

Mentalisaatiokykyä edistäviä ja estäviä tekijöitä sijaishuollossa





Pesäpuu on lastensuojelun kehittämissyhteisö, jonka tehtävänä on lisätä lasten ja heidän läheistensä hyvinvointia lastensuojelussa. Toimintamme perustuu vahvaan kumppanuuteen ja tuotamme lasten ja nuorten omiin kokemuksiin perustuvia ja kehittämistyössä syntyviä toimintamalleja, tietoa, materiaaleja ja koulutuksia.

Pesäpuun materiaalit tunnistaa rekisteröidystä tavaramerkistä LUPAUS LAPSELLE®.

Toimintamme on yleishyödyllistä.

Copyright © 2026 Pesäpuu ry All rights reserved

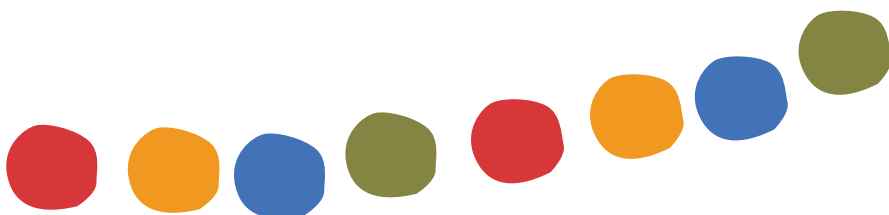
ISBN: 978-952-7632-04-8

Toimitus: Hanna Piironen ja Sirpa Yli-Rekola, Pesäpuu ry

Kuvitus ja taitto: Sari Saaristo



LASTENSUOJELUN
KEHITTÄMISYHTEISÖ



Mentalisaatiokykyä edistäviä ja estäviä tekijöitä sijaishuollossa

Traumatietoinen tunnetyöskentely sijaishuollossa asuvien lasten kanssa edellyttää aikuisilta mentalisaatiokykyä ja sen myötä vahvistuvia vuorovaikutustaitoja sekä kykyä säädellä omia tunteitaan.

Vuoden 2025 aikana olemme työskennelleet perhehoitajien, perhehoidon työntekijöiden ja lastensuojelulaitosten ohjaajien kanssa ja kartoittaneet mentalisaatiokykyä edistäviä sekä sitä estäviä tai vaikeuttavia tekijöitä. Kehittäjäryhmissä tutkimme, miten sijaishuollossa toimivat aikuiset voivat edistää omaa mentalisaatiokykyään, ja millaiset olosuhteet, tunteet ja kokemukset vaikeuttavat tai estävät sitä. Mikä on turvallisuuden merkitys mentalisaatiokyvyllä? Millaisia ovat olleet tilanteet, joissa on itse kokenut mentalisaatiota jonkun ihmisen kanssa, eli kun joku on esimerkiksi kuunnellut, ollut kiinnostunut, asettunut eittämisen tilaan ja kysynyt tarkentavia kysymyksiä? Miltä se on tuntunut? Mistä sen on huomannut?

Mentalisaatio tarkoittaa kykyä tunnistaa omia mielentiloja sekä niiden yhteyttä käyttäytymiseen. Se tarkoittaa myös kykyä pohtia ja ymmärtää, mitä toisen ihmisen mielessä ja kokemuksissa mahtaa liikkua ja miten se näkyy hänessä. Olennaista on, että toisen ihmisen kokemuksia ei jäädä vain pohtimaan ja veikkailemaan, vaan niitä kysytään tai selvitetään muutoin, esimerkiksi vauvaa havainnoimalla. Sekä lasten että aikuisten toiminnan ja käyttäytymisen takana on aina tunteita, ajatuksia, kokemuksia ja toiveita, jotka vaikuttavat toimintaan.

Omien ja toisen ihmisen mielentilojen tunnistamista tapahtuu luonnostaan, mutta sitä voi myös harjoitella. Aikuisen mentalisaatiokyky edistää lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta sekä lapsen oman mentalisaatiokyvyn kehittymistä. Mentalisaatiokyky liittyy myös siihen, että aikuinen tunnistaa lapsen erillisyyden itsestään.

Sijaishuollossa mentalisaatiokyky tukee sitä, että aikuinen pohtii lapsen tarpeita ja toimintaa sekä oman toimintansa vaikutusta lapseen. Se edistää myös vuorovaikutuksen sujumista, koska mentalisaatio auttaa veikkailemaan, kysymään ja ennakoimaan lapsen toimintaa.

Mentalisaation ymmärtäminen on helposti lähestyttävää teorian tasolla. Vaikeinta se on läheisissä ja tärkeissä ihmissuhteissa, koska omat tunteet nousevat niissä niin merkityksellisiksi. Mentalisaatiokyky kehittyy yleensä elämänvaiheiden myötä. Se vaihtelee samalla ihmisellä erilaisissa tilanteissa ja vaikeutuu esimerkiksi stressitilanteessa, väsyneenä tai masentuneena.

Perhehoidon ja lastenkotien arjessa on mahdollista vaikuttaa siihen, että lasten ja aikuisten vuorovaikutus on yksilöllistä ja ennakoitavaa – sellaista, jossa lapsi tai nuori kokee olonsa turvalliseksi. Näissä tilanteissa, joissa lapsi tuntee tulleensa nähdyksi ja hänestä välitetään, lapselle voi kasvaa kokemus siitä, että hän on tärkeä ja että hänen ajatuksillaan ja kokemuksillaan on väliä. Turvallisuus auttaa lasta kohtaamaan omat tunteensa, ajatuksensa ja kokemuksensa. Tällaisessa vuorovaikutuksessa lapsen mentalisaatiokyky voi vahvistua hiljalleen.

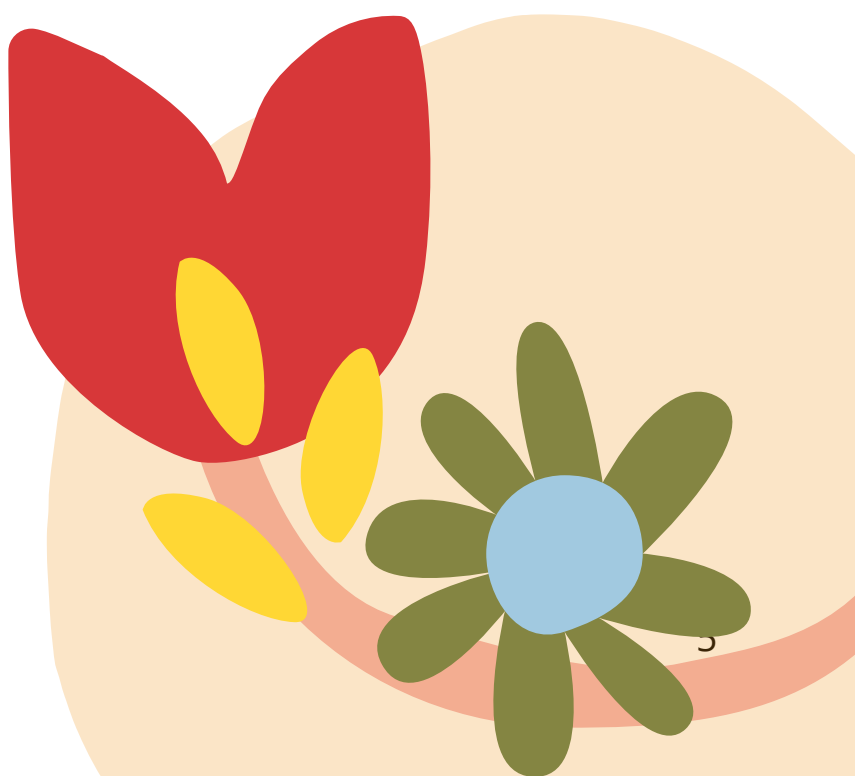
Ei ole itsestään selvää tai läheskään aina helppoa ymmärtää, mitä omassa mielessä liikkuu, mitä tuntee tai ajattelee. Tai että toisen ihmisen mielessä voi liikkua erilaisia ajatuksia tai tunteita. Miten niitä voi veikkailla ja kysyä niistä?

Sijaishuollossa mentalisaatiokyky tukee sitä,
että aikuinen pohtii lapsen tarpeita ja
toimintaa sekä oman toimintansa
vaikutusta lapseen.

Vuorovaikutus sijaishuollon arjessa lasten ja aikuisten kesken ei onnistu läheskään aina. Monesti tulkitsemme toisiamme väärin emmekä kykene tunnistamaan, mitä omassa mielessämme liikkuu, miten tulkitsemme tai mitä kuvittelemme. Emme erota omia ja toistemme mieliä. Joskus juuri pieleen menneet kohtaamiset voivat olla avain pysähtymiseen ja havahtumiseen.

Mentalisaatio auttaa tunnistamaan omia ajatuksia ja tunteita sekä veikkailemaan sitä, mitä toisen mielessä liikkuu. Tällainen ajattelu tukee pysähtymistä ja oman vuorovaikutuksen havainnointia. Mentalisaatio on myös kiintymyskeskeisen vuorovaikutuksen pohja.

Turvallisuus auttaa lasta kohtaamaan
omat tunteensa, ajatuksensa ja
kokemuksensa.



Pysähdy ja pohdi: arjen keinoja mentalisaatiokyvyn vahvistamiseen

Miten aikuiset voivat pysähtyä tutkailemaan sitä, mikä edistää tai hankaloittaa omaa mentalisaatiokykyä ja mitä sille voisi tehdä? Näitä asioita käsitelimme kehittäjäryhmissä perhehoitajien ja sijaishuollon työntekijöiden kanssa. Kehittäjäryhmien työskentely liittyy traumatietoisesta tunnetyöskentelyyn vahvistamiseen sijaishuollossa.

Seuraavien kehittämistyössä löydettyjen avausten ja kysymysten avulla voit tutkailla itseäsi ja omaa mentalisaatiokykyäsi.

Omien tunteiden ja ajatusten tunnistaminen

Mentalisaatiokykyä edistää omien tunteiden ja ajatusten äärelle pysähtyminen. Emme ole automaattisesti tietoisia omistakaan ajatuksistamme, tunteistamme tai kokemuksistamme. Sen tavoittaminen, mitä tunnen, ajattelen tai toivon, vaatii usein pysähtymistä. Omat ajatukseni ja tunteeni kertovat minusta itsestäni ja kokemuksistani.

Mitä sinulle tulee mieleen omien tunteiden ja ajatusten äärelle pysähtymisestä?

Toisen ajatusten, tunteiden ja toiveiden veikkailu, kysyminen

Mentalisaatiokyvystä on hyötyä vuorovaikutuksessa lapsen tai aikuisen kanssa. Ei voi tietää toisen puolesta kysymättä häneltä itseltään, mutta voi yrittää veikkailla eri vaihtoehtoja. Kun veikkailee vähintään kolmea vaihtoehtoa, saattaa huomata, ettei voikaan tietää vastausta kysymättä toiselta hänen omaa näkemystään. Kysyminen on tärkeä osa mentalisaatiota. Toisen puolesta luuleminen tai tietäminen estää mentalisaatiota. Se voi tuntua tunkeutumiselta toisen elämään. Ratkaisun halu voi vaikeuttaa mentalisaatiokykyä, jos se ei sisällä toisen kuulemistä.

Oma oikeassa olemisen asenne, tarve sanoa viimeinen sana sekä puolustusasemasta käsin toimiminen vaikeuttavat mentalisaatiokykyä.

Joskus lähestymistapojen tai luonteiden suuri erilaisuus voi vaikeuttaa mentalisaatiota. Sanallinen tai kehollinen ilmaisu voi olla hyvin erilaista eri lapsilla ja eri aikuisilla. Hyvin ilmeetön, eleetön tai sanoittamaton vuorovaikutus haastaa mentalisaatiokykyyn liittyvää veikkailua.

Oletko pysähtynyt veikkailemaan lapsen tai toisen aikuisen ajatuksia, tunteita tai toiveita? Miltä se on tuntunut? Mitä olet huomannut, kun olet kysynyt?

Liike ja tekeminen

Liike ja puuhailu voivat edistää mentalisaatiokykyä. Liikkuminen voi mahdollistaa keskittymisen. Paikallaan ollessa voi jämähtää. Liike voi auttaa erottamaan itsen toisesta ja palauttaa omaan mieleen, että ei voi tietää toisen ihmisen ajatuksia, tunteita tai kokemuksia kysymättä niistä. Kirjoittaminen tai käsillä tekeminen voivat edistää mentalisaatiota. Joku hyötyy puhumisesta, joku hiljaa olemisesta.

Kehollisuus ja kaikki aistimme liittyvät mentalisaatioon. Jos on väsynyt tai nälkäinen, mentalisaatiokyky voi vaikeutua. Aistimukselliset asiat, kuten sauna, avanto, tuoksut, metsä, lemmikkieläimet tai muut vastaavat asiat, jotka voi nähdä, kuulla, haistaa, maistaa tai tuntea, ovat monelle apuna pysähtymisessä mentalisaation äärelle. Kyky rauhoittua edistää mentalisaatiota. Jatkuva häly ja melu taas voivat vaikeuttaa sitä.

Mitä nämä ajatukset sinussa herättävät? Edistävätkö liike, tekeminen tai aistimukselliset kokemukset sinun mentalisaatiokykyäsi?

Vireystila

Oma vireystila vaikuttaa mentalisaatiokykyyn ja siihen, onko emotinaalisesti toisen saatavilla. Oma hyvinvointi vaikuttaa myös siihen, kykeneekö olemaan läsnä. Omaa hyvinvointia tukevat asiat arjessa edistävät myös mentalisaatiokykyä. Käsittelemättömät asiat sekä oma tunnemyllerrys vaikeuttavat sitä.

Kehittäjätapauksissa keskusteltiin kiireen vaikutuksesta mentalisaatioon. Kiire voi kertoa esimerkiksi kohtuuttomasta kuormituksesta tai stressistä. Kiireessä voi kadottaa yhteyden omaan itseensä. Kiireettömyys edistää mentalisaatiokykyä. Kenenkään mentalisaatiokyky ei kuitenkaan voi olla koko ajan optimaalista. Kukaan ei myöskään tule elämän aikana valmiiksi mentalisaation harjoittelemisessa.

Millaisia asioita sinä olet huomannut vireystilan vaikutuksesta mentalisaatiokykyysi?

Tieto

Tieto voi edistää mentalisaatiokykyä. Tähän liittyy se, että asioita voi tarkastella monesta näkökulmasta. Yhdessä näkökulmassa pysyminen vaikeuttaa mentalisaatiota. Tieto lapsen kehitysvaiheista, tarpeista ja vireystilojen vaikutuksesta voi tukea mentalisaatiota vuorovaikutuksessa lapsen kanssa.

Traumatietoisuus tukee lapsen tai toisen aikuisen kuuntelemista herkällä korvalla. Yliyrittäminen voi olla mentalisaatiota vaikeuttava tekijä.

Millaisesta tiedosta sinä olet hyötynyt, kun mietit mentalisaatiokykyäsi?



Turvallisuus

Turvallisuus vaikuttaa mentalisaatiokykyyn. Turvassa ollessaan voi esimerkiksi ammentaa leikkisyydestä tai kepeydestä ja olla avoimesti kiinnostunut toisen ajatuksista ja tunteista. Turvassa ei tarvitse kontrolloida tilannetta, vaan voi olla rennommin. Hengittämiseen keskittyminen ja turvapaikkamielikuvat voivat tukea tässä.

Keskusteleminen mentalisaatiosta yhdessä toisten kanssa edistää mentalisaatiokykyä. Se voi luoda myös tasavertaisuuden kokemusta ja auttaa katsomaan asioita vähän kauempaa. On olennaista huomata, että jokaisella mentalisaatiokyky vaihtelee. Siksi kannattaakin olla armollinen sekä itseään että muita kohtaan.

Muilta tulevat vaatimukset vaikeuttavat mentalisaatiokykyä. Sosiaalinen kuormitus ja vaikea tai uhkaava ilmapiiri vaikeuttavat mentalisaatiokykyä. Esimerkiksi turvalliset palaverikäytännöt edistävät mentalisaatiokykyä ja luottamusta toisten osallistujien hyväntahtoisuuteen. Tietäminen toisen puolesta tai toisen ajatusten tulkitseminen kysymättä vaikeuttavat mentalisaatiokykyä.

***Mitä sinulle tulee mieleen turvallisuudesta ja mentalisaatiokyvystä?
Miten voit edistää turvallista ilmapiiriä lapsen tai aikuisen kanssa?***

Kirjoittamisen tukena hyödynnetty kirjallisuus:

Hughes, D (2011) Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. PT-kustannus: Tampere.

Lehtosaari, A & Piironen, H & Yli-Rekola, S (2025) Turvallisuuden lisääminen perhehoidon yhteistyöntekijöiden kesken. Teoksessa Koivula, R. & Lehtosaari, A. (toim.) Näkökulmia perhehoidon turvallisuuteen. Työpaperi 21/2025. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 9 -11.

Kalland, M. 2017. Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa. Teoksessa Laitanen, I. ja Ollikainen S. (toim.) Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Therapie-säätiö: Helsinki.

Matikka, J (2020) Seuraa punaista lankaa. Tunnista toimintamallisi ihmistyössä. PS-kustannus: Jyväskylä.

Pesäpuu ry (2025) Nuorten Turvasataman nuorten kokemuksia ja ajatuksia kiintymyskeskeisestä vuorovaikutuksesta.

Piironen, H & Yli-Rekola, S (2023) Opas tunnetyöskentelyryhmien ohjaajille - Kiintymyskeskeistä vuorovaikutusta arkeen. Pesäpuu ry.

Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille. Tietoja ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. (2019) Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Viinikka, A (2015) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto: Helsinki.