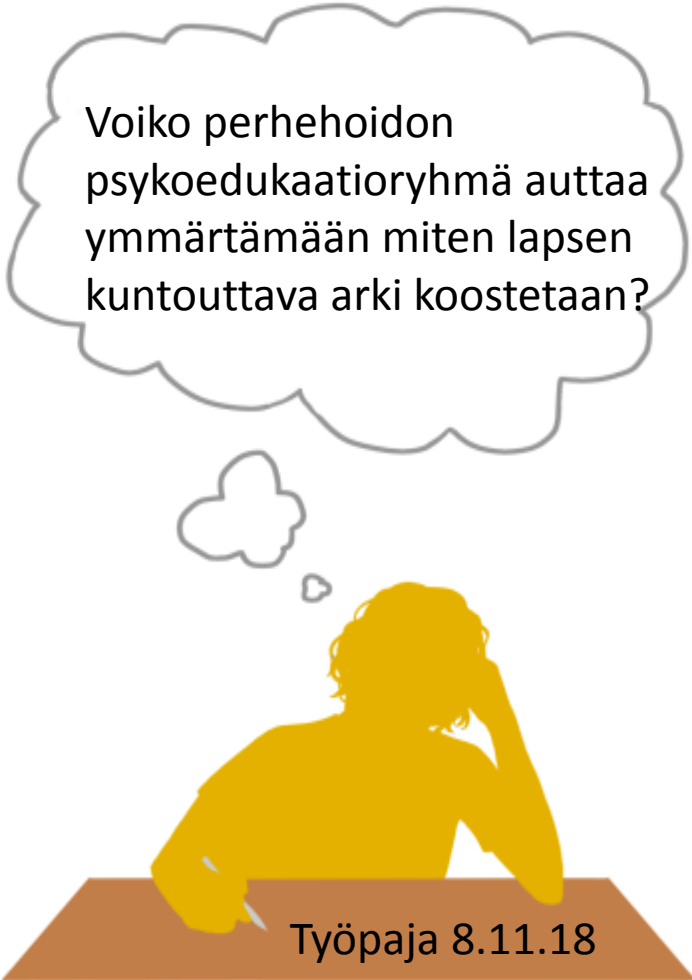




Voiko perhehoidon
psykoedukaatioryhmä auttaa
ymmärtämään miten lapsen
kuntouttava arki koostetaan?

Työpaja 8.11.18

Kirsi Mustonen, asiantuntijalääkäri KSSH
Kaisa Saarelainen, stt KS:n sijaishuolto
Alice Laitala, sh opiskelija, Jamk



Ryhmänohjaajakoulutus
mahdollisesti syksyllä 2019
yhteydenotot/tiedustelut
kirsi.mustonen@ksshp.fi



Psykoedukaatio on terapeuttilinen hoitomuoto, joka rakentuu yhteistyösuhteesta sekä tiedon ja kokemuksen jakamisesta ammattilaisen ja potilaan sekä omaisten kesken (Kieseppä ja Oksanen 2013). Ryhmäprosessissa tähän yhdistyy vertaistuki.

Teoriaperusteet: Tunneäly

- Ilmenee taitona ymmärtää omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan ja saada ne hyväksytysti nähtäväksi (Mayer. Salovey & Caruso 2008)
- Perusta on varhaisessa vuorovaikutuksessa
- Lapsi pyrkii toimimaan aikuisen toivomalla tavalla, mikäli hän kykenee luottamaan, että aikuinen toimii aidosti lapsen parhaaksi (episteeminen luottamus)
- Lapsi ei voi itse ymmärtää, miten tämän kehitysprosessin häiriintyminen vaikuttaa häneen ja hänen toimintaansa
- Häiriökehityksestä voi tulla arjessa toistojen kautta tätä kehitystä vahvistava kehä, mikäli aikuinen ei ymmärrä sen dynamiikkaa eikä kykene pysäyttämään ja purkamaan sitä



Yksin selviytymisen pakote ajaa minut itsekriittisyyteen ja ongelmien vatvomiseen. En selvinnyt tästäkään kunnialla, tuomitsen itseni olemaan eriarvoinen. Vertaan itseäni muihin, jotka menestyvät mielestäni paljon paremmin kuin minä. Seuraavalla kerralla yritän tehdä tarkalleen oikein (tai en enää yritä ollenkaan, kun joka tapauksessa teen väärin), ettei minua voitaisi syyttää (mantelitulmake aktivoituu ja pitää pelon vallassa, stressijärjestelmä aktivoituu).

Teoriaperusteet: Tunneäly

- Häiriön purkamisen lisäksi tarvitaan tunneällyn kehittymisen vahvistamista
 - Lapselle mahdollisuus kehittyä omaksi itsekseen ja saada voimavarat käyttöönsä
- Tunneäly on yhteyksissä tunnepohjaisten tietojen käsittelyyn, tämä nousee neurologisista prosesseista

Teoriaperusteet: Tunneäly

- Tunneälyn käyttöä ja kehittämistä voi opettaa aivojen synapsiratojen harjaannuttamisella ja reaktioiden uudelleen automatisoinnilla missä iässä tahansa
 - Voi tapahtua vain luottamuksellisessa ja myötätuntoisessa suhteessa reflektiivisen kasvun prosessin avulla
- Ymmärtääkseen lapsen häiriintynyttä tunneälyn kehitystä aikuisen on ensin ymmärrettävä oman mielensä biologispohjaista ja kokemusten kautta muotoutunutta ainutlaatuista toimintaansa
 - ”Laita happinaamari ensin itsellesi ja sitten muille”
 - Resilienssi, mielen joustavuus ja mentalisatio kehittyvät
 - Oman ja toisten mielen kouluttamisen taidot

Säätelytaitojen oppiminen

- Reaktiivisuuden säätely auttaa estämään tarkkaavaisuuden herpaantumista, virheiden toteamista ja korjaamista, esteiden voittamista, tavoitteiden saavuttamista sekä niiden tilanteiden valikoimista, joissa on mahdollista toimia
- Tarkkaavuuden voimavaroja voidaan siten suunnata joustavasti tilanteeseen sopivalla tavalla, joka sallii toiminnan muutoksen uuden tiedon valossa – joustavuus ja sopeutuminen kulloisiinkin olosuhteisiin, mikäli olosuhteita ei ole mahdollista muuttaa

Säätelytaitojen oppiminen

- Kyky arvioida uudelleen tunnekokemus on yhteydessä tietyn **frontaalisen aivokuoren** aktiivisuuden lisääntymiseen sekä mantelitumakkeen toiminnan vähentymiseen
- Tunteiden säätely on yhteydessä stressihormoniakselin toimintaan
- Vaikeitakin asioita voidaan kokea ilman haitallisia seuraamuksia, jos tilanteen tulkinta on asianmukainen – eli tunteiden **strateginen johto** on tilanteen tasalla
- Kriisit tarjoavat kasvun mahdollisuuden (Erikson 1968)

Ryhmän rakenne

- Noin 10 sijaisvanhempaa – kuinka koottiin?
- Kokootumiset 6 x a' 2t ja 1 x 4t (luento, johon stt:llä oli mahdollista osallistua) keväällä 2018
- Noin 2 vk:n välein
- Ohjaajina lastenpsykiatri, lastenneurologi ja lasten sekä nuorten psykoterapeutti Kirsi Mustonen sekä sosiaalityöntekijä ja työnohjaaja Kaisa Saarelainen
- Teemallinen struktuuri, ennakotehtävät ja oppimispäiväkirja
- Sairaanhoidtaja Alice Laitalan opinnäytetyö: ”Psykoedukaation merkitys lastensuojelun perhehoidossa”

Teemat kerroittain

- Oma tarinani sijaisvanhempana ja lapsen toiveet
- Kokemusasiantuntijuuden, oman selviytymisen ja kasvamisen vahvistaminen teorian tiedon avulla (luento ja dialogia)
- Surutyöskentelyn psykoedukaatio
- Mitä voin oppia sijoituksen kokeneiden nuorten aikuisten kokemuksista?
 - Nuoria aikuisia vierailee ryhmässä
- Positiivisen vanhemmuuden ja resilienssin vahvistaminen
- Lapsen osallisuuden vahvistaminen
- Teemojen syventäminen kokemuksellisen keskustelun avulla ja lopetus

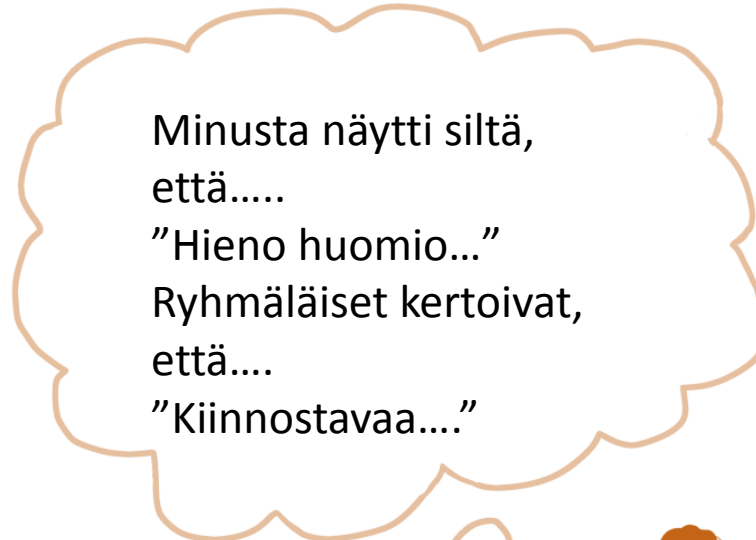
Psykoedukaation
merkitys
lastensuojelun
perhehoidossa

Alice

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Oppiminen ohjaajana

- Sijoituksen kokeneiden nuorten aikuisten kokemukset
 - Syvä häpeä ja eriarvoisuuden kokemus
 - Suru ("Lapsuuden menetys" , "En oppinut tuntemaan omaa isääni")
 - Sijaisvanhempien iloa ja välittävää huumoria tuottavan parisuhteen merkitys ja dialogi
 - Tunneilmapiiri ja keskustelukulttuuri on lapsen koti
 - Kaikki tapahtuu suhteessa
 - Turvallisia kanavia vihan ja muiden voimakkaiden tunteiden ilmaisemiselle
 - Lapsi kokee epäoikeudenmukaisuuden, johon hänellä on hyvä syy
 - Esim. hevi -rock



Ryhmä toimi suhteessa, se käynnisti innovatiivisen mielen koulutuksen prosessin. Vasta palaute on auttanut ymmärtämään, kuinka teoriatietoa voi olla mahdollista integroida elävään elämään ja arkeen

Mielen avaus
Luottamus



Kuulluksi ja nähdyksi
tuleminen
Puhuminen hopeaa
Kuunteleminen kultaa





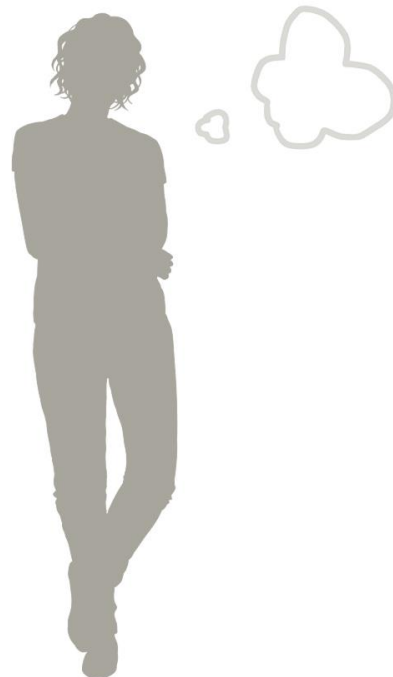
Kokemuksellinen kosketus, sen jakaminen ja totuudenmukainen ymmärtäminen sekä oman kokemuksen vahvistaminen avaa mahdollisuuden löytää taustalla olevia mielen toimintamalleihin liittyviä kysymyksiä.



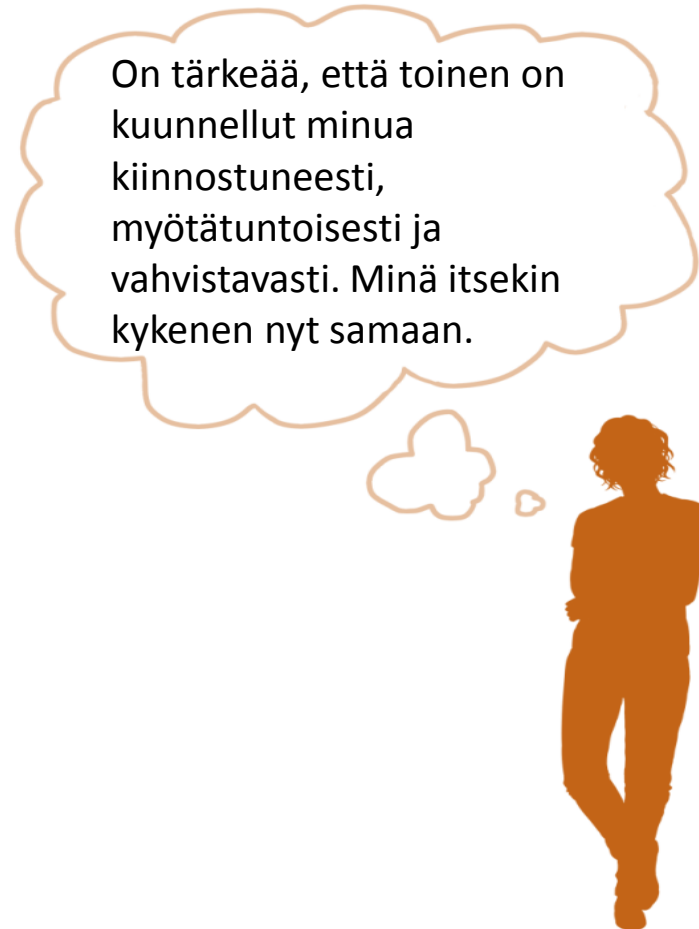
On tärkeää, että kuunneltuaan riittävästi toinen suhtautuu myötätuntoisesti ja validoi (vahvistaa oikeaksi) tunnekokemukseni. Näin voin kokea tulevani kuulluksi ja arvostetuksi omana itsenäni. Voin kokea, että toinen jakaa tunnekokemukseni, eikä niiden yksin kantamisen pakote estä minua ilmaisemasta pohjimmiltaan hyvää tarkoittavaa itseäni. Tarvitsen oman mieleni koulutuksen prosessin.



Lapsen kannalta hänen toimintansa on tarkoituksenmukaista. Kun aikuinen mentalisoi lapsen mieltä, kokee lapsi tulevansa nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään ja voi vahvistua siten, että uskaltaa ilmaista itseään aidosti ja löytää turvallisia kanavia ilmaisulleen. Hän oppii strategista johtajuutta aikuisen opastamana.



Lapsen myötätuntoisen ymmärtämisen ja hänen kannaltaan tunneälyn luonnollisen toiminnan ymmärtämisen avulla on mahdollista auttaa lasta jakamaan kivuliaita tunnekokemuksia. Kokemukset neutraloituvat , mielen "haavat" voivat parantua luonnollisella tavalla ja itse- sekä tunnesäätely voi kehittyä suhteessa.



Aito kokemuksellinen kosketus on auttamisen perusta: Kuka on kokenut ja mitä? Se auttaa mentalisoimaan (näkemään ilmiä käyttäytymisen taakse mielen sisäisiin prosesseihin).
Kuka tahansa saattaa tarvita apua. Kun apua saa, sitä oppii myös antamaan.

Lapsi tarvitsee...

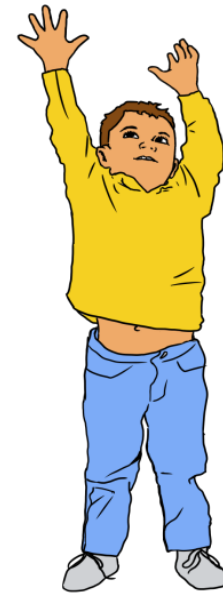
Luottamussuhteessa ja toistojen avulla oppimista

Ennakointia ja turvallisuutta

- Jos lapsi ei yksin kykene säätelemään toimintaansa, täytyy vanhemman ottaa strategisen johtokeskuksen tehtävä väliaikaisesti haltuunsa

Turvallisia ja luovia tapoja itsen ja omien tunteiden ja tunnekokemusten ilmaisemiselle

Kokemustensa vahvistamista

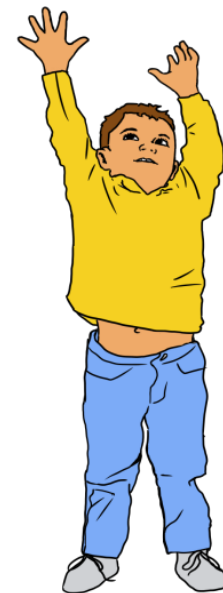


Nähdyksi ja kuulluksi tulemisen
kokemuksia

Ymmärretyksi tulemisen
kokemuksia

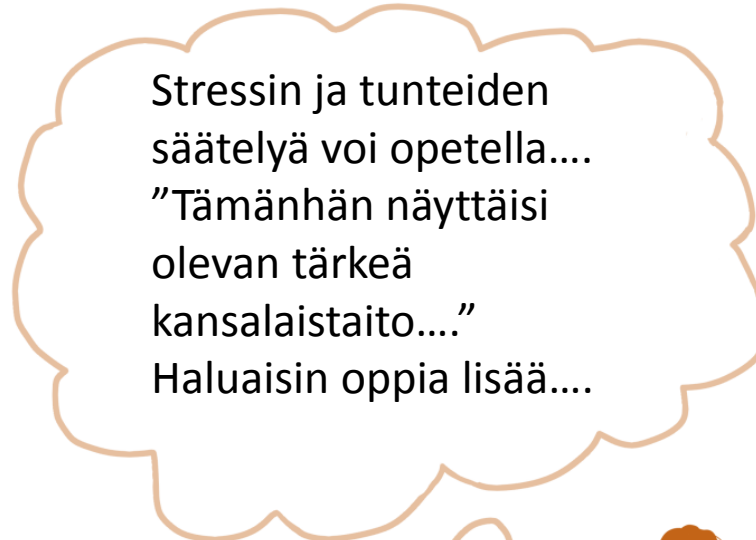
Hyväksytyksi tulemisen
kokemuksia

Merkityksellisyyden
kokemuksia



Tunneäly ilmenee taitona
ymmärtää omia
kokemuksiaan ja
tuntemuksiaan ja saada ne
hyväksytysti nähtäväksi





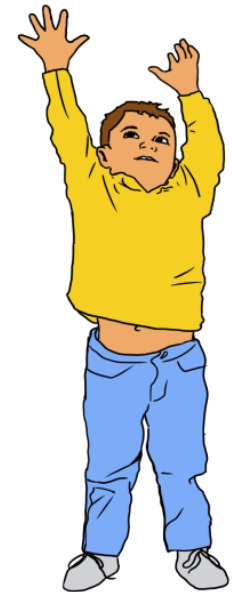
Tartu hetkeen -vihko perhevalmennukseen
Draamatyöskentelyn avulla kokemuksellisuuden ja teorian
yhdistäminen
Sijoituksen kokeneiden nuorten aikuisten ryhmä

Draama

Miksi Pekka 8 v ei syö?

- Matka kohti lapsen mielenmaailmaa

Ohjaaja – Titta Turunen
Lasse – Anneli Kuusinen-Laukkala
Äiti – Marianne Koikkalainen
Perhetyöntekijä – Kirsi Mustonen
Opettaja – Kaisa Saarelainen

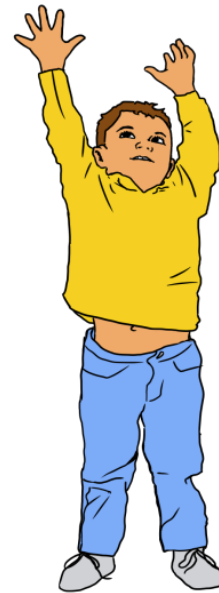


Draama

Kuinka Lasse 10 v pysyisi kuosissaan
oppitunneilla?

- Matka kohti strategista
johtokeskusta

Ohjaaja – Titta Turunen
Lasse – Kirsi Tiihonen
Äiti – Annikki Pekkarinen
Perhetyöntekijä – Kirsi Mustonen
Opettaja – Tarja Pesonen



Ryhmään ja draamaan osallistunut sijaisäiti yhden koulutuspäivän jälkeen:

”Kun laittaa itsensä likoon ja selviää siitä hengissä ovat tunnelmat tietysti mahtavat! Minusta tuntui, että draama luennon pohjana oli oikein hyvä idea. Keskustelua tuntui olevan paljon ja Kirsi taitavasti otit pitkin luentoa käytännön esimerkkejä elävöittämään dioja.

Kokemus theraplaysta ja sen herättämistä oivalluksista oli minulle tärkeä juttu kuulla. Kiitos kun jaoit sen.” (Tämä viesti toiselle sijaisäidille).

”Mietin myös miten tämä muuttaa minun ja pojan suhdetta nyt, kun sain kokemuksen hänen maailmankuvastaan. Voisiko tässä olla yksi työkalu rakentaa kiintymyssuhdetta sijaislapsen? Tuntuu kyllä toimivan omalla kohdalla. Vai voiko olla sattumaa, että juuri nyt tämä lapsi tuntuu pääsevän minua niin lähelle kuin lapsen kuuluukin päästä. Kiitos siis, että sain mahdollisuuden olla mukana.”

Toinen sijaisäiti vastaa: ”Kuule, ei se kyllä ole sattumaa....”

Mielen
kouluttaminen



Aistit ja hengitys voivat toimia
reitteinä, joiden avulla voin
toistojen kautta kouluttaa
hermostoani ja kehoani
tyyntymään ja levähtämään,
lisäksi tarvitsen myötätuntoa
itseltäni ja muilta

Kun itse on tullut
kuulluksi ja nähdyksi,
kykenee tuottamaan
vastaavaa myös
toiselle



Stressaavan asian
jakaminen, kirjoittaminen
ja kuvaaminen auttaa
käsitteellistämään,
käsittämään ja
ymmärtämään tätä asiaa.



Oman kehon tunnistaminen ja stressiin reagointi on jokaiselle yksilöllistä, joten olisi hyödyllistä tunnistaa tapahtumat omassa kehossa ensimmäisenä. **"Hyvä stressi" jättää tunteen iloisuudesta ja suoriutumisesta.**



Kehittäminen



Intuitiot ja ideat.
Kuinka kukaan ei jäisi
liian yksin?





