



Luottamuksen rakentuminen

Vaativan erityisen tuen lapset 11.2.2020

Jukka Mäkelä, Lastenpsykiatri,
lasten psykoterapeutti, johtava asiantuntija

Miksi luottamus on tärkeää?

- Kukaan ei pärjää yksin
 - toisten kanssa toimiminen edellyttää heihin luottamista
 - aina ei kannata luottaa
- Luottamuksen oppiminen
 - synnynnäinen epävarmuus: on tärkeitä varoa lähestyvää toista
 - läsnäolo, läheisyys ja omaa tilaa helpottavat teot tuovat varmuutta
- Luottamuspääoma
 - virittää tilanteisiin eri tavoin
 - kertyy tilanteissa, joissa tulee hyväksytyksi, joissa saa apua ja joissa saa merkitä

Luottamuspääoman kerryttäminen

- Synnynnäinen erilaisuus
- Kokemukset luotettavuudesta
 - arjen toistuvat tapahtumat
 - ennakointi ja vahvistuminen
- Muuntavat kokemukset
 - rakentavat
 - haavoittavat eli traumaattiset
 - korjaavat
- Lapsuuden tärkein tehtävä on kuinka oppia luottamaan toisiin ihmisiin
 - oletusmallit: ennakoiva aivojen toiminta
 - säästää energiaa: default-tila
 - tilaa uudelle: uteliaisuus ja leikkisyys

Autonominen hermosto

- Aiempaa luultua monivireisempi
 - olemme aina jossakin autonomisessa tilassa
 - sympaattinen ja parasympaattinen
 - aktiivisuus ja passiivisuus
 - toiminta ja lepo
- Yhteyden tila
 - valmius yhteistoimintaan
- Aktiivisen vastakkainasettelun tila
 - valmius taisteluun
- Passiivisen suojautumisen tila
 - toive vaaran menevän ohi

Autonomisen hermoston tilat

- Lamaantuminen
 - ei yhteyttä toisiin – ei vaikuta kuulevan, näkevän eikä edes tuntevan
 - katse tuijottava, hengitys pinnallinen, hidas syke
- Jäykistyminen, taistelemisen tai pakeneminen
 - pelon tai raivon värittävä yhteys toisiin
 - yksioikoiset reaktiot, ei joustamisen kykyä
 - katse pälyilevä, hengitys ja syke kiihkeitä
- Vuorovaikutteisen yhteyden tila
 - samanaikaisesti vireä ja levollinen
 - keho rento ja jäntevä
 - katse, ääni, suuntautuminen välittävät valmiutta hyväntahtoiseen yhteistoimintaan
 - hengitys ja sydämen syke rauhallisia

Stressin yhteissäätely

- Stressi on biologinen valpastumisjärjestelmä
 - hallittu stressi tukee oppimista ja luovuutta
- Stressin hallinnan säätelykeskukset kehittyvät varhaislapsuuden ja alakouluiän aikana
 - tänä aikana lapsen stressivasteet ovat erityisen herkkiä aikuisen läsnäololle – kunhan aikuinen pysyy itse säädellyssä tilassa
- Lapsen itsesäätely kehittyy vahvimmin yhteydessä aikuiseen
 - yhteys vähentää stressiä ratkaisevasti
 - toistuvat kokemukset yhteisestä eli kanssasäätelystä ovat täysin keskeisiä
 - niiden kautta lapselle tulee mahdolliseksi kokea voimakasta hyvää oloa ja kestää pahaa oloa
 - yhteiset kokemukset muuttuvat vähä vähältä omiksi mahdollisuuksiksi – ja ominaisuuksiksi

Kiintymyssuhteet

- Perustana läpi lapsuuden jatkuva kanssasäätelyn tarve
 - tarve saada apua kun on levoton, hätääntynyt tai uupunut
 - tarve saada vahvistusta omalle aloitteellisuudelle
 - ehdoton tarve tulla kuulluksi ja saada tukea
- Tunnesäätelyn kehittymisen vuorovaikutussuhteita
 - oma tunne-elämä jäsentyy suhteissa toisiin
- Turvallisuuden tunne
 - kokemukset lohdusta, kun on levoton, hätääntynyt tai uupunut vahvistaa turvallisuudentunnetta
 - turvallisuudentunne saa uskaltamaan ulospäin
- Ilon, hallinnan ja kyvykkyyden kokemus
 - vahvistus omalle aloitteellisuudelle, innokkuudelle ja oppimiselle

Kiintymyksen muotoja: luottavainen

- Kehittyy turvallisissa suhteissa
 - kokemus aikuisesta ennustettavasti kuuntelevana
 - luottamus omiin havaintoihin
 - avoimuus ja kyky ottaa apua vastaan
- Kyky huomata toisen ihmisen valmius luotettavuuteen
 - huomaa toisen kiinnostuksen ja yhteyden toiveen ilmaukset
 - ennako-oletuksen toisen hyväntahtoisuus
- Pystyy helposti muodostamaan hyviä, vastavuoroisia ihmissuhteita
 - opettaja usein erityisen tärkeä
- Herättää toisissa myönteistä halua kuunnella ja vastata
 - suosituimmat kaverit

Kiintymyksen muotoja: välttelevä

- Turvaton - välttelevä
 - oletusmalli aikuisista, joihin ei voi tukeutua välittömästi ja helposti, kun oma stressitaso nousee.
 - kokemus aikuisesta etäisenä vaikka luotettavana
 - ei saa riittävästi kokemuksia erilaisten kiihtymystilojensa säätelämisestä toisen kanssa
 - opettelee latistamaan kiihtymystilojaan.
 - epäluottamus omiin tunnehavaintoihin
 - pyrkimys pärjätä omillaan (yksin selviämisen eetos)
 - stressitaso korkealla vaikka se ei näy ulospäin
- Niukasti harjoitusta tunteidensa ja sisäisen maailmansa jakamisesta
 - eivät myöskään ole taitavia jakamaan näitä toisten lasten kanssa.

Kiintymyksen muotoja: ristiriitainen

- Turvaton - ristiriitainen
 - kokemus aikuisesta arvaamattomana, kiihkeänä, usein tunkeutuvana
 - aikuiset ristiriitaisia: välillä intensiivisesti lapsen kanssa, välillä taas tavoittamattomissa,
 - välillä erityisen lämpimiä, välillä taas äkkipäätä rankaisevia.
 - aikuisen vaikeudet omassa tunnesäätelyssään tekevät hänelle vaikeaksi reagoida lapsensa kiintymistarpeisiin
 - kun aikuinen väistää lapsen kiukun ja muiden hankalien tunteiden kohtaamista, lapsi ei saa tarvitsemaansa apua niiden käsittelyyn
- Lapsen käyttäytymisessä takertuvaa avuttomuutta, vaativuutta, kiukkuisuutta
 - usein vetoava ja takertuva myös suhteessaan opettajaan
- Monilla lapsilla sekä vältteleviä että ristiriitaisia piirteitä
 - eri suhteissa tai vanhemman eri tiloissa kehittyvät erilaisia malleja

Kiintymyksen muotoja: jäsentymätön

- Häiriintynyt
 - kokemus aikuisesta hylkäävänä tai pelottavana
 - myös väkivaltaiseen vanhempaan kiinnyttään: usein epätoivoisesti
- Lapsella taistelu-, pako- ja jähmettymisreaktiot vallitsevia
 - levottomuus, keskittymättömyys, äkillinen raivo
 - yhtäkkinen poissaolo
- Lapsen olemus ja käyttäytyminen vaihtelevat usein ja yllättäen
 - toisille sisällöltään neutraali seikka, joka muistuttaa lasta hänen kokemistaan vaaratilanteista.
- Toisten luottamukseen perustuvat ja luottamusta herättämään pyrkivät lähestymiset nähdään epäuskottavina tai nolaavina
 - näennäinen yhteistyösuhde

Luottamus pääoman vahvistaminen: yhteisöllinen kiintymys

- Kiintymyssuhteita muodostuu moniin
 - samanaikaisesti ja eri tavoilla
 - luottavainen kiintymys vahvistuu kun aikuiset vastaavat lapsen kanssasäätelyn tarpeisiin
- Eri kiintymyssuhteet tukevat minuuden kasvua erilaisiin ulottuvuuksiin
 - ihmisen rikas, vivahteikas sosiaalinen älykkyys perustuu moniin suhteisiin
 - luottavaiset kiintymyskokemukset lisäävät lapsen kykyä myös tukea toisia
 - ja iloita itse ja yhdessä
- Kiintymys liittyy myös paikkoihin
 - turvallisuus, ennustettavuus
 - ruoka
 - äänimaailma, värit
 - kivat paikat: leikki-tilat ja piilot

Luottamuspääoman vahvistaminen koulun arjessa

- Opettaja voi kuormittua tunnetilojen lastista, joka häneen ladataan opetustyön aikana
 - kiintymysmallien tuntemus voi tukea ymmärrystä
- Omien reaktioiden tunnistaminen voi auttaa ymmärtämään muutoin kuormittavaksi jäävien tunteiden tärkeitä merkityksiä
 - miksi tuo lapsi saa minut kuohuksiin?
 - miltä hänestä mahtaa tuntua kun minusta tuntuu tältä?
 - kireydestä ennakkoluulottomuuteen
 - avoin dialogi – yhteinen pohdinta
- Opettajan lämpö koko ryhmää kohtaan tukee lasten kiintymyskäyttäytymisen luottavaisuutta.
- Huomion siirtyminen juuri siihen lapseen, joka hetkessä sitä tarvitsee
 - aggressiivinen lapsi on helpompi huomata kuin lamaantunut
- Opiskeluhuollon monialainen asiantuntijaryhmä tukena

Opiskeluhuolto

- Palvelut lähellä lasta
 - tuovat koulumaailmaan opetustoimen lisäksi merkittävän luottamuksen lähteen
- Vaitiolovelvollisuus
 - lapset eivät usein ymmärrä oikein
 - epäluuloisen lapsen luonnollinen epäily
- Sen tutkiminen, mitä luottavaisuus on ja mitä se ei ole
 - minkälaisia asioita ei saa pitää salassa
- Sen lapsen huomaaminen, joka on eniten avun tarpeessa
 - omat tunteensa ja omat reaktionsa omiin tunteisiinsa
 - väkivalta keskeisen vaikeana alueena
- Puheeksi ottamisen taito
 - huomion kiinnittäminen reaktioihin
 - niiden arvostaminen ja niistä kysyminen
 - oman tilan säätely: pitkä uloshengitys auttaa myös toista

Työskentely vanhempien kanssa

- Kunnioittava kohtaaminen
 - työntekijällä on valta-asema: kiintymyksen oletusmallit aktivoituvat
 - vanhempien huolia kuultava ensin
 - vanhempien voinnin ja jaksamisen kysyminen
 - keskeistä lapsen jaksamiselle ja oppimiselle
- Vanhempien luottamuksen vahvistaminen
 - hyvästä kertominen lapsessa: käytännön konkreettiset esimerkit
 - vaikeuksista puhuttaessa pienet konkreettiset esimerkit auttavat vanhempia rentoutumaan
 - avun pyytäminen vanhemmalta jotta voi itse auttaa lasta
- Ongelmista huolten jakamiseen
 - sanojen valinnalla on suuri merkitys
 - lapsen hyvä on yhteen sitova päämäärä
 - ei vain oppiminen vaan myös sosiaalinen hyvä

Kulttuurinen sensitiivisyys

- Ihmisillä on lukemattomia tapoja rakentaa ihmissuhteita, elää hyvää elämää ja ymmärtää maailmaa
 - ihmisen olemus on yhteisöllinen: aivot muotoutuvat havaitsemaan ja tulkitsemaan maailmaa yhteisön tavalla
- Kulttuureja ei voi eikä tarvitse tuntea
 - jokainen on omanlaisensa: monen eri kulttuurin lapsi
 - itsellä on aina tilaa oppia uutta eri tavoista ymmärtää maailmaa
 - lapsen hyvä on jälleen yhteinen päämäärä: miten hän voi saada koulumaailmasta eniten omaan elämäänsä
- Sanaton viestintä on sanallista yleismaailmallisempaa
 - äänensävyt ja ilmeet yhteisimpiä: eleissä enemmän vaihtelua
 - tulkin kanssa erityisen tärkeitä osoittaa puhe vanhemmalle suoraan: katse ja kasvojen ilmeet .

Mitä jokainen lapsi tarvitsee kukoistaakseen

- **Ravintoa, liikuntaa, lepoa, hoivaa**
- **Vuorovaikutusta**
 - tulla nähdyksi – omana itsenään, iloa tuottavana
 - tulla kuulluksi – arvostetuksi aloitteineen ja ajatuksineen
- **Mahdollisuuksia tutkia – onnistua ja epäonnistua**
 - aikaa ja rauhaa unelmoida
- **Saada opetusta yhteisön arvoista ja odotuksista**
- **Vapautta leikkiä – nauttia itsestään ja suhteistaan**
 - tila, välineet, leikkiverit, pelikaverit
- **Tulla hyväksytyksi joukkoon**
 - saada tukea oman tarinansa jatkuvalla muovaamiselle
- **Sisäisen tilansa säätelyapua**
 - voidakseen pysyä yhteydessä itseensä ja toisiin

Jokainen tarvitsee selän, johon nojata

