



LASTENSUOJELUN
KEHITTÄMISYHTEISÖ

Luottamuksen lukkoja avaamassa – kuinka rakentaa turvaa traumatisoituneille

Christine Väливаara, psykologi, Pesäpuu ry
30.8.2021

Sijoitetut-työpaja, MindMe-koulu kuuluu kaikille, Satakunta



Ihmiset traumatisoituvat
jokapäiväisessä
elämässään silloin,
kun kokemukset ylittävät
senhetkisen sietokyvyn
ja selviytymiskeinot.

Traumatietoisuus

- auttaa ymmärtämään vakavasti traumatisoituneiden oireilun juurisyitä ja kohtaamaan perustarpeita
- tieto ja ymmärrys ehkäisee myös myötätuntoupumusta
- keskeinen asenne kohtaamisissa:

”Mitä sinulle on tapahtunut?”

”Mitä olet kokenut?”

”Mikä saa minut itseni tuntemaan ja toimimaan näin?”

Trauman vaikutukset kehitykseen

Haavoittavat, suoraan
lapseen kohdistuvat
tapahtumat tai
haitallinen
kasvuympäristö
vaikuttavat lapsen
kehitykseen

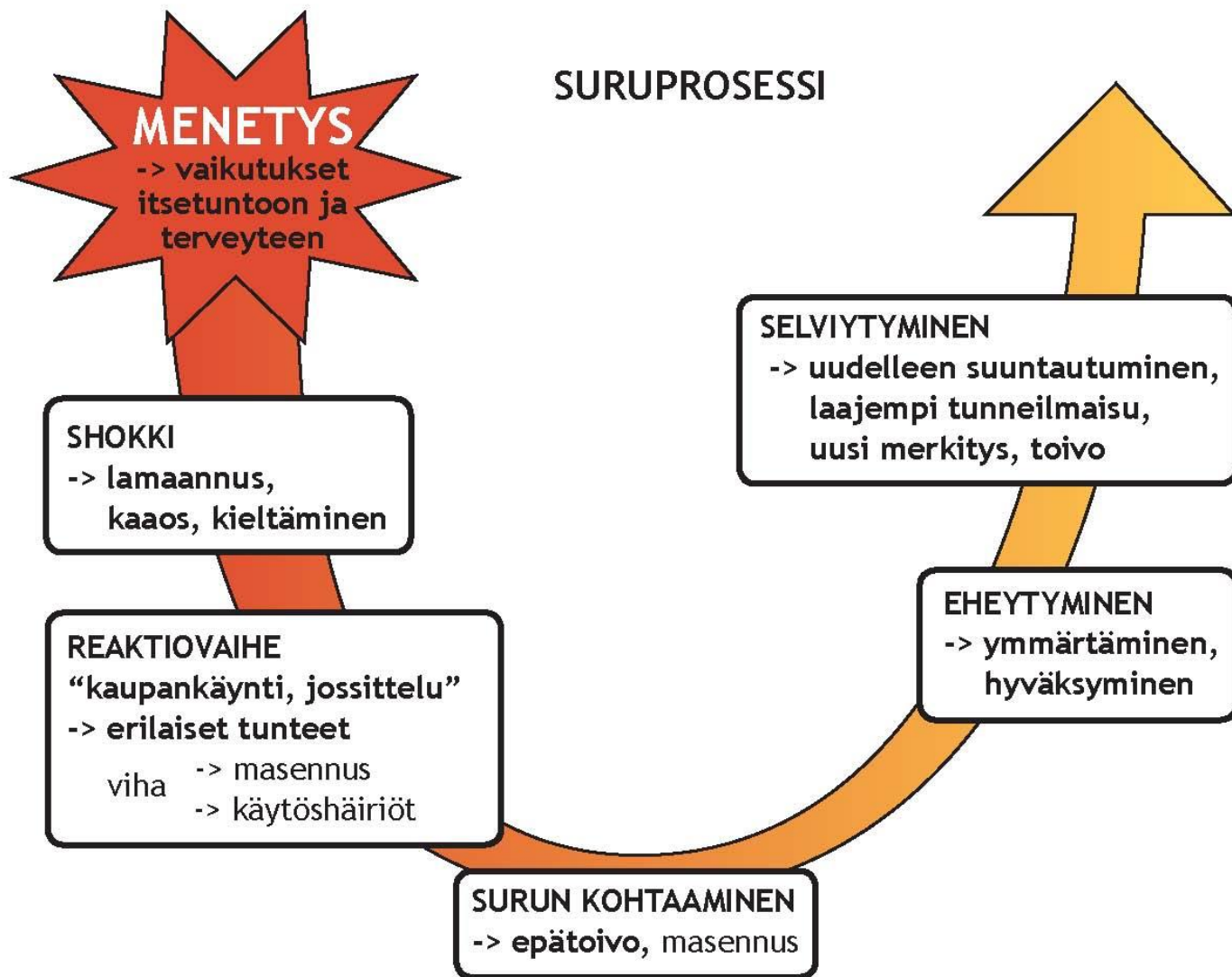
*”Jos koet olevasi rakastettu ja
turvassa aivosi erikoistuvat
tutkimiseen, leikkiin ja yhteistyöhön.*

*Jos olet peloissasi ja torjuttu aivosi
erikoistuvat yrityksiin hallita pelon ja
hylätyksi tulemisen tunteita. On
vaikea luottaa toisiin. ”*

- Van der Kolk (2014)

Traumamuistot

- Ovat yleensä vaikeimpien oireiden takana
- Lapset/ nuoret hyvin harvoin kertovat muistoista suoraan – trauma muistuttavat asiat löytynyt usein niiden asioiden kautta, joita he välttelevät
- Lapsen ja lähiaikuisten kanssa on tärkeää opetella uusia keinoja reagoida trauma laukaiseviin tekijöihin



A close-up photograph of a map with several red pushpins. The pushpins are of varying sizes and are placed at different locations on the map. The map shows streets and landmarks, with some text visible like 'WALCOT SQUARE' and 'ROAD'. The background is blurred, focusing attention on the pushpins and the text overlay.

PTSD – postraumaattinen stressireaktio



Häiriö traumakokemuksen käsittelyssä - posttraumaattinen stressireaktio

Välttämiskäyttäytyminen

- ulkopuolisuuden tunne
- ilottomuus, turtuneisuus
- alivireystila

Ylivalppaus, varuillaan olo

- psykosomaattiset oireet
- ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet
- ylivirittyneisyys

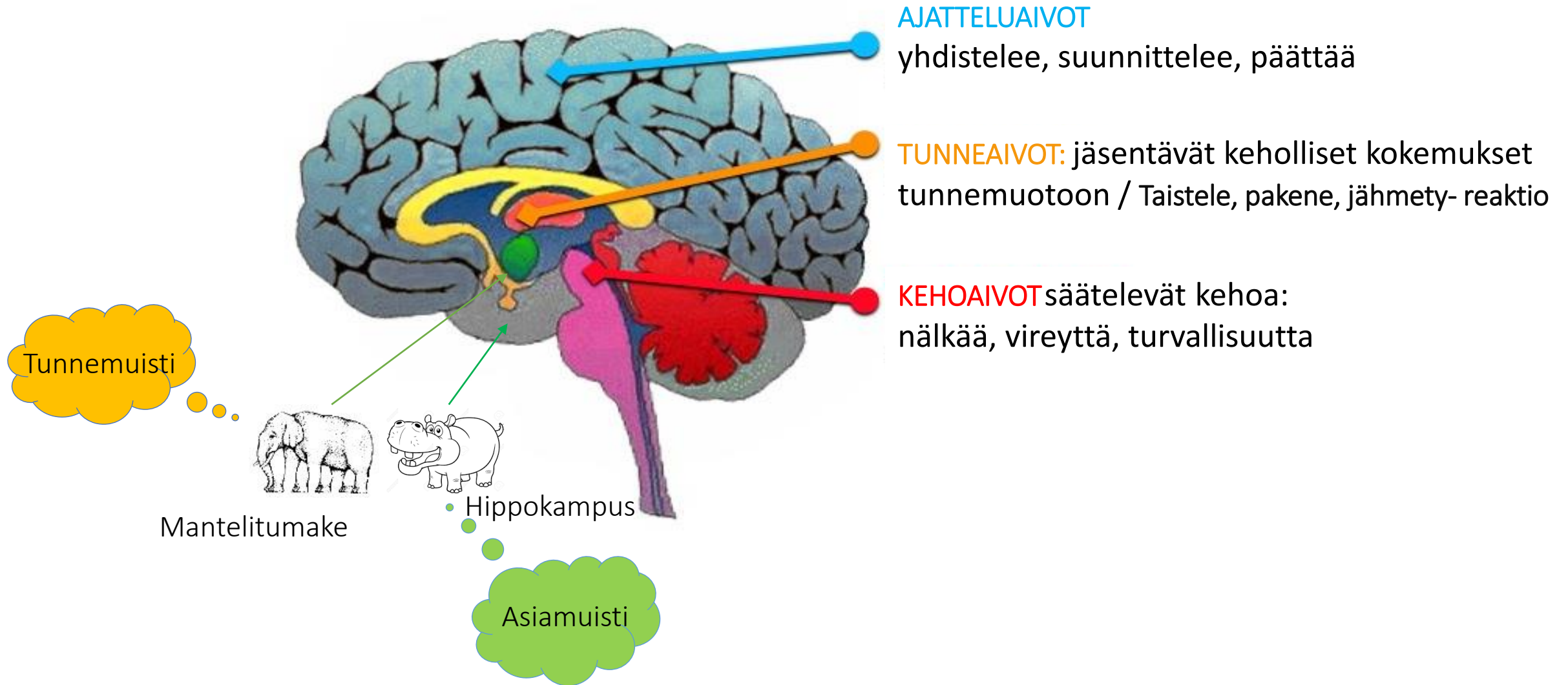
Takaumat, uudelleen kokeminen

- mieleen tunkevat muistikuvat
- pelko, ahdistuneisuus
- fyysiset tuntemukset
- dissosiaatio

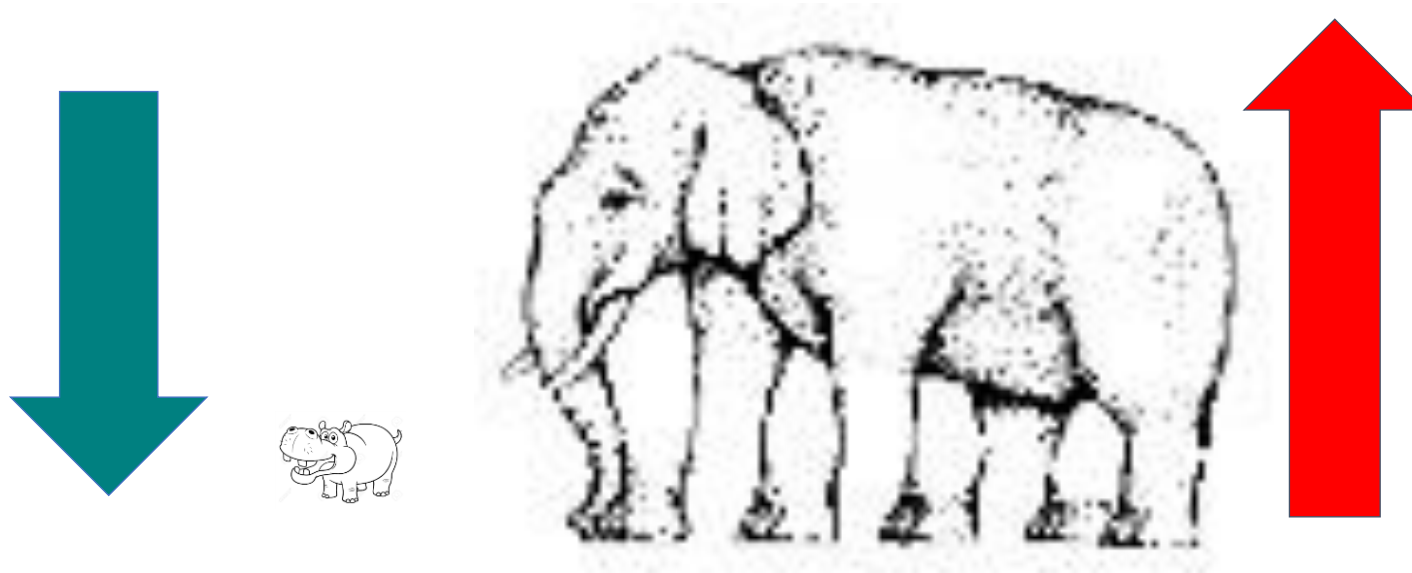
Trauman vaikutukset autonomiseen hermostoon

- Haitalliset lapsuuskokemukset voivat aiheuttaa kroonista stressiä, joka vaikuttaa autonomisen hermoston toimintaan
- Trauma ja turvattomuus aktivoivat aivojen primitiivisiä osia, eikä yhteyttä ylemmälle aivokuorelle pääse syntymään
 - Tunnesäätelykyky ei kehity normaalisti
 - Autonominen hermosto on yli- tai alivireystilassa
- Autonomisen hermoston osien hyvän yhteistyön kehittyminen edellyttää turvallisuuden tunnetta

Uhkaavat tilanteet ja taistele, pakene, jähmety -reaktio



Kroonisessa stressissä
hippokampus kutistuu (asiamuisti),
manteliumake kasvaa (tunnemuisti, pelon prosessointikeskus)



Turvattomuus, vaikeus luottaa = vaikeus oppia

Turvattomuus kaventaa stressin sieloikkunaa

YLIVIREYS

Impulsiivisuus
Levottomuus
Vihan purkaukset

TURVAT- TOMUUS

Mieleen tunkeutuvat ajatukset
Keholliset oireet
Pinnallinen hengitys
Jännittyneisyys



HYVÄ VIRE

Turvassa Utelias
Myötätuntoinen
Rento Aikaansaava
Helppo säädellä tunteita

Sieloikkuna
kaventunut

VAKAUTTAMINEN

ALIVIREYS

Apatia
Eristäytyminen
Uupumus
Autopilotti päällä
Vaikeus tehdä päätöksiä

TURVAT- TOMUUS

Masennus
Tunteiden turtuminen
Toivottomuus



*“The single most important
issue for traumatized people
is to find a sense of safety in
their own bodies.”*

—Bessel van der Kolk



Traumataustan huomioiminen koulussa

- Kotiin jääminen pahentaa oireilua, eristää sosiaalisesti
- Kouluarjessa kiinni pysyminen kuntouttaa -> aktivoi, antaa muuta ajateltavaa
- Normaali kapasiteetti ei ole käytössä -> vaatimustasoa madallettava
- Traumatisoitumisella on vaikutuksia kehitykseen ja oppimiseen



Minäkäsitys ja identiteetti

- arvottomuuden tunne, häpeä
- minäkuva oppijana epärealistinen
- pirstaleinen elämäntarina, eheän identiteetin muodostaminen vaikeaa

*Tarvitsee hyväksyntää,
kannustusta ja jatkuvuutta*



Sympilinen?

Sosiaalinen kehitys

- ei-ikätasoinen
- vaikeus luottaa toisiin
- turvattomuus
- ajautuu ristiriitoihin
- Kiusaaminen/ kiusatuksi tuleminen
- empatiakyvyn puute
- sosiaalinen eristäytyminen

Becker-Weidman 2008

Tukea kaverisuhteissa ja ohjausta toisten auttamiseen

Trauman vaikutukset
lapsen kehitykseen



Kognitiivinen kehitys

- oppimisvaikeudet, jatkuva hälytystila
- koulusuoriutumisen taso heittelee
- kielelliset ymmärtämisen vaikeudet
- työmuistin ja tarkkaavaisuuden ongelmat
- Trauma vai Nepsy? ADHD vai PTSD?
- Motivaatiovaikeudet

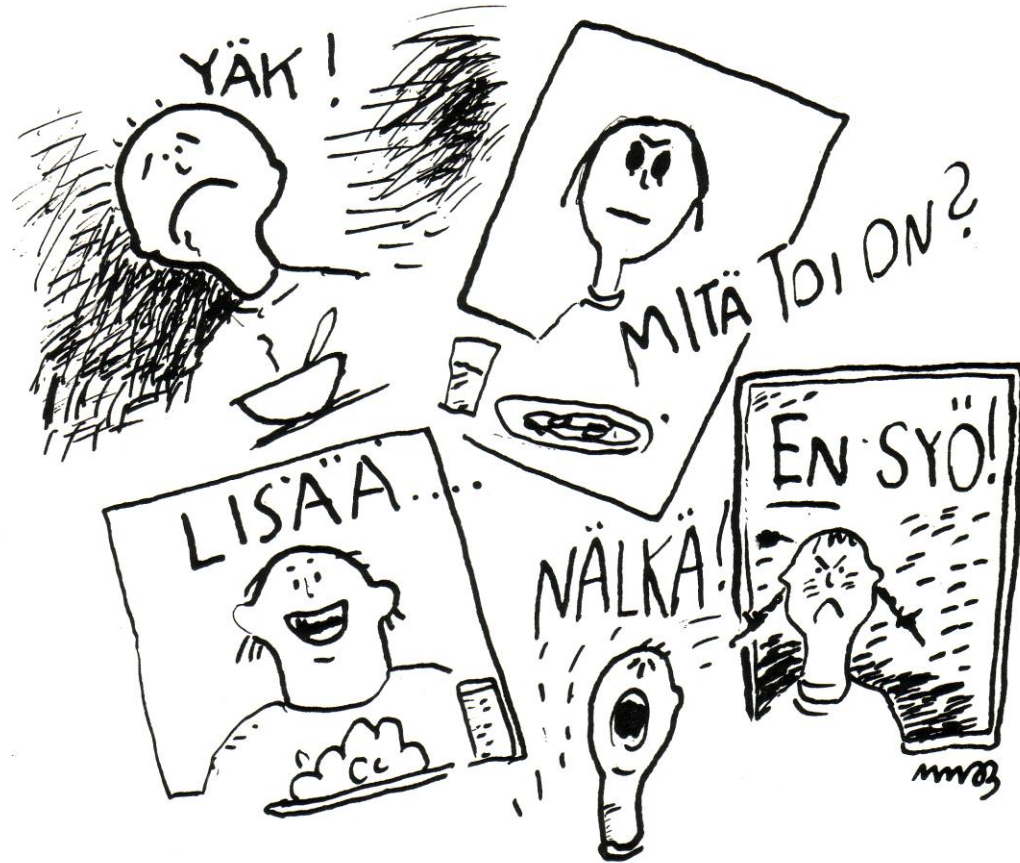
*Oppimiskyvyn kartoitus,
tuki ja seuranta,
trauma-auttaminen*



Fyysinen kehitys

- psykosomaattiset oireet
- lisääntynyt sairastelu
- aistien, kehonosien integrointivaikeudet
- poikkeava kipukynnys, tunnottomuus

Traumatietoisuus

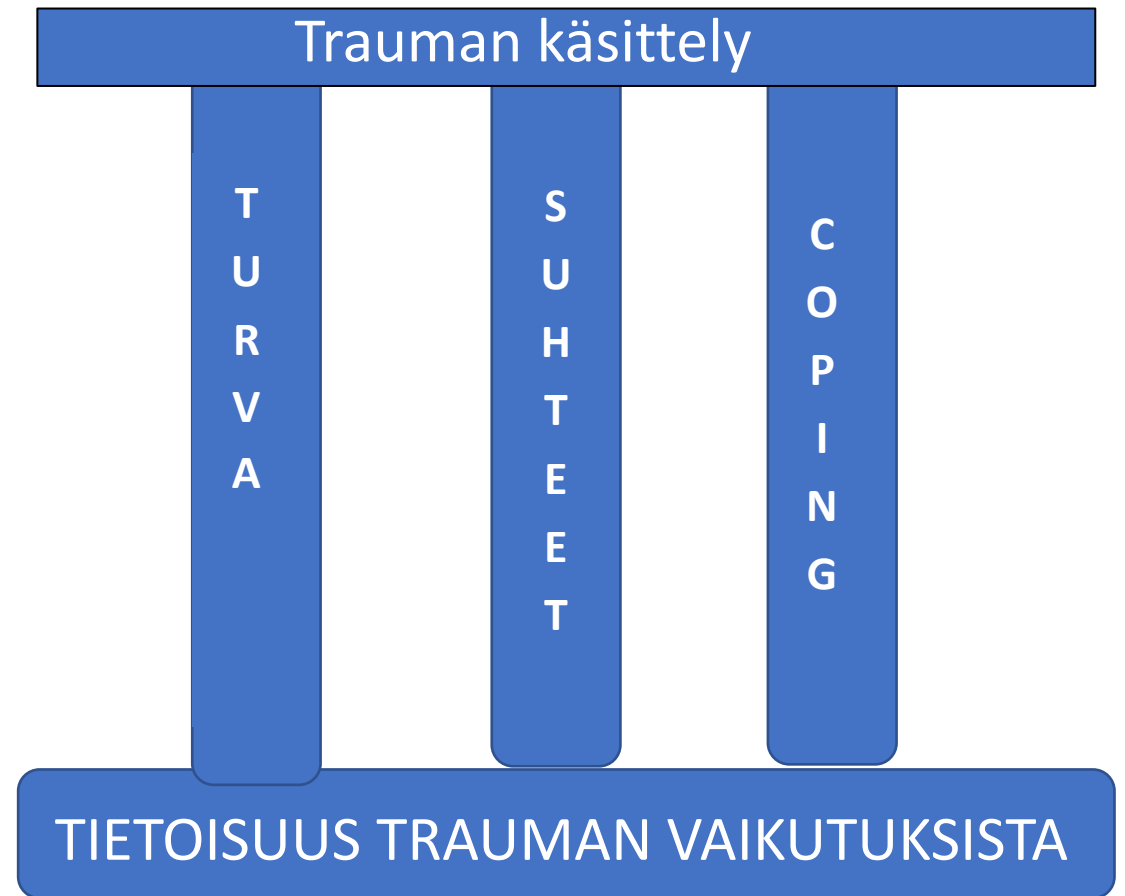


Varhaisin perusturvan tunne
tulee ruuasta.

Trauma-auttamisen perusta on vakauttamisessa



*Yksilön resilienssiin vaikuttavat
yksilön ominaisuudet, persoonallisuus,
kokemukset ja opitut taidot*



Mentalisoiva asenne luo luottamusta ja turvaa

"Aikuisen on avattava lapselle tila olla avoin haavoittuvuuksineen"

(Hughes 2011)

Playful- leikkisä
Love - rakastava
Accepting- hyväksyvä
Curious – kiinnostunut
Emphatic - empaattinen



Huomatkaa minut!



Huomatkaa minut!

Mentalisaatio on kykyä samanaikaisesti huomioda omat ja toisen mielentilat. Se mahdollistaa tunnetilojen säätelyn.

Pääperiaatteita auttamisessa

Lisää:

- turvallisuuden tunnetta
- pysyvyyttä ja jatkuvuutta
- rutiineja ja ennakointia
- läsnäoloa, hyviä hetkiä
- valinnan vaihtoehtoja
- onnistumisten huomaamista
- tunne- ja itsesäätelytaitoja
- toivoa, aikaa harjoitella

Tiedosta:

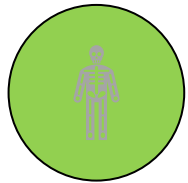
- rangaistusten sijaan auta syyllisyyden, häpeän ja turhautumisen käsittelyssä
- käyttäytyminen on loogista suhteessa aiemmin koettuun
- tarjoa mahdollisuus korjata mokat



Vakauttaminen

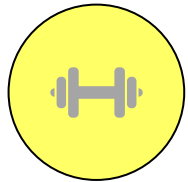
- traumatisoituneen auttaminen arjessa

Traumoista voi selviytyä!



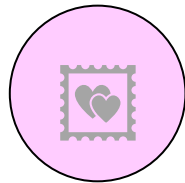
1. Normalisointi, itsemyötätunto

On normaalia reagoida epänormaaleihin tilanteisiin.



2. Päivittäisen elämänlaadun parantaminen:

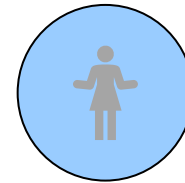
Päivärytmi, uni, ruoka, liikunta, mukavat tekemiset



3. Mentalisaatio,
kannattelevat aikuiset,
korjaava vuorovaikutus

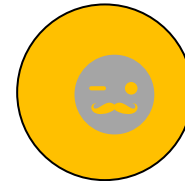


4. Traumamuistot ja oireilu
laukaisevien tekijöiden
ymmärtäminen ja
ennakointi



5. Sisäisen turvallisuuden kehittäminen

Huomion suuntaaminen, ajatusten, hengitys ja kehon rauhoittaminen, turvapaikka, turvakupla, mindfulness



7. Tunne- ja itsesäätelytaitojen harjoittelu

Psykoedukaatio, säätelyikkuna

Boon, Steele, Van der Hart 2011

Ajatusten rauhottaminen huomiota suuntaamalla

- Ympäristön havainnointi, ikkunasta katselu, mitä näet?
- Äänien havainnointi, mitä kuulet?
- Tunnustele esinettä, kuvaile mielessäsi, miltä se tuntuu?
- Tunnustele lattiaa jalkapohjilla, paina reisiä tuolia vasten
- Koskettele kasvojasi, hiuksiasi, tunnustele, miltä tuntuu?
- Haistele sitrushedelmää, aromaattista öljyä, keskity tuoksuun
- Maistele kirpeää pastillia
- Juo kylmää vettä, tunnustele, miltä se tuntuu suussa, kurkussa, mahassa



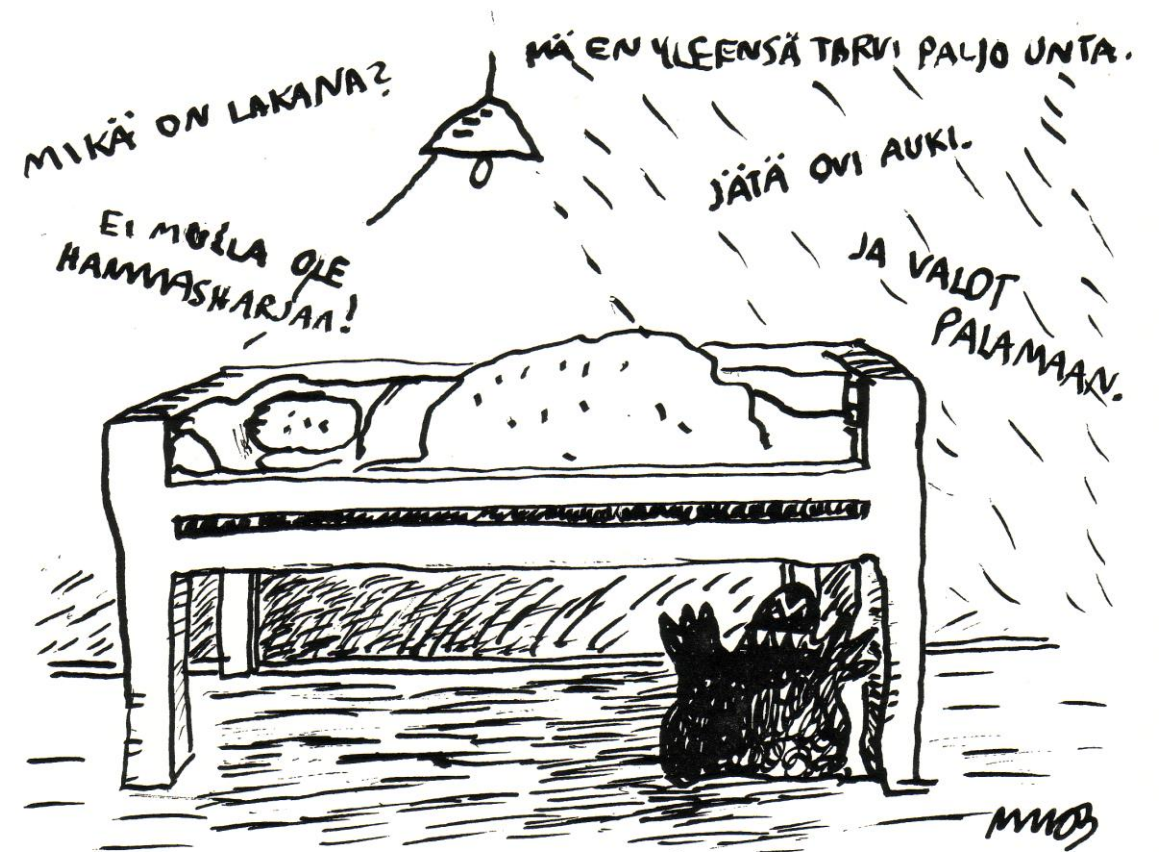
Paniikkikohtauksen saanutta auttaa

- Rauhalliseen tilaan vienti
- Juttelu toisen kanssa
- Liikkuminen, puuhailu
- Hetkeen ankkuroiminen (esim. mindfulness, esineiden laskeminen, kamman tunnustelu, huoneessa näkemästään kertominen)
- Ajatusten rauhoittaminen



Miten helpottaa painajaisia?

- Kirjoita painaisesi ylös – keksi uusi rauhoittava loppu
- Piirrä painajaisesi – kuvita uni uudelleen
- Lue ja äänitä uudelleen sanoittamasi uni ja kuuntele ennen nukahtamista, jos pelko haittaa unen saantia



*itsenäinen ja omatoiminen
jo pienestä pitäen.*

Selviytyvyys on voimavara, jota voi kasvattaa!

Ihmiset, joilla on hyvä selviytymiskyky ovat

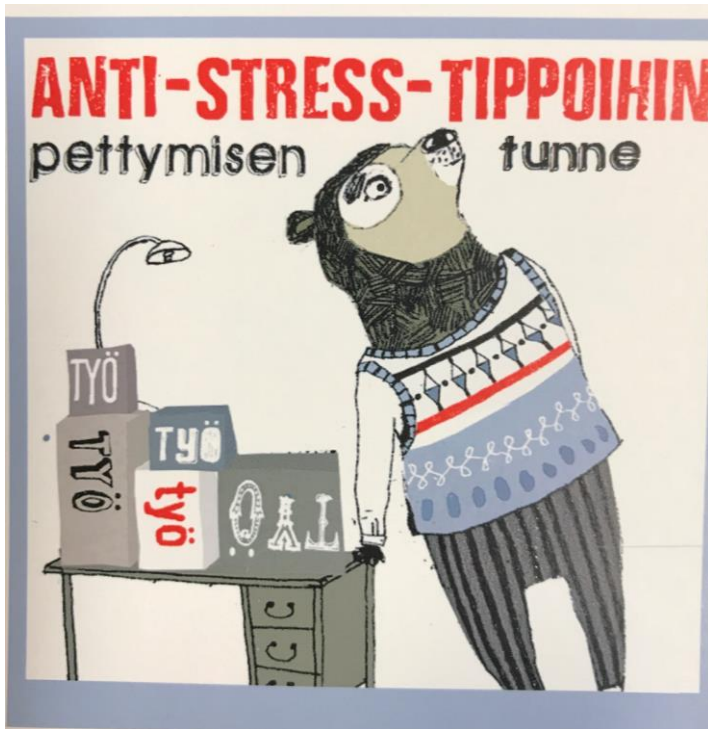
- ajattelultaan joustavia ja murehtivat vähemmän
- keskittyvät nykyhetkeen
- käyttävät myönteisiä tunteita palautuakseen ja löytääkseen myönteisen merkityksen stressille altistuttuaan

- Soili Poijula

Apua auttajalle

-reaktiosta reflektioon

Rothschild & Rand 2010



Pysy tyynenä



Ajattele selkeästi



Tunne itsesi



Ole läsnä, havainnoi



Kontrolloi sisäistä puhettasi, ajattele kannustavasti

Kun työkseen kasvattaa muita,
on hyvä olla tietoinen
omasta elämänhistoriastaan.



Sinuiksi omien vaikeiden elämäkokemusten kanssa

- Käsittele aktiivisesti kokemuksiasi
- Avaa uusia ovia tarinaasi
- Sanoita asioita, joista et ole ennen puhunut
- Uudet kysymykset antavat uusia vastauksia
- Ole lempeä itsellesi, ota lupa surra
- Vähättelemättä kipeitä kokemuksiasi, muuta ne asiat, joihin voit vaikuttaa
- Mieti, millä haluat täyttää elämäsi

Mulla yksi pyyntö ois.
Älä vie lapsuuttani pois.
Anna mun nauttia aika tää.
Vaikka tieni murheita tois,
enkä paras missään ois.
Anna elää täyttä elämää.

Klamydia: Pyyntö



Kiitos osallistumisestasi!