

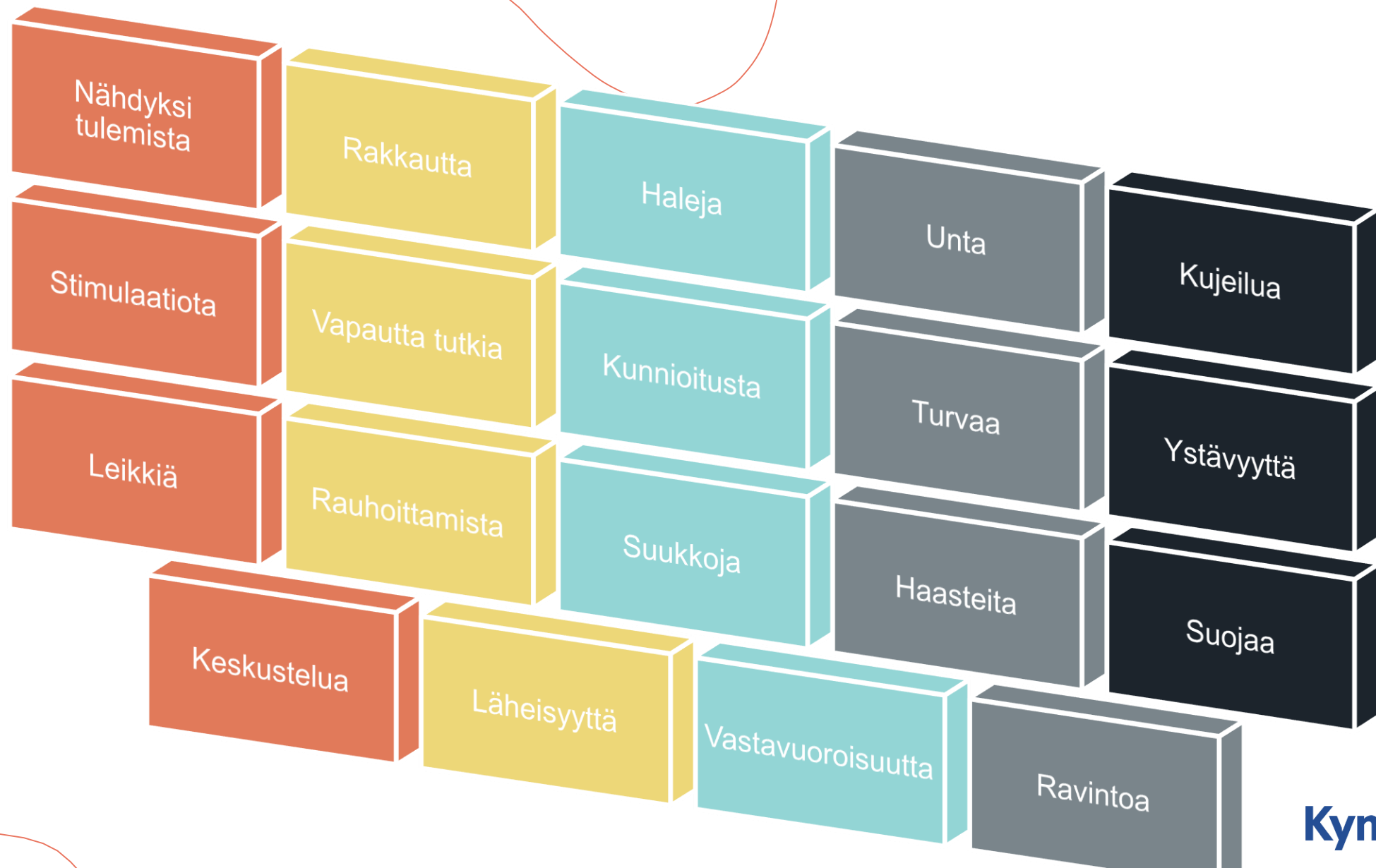
Traumatisoitunut lapsi ja koulun aikuiset

Mia Tapiola, LT, lastenpsykiatrian erikoislääkäri,
varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapeutti

Sisältö

- Hyvä lapsuus- ryhmässä toimisen mahdollistuminen
- Haitallisten elämän tapahtumien (traumatisoivien tapahtumien) yleisyys ja merkitys
- Psyykkinen trauma ja dissosiaatio- mitä varhaislapsuuden trauma
- Miksi lapsi on erityisen haavoittuva?
- Miten näkyy?
- Miten voidaan lähestyä koulussa?

Mitä aikuinen tarjoaa lapselle hyvään kasvuun ja kehitykseen? -
Onnistuneessa kiintymyssuhteessa: turvallinen ja ennakoitava arki sensitiivisen ja
emotionaalisesti läsnäolevan ja hyväksyvän vanhemman kanssa



KÄSITTEITÄ

1. Mitä on intersubjektiivisuus

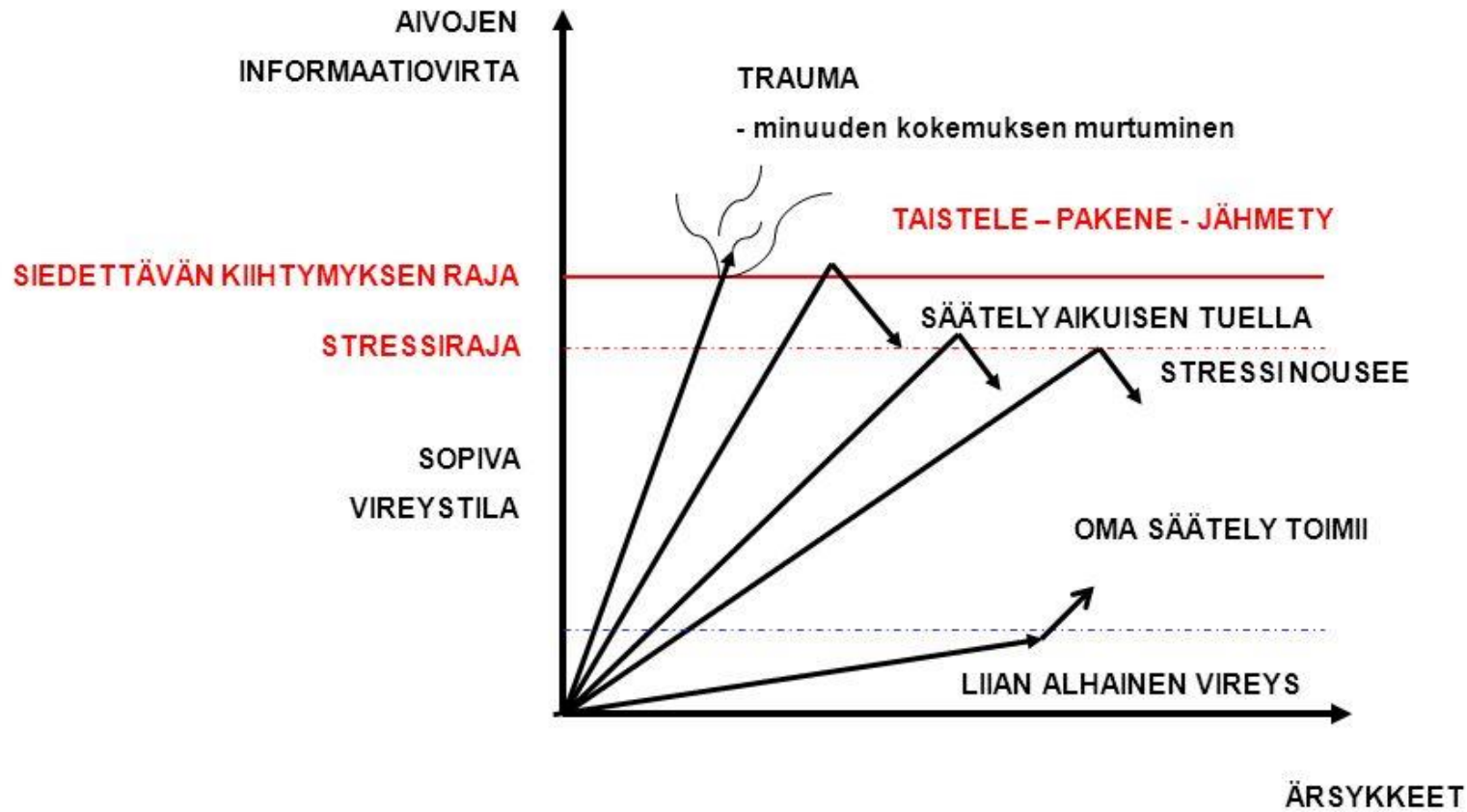
- Vanhempien aloitteilla ja vastauksilla vauvan/lapsen ilmauksiin on keskeinen rooli siinä, miten lapsi oppii tuntemaan itsensä.
- Vanhempien kokemus lapsesta saa ilmaisunsa yhteisessä vuorovaikutuksessa ja siitä tulee jäsentävä periaate myös **lapsen kokiessa itse itsensä**.
- Kun vanhemmat ilmaisevat rakkautta, iloa ja mielenkiintoa, lapsi alkaa **kokea itsensä niin ikään rakastetuksi, ilon ja mielenkiinnon kohteeksi**.
- Tässä itsensä löytämisen ja oppimisen muodossa on kyse intersubjektiivisuudesta.
- Intersubjektiivisia kokemuksia pidetään kaiken sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen lähteenä.
- peilisolujärjestelmä auttaa ymmärtämään toisen ihmisen aikeita, tunteita ja tunteita = empatian ja sosiaalisten taitojen neurobiologinen perusta



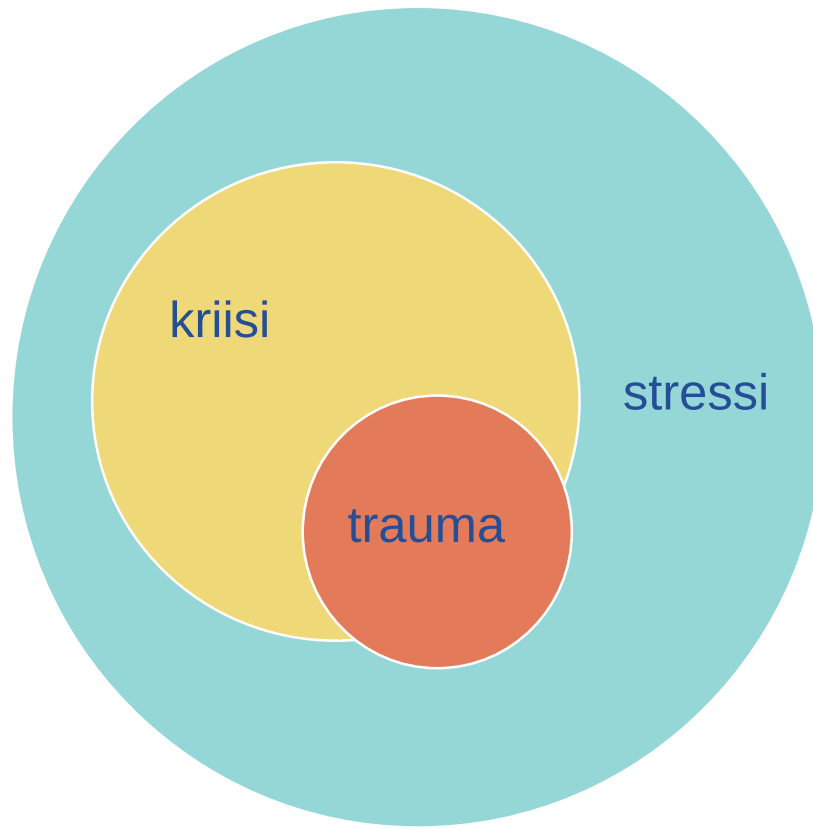
Käsitteitä: 2. Mitä on mentalisaatio ja reflektiivinen kyky? P. Fonagy

- kyky pohtia tunteita ja ajatuksia itsessä ja toisissa, sekä pohtia käyttäytymisen takana olevia tavoitteita, pyrkimyksiä ja tunteita
- vanhemman mentalisaatiotaidoissa on kyse erityisesti **kyvystä kiinnittää huomionsa lapsen mielen sisältöihin ja pyrkiä tavoittamaan lapsen käyttäytymisen taustalla olevaa tunnetta, tarvetta, pyrkimystä tai ajatusta**
- **vanhemman kyky mentalisaatioon vaikuttaa lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymiseen**
 - vanhempi peilaa lapselle tämän omia tunnetiloja (sitä ilmaisee tajuavansa, mitä lapsen mielessä liikkuu)
- **hyvä mentalisaatiokyky liittyy**
 - sensitiivisempään vuorovaikutukseen,
 - turvallisempaan kiintymyssuhteeseen
 - sekä lapsen myönteiseen kehitykseen

Säätelykyky yksin ja yhdessä



stressi, kriisi ja trauma (dia Anita Puustjärvi)



- stressi on ilmiöistä tavallisin
- stressiin ei liity läheskään aina kriisiä tai traumaa
- stressi ei ole aina traumaattista
- kriisi aiheuttaa aina stressiä ja voi olla traumaattinen tai traumasta johtuva
- trauma aiheuttaa voimakasta stressiä ja on lähes aina myös kriisitilanne

millaiset asiat voivat aiheuttaa kriisejä?

- vaikea, kuormittava elämäntilanne
- elämäntilanteen äkilliset tai suuret muutokset
 - muutto
 - koulunvaihto, opiskelemaan lähteminen
 - työpaikan vaihdos, työttömyys
 - perhemuodon tai koon muutos
- perheen kriisitilanteet
 - avio/avoero, parisuhdekriisi
 - perheenjäsenen sairastuminen
 - perheenjäsenen kuolema
 - perheväkivalta
 - huostaanotto
- traumaattiset tapahtumat
 - kiusaaminen
 - yksittäinen traumaattinen tapahtuma
 - toistuvat traumaattinen tapahtumat



millainen kokemus on traumaattinen?

- traumaattinen tapahtuma on pelottava, ennustamaton/äkillinen, kontrolloimaton ja muuttaa elämänarvoja ja maailmankuvaa
 - tilannetta ei voi hallita omalla toiminnalla
- tyypillisiä traumaattisia kokemuksia
 - liikenneonnettomuus
 - loukkaantuminen
 - läheisen tai tuttavan (äkillinen) kuolema (erityisesti itsemurha ja murha)
 - pahoinpitely, kaltoinkohtelu
 - järkyttävät ja läheltä piti -tapahtumat
 - katastrofit, suuronnettomuudet ja yhteiskunnalliset erityistilanteet
- kehittyneessä länsimaaisessa yhteiskunnassa 35–90 % väestöstä joutuu elämänsä aikana tilanteeseen, jossa traumaattinen tapahtuma on niin järkyttävä, että sen seurauksena voi aiheutua traumaperäinen stressihäiriö

3. Psyykkinen traumatisoituminen

Traumaattiset muistot tallentuvat ainakin osittain ei-kielellisessä muodossa: visuaalisesti, hajuina, tunteina, ääninä

- **Ihmisen tulisi myöhemmin rakentaa tuntemuksiaan vastaava kielellinen kertomus tilanteesta sitä mukaa kun käsitys tapahtuneesta tarkentuu.**

1. Sokkivaihe, joka kestää muutamasta sekunnista vuorokausiin. Sokkivaiheessa ihminen pitää todellisuutta etäällä ja hänen tietoisuutensa on usein hämärtynyt.

2. Reaktiovaihe, joka kestää usein joitakin kuukausia. Reaktiovaiheessa ihminen alkaa kohdata tapahtunutta, ja sen aiheuttamat tunteet heräävät.

3. Korjaamisvaihe

4. Uudelleen suuntautumisen vaihe

3. Psyykkinen traumatisoituminen

- Yhdistynyt kokemus
 - Havainnot yhdistetään ja erotellaan
 - Tapahtuma tulee omakohtaiseksi
 - Tapahtumalla on aika ja paikka
 - Tapahtuman vaikutukset ymmärretään

3. Psyykkinen traumatisoituminen

- **Synteesi**- aistien, havaintojen, liikkeiden, ajatusten, affektien ja minäkokemusten yhdistäminen ja erottelu
- **Tapahtuma muuttuu todeksi**
 - ✓ Omaksi ottaminen -tapahtui minulle ja ymmärrän kuinka se vaikuttaa minuun ja perususkomuksiini
 - ✓ Tapahtumalla on aika ja paikka – Olen tietoinen nykyisyydestäni ja tiedän kuinka menneisyyteni vaikuttaa nykyisyyteen.
 - ✓ Nykyisyys on synteesi kaikista elämäni tapahtumista, menneisyydessä, nykyisyydessä ja tulevaisuudessa.

3. Psyykkinen traumatisoituminen

INTEGRAATIO

-Kyky tehdä synteesiä, ottaa osaksi elämäkertaa

Integratiivisen kapasiteetin väheneminen voi olla seurausta:

- traumaattisista tapahtumista
- voimakkaasta stressihormonin tuottamisesta
- äärimmäisestä uupumuksesta
- sairaudesta
- -->kyky tehdä havaintoja laskee, uhkaavassa tilanteessa kyky tehdä synteesiä laskee

- Integratiivinen kapasiteetti lapsilla (<5 v.) vielä rajoittunut
 - Osittain riippuvainen hippocampuksen ja prefrontaalikorteksin kehittymisestä



4. Traumatyypit

I-tyyppin trauma

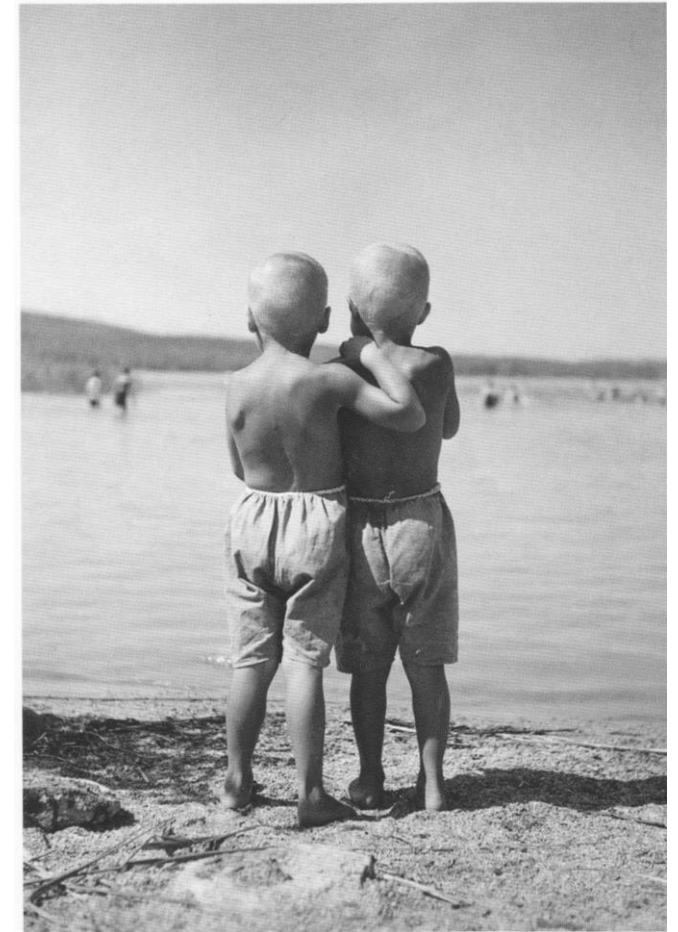
- Yksittäinen traumaattinen tapahtuma

II-tyyppin trauma

- Useampi kuin yksi trauma
- Toistuva trauma
 - IIA -useita erillisiä traumoja, hyvät rajat traumojen välillä, ajattelu selkeä, egontila parempi
 - IIB- yksittäistä traumaa ei voi erottaa toisista, useita traumoja, ei rajoja traumojen välillä, kompleksinen trauma
 - IIB(R)- useita traumoja, ei rajoja, resursseja löytyy käsittelyyn, lapsuuden jälkeen (keskitysleiri, kidutukset ym.)
- IIB(nR)- resursseja ei löydy, varhaiset traumat,

Millaisesta tuesta on apua trauman käsittelyssä?

- sokki:
 - supportiivinen, konkreettinen tuki, akuutti apu
 - psykologinen purku
- pitkittyvä sokki:
 - stabilointi, turvaaminen, ei aktiivista käsittelyä
- reaktiovaihe:
 - kokemuksen käsittely ryhmässä
- työstämis- ja käsittelyvaihe:
 - vertaistuki
 - traumaseminaarit, sururyhmä
 - kriisi- ja traumaterapia



lapsi ja trauman kokeminen

- lapsen kokemukseen vaikuttavat samat seikat kuin yleisesti ja lisäksi
 - lapsen ikä ja kehitysvaihe
 - aikuisten toiminta ja reagointi tilanteessa (tarve turvallisuuteen, luottamus aikuisen apuun)
- tapahtuneen ymmärtämiseen ja käsittelyyn vaikuttavat
 - ajattelun konkreettisuus
 - psyykkisen kehityksen vaihe, esim. maagisen ajattelun kausi
 - egosentrisyys (syyllisyys herää herkästi)
 - toimintakyvyn lyhytjänteisyys
 - vajavainen tietopohja
 - halu täydentää epäselvä tapahtumien kulku

nähty voi olla pahempaa kuin koettu

- vanhemman tai muun läheisen vahingoittumisen näkeminen on jopa traumatisoivampaa kuin oma vahingoittuminen
 - empatia läheistä kohtaan
 - tärkeän, rakastetun ihmisen menettämisen uhka
 - epäitsenäisyys; riippuvuus aikuisen huolenpidosta ja välittämisestä ja huoli omasta kohtalosta
 - luottamuksen rikkoutuminen
 - ajatus aikuisen kaikkivoipaisuudesta murtuu
 - erityisen haitallista, jos vahingon aiheuttajakin on läheinen ja teko tahallinen
- vaikeus hahmottaa suhteellisia riskejä ja todellista kuoleman vaaraa vaikuttaa myös traumatisoitumiseen
 - vaaratonkin tapahtuma voi olla lapsesta pelottava
 - todellinen vaaratilanne ei aina traumatisoi

osaako lapsi käsitellä traumaattisia tapahtumia?

- lapsen käyttämät keinot riippuvat iästä ja kehitysasteesta
- leikki, ”ikään kuin”
 - ”traumaattinen leikki”: ei variaatioita, saman kertaamista, ilotonta, synkkää, väkivaltaista
 - toipumista edistävä leikki varioi teemaa, tutkii tapahtuneen ulottuvuuksia
 - mielikuvien käyttö
- piirtäminen, kirjoittaminen, musiikki, liikunta ym luovat keinot
- puhuminen
 - halu suojata vanhempaa tai pelko muiden reaktioista voi estää puhumasta
 - nuorella keskustelut erityisesti toisten nuorten kanssa
 - ”entä jos” – kyselyt
- netti ja vertaistuki
- pelaamiseen tai muuhun tekemiseen uppoutuminen

miten traumaattisesta kokemuksesta voi keskustella lapsen kanssa?

- avoimet kysymykset ovat aina turvallisia
 - kerro lisää!
 - kuulin, että sinulle on tapahtunut ikävä asia. Haluaisitko keskustella siitä?
- vältä johdattelua
 - onhan autossa moottori, onhan?
- vastaa lapsen kysymyksiin asiallisesti ja lapsen ymmärryskyvyn mukaan
 - usein lapsi kaipaa konkreettisia vastauksia
- kerro tunnereaktioista ja niiden normaaliudesta
- usein keskustelu onnistuu parhaiten tekemisen lomassa tai leikin muodossa
- anna tilaa lapsen tunteille, vaikka ne sinusta olisivat hämmentäviä

Onko kriisi/trauma aina psyykkisesti haitallinen kokemus?



- kriisi voi laukaista psyykkisen häiriön
- kriisistä selviytyminen voi olla voimaannuttava kokemus ja opettaa selviytymiskeinoja
- lapsen jättäminen psyykkisesti yksin kriisitilanteessa on hylkäämistä ja pakottaa lapsen selviytymään ilman riittävää apua
 - vaikutukset voivat tulla esille heti psyykkisenä oireiluna tai vasta aikuisuudessa esim. masennuksena
 - pahimmillaan lapsesta tulee vastuunkantaja ja aikuisista huolehtija, selviytyjä oman hyvinvoinnin kustannuksella

mikä auttaa selviytymään kriisistä/traumasta?

- sosiaalinen tuki
 - kriisitilanteessa tarvitaan usein muita ihmisiä
 - oma rauhan tarvetta on kuitenkin kunnioitettava
 - käytännön apu
 - kriisin käsittely, puhuminen ja kuuntelu
- turvallisuuden lisääminen on tärkeää
 - rutiinit, ennakointi
- konkreettinen toimiminen
 - asioiden järjestäminen uuden tilanteen mukaiseksi
 - ratkaisujen aktiivinen etsiminen
 - puuhastelukin on liikuntaa ja mieli jäsentyy ulkoisen järjestelyn avulla
- toivo
- uskonto/maailmankatsomus, johon voi tukeutua

Lapset ja perheet: riskitekijät haitallisille kokemuksille

20-25 % alaikäisistä elää perheessä, jossa vanhemmalla on hoitoa vaativa mielenterveys- tai päihdeongelma.

Kodin
ulkopuolelle
sijoitettuja 3%

2% :lla lapsista on
lastensuojelutausta



Joka kolmannella suomalaisella
psykiatrisella potilaalla on
alaikäisiä lapsia.

Länsimaissa 4-12% lapsista elää
perheissä, joissa vanhemmalla on
somaattinen krooninen sairaus.

**6% odottavista äideistä käyttää
päihteitä (alko, lääkkeet, huumeet).**

Suomessa syntyy vuosittain 700 lasta
kehitysvammaiselle vanhemmalle

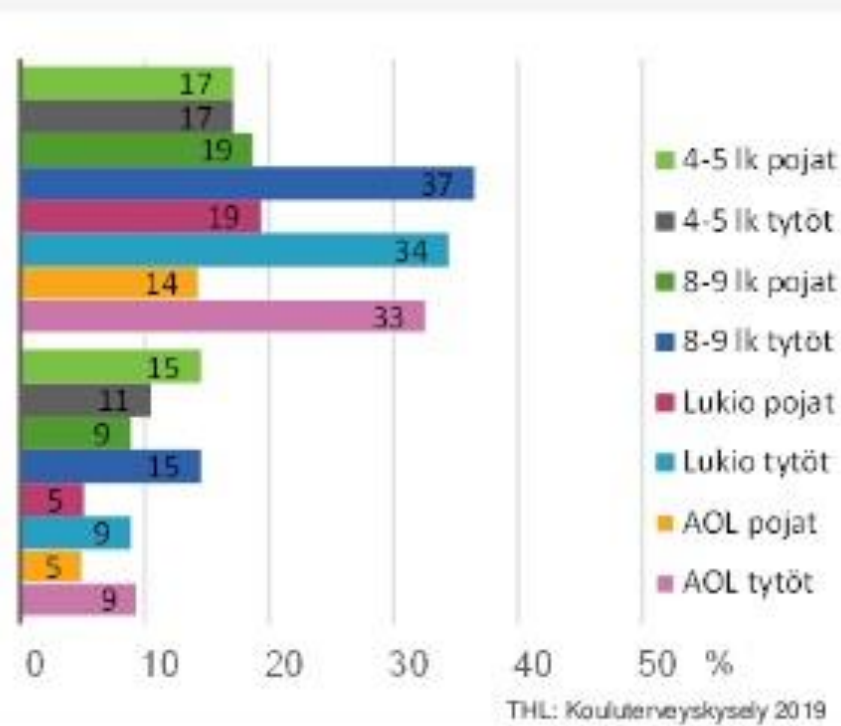
Kouluterveyskysely

Vanhempien tai muiden huoltajien aikuisten henkistä tai fyysistä väkivaltaa viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana kokeneiden lasten ja nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuonna 2019

Väkivalta viime vuonna

Kokenut vanhempien tai muiden huoltajien aikuisten henkistä väkivaltaa vuoden aikana

Kokenut vanhempien tai muiden huoltajien aikuisten fyysistä väkivaltaa vuoden aikana



Monet lapset ovat kohdanneet traumattisia elämän tapahtumia, pahoinpitelyä ja laiminlyöntiä- suoraan lapseen kohdistuvaa tai lapsen ympäristön kautta vaikuttavaa

- **(ACE, Adverse Childhood Experiences).** (WHO eurooppalaiset opiskelijat (18-25v), yli 18 000 opiskelijaa)

Emotionaalinen pahoinpitely 10%

Vailla jääminen

Fyysinen väkivalta 18%

Seksuaalinen väkivalta 6%

Vanhempien ero 16%

Sijoittaminen

Perheväkivalta 13%

Vanhemman psyykkinen sairaus

Perheenjäsenen päihdeongelma 16%

ACE:n (adverse event on childhood) yleisyydestä

2/3 osaa raportoi ainakin yhden ACE:n

Yli 1/5 raportoi 3 tai enemmän

Suomessa 8-9% raportoi yli 4 ACE

4+ ACE, pitkänajan seuraamukset

Wales/England National ACE Studies (18-69 years)

**Compared with people with no ACEs,
those with 4+ ACEs were:**

- 2** times more likely to **binge drink**
- 3** times more likely to **smoke**
- 6** times more likely to have had **unplanned teenage pregnancy** and have been **treated for a mental illness**
- 7** times more likely to be a **victim/perpetrator of violence**
- 9** times more likely to have **attempted suicide**
- 11** times more likely to have been **incarcerated**

INDEPENDENT OF POVERTY

Bellis et al. 2015; Hughes et al. 2017

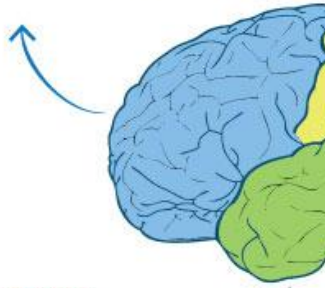
2x useammin alkoholin liikakäyttöä
2x useammin tupakointia
6 x useammin teiniraskaus tai
mielenterveyshäiriö
7x useammin väkivallankokemus
9x useammin suisidiyritys
11 x useammin vankilassa

+ somaattinen sairastaminen jne...

Aivojen kehittymisen suhde haitallisiin tapahtumiin

**90% OF A CHILD'S BRAIN DEVELOPMENT
HAPPENS BEFORE AGE 5**

FRONTAL LOBE
HANDLES ALL THOUGHT AND VOLUNTARY BEHAVIOR
MEMORY, GOAL FORMATION, ABSTRACT THINKING,
PLANNING, AND IMPULSE CONTROL



TEMPORAL LOBE
CONTROLS HEARING, SMELL,
LANGUAGE SKILLS, AND SOCIAL UNDERSTANDING

PARIETAL LOBE
ASSOCIATED WITH BODILY SENSATIONS
LIKE HEAT, COLD, PRESSURE, AND PAIN
CONTROLS TASTE, TOUCH, THE ABILITY

Why Early Experiences Matter



Newborn Brain
Average Weight
333 grams



2 Year Old's Brain
Average Weight
999 grams

From: <http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-5>

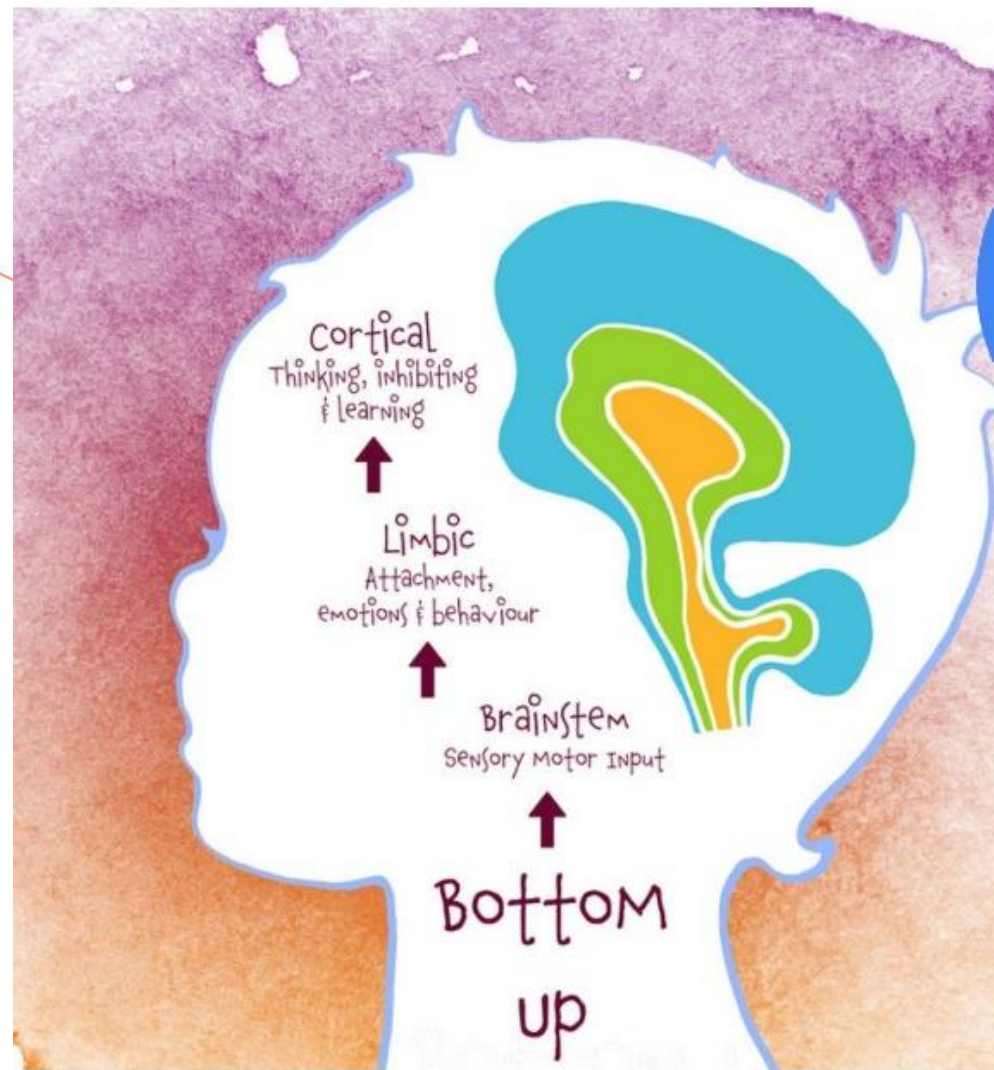
SOURCES:

[HTTP://WWW.URBANCHILDINSTITUTE.ORG/WHY-0-5](http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-5)
[HTTP://WWW.BABYCENTER.COM/INSIDE-A-CHILDS](http://www.babycenter.com/inside-a-childs)
[HTTP://WWW.CREMEDELACREME.COM/PRESCHOOL](http://www.cremedelacreme.com/preschool)
[HTTP://BRAININSIGHTS.MYSHOPIFY.COM/BLOGS/IN](http://braininsights.myshopify.com/blogs/in)
[HTTP://BRAINMIND.COM/BRAINLECTURE7.HTML](http://brainmind.com/brainlecture7.html)

1. **90 % lapsen aivojen kehityksestä tapahtuu ennen 5 vuoden ikää!**
2. N.20% aikuiskoosta syntyessä
3. 80% aikuiskoosta 2 v iässä
4. Vauvan kyky säädellä erilaisia tilojaan on vielä heikosti kehittynyt syntymähetkellä- tarvitaan kannatteleva aikuinen
5. aivot ovat ihmisvauvan "epäkypsin" elin

Kymsote

Kehitys etenee alhaalta ylös



Aivojen kypsymisen vaikeasti korjattavat haavat

Lapsuuden kaltoinkohtelu ja traumat vaikuttavat aivojen kehitykseen,

Kortisoli-toksinen hermosoluille+ei stimulaatioita oikealla tavalla

Seuraukset voivat olla vakavia riippumatta siitä onko huoltaja tietoisesti laiminlyövä vai johtuuko laiminlyönti huoltajan puutteellisista tiedoista, päihdeongelmasta, mielenterveysongelmasta, parisuhdeväkivallasta, stressistä, taloudellisesta ahdingosta tai sosiaalisen tuen puutteesta.

Subkortikaaliset alueet, hippokampus, amygdala, etuaivot, -
varhain kehittyvät alueet!

- **koko eliniän vaikuttavat muistitoimintoihin, informaation käsittelyyn oman toiminnan ohjaukseen, impulssi kontrolliin**
 - ikään kuin ADHD, mutta taustalla kiintymysvaurio, harvemmin hyöttyy ADHD-lääkkeestä



Effect of extreme deprivation



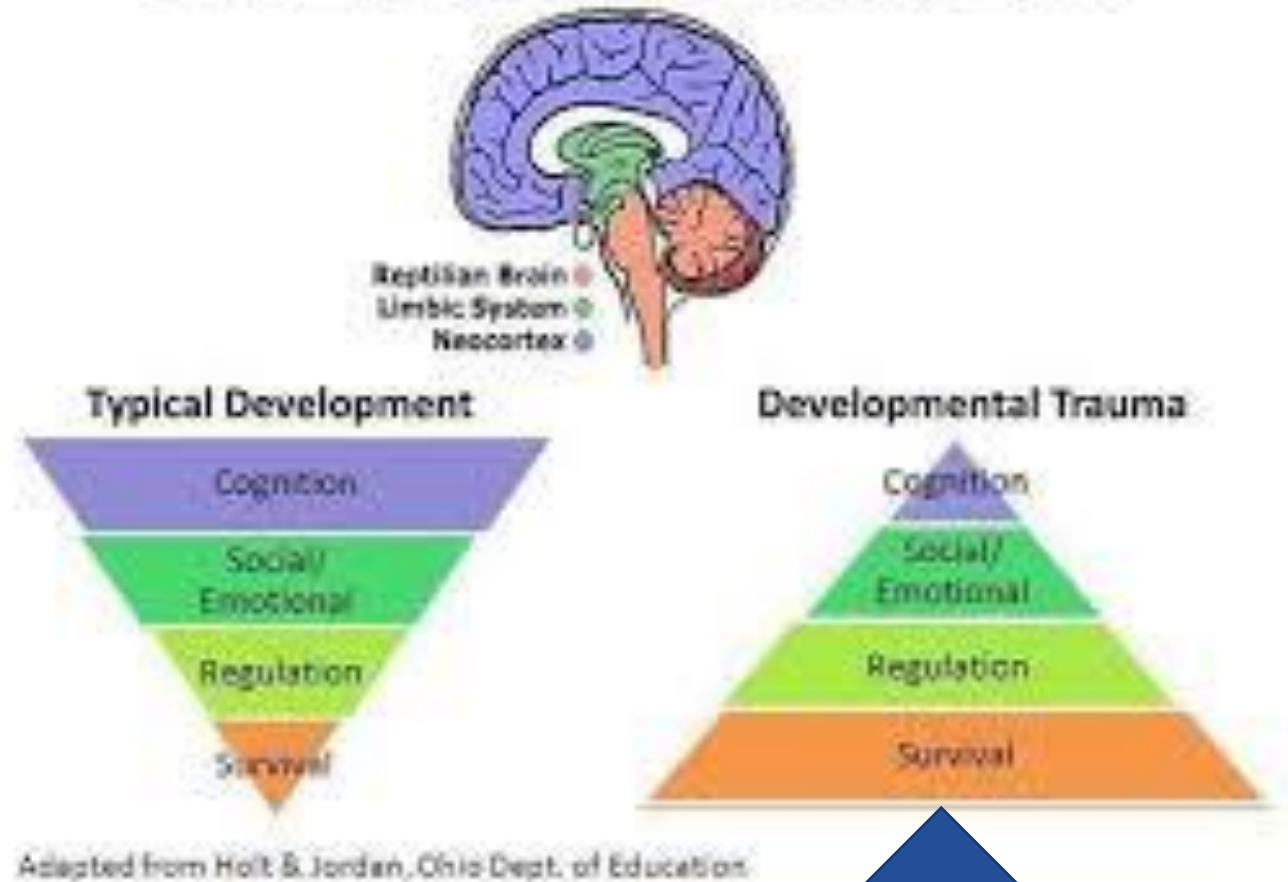
Healthy Child Neglected Child

Hermosolujen karsiutuminen

1. Aivosolujen määrän huippu 6kk iässä

- aivosolujen välille syntyy ylimäärin yhteyksiä (synapseja)
- yhteydet, joita käytetään säilyvät (6 v saakka), muut karsiutuvat
- **KOKEMUKSET MUOVAAVAT AIVOJA –use it or lose it-**
 - Kokemukset vahvistat aivojen yhteyksiä
- aivoista tulee tehokkaammin toimivat karsiutumisen myötä, käyttöön jäävät tälle ihmiselle merkitykselliset yhteydet!

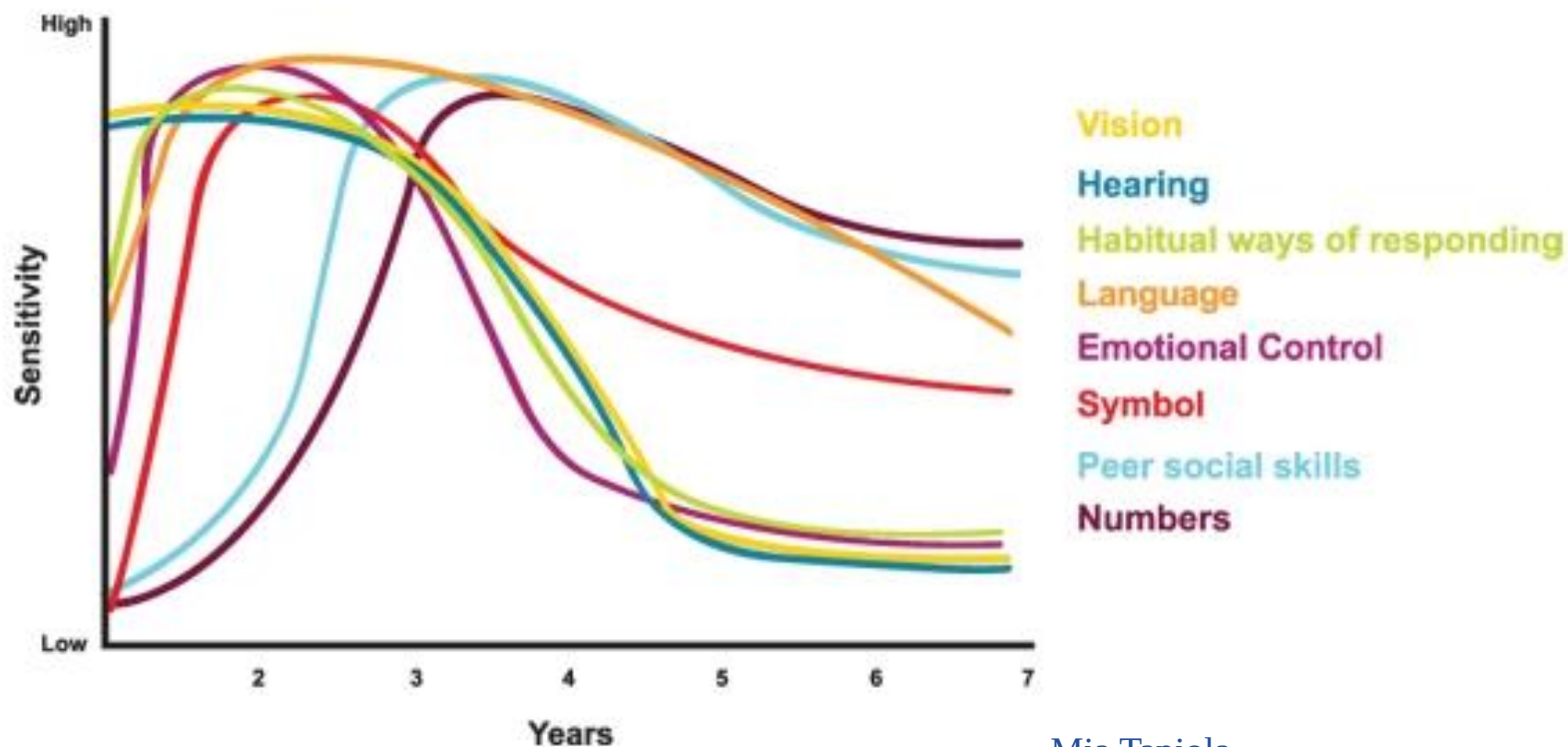
Trauma & Brain Development



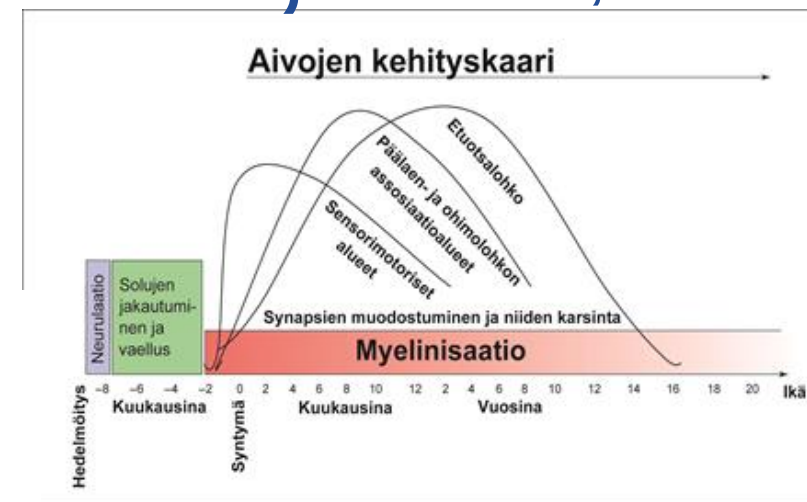
Taitojen oppimisen herkkyyskaudet, huom! ikä,

jonka jälkeen oppiminen vaikeutuu

- 2-3 vuoden ikään mennessä tunnekontrolli!
- Kielen oppimisen herkkyys tippuu 5 vuodesta eteenpäin!
- Kaverisuhteet 2.5-5!



Mia Tapiola



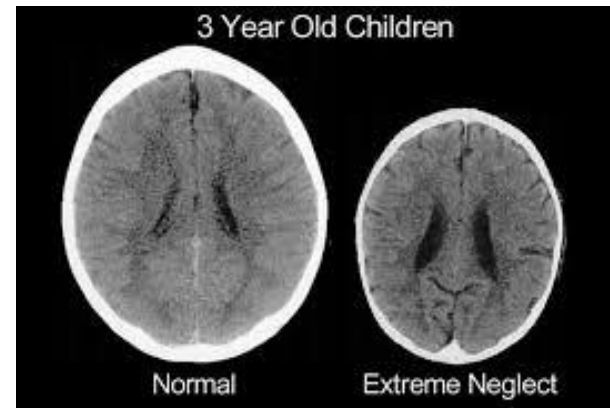
Kehityksen taustalla
kehittyvät aivot ja
vuorovaikutus ympäristön
kanssa -hermoverkostot
kehittyvät
käyttöpohjaisesti (Hebbin
laki)=use it or lose it.

Kymsote

Aivojen kehityksen herkkyykskaudet, itsesääätelykyky

- Kahden ensimmäisen vuoden aikana muotoutuvat "sosiaaliset aivot" = tunne-elämän tyyli ja tunneperäiset voimavarat
- varhaisen hoivan vaikutus poikasen stressiherkkyyteen, kortisoli on aivosoluja tuhoava
 - (-----Kyvyttömyys tunnistaa omia ja toisen tunnetiloja, eleitä ja ilmeitä)

Mia Tapiola



Kymsote

STRESS & EARLY BRAIN GROWTH

Understanding Adverse Childhood Experiences (ACEs)

What are ACEs?

ACEs are serious childhood traumas -- a list is shown below -- that result in toxic stress that can harm a child's brain. This toxic stress may prevent child from learning, from playing in a healthy way with other children, and can result in long-term health problems.

Adverse Childhood Experiences can include:

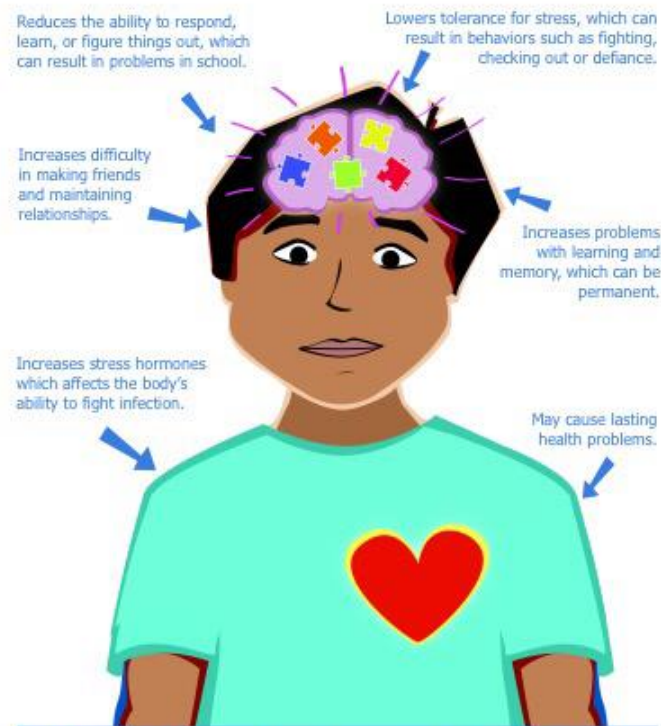
1. Emotional abuse
2. Physical abuse
3. Sexual abuse
4. Emotional neglect
5. Physical neglect
6. Mother treated violently
7. Household substance abuse
8. Household mental illness
9. Parental separation or divorce
10. Incarcerated household member
11. Bullying (by another child or adult)
12. Witnessing violence outside the home
13. Witness a brother or sister being abused
14. Racism, sexism, or any other form of discrimination
15. Being homeless
16. Natural disasters and war

Exposure to childhood ACEs can increase the risk of:

- Adolescent pregnancy
- Alcoholism and alcohol abuse
- Depression
- Illicit drug use
- Heart disease
- Liver disease
- Multiple sexual partners
- Intimate partner violence
- Sexually transmitted diseases (STDs)
- Smoking
- Suicide attempts
- Unintended pregnancies

How do ACEs affect health?

Through stress. Frequent or prolonged exposure to ACEs can create toxic stress which can damage the developing brain of a child and affect overall health.

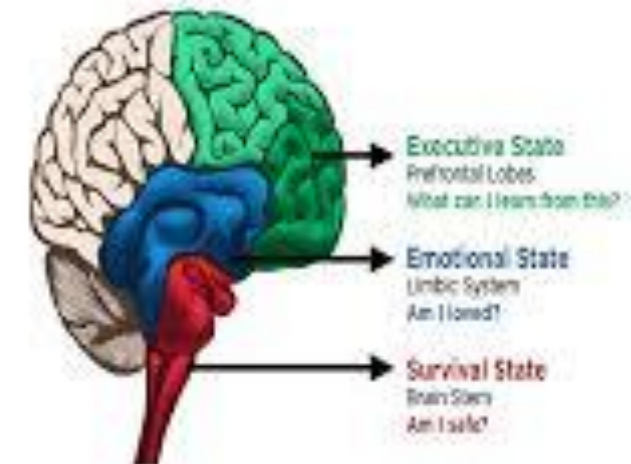


A Survival Mode Response to toxic stress increases a child's heart rate, blood pressure, breathing and muscle tension. Their thinking brain is knocked off-line. Self-protection is their priority. In other words:
"I can't hear you! I can't respond to you! I am just trying to be safe!"

En kuule sinua, en voi vastata sinulle, yritän vain olla turvassa!

Prefrontal Cortex

- Assessing consequences
- Mediating conflict
- Planning and making choices
- Managing impulsivity
- Abstract Reasoning - if/then thinking



SUHDETRAUMA

- The National Institute of Mental Health (USA):
“**Kokemus, joka on lapselle emotionaalisesti kivulias tai järkyttävä, josta usein seuraa henkisiä ja fyysisiä oireita.**”
- Traumaattiset tapahtumat: onnettomuudet, luonnonkatstrofit, sota, levottomuudet, lääketieteelliset toimenpiteet, äkillinen huoltajan menetys.
- Lapsi voi olla todistamassa tai kokemassa ylivoimaisia negatiivisia kokemuksia **suhteessa**: hyväksikäyttö, laiminlyönti, väkivalta= **interpersonaalinen trauma**

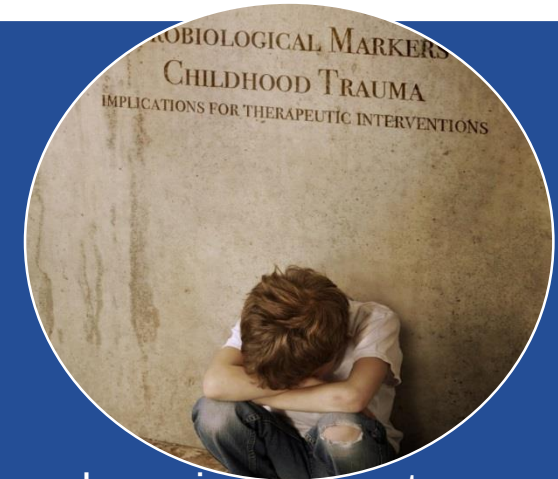
Interpersonaalinen lapsuuden trauma



1. Lapselle on tehty jotakin
(hyväksikäyttö jne).



2. Lapselle ei ole tehty sitä mitä
hän tarvitsisi=neglect



3. vanhempi on oman traumansa
vuoksi kyvytön näkemään lapsen
emotionaalisia tarpeita ja tätä
kautta vanhempi ei kykene
luomaan turvallista suhdetta
lapsen

Traumatisoitunut lapsi

Varhaislapsuuden traumaattisia häpeää tuottavia hylkäämiskokemuksia- herkkä kaikelle torjutuksi tulemiselle ja sen aiheuttamalle häpeälle



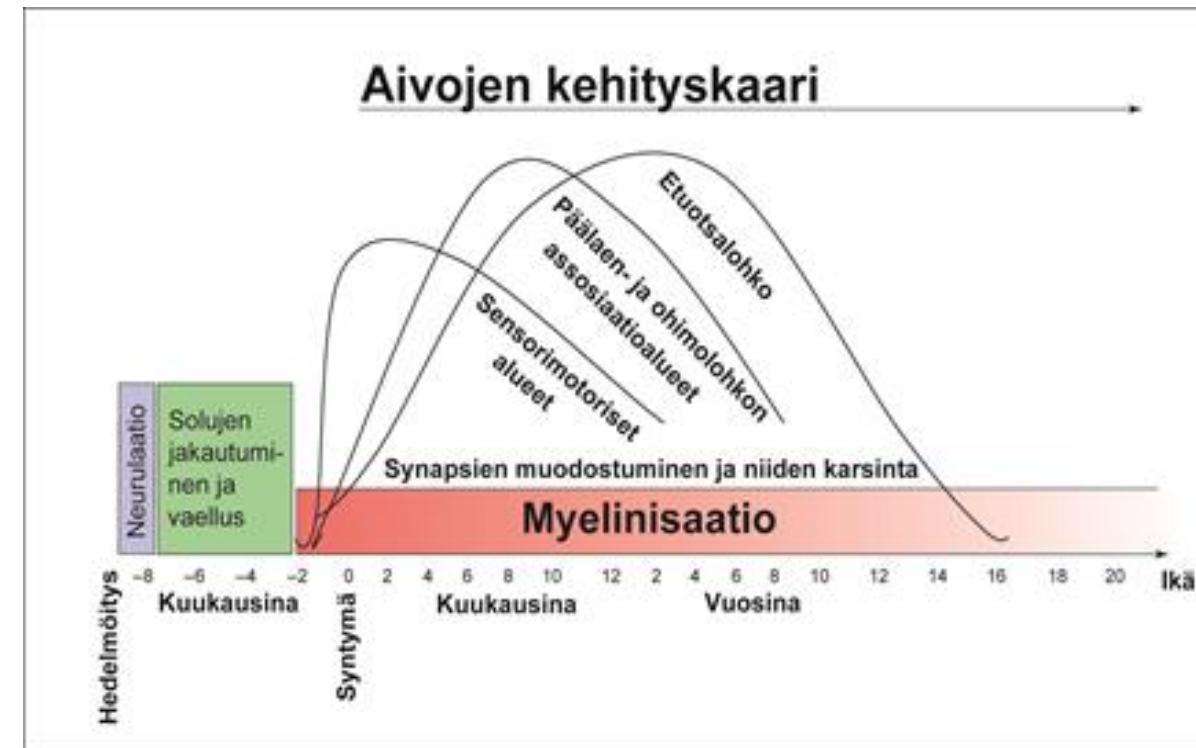
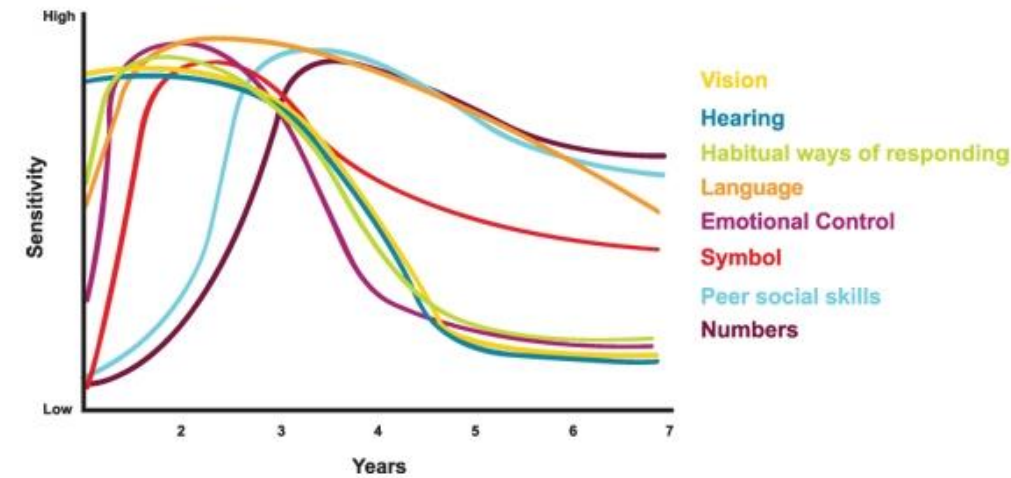
“Tiedättehän, että jos jotakuta säikäyttää kovin usein, hän muuttuu helposti näkymättömäksi.”

*Tove Jansson
Näkymätön lapsi*

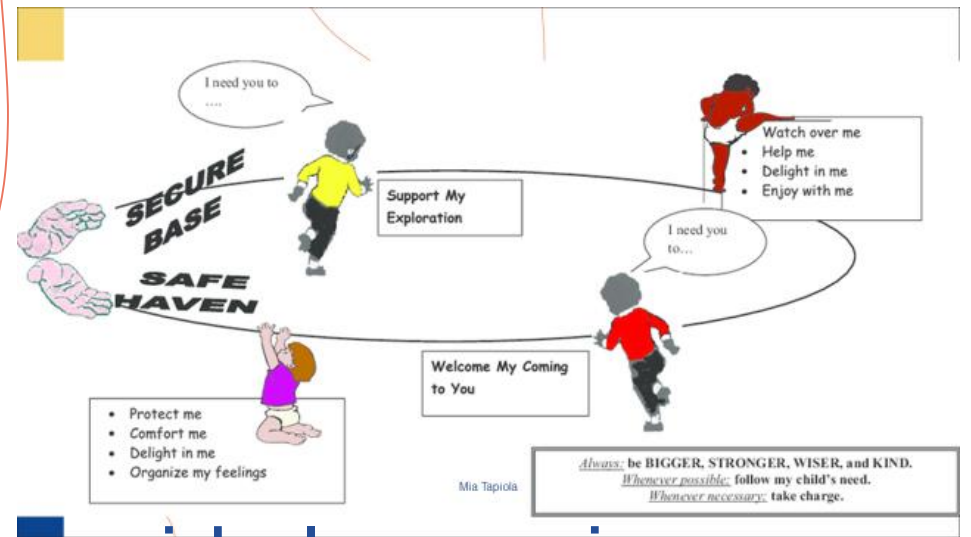
Ninniä pelotteli täti, joka oli ottanut Ninnin luokseen asumaan. Ninni muuttui yhä vain haaleammaksi, lopulta hän katosi kokonaan. Täti oli jäätävän kylmä, ironinen ja ivallinen.

Varhaislapsuuden trauma

- Tarkoittaa traumaa 0-6 -vuoden välillä.
- **Aivot kasvavat erityisen nopeasti ensimmäisen kolmen vuoden aikana.**
- Lapsi on myös erityisen riipuvainen huolenpidosta, hoivasta ja suojasta.
- Tämä tekee lapsen erityisen alttiiksi traumalle.
- Varhainen trauma vaikuttaa lapsen kehitykseen ja samalla mahdollisuuteen kiinnittyä turvallisesti, jos trauman muodostumiseen on vaikuttanut huoltaja.



Kiintymysteoria



- Kiintymyssuhde- Voimakas tunneside lapsen ja hoivaavan aikuisen välillä.
- Kiintymyssuhdemallit muodostuvat ensimmäisen 12 kk aikana
 - turvallinen- välttelevä
 - ristiriitainen
 - **Organisoitumaton/jäsentymätön kiintymyssuhde.**



**alle 2 v iässä
tapahtunut
laiminlyönti**
ennustaa
myöhempää
**lapsuusiän
aggressiota**
enemmän kuin
laiminlyönti
myöhemmässä iässä
tai fyysinen
pahoinpitely missä
tahansa
myöhemmässä iässä



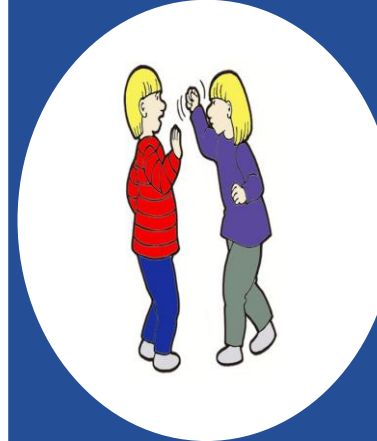
**varhain
alkava
laiminlyönti**
ennustaa
depressiota
kouluiässä,
korreloi
lapsen
kokemaan
häpeään



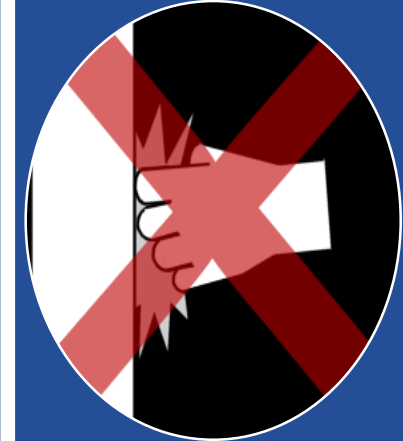
**vaurioittaa lapsen
omanarvon
tuntoa, kykyä
luottaa kanssa
ihmisiin, ei odota
mitään "tee mitä
haluat, ihan
sama", saattaa
hakea
epätoivoisesti
kontaktia ja
turvaa
vieraaltakin**



aivojen kehitys häiriö



**laiminlyönnin
siirtyminen
sukupolvien
ketjussa**



**Laiminlyönti
voi vaarantaa
sekä fyysisen
ja psyykkisen
terveyden
sekä
sosiaalisen ja
kognitiivisen
kompetenssin**

mitä traumakokemukset aiheuttavat?

kognitiiviset ongelmat, oppimisvaikeudet ja muistihäiriöt lisääntyvät

- negatiivinen minäkuva, huono itsetunto

käyttäytymisen ja tunteiden hallinta vaikeutuu

- käytösoireet, aggressiivisuus, manipulatiivisuus

varautuneisuus, epäluuloisuus ja varuillaanolo lisääntyvät

psykkinen sairastavuus lisääntyy 2-3 x

- tunne-elämän ongelmat, masennus, ahdistus, itsetuhoisuus, viiltelyt
- PTSD
- dissosiaatio-oireet
- syömishäiriöt
- persoonallisuushäiriöt
- psykoottiset häiriöt

mitä traumakokemukset aiheuttavat? (jatkuu)

sosiaalisissa suhteissa usein ongelmia

- vaikeus luottaa
- opittu ylireagointi vaaran merkkeihin
- hakeutuminen vaarallisiin suhteisiin; tuttujen kokemusten toistaminen

somaattinen sairastavuus lisääntyy

- epäterveellisten elämäntapojen riski kasvaa (tupakointi, päihteet, vähäinen liikunta, riskinotto, vaikeus huolehtia omasta hyvinvoinnista)
- välittyy emotionaalisten ja kognitiivisten seuraamusten, negatiivisen minäkuvan, opittujen toimintamallien ja sosiaalisten riskitekijöiden kautta

Miten näkyy käytöksessä- miten ymmärtää käytöksen takana olevia syitä?

- Lapsen kohdatessa uhkaavan tilanteen (pohjalla, että oma aikuinen ei ole ollut turvasatama, voi olla mikä tahansa muistuttaja) **selviytymisrefleksi** ja **kiinnitymiscircuit** aktivoituvat yhtäaikaan ja **lapsen sisäinen maailma romahtaa**.
- Traumataustaisen lapsen aivot suuntaavat “maailman oppimis ja tutkimis vasteesta” selvitysmoodiin.
- **Kiinnitymisvaikeuksia ja kiintymysmalli on jäsentymätön**
- **Erityinen kompleksisen trauman tyyppi**
 - kyse varhaisessa elämänvaiheessa tapahtuneen vanhempien tai hoitajien kaltoinkohtelun ja laiminlyönnin vaikutuksista lapseen.



Päivittäiseen toimintaan liittyvät systeemit nisäkkäillä väistyvät uhan edessä ja korvautuvat puolustautumisella – hengen pelastava reaktio
-Fysiologia samankaltainen: taistele, pakene, jähmety -häpeä



Dissosiaatio

Henkilö ei kykene tietoisuudessaan yhdistämään ajatuksiaan, tunteitaan, havaintojaan tai muistojaan mielekkääksi kokonaisuudeksi. Dissosiaatio voidaan ymmärtää psyyken pyrkimyksenä hallita mielen tasapainoa uhkaaville voimakkaille tunnetiloille. Traumaattisten tapahtumien ja muistojen toistuvasti laukaisemia ja toimintakykyä haittaavia dissosiaatiotiloja pidetään mielenterveyden häiriöinä

Dissosiaatio on integraation ja yhteyden puuttumista normaalisti integroituneiden muistin, identiteetin ja tietoisuuden toimintojen välillä.

1. Psykoforminen dissosiaatio

Henkisten toimintojen, ajatusten, mielikuvien ja tunteiden dissosiaatio (depersonalisaatio, derealisaatio, amnesia, ajan ja paikan tajun kadottaminen, havaintojen vääristyminen, vaikeus erottaa mielikuvia todellisuudesta)

2. Somatoforminen dissosiaatio

Aistimusten, liikkeiden ja havaintojen dissosiaatio (=konversio-oireet; kuulo- ja näköharhat, halvaukset, kouristukset, kivut ja säryt, äänen katoamisena ym.)

Rakenteellinen dissosiaatio

- Vakava dissosiaatiohäiriö on krooninen psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä rajoittava tila, jonka katsotaan yleisesti olevan seurausta **varhaisesta traumatisoitumisesta kiintymyssuhteissa.**
- *Dissosiaatiohäiriöt kehittyvät monesti kasvuympäristössä, jossa lapsi joutuu pitkäaikaisen seksuaalisen hyväksikäytön, väkivallan tai laiminlyönnin uhriksi.*
 - Traumaattisen tapahtuman jälkeen lapsi/nuori pyrkii elämäänsä arkea kuin mitään ei olisi tapahtunut.
 - Traumamuistot tunkevat kuitenkin eritavoin mieleen – Persoonallisuus rakentuu trauman ympärille

Rakenteellinen dissosiaatio (Myers, Van der Haart, Steele, Nijenhuis)

Kehittyy traumamuistoja välttelevä osa tai osat, jotka kokevat liian vähän (amnesia, turtuneisuus)

ANP- apparently normal part of personality

- Elää tavallista arkipäivää yrittäen huolehtia perustehtävistä (kiintymys, leikki, tutkiminen, sosiaalisuus, energia, säätely, huolenpito, lisääntyminen)
- Omaa suurimman osan henkilöhistoriasta
- Osittainen tai täydellinen muistamattomuus traumasta
- Välttelee traumamuistoja
- ANP:n kautta terapiassa aletaan traumaa työstää



EP-emotional part of personality

- Traumaan kiinnittyneet persoonan osat, jotka kokevat liian paljon, uudelleen elävät traumaa (kehollisesti ja emotionaalisesti) ja ovat kiinnittyneitä puolustukseen
- Tunkeutuu mieleen normaaliin arkipäivään keskittyneen ANP:n kautta
- On yhdistyneenä biologisiin puolustautumisreaktioihin; kiintymyshuuto (paniikki), ylivireisyys, pako, taistelu, jähmettyminen, totaalinen alistuminen.
- Voimakkaita tunnereaktioita, harhoja, somatoformisia oireita

Sekundaari rakenteellinen dissosiaatio

Krooninen kompleksinen PTSD/DESNOS(Extreme Stress, Not Otherwise Specified) ja DDNOS(Dissociative disorder not otherwise specified)

tunteiden säätelyn ja impulssikontrollin häiriöinä, ihmissuhdevaikeuksina sekä traumamuistoihin liittyvinä ongelmina.



Sekundaari rakenteellinen dissosiaatio

Tunteiden hallinnan ongelmat

- ESIM. jatkuvana surullisuutena, itsemurha-ajatuksina tai räjähtävänä/tukahdutettuna vihana.

Tajunnantilan muutokset

- kuten traumaattisten tapahtumien unohtaminen ja uudelleen eläminen, sekä tunne, että henkilö on irrallaan omista henkisistä toiminnoistaan tai omasta kehostaan.

Muutokset minäkuvassa

- eli siinä, kuinka henkilö näkee ja hahmottaa itsensä. Henkilö voi tuntea avuttomuutta, häpeää ja syyllisyyttä ja kokea itsensä muista ihmisistä täysin erilaiseksi.

Muutokset pahantekijän hahmottamisessa

- kuten ylisuuren vallan liittäminen tekijään, tai oman ja tekijän välisen suhteen erityistäminen tai yliluonnollistaminen. Henkilö saattaa myös pakonomaisesti keskittyä tekijään esimerkiksi jatkuvalla koston suunnittelulla.

Ihmissuhdeongelmat

- kuten eristäytyminen, luottamisen vaikeus tai jatkuva pelastajan etsiminen.

Merkitysjärjestelmän muutokset

- joiden seurauksena voi olla uskon menettäminen sekä toivottomuuden ja epätoivon tunteet.

Tertiääri rakenteellinen dissosiaatio



Tertiääri rakenteellinen dissosiaatio

DID-dissosiatiivinen identiteettihäiriö (monipersonahäiriö)

- Emotionaalisen persoonallisuuden osan (EP) hajoamisen lisäksi myös näennäisen normaali persoonallisuuden osa (ANP) on jakautunut. Käytännössä tämä tarkoittaa, että DID-potilaalla eri identiteettejä ("sivupersoonia") on oltava vähintään neljä: kaksi EP- ja kaksi ANP:ta (näennäinen "pääpersoonia" luettu mukaan). Yleensä lukumäärä on noin 8–12, mutta voi olla paljon suurempikin.
- DID:n kehittymisen pääsyy on toistuva, vakava trauma, joka on alkanut persoonallisuuden muodostumiselle tärkeässä iässä, tavallisimmin ennen 5-ikävuotta.
- Trauman aiheuttaja on yleensä aikuinen, joka nauttii lapsen luottamusta ja johon lapsen on pakko turvautua. Lapsi ei myöskään saa ympäristöstään tukea trauman käsittelyyn. Yleensä traumaa salaillaan tai se kielletään.



Tertiääri rakenteellinen dissosiaatio



Oireet:

Amnesia (muistamattomuus), joka on liian laaja ollakseen tavallista unohtelua. Potilaalla saattaa esimerkiksi olla suuria aukkoja lapsuudessaan, häneltä saattavat puuttua muistikuvat jostakin tietystä perheenjäsenestä, tai hän ei muista henkilökohtaisesti tärkeitä tapahtumia elämässään, esimerkiksi häitään tai valmistujaisiaan.

Depersonalisaatio- ja [derealisaatiokokemukset](#), joille on yhteistä oman kehon ja henkisten prosessien (depersonalisaatio) tai ympäröivän maailman (derealisaatio) hahmottamisen häiriöt. Henkilöstä saattaa tuntua, että hän on itsestään irrallaan, ympäröivä maailma kasvaa (makropsia) tai kutistuu ([mikropsia](#)) tai, että kaikki hänessä ja hänen ympärillään on epätodellista.

Identiteetin hämärtyamisen tai vaihtumisen kokemukset: potilaalla saattaa vaikeuksia muistaa omia henkilötietojaan (nimi, ikä), hän saattaa kokea toisen identiteetin läsnäolon kehossaan tai hänestä tuntuu, että vieras identiteetti ottaa vallan hänen käytöksestään

dissosiaatiohäiriö

- Kaikissa dissosiaatiohäiriöissä lisäksi voi olla masennusta, ahdistusta, päihteiden käyttöä, syömishäiriöitä ym. psykiatrisia oireita.
- Oikeaan diagnoosiin pääse kestää yleensä vuosia.
- Hoitona mm. traumaterapia, kognitiivinen psykoterapia, perheterapia, EMDR, lääkitykset hallitseviin oireisiin.

Psykoterapeuttisissa hoidoissa hoidon painopiste oli aiemmin aina toisistaan eriytyneiden persoonallisuuden osien sulauttamisessa yhdeksi persoonaksi **integraatioksi** kutsutussa prosessissa..

Traumaterapia

Nelivaiheinen prosessi

- Turvallisuus
- Vakauttaminen ja vahvistaminen
- Traumatyöskentely
- Integraatio ja siirtyminen elämässä eteenpäin

Turvallisuus

- Ihmisen pitää olla turvassa, trauma ei saa enää toistua.
- Normaalin elämän toimintakyvyn säilyttäminen ja nostaminen (mm. uni-valverytmi, syöminen, sosiaalinen kanssakäyminen)
- Psykoedukaatio, oireiden selittäminen
- Suhteen luominen terapeuttiin

Vakauttaminen ja vahvistaminen

- Oireiden ymmärtäminen ja vähentäminen, sopivan vireystilan ylläpito, säätelytaidot
- Persoonallisuuden dissosiatiivisiin osiin kohdistuvien pelkojen voittaminen
- Kehollisuus, ymmärrys omia fyysisiä reaktioita kohtaan
- Pelkojen työstäminen, nykyhetkessä oleminen (ankkuroituminen)
- Kiintymyssuhteeseen ja sen menettämiseen kohdistuvien pelkojen voittaminen
- Voimavarojen löytäminen
- Sisäisen turvallisuuden tunteen kehittäminen (turvapaikka)
- Terapian alku voi lisätä mielen kaaosta
-

Intergaatio ja siirtyminen elämässä eteenpäin

- Hyväksytään traumatapahtuma osaksi elettyä elämää.
- Käydään läpi voimakas suruprosessi
- Selviytyminen traumaan liittyvien ja laukaisevien tekijöiden kanssa; triggereiden tunnistaminen ja niistä selviytyminen, valmistautuminen vaikean ajan varalle.

Mielenterveyden pohja luodaan varhain, aivojen kehitys, tärkeät 1000 päivää, ensimmäiset 3v! Kasvualusta!

Hyvät lapsuuden kokemukset pienensivät mielenterveysongelmien riskiä myös osallistujilla, joiden lapsuudessa oli ollut myös henkistä tai fyysistä kaltoinkohtelua, hyväksikäyttöä tai vanhempien päihdeongelmia. (JAMA Pediatrics 2019;DOI:10.1001/jamapediatrics.2019)



TAVA VAIMO JA IHASTUTTAVA ÄITI.
ELI. SINUNKIN KANNATTAISI



Ryhmässä lapselta odotetaan monenlaisia taitoja

- tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä
- keskittymiskykyä itsen ja muihin
- kykyä ponnistella
- toisten huomioimista
- reippautta, mukaan lähtemistä ja innostusta
- jäsentyneisyyttä toiminnoissa
- kykyä itseilmaisuun



Yritä parhaasi!
Työskentele reippaasti!
Keskity!
Tee yhteistyötä!
Kunnioita opettajia!
Ole hyvä kaveri

*Muumipeikko: No voi sun, hän kastuu
litimääräksi!*

*Tautilikki: Ehkä sillä ei ole väliä, jos on
nimittäin näkymätön.* Näkymätön lapsi-Tove Jansson
Kymsote

Koulun prioriteetit vastaan Kiintymysvaurioisen lapsen prioriteetit:

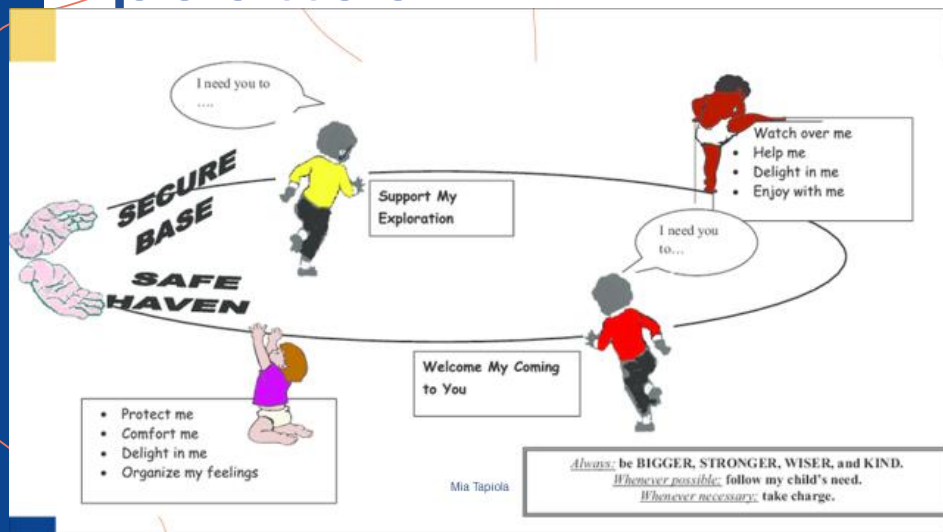
- Hylätyksi tulemisen pelko
- Selviytyminen vaatii omaa kontrollia: samanaikaista miellyttämistarvetta ja teeskentelyä, että en välitä
- Erilaisten kehitystasojen näkymistä samassa lapsessa
- Liioiteltua tunnetta; paniikkia, raivoa, murhetta, jännitystä
- Jatkuvaa tarkastelua ympäristön suhteen: vaarojen tarkastelua ei rentoutunutta oloa

Luottamuspääoma ei ole kehittynyt-koululainen

- Lapsen omatunto, sosiaaliset ja kaveritaidot puutteelliset
- Kyky kontrolloida tunteita ja impulsseja kehittymätöntä
- Vaikea luottaa uuteen huolehtivaan suhteeseen
- Olemus ja käytös vaihtelee yllättäen
- Uhkasta muistuttavat/triggerit saavat aikaan autonomisen hermoston jähmety-taistele-pakene-reaktiota ja käyttäytymistä
 - Muistuttaja voi olla neutraali tapahtuma, tuoksu, ääni, ilme, ele
- Lasta on vaikea lukea, hän voi olla levoton, heittelehtiä arvaamattomasti, hyökkäillä, poistua paikalta, lamaantua ja olla poissaoleva
- Lapsi voi joutua jakamaan mielessään erilleen uhkaavat ja turvalliset kokemukset samasta ihmissuhteesta ikään kuin olisi kaksi suhdetta, lapsi voi käyttäytyä kuin hänessä olisi kaksi eri ihmistä
 - selviytymiskeino

Kiintymyssuhdevauriot ja varhainen trauma lapsella

“Turvasatama puuttuu”



- Vaikea saada olonsa turvalliseksi, jotta tila tutkimiselle mahdollistuisi
- Kehitysviiveet
- Kognitiivisen kehityksen haasteet
- Sosiaalisen kehityksen haasteet
- Loogisen ajattelun haasteet
- Empatiakyvyn haasteet
- Itsetunnon haasteet
- Arvottomuuden tunteet
- Stressin sietokyvyn pettäminen
- Kun koulussa odotetaan toimivan kuten turvallisesti kiintynyt lapsi-
 - kiintymyssuhde vaurioinen lapsi turhautuu, koska keskittymiskyky ja stimulaation vastaanotto kyky on paljon pienemmän lapsen tasolla
- Ongelman ratkaisukyky, muisti, ajan, paikan ja organisoinnin, aloittamisen ja lopettamisen, tavoitteiden asettamisen, tehtävän jatkamisen kyvyt pienemmän lapsen tasolla

TRAUMATAUSTAISEN LAPSEN/KIINTYMYSSUHTEEN ONGELMAT NÄKYVÄT

Voimakkaat tunnereaktiot

Pelokkuus,
Pelottava, turhauttava käytös



Huono mentalisaaatiokyky,
toisen ihmisen asemaan asettuminen vaikeaa

Toisten kontrollointitarve, mahtailee
näkee itsensä negatiivisessa valossa

Kyvytön ymmärtämään tai välittämään
toisten tunteista

Ei osaa sanallistaa itseään, vaikea ymmärtää

Traumataustaisen/Kiintymysvaurioisen lapsen ongelmat ja selityksiä?

Luo itse kaaosta ja hävitystä

- Tunteet saatava ulos

Kieltäytyy avusta

- Omasta mielestään ei ole avunarvionen, häpeä, arvottomuus
- Ei voi luottaa kukaan aikuisen

Valehtelee ja varastaa, satuttaa toisia

- Nuorempi kuin kehitysikä, kontrollin tarve

Räjähdykset tietyissä aineissa

- Epäonnistumisen pelko, ei osaa

Raivarit, uhmakohtaukset

- Ylivoimainen tehtävä

Epäkunnioittava käytös opettajia kohtaan

- Puolustautuminen, huono minäkuva ja kokemus, että kritisoidaan

Luokan pelle

- Hyväksymisen hakeminen, vaikka usein muut nauravat hänelle, eivät hänen kanssaan

Karkailut ja piiloutumiset

- TAISTELE_PAKENE

Käyttäytymisen äkilliset vaihtelut

Kiintymyssuhde vaurio: Usein koulussa näkyvät piirteet

Huono keskittymiskyky

- Vaaran tarkastelu vie huomiota, huolehtiminen etukäteen, flashbackit kaltoinkohtelusta

Tuhoava käytös ja yhtäkkinen käytös

- Yrittävät kontrolloida tilannetta
 - näyttämättä pelkoa
 - näyttämättä, että eivät osaa,
 - lähtemällä luokasta ennen kuin opettaja hylkää

Toistuva triviaalikysymykset, perfktionismi

- Väärin vastaamisen pelko
 - voisi johtaa hylkäämiseen

Vaikeus kestää muutoksia

- "Opettaja sairaana, koska vaikea kestää minua",
 - ei voi tehdä asioita eri tavoin

Ohjeiden huomiotta jättäminen

- Muisti ja prosessointikyky puutteellisia
 - ahdistunut olo
 - ylivilittynisyys

Vaikeuksissa välitunnilla

- Ohjaamaton tilanne, voi tapahtua mitä vaan, ei ole kenenkään hallussa

Lapsen selvitystrategiat

- Yli-innokas miellyttämishalu
- Kaaottisten tunteiden näyttäminen
- Vetäytyminen
- Toimivat yhden kanssa yhdellä tavalla ja toisen kanssa toisella tavalla-henkilökunta ihmeissään

Koulun vaikutus lapseen

- koulunkäynnin onnistumisella on suuri merkitys lapsen ja nuoren kokonaiskehitykselle ja tulevaisuudelle
 - kouluympäristö mahdollistaa **oman identiteetin muodostamisen** suhteessa muihin ja voi vahvistaa tai heikentää identiteettiä/minäkuvaa/itsetuntoa
 - **käsitys itsestä oppijana ja oppilaana voi vaikuttaa voimakkaasti motivaatioon ja erilaisiin valintoihin** (koulussa, vapaa-ajalla)
 - koulunkäynnin epäonnistuessa seurauksena voi olla epäsosiaalinen käyttäytyminen/toiminta tai vetäytyminen/syrjäytyminen

Lapset, joilla on kiintymisvaikeuksia

- Huomioiden kaltoinkohtelun yleisyys, kohtaamme näitä lapsia päivittäin
- Kuinka käsitellä? Tämä saattaa lisätä paineita koulun henkilökunnalle



Miten voidaan auttaa?

- tärkeintä on tarjota lapselle **turvallinen ja emotionaalisesti saatavilla oleva** hoivaaja
- työskentelyn fokus on ensisijaisesti lapsen ja huoltajan välisessä **vuorovaikutussuhteessa** (dyadi)
 - vaikka lapsi siihen houkuttelisikin **turvallinen vaste lapsen toimintaan, ei toisteta entisiä haavoittavia vuorovaikutusmalleja**
 - **yhteyden luominen lapseen voi olla haastavaa**, ja siinä ilmenevät vaikeudet ovat omiaan loukkaamaan ja haavoittamaan hoivaajaa

Lapset joilla on
turvaton
kiintymyssuhde

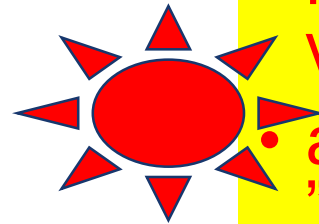
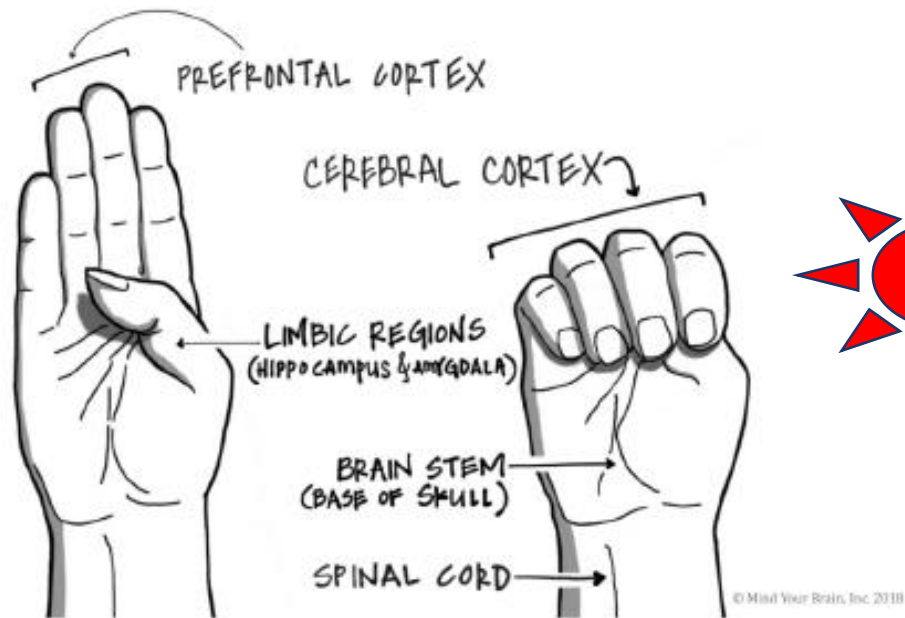
alisuoriutuvat
koulussa

heillä on
vaikeuksia
säädellä
tunteitaan

eivät
miehellään ota
haasteita
vastaan

Tunne ja järki, D. Siegel

Hand Model of the Brain

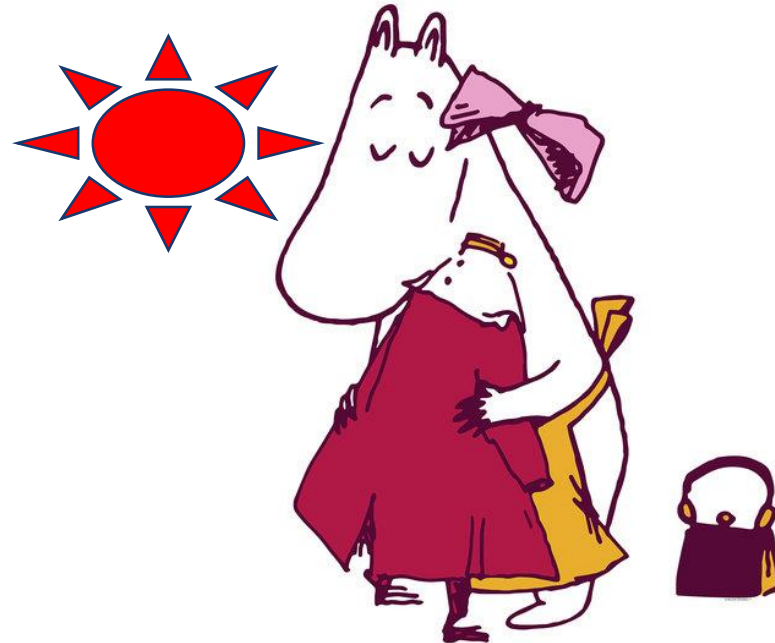


Daniel Siegel

- Hyvän toimintakyvyn kannalta tunteen ja järjen tasapaino on tärkeä
- Jos tunnetta on paljon, ei järki ole tavattavissa (esim. raivokohtauksen aikana)
- Traumaattiset kokemukset ja kiintymyssuhteen ongelmat voivat vääristää tasapainoa pitkäaikaisesti
- aivot: turvallisuuden kokemus "hiljentää manteliumakkeen (vuorovaikutus), jolloin prefrontaali aivokuori aktivoituu ja ns. sosiaalinen ja emotionaalinen kanava saadaan auki.

Koettujen traumojen käsittely voi alkaa vasta, kun lapsi kokee olonsa riittävän turvalliseksi

- Avoin ja rento vuoropuhelu, empatia ja hyväksyntä, lapsen vahvuuksien ja rohkeuden korostaminen jne.
 - voi auttaa lukkiutuneen sisäisen elämän turvalliseen avaamiseen



myötätunto

- myötätunnon osoittaminen (kohteliaisuus, ystävällisyys, toisen kokemuksen validointi) lisää yhteistyöhalukkuutta
- myötätunto tarttuu
- PACE (Hughes D 2015)
 - playfulness
 - acceptance
 - curiosity
 - empathy



Vain suhteessa olemisen kautta

- Ihmissuhteissa syntynyt kehitystrauma vahingoittaa pienen lapsen aivojen rakennetta ja toimintaa.
- **Uudet ihmissuhteet voivat auttaa lasta eheytymään ja palauttamaan ne neurologiset kyvyt, joita hän tarvitsee kehittyäkseen terveesti.**
- Uusi tieto aivotutkimusten saavutusten myötä antaa meille mahdollisuuksia **kohdata kehitystrauman kokenut lapsi niin, että hänelle tulee mahdolliseksi ratkaista ja integroida traumaattiset tapahtumat ja edetä normaalimmalla kehityksen polulla**

Resilienssi **Selviytymiskyvykyys**, voi vaikuttaa ehkäisevästi haitallisten elämäntapahtumien myöhempisiin vaikutuksiin

Englannin kielen sana *resilience* tarkoittaa joustavuutta ja elastisuutta

resilienssiin kuuluu myös kyky pyytää tarvittaessa tukea ja apua



- Lapselle edes yksi riittävän turvallinen ja säilyvä lapsi-aikuissuhde kiintymyssuhde- on turvallinen, kuuntelee ja on aidosti läsnä
- Lapselle kokemus, että voi vaikuttaa omaan kohtaloonsa
- Kokemus, että voi säädellä omia tunnetilojaan ja käyttäytymistään
- Sosiaalinen yhteenkuuluvuus
- Positiivinen kokemus itsestä, saa ilmaista tunteita

Tulla ymmärretyksi-korjaavia kokemuksia
suhteessa olemisesta

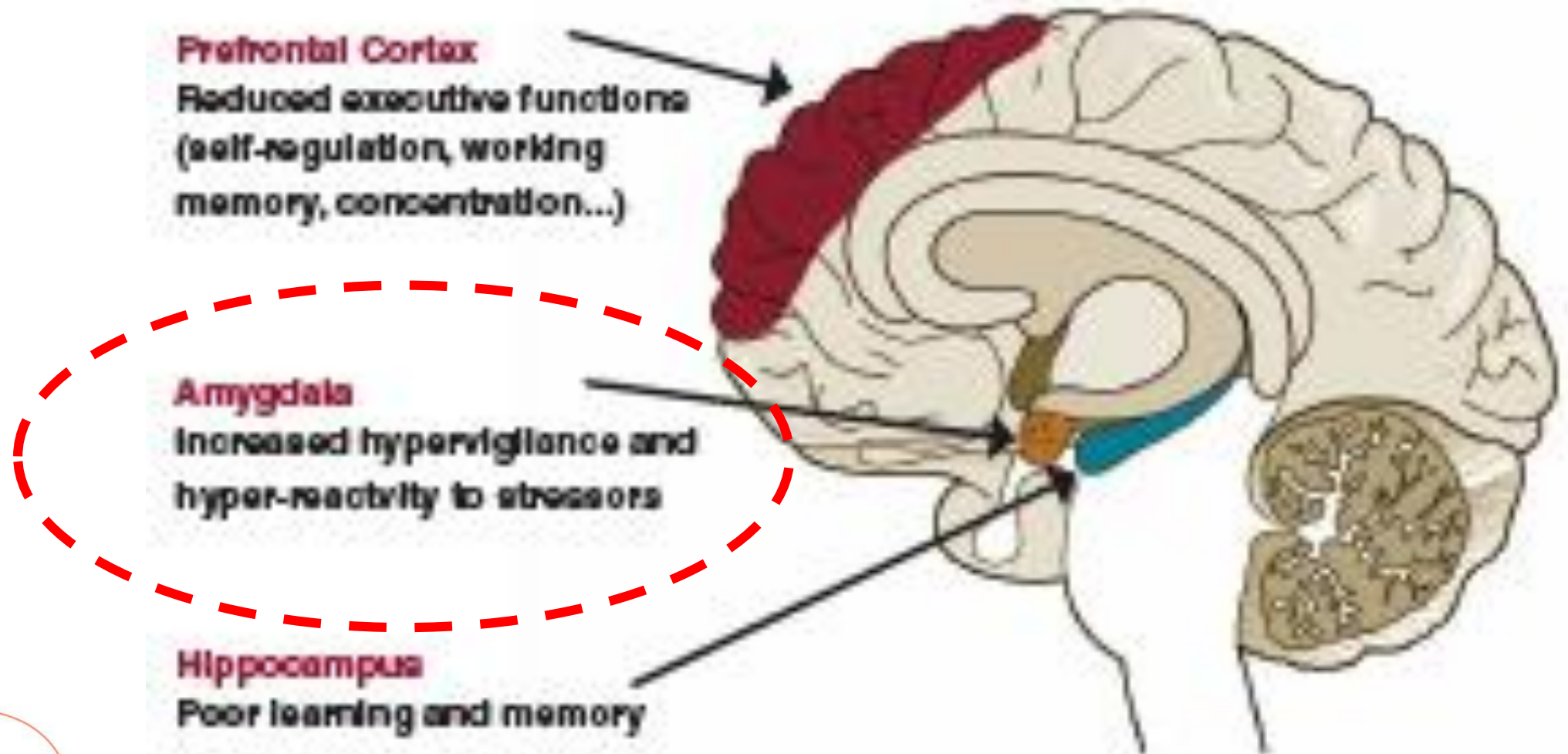
- Intersubjectivity = meeting of minds, sharing of inner life
- mielten maailmojen ja mielensisäisen elämän kohtaamista ja jakamista vuorovaikutuksessa.

Haavan paikkaaminen

- Ihmisen aivotoiminta on huomattavasti integratiivisempaa ja stressinhallinta parempaa, kun läsnä on joku, johon henkilöllä on turvallinen kiintymyssuhde. Jim Coan (2010)
- Lapset viettävät suuren osan päivästä koulussa, tärkeä mahdollisuus korvaaville kokemuksille

Stressin vaikutus; miten vähennän stressiä?

Effects of stress on the brain and behaviour of children and young people



kuinka aikuinen voi vähentää lapsen stressiä ?

- **hyvä, välittävä vuorovaikutussuhde/** sosiaalinen tuki:
 - Aikuisen välittäminen, fyysinen kontakti, puhe, lohdutus, tilanteen selittäminen,
 - emotionaalinen läsnäoleminen
 - läheisyys, kosketus ja helliminen tärkeitä!
 - kuulluksi tulemisen tunne
 - kannustavuus
- **lapsen turvallisuuden tunteen lisääminen**
 - rutiinit, arjen ennustettavuus, merkit siirtymästä
 - selkeästi määritellyt rajat, joustavuus joissakin tilanteissa
 - vaatimusten ja haasteiden asettaminen lapsen vastaanottokyvyn mukaan
 - tunteiden empaattinen vastaanottaminen, lapsen tukeminen
- **ympäristön muokkaus stressiä vähentäväksi**
- **hallinnan tunne: Valinnan mahdollisuudet, omatoimisuus**
- **lapsen selviytymiskeinojen lisääminen**
 - rentoutumis- ja palautumiskeinojen opettaminen
- **mielihyvää tuottavien elämysten (yhdessäolo) tarjoaminen**
 - odottamisen ja ponnistelun merkityksen opettamista ei saa unohtaa
 - sopimatonta käytöstä ei sallita mielihyvänkään vuoksi!

Mia Tapiola

Aliviresvyöhyke

- Aistimusten vähäisyys
- Tunteiden turtuminen
- Kyvyttömyys kognitiiviseen työstämiseen
- Vähentynyt fyysinen liike

Sopiva vireysvyöhyke

Sietoikkuna

Yliviresvyöhyke:

- Voimistuneet aistimukset
- Emotionaaliset reaktiot
- Ylivalppaus
- Mieleen tunkeutuvat kuvat
- Häiriöt kognitiivisessa työstämisessä

Stressi-triggerinä TAISTELE-PAKENE

Miten voit tukea!

TUNNISTA: Hyper-hypovireystila liittyy taistele-pakene-moodin aktivoitumiseen.

Ole lapsen lähellä, pyri ennakoimaan, huomaa ja validoi:

“Huomaan, että se mitä tapahtui sai sinut vihaiseksi!”

Tarkastele, mikä voisi auttaa. Rauhoitu itse. Hengitä syvään. Paina jalkoja lattiaan. Sulje silmäsi. Laita kädet kylmänveden alle. Hae tunnetta, että olet rauhoittunut ja voit rauhoittaa toista.

Varhainen kaltoinkohtelu-Varhaiset traumat nonverbaalisia

- Aivorungon ja pikkuaivojen rauhoittaminen
 - Kaavamaisia, toistuvia somatosensorisia toimintoja kuten musiikkia, liikettä, hengitystä, rummutusta, terapeutista hierontaa (Perry & Hambrick 2008)
 - Terapiakokemuksen suhde lapsen ikään traumahetkellä (mitä varhaisempi sitä ennemän on kyse ”liskoaivojen vauriosta”- ei ole sanoja- haettava oikeaa ikkunaa lähestymiselle
 - Kokemus turvallisessa kiintymyssuhteessa, hoivaajan eleet ja ilmeet ilmentävät empatiaa
 - Lapsi johtoinen leikki, lapsen tuki
 - Oikean aivopuoliskon toimintaa –taide, leikki, mielikuvat- tunteiden säätelyn kehittyminen
 - Rauhoittuminen ja maadoittuminen
 - Kehon reaktioiden tunnistaminen osana itseä- mindfulness

PACE-kiintymysterapeuttinen lähestymistapa

**P = Playfulness;
leikkisä**

- kaikki aikuisen ja lapsen välinen yhteinen tekeminen, jossa molemmilla on mukava olo ja osapuolet hyväksyvät toisensa ja nauttivat toistensa seurasta
- Huumorin käyttö toista kunnioittaen
- Kepeys, avoin mieli, joustavuus ja omien virheiden myöntäminen

**A = Acceptance;
hyväksyvä**

- Aikuinen osoittaa lapselle hyväksyntää, eikä kritisoi lapsen persoonaa häntä ohjattaessaan (ei tarkoita kaiken tekemisen hyväksymistä)
- Aikuinen säilyy lapsen vierellä, vaikka tämä tekisi virheitä

**C = Curiosity;
utelias**

- Utelias ja kiinnostunut asenne
- Kiinnostuneisuus lapsen ajatuksista, tunteista ja pyrkimyksistä ilman arvostelua tai tuomitsemista
- Aikuisen ensisijainen tavoite on ymmärtää lasta, ei keksiä, miten saisi lapsen muuttamaan mielensä

**E = Empathy;
empaattinen**

- Aikuinen pystyy tuntemaan lapsen kokemuksen ja jakaa sen hänen kanssaan, jolloin lapsen turvallisuuden tunne kasvaa ja tunteet ovat hallittavissa
- Oireista ei rangaista, tärkeää on auttaa lasta häpeän ja syyllisyyden käsittelyssä

Reflektiivinen työote

Annetaan tilaa
lapselle ilmaista
omia
ajatuksiaan,
toiveitaan,
kiinnostuksiaan
ja tunteitaan.

Lapsi saa
kokemuksen
vaikuttamisesta,
vaikka
useinkaan ei ole
mahdollista
toimia suoraan
lapsen toiveiden
mukaan.

Pyritään
ymmärtämään,
***minkälainen
kokemus on
voinut edeltää
lapsen jotakin
toimintaa***

Reflektiivinen työote

Pyritään
asettumaan
yhteyteen lapsen
kanssa.

Erityisen tärkeää
olisi yrittää
tavoittaa se
tunnetila, jonka
kanssa lapsi on
suurimmissa
vaikeuksissa.

Kun toteaa
tunteen ja
kannattelee sitä,
aikuisen reaktio
tukee lapsen
säätelokykyä.

Hyväksynnän,
hyväksytyksi
tulemisen
merkitys

What is attachment?

An attachment bond refers to a relationship between a child and their primary caregiver that is formed in the early years and is thought to have a long term impact on the child's development and growth.



Image: Adult and child holding hands

A secure attachment helps a child to feel safe at times of need. If a caregiver's behaviour is insensitive or rejecting, a child may develop an insecure attachment. This insecurity can affect their ability to do learn and to form relationships with other adults and peers and can have a lasting impact throughout their lives.

What can school staff do to support secure attachment in children?

- 1.** Train school staff in attachment theory to help them respond to children's needs. Children with insecure attachment tend to underachieve at school, find it difficult to manage their emotions, and may be less willing to take on challenges.
- 2.** Identify children with insecure attachment. They may be unfocused, disruptive, controlling, withdrawn or destructive. Often these challenging behaviours are their ways of coping and protecting themselves.
- 3.** Talk to children about how they are feeling. Children are often very aware of their own feelings but may not be able to express them.
- 4.** Engage with other adults who are involved in the child's life, whether a parent or carer, grandparent, social worker or other professional.
- 5.** Help build children's capacity for self-regulation, resilience and confidence. This could be through play, art, physical exercise, and friendship building, as well as classroom learning.
- 6.** Value your input as a significant adult in the child's life, with the potential to be a safe haven and secure base for them.



Image: Magnifying glass



Image: Speech bubbles



Image: Paint brush

1. Lapsen turvaton kiintyminen - vaikeuksia tunnesäätelyssä- vaikeus ottaa uusia haasteita vastaan
2. Tunnista turvaton kiintymyssuhde - keskittymättömyys, kontrolloivuus, vetäytyminen, tuhoavuus.
3. Puhu lapselle hänen tunteistaan -usein lapset ovat tietoisia, mutta eivät kykene ilmaisemaan tunnetta kielellisesti.
4. Ota mukaan lapsen lähellä olevat aikuiset!
5. AUTA lasta itsesäätelyssä, lisää hänen resilienssiään ja itsevarmuuttaan; leikin, taiteen, liikunnan, ystävyyssuhteiden ja kouluoppimisen kautta.
6. Pidä itsesi arvokkaana aikuisena lapsen elämässä; tarjoa hänelle turvasatama

Mitä voidaan tehdä?

- Tarjoa **rauhallista ja jäsentynyttä ohjausta** niin paljon kuin mahdollista
- Ota **ilmapiiri** haltuusi: sinä säätelet tunneilmastoa
- **Työntekijä tarvitsee** erityisen tuen **omien tunteiden ymmärtämiseksi**
- Ajattele taaperoa, nämä **lapset tunnetasolla pienempiä**, vastaa ystävällisesti ja kunnoittavasti kuten tekisit 2-3 vuotiaan kanssa
- **Muista opettaminen, ei rankaisu- lapsilta puuttuvat taidot.** Tarvitsevat mahdollisuuden sääntöjen oppimiselle!
- Yritä muodostaa tukeva luottamussuhde- uskalla olla lapselle tärkeä ihmiskontakti, anna aikaa, pidä lupaukset!
- Anna **pieni määrä huomioita säännöllisesti tunnin aikana**, lapsi huomaa, että kiinnität häneen huomiota joka tapauksessa.
- Näytä, että **kuuntelet, validoi lapsen tunne**, vaikka tarina ei olisi ymmärrettävä
- Anna **tilaa rauhoittua**, ihminen tai aktiviteetti, liikuntasuoritus
- **Paikka** lähellä seinää, ei ketään takana- ei vaaraa
- **Selitä etukäteen rutiinin muutokset** tai henkilökunnan muutokset
- Mieiti ovatko perheestä **muistuttajat tarpeen?**
- **Lyhyen ajan valinnat ja seuraukset**- ei pitkälle meneviä palkkioita tai uhkia
- **Luovaa taidetta**, tunneilmaisulle tilaa, mahdollisuus koulupäivän jälkeiseen kaikille

Kouluympäristön ylistimuloivuuden vaikutus trauma/kiintymyssuhteissaan vauriotuneelle lapselle

Kouluympäristö voi olla ylistimuloiva trauma/kiintymyssuhteissaan vauriotuneelle lapselle

- Taistele ja pakene-moodi päällä

Kun lapsi saapuu luokkaan, hän tarvitsee aikaa tarkistaa tilan, ennen kuin on mahdollista oppia

Tällaiselle lapselle oma istumapaikka/oma luokka/turvapaikka on tärkeää

Useimmiten turvallisin paikka on lähellä turvallista aikuista, selkä lähellä seinää ja paikassa, josta on mahdollista nähdä ovi ja koko luokka helposti

(Koulu)ympäristön ylistimuloivuuden vaikutus

Struktuurin puute näkyy
esim ruokajonoissa ja
leikki/välituntitilanteissa

- Lapsi tarvitsee näkyvillä olevan suunnitelman myös välitunnille
- Lapsi tarvitsee luovia tunteja, hiljaisia taukoja, jotta aivot ikään kuin toipuvat ja ehtivät prosessoida uusia ilmiöitä, muisti ja tarkkaavuus paranevat
- Lapsi tarvitsee luvan liikkumatauoille
- Traumataustaisen lapsen focus on aina aikuisessa!
 - Missä on opettaja? Mitä hän nyt tekee? Onko hän vihainen? Onko hän unohtanut minut? Miten saan hänet taas muistamaan minut?
 - Aikuinen luo luokkaan turvan!
 - Saatat ajatella, että äänesi korottuu silloin tällöin mutta tällaisesta lapsesta voi tuntua, että huudat aina.

Mitä voisi olla tarkkaavuuden tuki kiintymyskeskeisesti...

Aikuinen vierellä

- TURVA

Kaveri, joka tuo positiivisuutta

- KAVERISUHDE, SUHTEET JA HYVÄKSYNTÄ

Anna säännöllisesti positiivista

- POSITIIVINEN HUOMIO, HUOMAA HYVÄ LAPSESSA

Anna merkkiä, että huomaat lapsen ilman että hän tekee mitään erityistä, hyväksyvä katse, peukutus jne

- HUOLENPITO

Taktisesti jätä pikku töllöily huomaamatta

- HUONOLLA KÄYTÖKSELLÄ EI SAA HUOMIOITA

Mitä voisi olla tarkkaavuuden tuki kiintymyskeskeisesti...

Käy koko tunnin sisältö taululla läpi kaikkien kuullen, puhu koko luokan kanssa, keskustelu

- ENNAKOINTI ja yhdessä jaettu suunnitelma

Kerro selkeästi, että tulet joka tapauksessa auttamaan esim 10 min kuluttua

- TIETO, EI TARVITSE SELVITÄ YKSIN

Anna etukäteisohjeet jumitilanteisiin

- ENNAKOI, KUN TULEE HANKALAA VOI KOKEILLA:TÄTÄ

tervehdi henkilökohtaisesti lasta

- JUURI SINÄ OLET TÄRKEÄ

Aloita aina lapsen nimellä

- JUURI SINÄ OLET TÄRKEÄ

Leikkisyys pelit, joissa kukaan ei häviä

- VAIN HAUSKANPITO AVAA UUSIA YHTEYKSIÄ

Tuo esiin, että juuri tämä lapsi on tärkeä ja tykätty!

- JUURI SINÄ OLET TÄRKEÄ

KOULULUOKAN STRATEGIA REAKTIIVISESSA KIINTYMYSSUHDEHÄIRIÖSSÄ/DISORGANISOITUNEESSA KIINTYMYSSUHDEHÄIRIÖSSÄ

Pysyvä ja ennustettava rutiini (vähitellen luottamus, tässä luokassa on turvallista ja opettajaan voi luottaa)

Selkeät rajat ja odotukset käyttäytymiselle, samoin seuraamukset, myös palkkiot siitä kun tehdään sopimuksen mukaan (Luokan säännöt kaikkien nähtävillä, mieluiten yhdessä tehtyinä ja kuvallisinkin, vaikkakin tällainen lapsi niitä rikkookin).

Hyvä käytös pitää palkita joka kerta. (jotta lapsi alkaa oppia luottamaan toisiin ja ottaa haltuun oikeita sosiaalisen vuorovaikutuksen tapoja). Kehut pienestäkin asioista ja samalla palkkio. Huomioitava, että lapsi on virittynyt TAISTELE JA PAKENE-moodiin, joten menee kauan ennen kuin toisenlainen aivolooppi saadaan aktiiviseksi.

Lapsi haluaa olla kontrolloiva, koska luo itselleen turvaa. Selkeät seuraamukset, mutta huonosta käyttäytymisestä ei voi laittaa ulos luokasta vaan esim. opettajan viereen opiskelemaan, jotta lapsi kokee olevansa turvassa.

Työvälineenä oma itse, uskalla olla tärkeä

- Positiivinen, iloinen, lämmin, rohkeaseva,
- Aito ja arvostava kohtaaminen
- Kokemuksen kuuleminen
- Rauhallinen, tyyni ja tasapainoinen
- Hyvässä vuorovaikutuksessa
- Ei-kielellinen viestinä positiivista (ilmeet, eleet, asennot)
- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, oman kiintymys/traumataustan tunnistaminen ja sen vaikutukset sekundaaritraumatisoituminen, työnohjaus



Kiitos!



"Nyt oli merkitystä vain sillä, että olin löytänyt ensimmäisen ystäväni ja siis alkanut todella elää."

Muumipapan uroteot, Tove Jansson

Kiintymyssuhteissa traumatisoitumisesta YouTubessa

- <https://www.youtube.com/watch?v=WjOowWxOXCg>
The Attachment Theory- How Your Childhood Affects Your Relationships
- <https://www.youtube.com/watch?v=bF3j5UVCSCA>
InBrief: The Science of Neglect
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZFmqKGEcidg>
Attachment Aware in Schools