

Lapsen tasapainoisen kehityksen tukeminen

lastenpsykiatrian ylilääkäri

Anita Puustjärvi

ESSHP, Mikkelä

elämänkaaren vaiheet

- elämän kehitysvaiheisiin kuuluvat sikiöaika, lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus, jotka jokainen jakautuvat puolestaan tiettyihin, toisiaan seuraaviin vaiheisiin
- kehitysvaiheet seuraavat toisiaan geneettisesti määrätystä järjestyksessä
 - biologiset tekijät, psykologiset ilmiöt ja sosiaaliset tapahtumat vaikuttavat kehitysvaiheiden sisältöön ja toteutumiseen
 - kulttuuri vaikuttaa mm. kasvatuksellisiin tavoitteisiin
- kesto ja yksityiskohdat vaihtelevat yksilöllisesti
- kehityksessä on herkkyykskausia ja kriittisiä vaiheita
 - herkkyykskaudella valmius oppia tietty taito on parhaimmillaan
 - kriittisessä vaiheessa on saavutettava tietty taito tai se jää kehittymättä

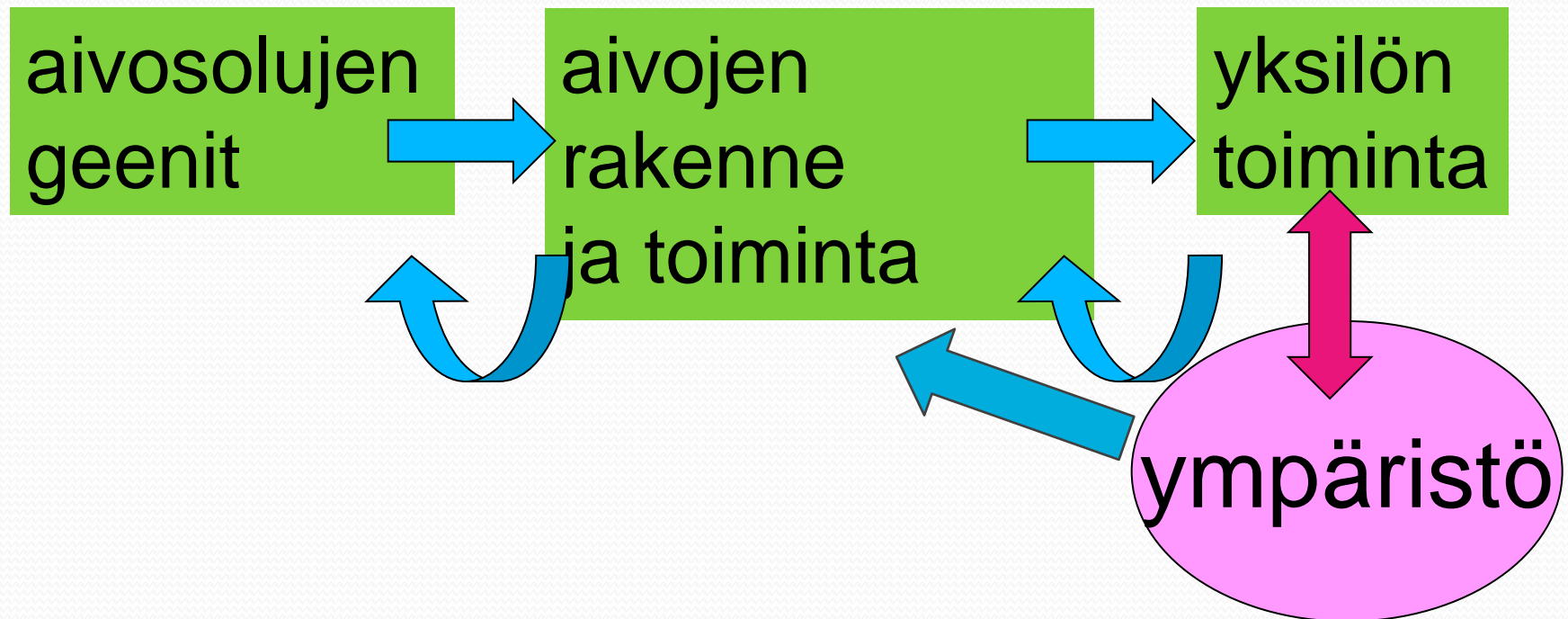
lapsen kehityksestä

- keho ja mieli eivät rakennu kertakäskyllä, vaan kasvavat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa
 - psyykkistä kehitystä vie eteenpäin synnynnäinen halu ymmärtää itseä ja ulkopuolista maailmaa (uteliaisuus, hallinta ja pystyvyys)
 - fyysiseen kehitykseen vaikuttaa mm. ravinto, mutta myös liikunta
 - sosiaaliset taidot sekä tunteiden ja käyttäytymisen säätely kehittyvät vuorovaikutuksessa erityisesti vanhempien kanssa
- pienen lapsen kokemukset ovat kokonaisvaltaisia ja ajattelu konkreettista
 - kyky ymmärtää abstrakteja asioita kehittyy koulu- ja nuoruusiässä
 - kielen kehitys muokkaa myös ajattelua
- tunne-empatiakyky on olemassa varhaisista vaiheista lähtien, mutta kyky ymmärtää toisen ihmisen mieltä ja erillisyyttä kehittyy leikki-iässä
 - itsekeskeisyys
- asioita käsitellään ja opetellaan leikin kautta
 - leikki vaatii motorisia, sosiaalisia ja kielellisiä taitoja, mutta myös kehittää niitä
- lapsi pyrkii löytämään temperamentilleen sopivia haasteita kasvun ja kehityksen aikana
 - temperamentti vaikuttaa mm. siihen, millaiset asiat aiheuttavat stressiä

perimän ja ympäristön vuorovaikutus

- ihminen on biopsykososiaalinen kokonaisuus, jonka kehityksessä kaikella on vaikutusta kaikkeen
 - riippuu ympäristötekijöistä, saavutetaanko optimaalinen biologisella pohjalla oleva kehityspotentiaali
- perimä (geenit) antaa rajat sille kehitykselle, jonka toteumaan ympäristötekijöillä on suuri merkitys
 - perimä vaikuttaa mm. siihen, miten aistit toimivat = mitä ympäristöstä havaitaan ja miten elimistö toimii
 - geenit myös säätelevät toistensa toimintaa
- ympäristö (vuorovaikutus, tapahtumat, elinolot, kulttuuri) vaikuttaa geenien aktiivisuuteen ja siihen millainen perimän ilmiöstä tulee; perimä ottaa vastaan ohjeita ympäristöltä
 - esim. vuorovaikutus ja kokemukset muokkaavat sitä, miten aistitoimintojen välittämiä tietoja tulkitaan ja miten tulkinnan perusteella toimitaan – ja aiemmat kokemukset myös siihen, mitkä aistimukset havaitaan

Aivojen kehitys ja ympäristötekijät



normaalin kehityksen eväät

- lapsi tarvitsee normaaliin kehitykseen
 - vuorovaikutuksellisen ihmissuhteen (mieluummin useita)
 - ravintoa
 - lepoa
 - monipuolisia fyysisiä aistimuksia (virikkeitä)
 - näkö
 - kuulo (puhe!)
 - tuntoaisti
 - liikuntakokemuksia
 - tasapainoaistimukset
 - riittävää puhtautta
 - toistuvia tapahtumia ja turvallisuutta
 - yhteisön, johon kuulua (perhe, suku, oma luokka jne)

psyykkistä kehitystä suojaavat tekijät

- lähipiirissä ainakin yksi läheinen, aidosti läsnä oleva aikuinen
 - riittävän turvallinen kiintymyssuhde
 - riittävästi aikaa yhdessäololle ja tilaa tunteille ja tarpeille
- turvallisuus, arjen ennustettavuus, arjen ja juhlan vaihtelu
- rakkaus ja empatia
- kannustava, hyväksyvä, rajoja asettava vanhemmuus ja huolenpito
 - TV, nukkuminen jne
- mahdollisuus
 - ystävyysuhteisiin ja leikkiin
 - mieluisaan harrastukseen mutta myös yksinoloon
 - tulevaisuuden haaveisiin ja positiivisiin roolimalleihin
 - opiskella oman tasonsa ja taitojensa mukaisesti (ja saada tunnustusta osaamista/onnistumisen kokemuksista)
 - saada riittävästi apua ja tukea ongelmatilanteissa
 - tehdä virheitä ja oppia niistä
 - selviytyä pettymyksistä ja niihin liittyvistä tunteista aikuisen tukemana

kiintymyssuhde ja vuorovaikutus

- kiintymyskäyttäytyminen
 - se käyttäytymismalli, jonka avulla ihminen pyrkii läheiseen yhteyteen toisen ihmisen kanssa tai pyrkii säilyttämään tämän yhteyden ja joka johtaa lisääntyneeseen turvallisuuden tunteeseen
- turvallinen kiintymyssuhde syntyy, kun lapsi saa oikea-aikaista, johdonmukaista hoivaa
 - hoitaja pystyy lievittämään lapsen epämukavan olon ja ymmärtää lapsen viestit
 - tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen on turvallista
- turvattomat kiintymyssuhteet lisäävät psyykkisen oireilun riskiä
 - turvattomassa kiintymyssuhteessa tunteita ei ole "turvallista" ilmaista
 - ristiriitaisessa huolenpito on arvaamatonta
 - kaoottisessa lapsi joutuu kaltoin kohdelluksi
- kiintymyssuhde heijastuu myöhempiin ihmissuhteisiin
- vastavuoroinen vuorovaikutussuhde:
 - löytyy ns yhteinen taajuus, tapahtuu kohtaaminen
 - kummankin osapuolen ominaisuuksilla on merkitystä

perheen merkitys

- perhe on lapsen ja nuoren merkittävin ihmissuhdeympäristö
 - kodin vuorovaikutuskeinot ja toimintamallit ohjaavat lapsen sosiaalisten taitojen ilmenemistä
- lapsen kehitykseen vaikuttavat positiivisesti (Pulkkinen L, pitkittäisseurantatutkimus):
 - lapsen hyvä suhde molempiin vanhempiin (varhaisnuoruudessakin)
 - vanhempien hyvä keskinäinen suhde
 - huolehtivuus ja kannustavuus kasvatuksessa
 - kielteinen suhtautuminen ruumiilliseen kuritukseen
 - päihteettömyys
 - hyvä ammattiasema (poikien tulevaisuudelle merkityksellinen)
 - lapsilähtöisyys kasvatuksessa

lapsilähtöisyys kasvatuksessa

- vanhempi/aikuinen osoittaa lapselle lämpöä ja kiintymystä ja kohdistaa lapselle ikäkauteen sopivia odotuksia
- rajat asetetaan lapsen tarpeiden mukaisesti, aikuisen ymmärryksellä ja vastuulla
 - johdonmukaisuus ja oikeudenmukaisuus
 - uudelleen arviointi, jos siihen on perusteita
- lapsen mielipide otetaan huomioon, mutta aikuinen päättää
 - lapselle annetaan mahdollisuus opetella vastuunottoa turvallisesti ja asteittain
- lapsen kanssa keskustellaan asioista, tavoitteena auttaa lasta ymmärtämään
 - päätökset perustellaan lapsen ikään soveliaalla tavalla
 - asioiden ja tapahtumien yhteinen ihmettely

lapsilähtöisyys kasvatuksessa II

- aikuinen on kiinnostunut lapsen maailmasta (kokemukset, ajatukset, kaverit, koulu jne.)
- ohjataan lapsen toimintaa toivottuun suuntaan, autetaan lasta onnistumaan (ohjaaminen ja kannustus, harjoittelu)
 - jos lapsi toimii sopimattomasti, puututaan johdonmukaisesti ja mahdollisimman pian
 - käytetään ns. loogisia rangaistuksia, jotka ovat suhteessa tekoon
 - ei käytetä ruumiillisia rangaistuksia
 - otetaan huomioon temperamentti- ja persoonallisuusero
- aikuinen toimii vastuullisesti ja osaa näyttää esimerkkiä myös anteeksi pyytämisessä

hyvä vanhempi

- pitää lasta tärkeänä
 - välittäminen, rakastaminen
 - ajan antaminen
 - pitää lapsesta huolta
 - ruoka, vaatetus, muut tarpeet
 - kotitöiden tekeminen
 - auttaminen
 - elättäminen
 - asettaa turvalliset rajat
 - kotiintulo-, nukkumaanmeno- ja ruoka-ajat
 - rahankäyttö
 - herkut ja karkit
 - lähde: 5-6-luokkalaisten käsityksiä; väitöskirja 2006, Valkonen L
- kasvattaa
 - asettaa rajat, pitää kurin
 - tietää, kenen kanssa lapsi liikkuu
 - elää ihmisiksi = vastuullinen aikuisuus
 - päihteettömyys
 - tulee toimeen parisuhteessa
 - ei riitele jatkuvasti
 - jos on erottu: on yhteistyökykyinen entisen puolison kanssa
 - on kiva: pystyy joskus tinkimään asettamistaan rajoista
 - kivuus tulee rajoista joustamisesta, ei rajattomuudesta!

koskettamisen ja hellyyden merkitys

- ihokontakti ja hyvä kosketus edistävät kasvua ja kehitystä
 - runsas miellyttäväksi koettu kosketus lisää stressinsietokykyä ja lisää kiintymyksen tunteita
 - keskosilla kasvu ja kehitys nopeutuvat
 - apinoilla riittävä tyynttelevä kosketus pentuna vähentää aggressiivisuutta aikuisena
 - vauvahierontaa saaneet lapset ovat kiinnostuneempia sosiaalisista kontakteista
- hieronta laskee välittömästi mm. syljen kortisolipitoisuutta ja kosketus yleensäkin lisää oksitosiinin ("hoivahormoni") pitoisuutta
- kosketus ja kohtelu vaikuttavat ruumiinkuvan sekä minäkuvan syntyyn ja aivojen kehitykseen
- kosketus voi olla myös stressaava, satuttava tai pelottava
- aistitoiminnan säätelyn ongelmat voivat vaikuttaa kosketuksen miellyttävyyteen

unen merkitys

- lapsi tarvitsee riittävästi unta (iästä ja yksilöstä riippuen 8-12 h)
- unenpuute (lyhytaikainenkin) heikentää muistia ja oppimiskykyä, ja hidastaa reaktioita, myös aikuisilla!
 - voi näkyä levottomuutena
 - saattaa muokata kasvavia aivoja pysyvästi
- valtaosa unen puutteesta johtuu muista kuin unihäiriöistä
 - valvomisen kulttuuri
 - myöhäinen ruutuaika voi aktivoida ja muuttaa vuorokausirytmää (valoaltistus)
 - turvattomuus ja muut ulkoiset tekijät
 - virkistävät juomat tai ravintoaineet
- unen puute voi vaikeuttaa rauhoittumista
- unihäiriöistä
 - jos lapsi kuorsaa, liikehtii yöllä levottomasti tai heräilee useasti, on syytä selvittää unihäiriöiden mahdollisuus
 - toistuvat painajaiset voivat liittyä stressiin tai pelottaviin kokemuksiin

liikunnan merkitys

- riittävä ja monipuolinen liikunta on ehdottoman tärkeää normaalin fyysisen ja psyykkisen kehityksen toteutumiseksi
 - motorinen kehitys etenee keskeltä ääriosiin päin; kokonaismotoriikasta hienomotoriikkaan
 - liikkeiden oppiminen vaatii toistoa, jonka kautta toiminta automatisoituu
 - vaikuttaa myös ruumiinkuvan muodostumiseen (yhdessä kosketuksen ja kohtelun kanssa)
- liikunta
 - kehittää motorisia ja kognitiivisia taitoja sekä mm. empatiakyvyn pohjana olevia hermosoluverkostoja
 - aistitiedon integrointi
 - poistaa stressiä
 - tarjoaa usein mahdollisuuden kaverisuhteisiin ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen
 - auttaa myös painon hallinnassa
 - on hauskaa

sosiaaliset taidot

- ne valmiudet, joita tarvitaan arjessa erilaisten ihmissuhteissa ilmenevistä tilanteista selviytymiseen
 - esim. miten päästä mukaan leikkiin tai ratkaista ristiriitatilanne
- sosiaalisessa tilanteessa toimiminen edellyttää taitoa tehdä havaintoja toisten tunteista, ajatuksista ja aikomuksista sekä tunnistaa omat tunteet, arvioida ja ennakoida oman toiminnan seurauksia
 - havainnointi, tulkinta ja toimintastrategian valinta
- valmiuksiin vaikuttavat sekä synnynnäiset ominaisuudet (temperamentti, geneettinen alttius, peilisolujärjestelmän toiminta?) että varhaiset ja myöhemmätkin kokemukset
- peilisolujärjestelmä auttaa ymmärtämään toisen ihmisen aikeita, tunteita ja tunteita = empatian ja sosiaalisten taitojen neurobiologinen perusta
 - usean eri aivoalueen verkosto, joka aktivoituu erityisesti käden ja suun liikkeitä tehtäessä JA toisen suorittamia liikkeitä seurattaessa
 - muodostaa yhteyden liikkeen tekemisen ja näkemisen välille
 - synnynnäinen ominaisuus, jonka normaaliin kehittymiseen ilmeisesti tarvitaan vuorovaikutussuhteita ja liikuntakokemuksia
 - eleiden ja ilmeiden tahaton matkiminen vahvistaa sosiaalisia siteitä

peilisolut

- italialaiset tutkijat Rizzolatti ja Gallese löysivät 90-luvun puolivälissä peilisolut tutkiessaan makakiapinoiden aivojen aktivoitumista yläraajojen tavoitteellisten liikkeiden aikana
 - tietyt aivoalueet aktivoituivat yllättäen myös liikkeen näkemisestä ilman aktiivista omaa liikettä
- peilisolut osallistuvat liikkeiden tunnistamiseen, ymmärtämiseen ja jäljittelyyn
 - sisäinen simulaatio yhdistää nähdyn liikkeen ja kokemuksen itse tehdystä liikkeestä
- eleiden ja ilmeiden tahaton matkiminen vahvistaa sosiaalisia siteitä
 - tapahtuu yleensä kummankaan huomaamatta, mutta voidaan käyttää tietoisestikin vuorovaikutuksen vahvistamisen apuna
- matkiminen mahdollistaa uuden oppimisen toisen kokemusten tai tekemisen kautta
 - matkiminen muokkaa meitä matkimisen kohteen kaltaiseksi
 - pelkkä matkimisen kohteen ajattelemisen vaikuttaa omaan suoritukseen

peilisolut ja empatiakyky

- kognitiivinen empatia: kyky kuvitella toisen ihmisen näkökulmaa ja taipumus kuvitella itsensä toisen ihmisen asemaan
- emotionaalinen empatia: taipumus olla huolissaan toisen tunteista sekä emotionaalinen vaste, kun katsotaan voimakkaita tunteita kokevaa ihmistä
- empaattiset ihmiset matkivat enemmän toisten ihmisten ilmeistä ja eleitä kuin muut
 - matkittu pitää yleensä häntä matkineita ihmisiä miellyttävämpinä kuin muita ihmisiä
 - paljon toistensa kanssa tekemisissä olevat ihmiset kopioivat toistensa asentoja, eleitä ja liikkumistapoja
- empatiassa peilisolujärjestelmä säätelee limbisen järjestelmän toimintaa
 - peilisolut simuloivat havaittua kasvonilmettä ja lähettävät siitä signaalin aivosaaressa limbiseen järjestelmään, joka tuottaa havaitun emotionin

peilisolujärjestelmän muokkautuminen

- ainakin osa peisoluista on olemassa jo syntyessä
- peisolujen kehitys alkaa vuorovaikutuskokemuksista ja ne muokkautuvat yksilönkehityksen aikana
 - matkiminen ja sanallinen viestintä liittyvät toisiinsa; mitä enemmän lapsi leikkii matkimisleikkejä, sitä sujuvampi puhuja hänestä tulee parin vuoden päästä
- kokemusten myötä kertyy liikekuvioiden muisti, joka mahdollistaa automaattisen ja spesifisen toisen ihmisen liikkeen merkityksen tulkinnan sekä liikkeen/tavoitteen ennakoinnin
 - tuttu toiminto aktivoi voimakkaammin kuin outo
 - tietyt peisolut "erikoistuvat" tietyn liikkeen tunnistamiseen

mitkä tekijät haittaavat kehitystä?

- lapsen ja vanhemman vuorovaikutushäiriö
- vanhemmuuden ongelmat
 - epäjohdonmukainen kasvatusta
 - lapsen mitätöinti ja alistaminen
- perheen ongelmat, vanhempien päihteiden käyttö, riitaisa avioero
 - kaltoin kohtelu, laiminlyönti, väkivallan näkeminen
- altistuminen vahingollisille tekijöille
 - sopimattomat virikkeet (mm. median kautta)
 - traumaattiset kokemukset
 - stressitekijät (turvattomuus, kipu, melu, liialliset vaatimukset)
 - riittämätön uni, liikunta, lepo- ja leikkiaika
- riittämätön apu ja tuki esim. oppimisvaikeuksissa tai pitkäaikaisessa sairaudessa
- suojaavien tekijöiden puuttuminen

miten ohjata lasta

- tue vuorovaikutuksen syntyä
 - ole empaattinen, leikkisä ja utelias lapsen ajattelun ja toiminnan suhteen
- mieti, mikä on tavoite
 - varmista, että lapsi osaa toimia toivotulla tavalla (tarvittaessa harjoittelu)
- anna ohje tavoitteen suuntaisesti
 - anna konkreettisia ohjeita, yksi asia kerrallaan
 - vältä turhaa kieltämistä
 - vältä valtataistelua
- tue suoritusta, anna välitöntä palautetta (ele, ilme, sana)
- anna tilaa ohjeiden noudattamiselle!
 - joustu epäolennaisissa yksityiskohdissa, mutta pidä kiinni päätavoitteesta = jämäkkyys
- hyväksy lapsi ja hänen tunteensa
 - ohjaa lasta ilmaisemaan pettymys tai muu tunne sopivalla tavalla ja ole lapsen tukena
- käytä johdonmukaisia (luonnollisia) seuraamuksia
 - jos lapsi rikkoo jotakin, on hänen autettava siivoamisessa ja särkyneen esineen korjaamisessa tai korvattava teko soveliaalla tavalla
 - seuraamus opettaa, että omasta käyttäytymisestä seuraa konkreettisesti jotakin

miten uskonto voi tukea lapsen kehitystä?

- vaikutus vanhempien kautta:
 - vanhemman luottamus korkeampaan voimaan lisää sisäisen rauhan ja turvallisuuden tunteita; voi alentaa stressitasoa ja heijastua sitä kautta myös ympäristöön
 - arvot ja asenteet
- vaikutus vanhemmuuteen ja perheeseen:
 - selkeä elämänkatsomus tukee johdonmukaista toimintaa
 - terveelliset elämäntavat ja päihteettömyys kuuluvat usein uskovaisuuteen
 - pyrkimys parempaan elämään kannustaa kehittämään ihmisyyden ja vanhemmuuden taitoja
 - usko/uskonto ei kuitenkaan ole edellytys eikä välttämätöntä hyvälle vanhemmuudelle!

miten uskonto voi tukea lapsen kehitystä II

- vaikutus perheen ja lapsen kehityksen tukemisen kautta
 - toistuvat rutiinit lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta ja auttavat pientä lasta jäsentämään mm. aikaa ja valmistautumaan seuraavaan tapahtumaan (esim. ruokarukous)
 - läheisyys, turvallisuus ja yhteiset rituaalit lisäävät myös perheen yhteenkuuluvuutta (joka on käänteisesti yhteydessä mm. masennuksen ja käytöshäiriöiden riskin kanssa)
 - juhlapyhät ja niihin valmistautuminen ovat lapselle erityisiä tapahtumia, jotka erottuvat tavanomaisesta arjesta
 - edustavat jatkuvuutta, auttavat ymmärtämään vuoden kulkua ja samalla tukevat pidempien ajanjaksojen hahmottamista

miten uskonto voi tukea lapsen kehitystä III

- vaikutus lapsen oman hengellisyyden kautta
 - luottamus Jumalaan luo myös lapselle rauhan ja turvallisuuden tunnetta
 - uskonto tarjoaa selityksiä selittämättömille asioille, auttaa ymmärtämään kaoottista maailmaa
 - normit voivat tukea normaalia kehitystä ja suojata liian varhaisilta kokemuksilta (esim. suhde seksuaalisuuteen)
- vaikutus seurakunnan kautta
 - yhteisöllisyys tukee lasta ottamaan teoissaan huomioon toiset ihmiset
 - seurakuntatoiminta tarjoaa mahdollisuuden useisiin erilaisiin vuorovaikutussuhteisiin
 - aikuisilta saatava hyväksyntä
 - muiden aikuisten kanssakasvattajuus
 - lapsille suunnatut toiminnot esim. kerhot ja leirit, mahdollisuus kaverisuhteisiin
- mutta kaikki keskeisimmät kohdat ovat mahdollisia myös ilman uskontoa!

milloin uskonto voi vaarantaa lapsen kehitystä

- uskontoon tai sen rituaaleihin liittyvät väärinkäsitykset ja pelot
 - lapsi voi käsittää uskontoon liittyvät symboliset rituaalit, kertomukset, kuvat tai sanonnat konkreettisesti (esim. mennä taivaaseen), väärin (esim. Jumalan karitsa) tai kokea ne pelottaviksi (esim. hautajaiset)
 - itselle outoihin hengellisiin tapoihin voi liittyä hämmennystä (ei tiedä mitä odotetaan) ja pelkoa
 - virsien tms. surumielisyys, synkkyys voi olla ahdistavaa
- erottuminen uskonnon vuoksi
 - kiusatuksi tuleminen uskonnon vuoksi
 - kiellot, jotka estävät ikäkaudelle tavanomaisia asioita (esim. tanssi)
 - uskontoon liittyvät ympäristöstä poikkeavat toimintatavat
- uskonnon joustamaton toteuttaminen, kiihkoilu
 - ahdistava maailmankuva, tuomitseminen, tiukat rajoitukset
 - usein johtaa lapsen aikuislähtöiseen kohteluun, lapsen tarpeet jäävät näkemättä
 - lapsen kokema myötähäpeä aikuisen toiminnasta

milloin uskonto voi vaarantaa lapsen kehitystä II

- uskonto estää avun hakemista (lapselle)ja (lapsen) auttamista
 - uskonnollisten selitysmallien ja (lapsen) käyttäytymisen tai psyykkisten ongelmien välinen ristiriita; käsitys häiriöiden syistä voi erota lääketieteellisestä tai pedagogisesta näkemyksestä
 - terveydenhoitoon liittyvät rajoittavat määräykset
- uskonnon käyttäminen vallan välineenä
 - henkinen väkivalta, alistaminen, uhkailu, rajoittaminen
 - väkivalta, esim. ruumiillinen kuritus tai uhkailu uskonnon "oikeuttamana"
 - hyväksi käyttö
- ääri-ilmiot, joiden taustalla voi olla muuta kuin uskontoa
 - eristäytyminen muusta yhteiskunnasta
 - aikuisen mielenterveyshäiriö, joka näyttää "jumalalliselta ilmiöltä" voi myös konkreettisesti vaarantaa lapsenkin terveyttä tai turvallisuutta

kirjallisuutta

- Sinkkonen J: Nuoruusikä. WSOY 2010 ja muut mm. kiintymyssuhdetta käsittelevät kirjat
- Keltikangas-Järvinen: temperamentti-kirjat
- Tamminen Tuula: Olipa kerran lapsuus. WSOY 2004
- Cacciatore R, Korteniemi-Poikela E, Huovinen M: Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa? WSOY 2008
- Cacciatore R: Huomenna pannaan pussauskoppiin! Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään, WSOY 2007
- www.kaypahoito.fi suositukset esim. ADHD:sta ja kielen ja puheen kehityksen erityisvaikeuksista
- Iacoboni M. Ihmisten peilaus. Kytkeytymisemme uusi tiede. Terra Cognita 2008
- Hari R. Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät. Duodecim 2007;13:1565-
- Martsola, R, Mäkelä-Rönholm, M.: Lapsilta kielletty. Kuinka suojella lasta mediatraumalta? Kirjapaja 2006.
- Korhonen, P.: Lasten TV-ohjelmiin liittyvät pelot, painajaisunet ja pelonhallinta. Tampere University Press, 2008.
- Kaltiala-Heino R, Ranta K, Fröjd S. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Duodecim 2010;126:2033-9