

# Kosketus on tärkeää

Kosketus lisää ihmisen hyvinvointia. Tiedetään, että lista kosketuksen hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista on pitkä: kosketus vähentää stressiä, vähentää ärtyneisyyttä ja levottomuutta, parantaa unen laatua, parantaa keskittymiskykyä, rauhoittaa jne. Kosketuksen puutteen on todettu lisäävän keskittymisvaikeuksia, aggressiivisuutta, ahdistuneisuutta, masennusta ja riippuvuutta nautintoa tuottaviin aineisiin.

Ihminen kaipaa kosketusta koko elämänsä ajan. Ihmisen aisteista kosketusaisti kehittyy ensimmäisenä ja se on myös aisti, joka säilyy pisimpään elämän loppuhetkillä. Aivan samalla tavalla kuin aikuinen kaipaa kosketusta ja silittelyä, myös lapsi ja vanhus tarvitsevat niitä voidakseen hyvin.

*”Halailtaan, suukotellaan ja hellitään paljon, sekä lasta, että me aikuiset toisiamme. Kerrotaan myös rakastavamme ja tykkäävämme, kehuaan ja kuunnellaan. Puhutaan paljon yhdessä kaikista asioista, ollaan avoimia, lohdutetaan ja jutellaan huolet pois ja muistellaan usein hauskoja tapahtumia ja sukulaisia ym. perheen tuttuja. Lapsi saa kokea, että hän on kaikin puolin ihana ja tykätty ja että pidetään yhtä.”* (vanhemman vastaus 2014)



Kosketus on voimakas sanattoman viestinnän muoto. Ihmisellä on luontainen kosketuksen ja hellyyden tarve, jota pyritään tyydyttämään niiden sääntöjen ja rajojen puitteissa, joita kulttuuri ja kasvatustarjoaa. Mikäli ihminen ei saa riittävästi kosketusta muilta ihmisistä, hakee hän korvikkeen jostain muusta. Aikuinen voi kokea sylin tuomaa turvaa esimerkiksi käpertymällä nojatuoliin tyynyn ja peiton kanssa. Oman käden painaminen poskelle tai sormen pitäminen huulilla, hiusten silittely muistuttaa hyvin paljon niitä tapoja, joilla aikuinen osoittaa lapselle hellyyttä.

Kosketuksen merkitys niin vauvoilla kuin mummoilla ja vaareilla onkin hyvä pitää mielessä. Pieni vauva oppii nauttimaan toisten kosketuksesta ja saamaan siitä mielihyvää. Lapset hakevat turvaa ja läheisyyttä myös pehmoleluja ja tyynejä halailleen, tuttia ja sormia imeskellen tai unnuttaen.

Iho on ihmisen suurin elin ja on siten ymmärrettävää, että sen kautta tulevat tuntemukset ovat erittäin merkittäviä. Ihon kautta pieni vauva alkaa rakentamaan yhteyttä oman kehonsa ulkopuolelle, muihin ihmisiin ja maailmaan. Läheinen ihokontakti vaippasillaan tai ilman vaippaa vauvan ja aikuisen välillä on tärkeä. Se lisää vauvan yhteen kuulumisen kokemusta, turvallisuutta, lämmintä läheisyyden tunnetta, välittämisen kokemusta, ja itsetuntoa. Samalla vauvassa vahvistuu kokemus yhdessä olemisen mielihyvää lisäävästä vaikutuksesta ja luottamus lähellä olon turvallisuudesta.

Kosketus vauvaan on tärkeää myös vanhemmille, ja esimerkiksi isyydessä merkittävä asia. Isyys alkaa konkreettisemmin vasta lapsen syntymästä. Äidillä on ollut jo pitkään kehollinen suhde lapseen, ja isä voi ottaa kiinni tätä ”etumatkaa” ihokontaktilla. Isä voi vaikka nukuttaa vauvaa vatsan päällä sohvalla loikoillen.

Kosketuksen avulla lapsi säätelee myös tunteita ja tuntemuksiaan. Itkuisena ja pelokkaana vauva hakeutuu turvallisen ihmisen lähelle. Lapsi oppii hakemaan lohtua ja turvaa myös itsensä koskettelulla. Sukupuolielimensä löydettyään lapsi huomaa niistä saatavan hyvänolon tunteen.

*”Uskon pitkälti kiintymyssuhteen merkitykseen ja siihen, että seksuaalikasvatus alkaa vauvan ja aikuisen yhteisistä hellistä vaipanvaihtohetkistä. Tämä tulee usein vanhemmilta luonnostaan ainakin tänä päivänä. Toisaalta asiaa vaikeuttavat esim. äidin masennus tms. Mutta uskon, että tasapainoinen ja hyvinvoiva äiti katsoo ja koskettaa lastaan luonnostaan sillä tavalla, että lapsi kokee itsensä hyväksi -- seksuaalikasvatuksen perusta.” (ammattilaisen vastaus 2013)*

Kosketuksen merkitystä on tutkinut muun muassa Lastenpsykiatri Jukka Mäkelä. Hän kuvaa asiaa näin:

*”Sylissä pito on keinoista väkevin, koska silloin rauhoittavia viestejä kulkee aivoihin useita kanavia pitkin. Kenties tärkein elementti on kosketus. Kosketusaistimukset kulkevat aivoihin ja sydämeen aivan omia, erityisiä kanavia pitkin eikä mikään muu voi korvata kokemusta kosketuksesta. Hyvä, lempeä kosketus viestii suojaa ja antaa aivoille signaalin, että nyt voi rauhoittua. – Eläinkokeissa on havaittu, että kosketuksen puute tai sen rajoittaminen aiheuttivat leikki-ikäisissä poikasissa levottomuutta, lyhytjänteisyyttä ja toisten kiusaamista.”*

Lähteet:

Mäkelä, J.: Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Yleiskatsaus, Suomen Lääkärilehti 14 / 2005 vsk 60, s. 1543–1549.

Mäkelä, J.: [Syli suojaa aivoja, Kirkko ja kaupunki 1/2015.](#)

Artikkelin ovat kirjoittaneet Raisa Cacciatore, Susanne Ingman-Friberg, Pamela Kauppinen, Suvi Laru, ja Jussi Pekkola. Artikkelin on vertaisarvioitettu pienten lasten vanhemmilla.