustelemaan puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa jäljempänä kuvatuista tilanteista. Pyydä heitä päättämään, millaiset seuraukset olisivat

asianmukaisia tottelemattomuudesta, ja pitämään mielessään, että seuraukset ovat tehokkaampia silloin kun ne liittyvät läheisesti tottelemattomuuteen. Keskustelkaa sitten ryhmänä heidän vastauksistaan.

TILANNE A

Kolmivuotias tyttöenne saa raivokohtauksen, kun estätte häntä kaatamasta maitoa keittiön lattialle.

TILANNE B

Kahdeksanvuotias poikanne häiritsee Alkeisyhdistyksen luokassaan. Opettaja on tullut pyytämään teiltä apua.

TILANNE C

14-vuotiaanne on kiusannut ja pelotellut 9-vuotiasta veljeään. Aggressiivinen käytös ilmenee silloin kun te ette ole kotona. Pelokas veli tulee itkien luoksenne.

TILANNE D

Saatte tietää, että 17-vuotiaalla tyttärellänne, joka on ollut myöhään ulkona iltaisin poikaystävänsä kanssa, on ehkäisytabletit.

Antakaa lapselle vastuuta

Kun vanhemmat käsittelevät ongelmakäyttäytymistä ja ennen kuin he toteuttavat seurauksen, heidän on usein viisasta keskustella ongelmasta lapsen kanssa ja kysyä häneltä, mitä hän aikoo tehdä ongelman korjaamiseksi. Kysymys on tärkeä, koska sen ansiosta lapsi ottaa vastuuta ongelman ratkaisemisesta. Lapset parantavat todennäköisemmin käyttäytymistään, kun he auttavat keksimään, miten heidän pitäisi tulevaisuudessa toimia. Jos lapsi kieltäytyy osallistumasta tällaiseen keskusteluun, vanhempien tulee panna seuraus täytäntöön.

Antakaa seurausten huolehtia opettamisesta

Kun vanhemmat käyttävät seurauksia, lapset reagoivat toisinaan suuttumalla ja haluamalla väitellä. Lapset oppivat parhaiten, kun vanhemmat puhuvat vähän mutta toteuttavat seuraukset. Jos yhteys rikkeen ja seurauksen välillä on selkeä, lapsi tuntee olevansa vastuussa ja oppii kokemuksesta. Mikäli vanhemmat kuitenkin käyttävät seurausta ja sitten väittelevät siitä lapsen kanssa, lapsi keskittyy väittelyn voittamiseen ja unohtaa seuraukseen johtaneen syyn. Huutamisesta ja moralisoinnistaan ei yleensä ole hyötyä, sillä ne vain herättävät lapsessa kaunaa. Vanhempien tulee antaa seurausten huolehtia opettamisesta.

Seurausten opetusteho havainnollistuu seuraavassa esimerkissä nelivuotiaasta lapsesta ja hänen vanhemmistaan.

Äiti: On aika kerätä lelut. Meille tulee muutaman minuutin kuluttua vieraita.

Poika: Minä en halua. Haluan katsoa piirrettyjä.

Isä: (Rauhallisesti.) Sinä voit kerätä lelut nyt tai minä kerään ne. Jos minä kerään ne, et näe niitä ennen kuin teet ylimääräisiä tehtäviä, joilla ansaitset ne takaisin. Kumman valitset?

Poika: Sinä keräät ne.

Isä kerää rauhallisesti lelut ja panee ne kassiin ja vie sitten kassin varastoon. Seuraavana päivänä:

Poika: Missä minun leluni ovat?

Isä: Minä vein ne pois.

Poika: Minä haluan leikkiä niillä.

Isä: Muistatko, kun eilen pyysimme sinua keräämään ne etkä sinä halunnut? No, ne ovat poissa, aivan kuten sanoin.

Poika: Minä haluan ne takaisin. Haluan leikkiä niillä.

Äiti: (Arvostavasti.) Olen varma, että haluat. Ne ovat lempilelujasi.

Poika: Minä haluan ne takaisin. Anna ne minulle.

Äiti: (Myötätuntoisesti.) Näemme, että sinusta tuntuu tosi pahalta. (Pitää tauon aivan kuin harkiten, mitä tehdä.) Ehkä keksimme joitakin tehtäviä, joilla voit ansaita ne takaisin. Pitäisikö siitä?

Poika: (Kiljuu vihaisena.) Minä en halua ansaita niitä. Anna ne minulle nyt heti.

Isä: Kuulehan, sitten kun osaat puhua rauhallisesti huutamatta tai kiukkuamatta, niin katsotaan, keksimmekö, miten voit ansaita ne takaisin. Mutta juuri nyt meillä on muita asioita, jotka meidän pitää tehdä.

Vanhemmat kävelevät pois. Tuntia myöhemmin poika tulee isän luo ja ehdottaa, mitä hän voisi tehdä ansaitakseen lelunsa takaisin. Seuraavina päivinä hän suostuu auliisti, kun häntä pyydetään keräämään lelut.

Tämä esimerkki havainnollistaa, mitä hyötyä on loogisten seurausten käyttämisestä:

- Lapsi oppii, että hänen vanhempansa tarkoittavat, mitä sanovat.
- Lapsi kokee vastuuttoman käytöksen seuraukset.
- Seuraukset opettavat, että lapsen on oltava vastuullinen, jos hän haluaa nauttia etuoikeuksista kuten leluilla leikkimisestä.
- Pysymällä rauhallisina vanhemmat opettavat, että ongelmia ratkaistaan rauhallisesti ja yhteistyöllä eikä manipuloivilla kiukunpuuskillilla.
- Vanhempien rauhallisuus pitää huomion lapsen sopimattomassa käytöksessä. Toruminen tai väittelemisen kääntää huomion vanhempiin.
- Kieltäytymällä väittelemästä vanhemmat lopettavat keskustelun asiasta ja estävät väittelyn jatkumisen ja kiukun paisumisen.

Seuraava esimerkki havainnollistaa, kuinka sanallinen nuhtelu olisi voinut estää nuorta naista oppimasta tärkeitä opetuksia. Kun vanhemmat kykenivät osoittamaan rakkautta ja tukea torjunnan asemesta, heidän tyttärensä kykeni keskittymään käyttäytymisensä luonnollisiin seurauksiin.

MARLA

17-vuotias Marla oli kahdeksannella viikolla raskaana. Hän päätteli, ettei voinut enää siirtää asian kertomista vanhemmilleen. Abortti ei tullut kysymykseen eikä myöskään avioliitto lapsen isän Lylen kanssa. Marla tiesi, että hänen vanhempansa tyrmistyisivät. Hän kuvitteli heidän loputonta pettymystään, torumistaan, tylyä kohtelua, karttamista ja tuhansia "Mitäs minä sanoin" -toteamuksia. He olivat juuri aterioineet. Marla pelkäsi, ja häntä kuvotti niin että hän oli oksentamaisillaan. Silti hän kokosi rohkeutensa ja ilmoitti: "Äiti ja isä, minun on kerrottava teille jotakin. Minä olen raskaana."

Kuten odottaa saattoi, hänen vanhempansa olivat järkyttyneitä, tuhtuneita ja pettuneitä. Kuinka Marla saattoi tehdä jotakin sellaista? Olivatko heidän opetuksensa olleet turhia? Eikö hänellä ollut moraalialia tai periaatteita? Miksi hän ei ollut kuunnellut heitä, kun he olivat varoittaneet, että hän vietti liian paljon aikaa Lylen kanssa?

Sitten alkoi tapahtua jotakin odottamatonta. Suuttumuksen ja pettymyksen sanat vaihtuivat rakkauden ja myötätunnon ilmauksiksi. Kyyneleet kihosivat Marlan äidin silmiin. Hän halasi Marlaa. "Sinusta tuntuu varmaan kauhealta", hän sanoi. "Olen pahoillani, että tässä kävi näin. Anteeksi, että reagoimme niin voimakkaasti. Kuinka voimme auttaa?"

Isä kietoi kätensä heidän molempien ympärille ja lisäsi: ”Marla, me rakastamme sinua hyvin paljon. Teemme kaiken voitavamme auttaaksemme sinua selviytymään tästä.” Marla puhkesi kyyneliin melkein typertyneenä kokemastaan rakkaudesta ja tuesta.

Pian sen jälkeen Marla oivalsi jotakin uutta. Hän oli ollut viikkokausia huolissaan vanhemmistaan ja siitä, kuinka he reagoisivat. Hän oli kuvitellut jatkuvia riitoja, tuomitsemista, hyljeksintää ja jopa sen, että joutuisi karkaamaan kotoa. Mutta nyt nuo huolet olivat poissa. Hänelle alkoi valjeta jotakin vielä paljon pelottavampaa. Mitä hän oli tehnyt itselleen? Mitä hän tekisi? Entä lapsi, joka kasvoi hänen sisällään? Mitä oli tapahtunut sille rauhalle ja onnelle, joita hän oli kokenut aktiivisena kirkon jäsenenä? Kun hän ajatteli sitä, huoli vanhemmista oli ollut helpompaa. Kuinka hän saattoikin syyttää heitä ilkeästä, kylmästä, tunteettomasta ja kostonhaluisesta sydäimestä, jollaisen hän uskoi heillä olevan. Nyt hän tiesi olleensa väärässä. Hänen pohdittavanaan olivat vain hänen omat ongelmansa. Ja todellisuutta oli vaikea kohdata. Ainakin hän tiesi, ettei hänen tarvinnut kohdata sitä yksin.

Käyttäkää aikalisää

Aikalisä on seuraus, joka on tehokkain 3–8-vuotiaiden lasten kohdalla. Se tarkoittaa sitä, että lapsi viedään repivästä tilanteesta toiseen huoneeseen tai paikkaan, jossa lapsi ei saa huomiota.

Aikalisä on erityisen hyödyllinen lasten kohdalla, joiden huomio kääntyy helposti muualle. Se ei auta häiritsevien lasten kohdalla, jotka käyvät valtataistelua vanhempiensa kanssa. Nämä lapset ovat kenties liian kiihtyneitä istumaan tuolissa tai pysymään huoneessa. Jos heidät pakotetaan tottelemaan, he voivat vahingoittaa tai tuhota omaisuutta tai kalusteita.

Aikalisä opettaa lapselle hallitun, väkivallattoman keinon käsitellä ongelmia. Kun vanhemmat vievät lapsen aikalisälle, heidän tulee pysyä rauhallisina ja ystävällisinä muistaen, että ”sävyisä vastaus taltuttaa kiukun” (Sananl. 15:1). Ajan, jonka lapsi on poissa perheen luota, pitäisi olla ainoa seuraus.

Vihaisten vanhempien, jotka raahaavat lapsensa toiseen huoneeseen rangaistukseksi, ei pitäisi käyttää tätä lähestymistapaa. Kun vanhemmat turvautuvat kiukutteluun ja sanovat sellaista, mikä loukkaa lasta, he opettavat ja vahvistavat tahtomattaan sopimatonta käyttäytymistä. Paavali on antanut kirkon jäsenille kehotuksen: ”Älkää – – moittiko lapsianne” (Kol. 3:21).

Anna vanhemmille seuraavat ohjeet auttaaksesi heitä käyttämään aikalisää tehokkaasti. Vanhempien tulee toimia seuraavasti:

1. Opettaka lapselle etukäteen, millaista käytöstä häneltä odotetaan ja millainen käytös on sallittua. Opettaka lapselle aikalisän seuraus ja kuinka sitä käytetään.
2. Kun lapsi käyttäytyy huonosti, **kertokaa hänelle rauhallisesti ja lyhyesti, miksi hän joutuu aikalisälle**. Valitkaa vain pahin käytös älkääkä luetelko kaikkia tottelemattomuuksia. (”Sinä olet huoneessa kolme minuuttia rauhoittumassa siksi, että löit veljeäsi.”)
3. **Pyytäkää lasta ajattelemaan käytöstään ja sitä, kuinka se voidaan korjata**. Vanhempien tulee myös kertoa lapselle, että he kysyvät häneltä ratkaisua aikalisän päätteeksi. (Vanhempien ei tule panna aikalisälle lasta, joka ei kykene tekemään päätelmiä.)
4. Pitäkää lasta aikalisällä mahdollisimman vähän aikaa, kenties **se minuuttimäärä, joka vastaa lapsen ikää (viisivuotias pysyy aikalisällä viisi minuuttia)**. Ottakaa aika siitä hetkestä, kun lapsi hiljenee.
5. Menkää aikalisäpaikalle sen jälkeen kun lapsi on ollut hiljaa määrätyn ajan. Vanhempien ei pidä reagoida, jos lapsi ryhtyy hakemaan huomiota esimerkiksi itkemällä tai huutamalla.

6. Ennen kuin lapsi saa lähteä aikalisäpaikasta, kysykää hänen ratkaisuaan ongelmaan. Joissakin tilanteissa voi olla hyödyllistä antaa lapsen näyttää, kuinka hän käyttäytyy eri tavoin, niin ettei ongelma toistu. Jos ratkaisu vaikuttaa tyydyttävältä, vanhemmat antavat lapsen tulla perheen luo. Ellei lapsi ole valmis tottelemaan, vanhemmat voivat panna hänet toimimaan uudelleen kohdissa 3, 4 ja 5 esitetyillä tavoilla.
7. Kun lapsi taas tottelee, kiittäkää häntä siitä, että hän tekee niin kuin on pyydetty. Myöhemmin vanhempien tulee etsiä tilaisuuksia osoittaa hyväksyntää ja antaa myönteistä palautetta soveliaasta käyttäytymisestä osoittaen yhä suurempaa rakkautta kuten kohdassa OL 121:43 sanotaan.

Monien vanhempien mielestä paras aikalisäpaikka on sellainen, jossa on mahdollisimman vähän kiinnostavaa tai rikkottavaa (ei televisiota, leluja, kirjoja eikä muita esineitä, jotka viihdyttäisivät lasta tai jotka lapsi voi rikkoa). Ellei sellaista huonetta ole, vanhemmat voivat vaatia lastaan istumaan aikalisätuolissa samassa huoneessa tai viereisessä huoneessa, joka on heidän näköpiirissään. Jotkut vanhemmat ovat havainneet aikalisän olevan hyödyllinen, kun lapset saavat lukea, kuunnella musiikkia, käydä kävelyllä tai olla isän tai äidin sylissä. Kunkin lapsen yksilöllisten tarpeiden tulee sanella paras menettelytapa.

OPPIMISTOIMINTA: KÄYTTÄKÄÄ AIKALISÄÄ

Pyydä luokan jäseniä keskustelemaan puolisonsa tai jonkun muun vanhemman kanssa aikalisän käyttämisestä lastensa kanssa. Missä tilanteissa he käyttäisivät sitä? Millainen tottelemattomuus edellyttäisi aikalisää? Käyttäisivätkö he aikalisää jokaiseen tottelemattomuuteen vai ainoastaan erittäin huonoon käytökseen? Kumpi käyttäisi tätä seurausta? Mitä huonetta he käyttäisivät? Mitä he sanoisivat lapselle määrätessään aikalisän? Pyydä heitä kirjoittamaan muistiin vastauksensa. Kehota heitä kokeilemaan aikalisän käyttöä tulevilla viikolla, mikäli siihen on tarvetta. Pyydä heitä keskustelemaan kokemuksistaan seuraavalla oppitunnilla.

Pyrkikää sopimaan säännöistä ja seurauksista etukäteen

Yleensä vanhemmilla on parempi suhde lapsiinsa, kun lapset ymmärtävät ja hyväksyvät perheen säännöt ja seuraukset. Perheneuvoston kokoukset, perheillat ja kahdenkeskiset puhuttelut ovat hyviä hetkiä saada lapset keskustelemaan perheen säännöistä, niiden perusteluista ja niiden rikkomisen seurauksista. Kun lapsi hyväksyy säännön ja sitten rikkoo sen, vanhemmat voivat muistuttaa häntä säännöstä ja seurauksista. Vanhemmat voivat ilmaista aitoa myötätuntoa, kun etuoikeudet on menetetty. Silloin lapsi ei todennäköisesti koe seurauksia rangaistuksena, kuten seuraavasta esimerkistä ilmenee.

- Äiti: Muistatko sopimuksemme lauantai-illoista ja mitä seuraa, jos rikot sääntöjä?
- Tytär: Kyllä. Minun pitää olla kotona keskiyöhön mennessä, tai menetän etuoikeuden lähteä ulos seuraavana lauantai-iltana.
- Isä: Mitä se siis tarkoittaa?
- Tytär: Etten mene ulos ensi lauantai-iltana.
- Äiti: Aivan oikein. Tiedämme, että olit aikonut mennä konserttiin. Meistä tuntuu pahalta, ettet pääse lähtemään. Ilta vaikutti todella hauskalta.



Kun säännöistä keskustellaan ja vanhemmat ja lapset sopivat niistä, ei ole tarpeen keskustella ja neuvotella niistä enää siinä vaiheessa, kun niitä rikotaan. Se voisi saada lapset ryhtymään manipuloiviin juoniin, jotta he välttäisivät vastuun ottamisen käytöksestään. Vaikka vanhempien tulee yleensä käyttää etukäteen sovittuja seurauksia, heidän tulee antaa terveen järjen ohjata ja tehdä muutoksia, kun tietoon tulee uutta ja merkityksellistä tietoa.

Käyttäkää harkintakykyä

Vähäisissä rikkeissä ei ole aiheellista käyttää seurauksia. Puhuminen lapsen kanssa voi riittää. Ärsyttävä mutta harmiton käytös on parasta jättää huomiotta. Lapset luopuvat siitä auliimmin, kun siihen ei kiinnitetä huomiota. Huomio voi vain vahvistaa kielteistä käyttäytymistä.

OPPIMISTOIMINTA: KÄYTTÄKÄÄ SEURAUKSIA

Oppitunnilla 8 osallistujia pyydettiin tunnistamaan käyttäytymisongelmia, jotka he haluaisivat nähdä lastensa korjaavan (ks. oppimistoiminta vaihtoehtojen antamisesta, s. 87). Pyydä heitä tässä oppimistoiminnassa mainitsemaan kunkin havaitsemansa käyttäytymisen loogisia seurauksia. Ennen kuin he tekevät niin, pyydä heitä kuitenkin keskustelemaan siitä, ovatko he jo käyttäneet muita hyödyllisiä keinoja käyttäytymisongelman käsittelemiseksi kuten tehneet selväksi odotuksensa, opettaneet soveliaista käyttäytymistä, saaneet lapsensa suostumaan sääntöihin ja seurauksiin, kertoneet huolistaan nähdessään ongelmakäyttäytymistä, kysyneet lapselta, miten tämä ratkaisisi ongelman, ja antaneet vaihtoehtoja. Pyydä sitten osallistujia tunnistamaan ja kirjoittamaan muistiin ongelmakäyttäytymisen mahdollisia loogisia seurauksia. Pyydä heitä tarvittaessa aloittamaan tunnistamiensa seurausten käyttäminen tulevalla viikolla.

RAKASTAVA KURINPITO

Presidentti James E. Faust ensimmäisestä presidenttikunnasta on opettanut, miten tärkeää on rakkaus ja lasten erilaisuuden ymmärtäminen kurinpidossa: "Lasten kasvattaminen on yksilökohtaista. Jokainen lapsi on erilainen ja ainutkertainen. Se, mikä tehoaa yhteen, ei välttämättä tehoa toiseen. En tiedä, kuka muu on tarpeeksi viisas sanomaan, millainen kuri on liian kovaa ja millainen liian lempeää, kuin itse lasten vanhemmat, jotka rakastavat heitä eniten. Tätä asiaa on vanhempien rukoilun arvioitava. Koossapitävänä ja kannattavana periaatteena on, että lasten kurinpidon täytyy perustua ennemminkin rakkauteen kuin rangaistukseen."⁷

Vanhempien tärkeää velvollisuutta kasvattaa lapsiaan ei voi liioitella. Tämän kurssin lopussa on kenties hyödyllistä lukea seuraavat presidentti Faustin sanat hänen tähdentäessään opettamisen ja hyvän vanhemmuuden tärkeyttä:

"Vaikka harva inhimillinen haaste on suurempi kuin hyvänä vanhempana oleminen, niin harvat tilaisuudet tarjoavat suurempaa mahdollisuutta iloon. Varmaankaan tässä maailmassa ei ole tehtävänä tärkeämpää työtä kuin valmistaa lapsemme olemaan Jumalaa pelkääviä, onnellisia, kunniallisia ja tuotteliaita. Vanhemmat eivät löydä tyydyttävämpää onnea kuin saada nähdä lastensa kunnioittavan heitä ja heidän opetuksiaan. Se on vanhempana olemisen suuruutta. Johannes todisti: 'Minulla ei ole suurempaa iloa kuin se, että kuulen lasteni vaeltavan totuudessa' (3. Joh. 1:4). Mielestäni lasten opettaminen, kasvattaminen ja kouluttaminen vaatii enemmän älyä, intuitiivista ymmärrystä, nöyryyttä, voimaa, viisautta, hengellisyyttä, kestävyyttä ja uuteraa työtä kuin mikään muu haaste, jonka saatamme kohdata elämässä. Näin on erityisesti nyt, kun säädyllisyyden ja kunnian moraaliset perustukset murenevat ympärillämme. Jotta olisi menestyksellisiä koteja, arvoja tulee opettaa, ja täytyy olla sääntöjä, täytyy olla tasovaatimuksia ja täytyy olla asioita, joista ei voi tinkiä. Monet yhteiskunnat antavat hyvin vähän tukea vanhemmille moraaliarvojen opettamisessa ja kunnioittamisessa. Muutamat kulttuurit ovat muuttumassa käytännöllisesti katsoen arvottomiksi, ja monet nuoret noissa yhteiskunnissa ovat alkaneet suhtautua kyynisesti moraaliin.

Kun yhteiskunnat kokonaisuudessaan ovat rappeutuneet ja menettäneet moraalisen identiteettinsä ja monet kodit ovat hajonneet, paras toivo on siinä, että suunnataan suurempaa huomiota ja ponnistusta seuraavan sukupolven – lastemme – opettamiseen. Näin tehdäksemme meidän täytyy ensin vahvistaa lasten ensisijaisia opettajia. Näistä tärkeimpiä ovat vanhemmat ja muut perheenjäsenet, ja parhaan ympäristön pitäisi olla koti. Jollakin tapaa meidän täytyy yrittää tehdä kotimme vahvemmiksi, että ne pysyvät pyhättöinä vallitsevaa epätervettä moraalista lahoamista vastaan, joka meitä ympäröi. Sopusointu, onni, rauha ja rakkaus kotona voivat osaltaan antaa lapsille tarvittavaa sisäistä voimaa selviytyä elämän haasteista."⁸

VIITTEET

1. "Suo enemmän mulle Sun pyhyttäsi", *Liahona*, marraskuu 2004, s. 98.
2. *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools*, 1995, s. 19–20.
3. *Greater Expectations*, s. 22–24.
4. *Kirkon presidenttien opetuksia: Joseph F. Smith*, 1999, s. 299–300.
5. "Rukous lasten puolesta", *Liahona*, toukokuu 2003, s. 85.
6. *What's a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way*, 1997, s. 116.
7. "Maailman suurin haaste", *Valkeus*, tammikuu 1991, s. 32.
8. "Maailman suurin haaste", s. 31.

LIITE

PERHETTÄ LUJITTAMASSA

KURSSI VANHEMMILLE

MAP-perhepalvelut

KUINKA VOIN HYÖTYÄ TÄSTÄ KURSSISTA?

Tämä kurssi tarjoaa vanhemmille käytännön apua evankeliumin näkökulmasta. Sen tarkoituksena on auttaa sinua

- ymmärtämään evankeliumin periaatteita, jotka ohjaavat vanhempien toimintatapoja
- ymmärtämään lasten kehitystä ja omaksumaan lapsiasi koskevia realistisia odotuksia
- oppimaan kommunikoimaan tehokkaammin puoliso ja lastesi kanssa
- oppimaan, kuinka voit hoivata lapsiasi selviytymään emotionaalisisista ja ongelmallisista hetkistä
- oppimaan, kuinka juurutat lapsiisi luottamusta
- ratkaisemaan vihaan liittyviä ongelmia, jotka voivat haitata tehokasta vanhemmuutta
- ratkaisemaan vanhempien ja lapsen välisiä ristiriitoja
- ymmärtämään, kuinka lapsille opetetaan vastuullista käytöstä
- käyttämään seurauksia lasten kurinpidossa
- tarjoamaan paremman kotiympäristön, jossa Herran Henki voi vallita.

KUKA VOI OSALLISTUA?

Kurssi on erityisen hyödyllinen vanhemmille, joilla on ongelmia ja haasteita lastensa kanssa. Perheissä, joissa on sekä isä että äiti, molempien tulee osallistua kurssille taitojen parantamiseksi ja vanhemmuutta koskevien erimielisyyksien ehkäisemiseksi. Tämä kurssi on erittäin hyödyllinen myös yksinhuoltajille.

KUINKA KAUAN KURSSI KESTÄÄ?

Kurssin kesto voi vaihdella osallistujien tarpeiden mukaan. Yleensä pidetään yhdeksän oppituntia, yksi oppitunti viikossa. Kukin oppitunti kestää noin 1,5 tuntia.

MITÄ MINULTA ODOTETAAN, JOS OSALLISTUN?

Sinun tulee osallistua joka tapaamiseen. Saat englanninkielisen julkaisun *Strengthening the Family: Resource Guide for Parents* [Perhettä lujittamassa – vanhempien opas], ja sinua pyydetään tutkimaan sitä. Oppaassa on tietoa kurssista ja oppimistoimintoja, joiden avulla lujitat kasvatustaitojasi. Kurssin lopuksi sinua pyydetään täyttämään kyselylomake, jota käytetään kurssin onnistumisen arvioimiseen. Kyselyyn ei tarvitse laittaa nimeä. Kaikki tiedot ovat luottamuksellisia.

MITÄ KURSSI MAKSAA?

Kurssimaksu _____ veloitetaan kulujen peittämiseksi.

MILLOIN JA MISSÄ KURSSI PIDETÄÄN?

Seuraava Perhettä lujittamassa -kurssi järjestetään _____,
ja se alkaa _____ klo _____.

KUINKA VOIN ILMOITTAUTUA KURSSILLE TAI SAADA LISÄTIETOJA?

Soh _____ m e oon _____
tai _____ MAP-perhepalvelujen numeroon _____.

KUKA KURSSIA OPETTAA?

MAP-perhepalvelujen edustaja tai vaarnan tai seurakunnan vapaaehtoinen jäsen.

VALMISTELUT

Monet pienet yksityiskohdat myötävaikuttavat valmennuskurssin onnistumiseen. Käytä seuraavaa tarkistusluetteloja varmistaaksesi, että muistat nämä yksityiskohdat.

Seuraavat tarvikkeet on varattu:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> mikrofoni tai äänentoistolaitteet | <input type="checkbox"/> liituja |
| <input type="checkbox"/> videot tai DVD-levyt | <input type="checkbox"/> lehtiötaulu/muistilehtiöitä |
| <input type="checkbox"/> pöytäakoroke | <input type="checkbox"/> tusseja |
| <input type="checkbox"/> piirtoheitin | <input type="checkbox"/> tyhjiä papereita |
| <input type="checkbox"/> TV ja videonauhuri tai DVD-soitin | <input type="checkbox"/> lyijykyniä |
| <input type="checkbox"/> liitutaulu | <input type="checkbox"/> tussit : _ |

- Kaikki osallistujien tarvitsema aineisto on kopioitu ja koottu.
- Luokkatila on varattu.
- Luokkatila on järjestetty odotettua osallistujamäärää varten.
- Lisätuoleja on saatavilla.
- WC:t ovat siistejä, ja niihin on helppo löytää. (Ei näin ole, niihin ohjaavat opasteet on asetettu paikoilleen.)
- Huoneen ilmastointi tai lämmitys on laitettu päälle etukäteen, jotta huone tuntuu miellyttävältä.

OHJELMAN ARVIOINTILOMAKE

Kiitos, että olet osallistunut vanhemmuuskurssillemme. Olet antanut aikaasi, jotta saisit tietoa ja oppisit taitoja ollaksesi parempi vanhempi. Haluaisimme tietää, onko kurssi auttanut sinua saavuttamaan tämän tavoitteen. Pyydämme sinua täyttämään tämän arviointilomakkeen. *Älä kirjoita siihen nimeäsi.* Haluamme, että voit vastata kysymyksiin avoimesti huolehtimatta henkilöllisyytesi paljastumisesta. Apusi ansiosta voimme parantaa tulevia vanhemmuuskursseja.

Ympyröi kummastakin sarakkeesta vastaus, joka kuvaa parhaiten sitä, kuinka arvioit itseäsi nykyään verrattuna kurssia edeltävään aikaan.

	Kuinka selviydyn nykyään:	Verrattuna kurssia edeltävään aikaan selviydyn nyt:
A. Varaan aikaa kuunnella lapsiani.	Heikosti Tyydyttävästi Hyvin	Heikommin Yhtä hyvin Paremmin
B. Selviydyn vanhemmuuden paineista.	Heikosti Tyydyttävästi Hyvin	Heikommin Yhtä hyvin Paremmin
C. Tunnevalmennan (hoivaan) lapsiani.	Heikosti Tyydyttävästi Hyvin	Heikommin Yhtä hyvin Paremmin
D. Autan lapsiani ottamaan vastuuta.	Heikosti Tyydyttävästi Hyvin	Heikommin Yhtä hyvin Paremmin
E. Tunnen ja ilmaisen rakkautta lapsiani kohtaan.	Heikosti Tyydyttävästi Hyvin	Heikommin Yhtä hyvin Paremmin
F. Käytän seurauksia ilman vihaa tai julmuutta.	Heikosti Tyydyttävästi Hyvin	Heikommin Yhtä hyvin Paremmin
G. Ratkaisen itseni ja lapsen välisiä ristiriitoja.	Heikosti Tyydyttävästi Hyvin	Heikommin Yhtä hyvin Paremmin
H. Autan lapsiani saamaan enemmän luottamusta.	Heikosti Tyydyttävästi Hyvin	Heikommin Yhtä hyvin Paremmin
I. Lapsiini kohdistuvat odotukseni ovat realistisia.	Heikosti Tyydyttävästi Hyvin	Heikommin Yhtä hyvin Paremmin

1. Millä alueilla tästä vanhemmuuskurssista on ollut sinulle eniten apua?

2. Millä alueilla kaipaat yhä apua kehittyäksesi vanhempana?

3. Millä tavoin tätä kurssia voi kehittää?

4. Mistä asioista pidit tai et pitänyt opettajan opetustavassa?

5. Kuinka monta kurssin oppiainetta luit? ____

Anna asteikolla 1–5 yleisarvosana siitä, kuinka oppiaineet ovat auttaneet sinua.

Hyödyttömiä

Erittäin hyödyllisiä

1

2

3

4

5

6. Teitkö kunkin oppiaineen oppimistoiminnat? ____Kyllä ____En

Anna asteikolla 1–5 yleisarvosana siitä, kuinka oppimistoiminnat ovat auttaneet sinua.

Hyödyttömiä

Erittäin hyödyllisiä

1

2

3

4

5

PERHETTÄ LUJITTAMASSA

Täten todistetaan, että

on suorittanut

Perhettä lujittamassa

-kurssin

MAL-perhepalvelut

TOIMISTON JOHTAJA

OPETTAJA

PÄIVÄYS

M A P - *perhepalvelut*

