



”Ollakseen terapeutti,
ei tarvitse olla terapeutti”

Emotionaalisesti traumatisoituneen lapsen terapeutti kohtaaminen

Katja Salminen-Lahtinen

Raportteja 56

Julkaisija

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Raportteja 56

Osoite

Matarankatu 6
40100 Jyväskylä

koskeverkko.fi

ISBN 978-952-5477-59-7
ISSN 1459-479X (verkkajulkaisu)

Jyväskylä 2023

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Katja Salminen-Lahtinen
Raportin nimi	”Ollakseen terapeutin, ei tarvitse olla terapeutti” Emotionaalisesti traumatisoituneen lapsen terapeutin kohtaaminen
Kustantaja	Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus
Vuosi	2023
Sivumäärä	28
Julkaisusarja	Raportteja 56

Lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset kohtaavat työssään yhä useammin emotionaalisesti traumatisoituneita lapsia, jotka tarvitsisivat moniammatillista tukea ja hoitoa. Syystä tai toisesta moniammatillinen tuki tai hoito jää kuitenkin usein toteutumatta tai viivästyy. Ammattilaiset joutuvat selviytymään haasteiden kanssa yksin tai pelkästään oman tiimin tuella. Tällöin työntekijä saattaa uupua ja toivoa, että joku muu hoitaisi rikkinäisen lapsen kuntoon. Odotetaan, että terapia yksin korjaisi lapsen. Traumatisoitumisen ennaltaehkäisyä sekä toipumista tukevaa toimintaa voi ja tulee tapahtua kuitenkin kaikilla systeemin tasoilla, ei vain terapiassa, joka sinänsä on varsin tärkeä työmuoto lapsen eheyttämiseksi. Perheterapeuttiset työtavat kuten systeeminen, reflektiivinen ja traumatietoinen työote kuuluisivatkin jokaisen lasten kanssa työskentelevän työkalupakkiin. Lapsen mielen hyvinvoinnin tukeminen ei ole mahdollista ilman hänen mielenmaailmansa eläytyvää ymmärtämistä. Omat lapsuudenkokemuksemme rakentavat pohjan asenteelle, jolla lapsia kohtaamme. Se, kuinka tarpeemme ovat tulleet kuulluiksi ja mitkä ovat kipupisteemme, vaikuttavat luontaiseen tapaamme toimia suhteissa.

Tämä raportti on tiivis perustietopaketti lastensuojelun erityissosiaalityöntekijän näkökulmasta siitä, mitä jokaisen lasten kanssa työskentelevän olisi hyvä ainakin tietää, jotta hän tunnistaisi emotionaalisesti traumatisoituneen lapsen ja osaisi huomioida trauman vaikutukset niin lapseen, vanhempaan kuin omaan itseensä lapsen kanssa työskennellessään. Parhaimmillaan lukijalle herää halu etsiä asiasta lisää tietoa saadakseen lisää ymmärrystä. Ymmärrys on nähdäkseen tie päästä pois poislähtämisen kulttuurista. Tie siihen, että myös emotionaalisesti traumatisoitunut lapsi tulee palveluissa heti nähdyksi ja kohdatuksi.

Traumainformoidulla järjestelmällä voimme rakentaa inhimillisempiä ja kustannustehokkaampia toimintatapoja ja -kulttuureja huomaamalla ja hoitamalla pahoinvoinnin juurisyitä. Traumainformoitu lähestymistapa edellyttää uudenlaista johtamiskulttuuria ja rakenteiden tervehdyttämistä. Se edellyttää työyhteisöjen työilmapiiriin, turvallisuuden kokemukseen ja työhyvinvointiin panostamista. Antaaksesi toiselle, sinun tulisi saada myös itsellesi.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	EMOTIONAAALISEN TRAUMAN SYNTY	8
3	EMOTIONAAALISESTI TRAUMATISOITUNEEN LAPSEN OIREILU	12
4	EMOTIONAAALISESTI TRAUMATISOITUNUT LAPSI JA TYÖNTEKIJÄSSÄ HERÄÄVÄT TUNTEET	15
5	KUINKA TYÖNTEKIJÄN TULISI SUHTAUTUA OIREILEVAAN LAPSEEN JA HÄNEN VANHEMPAANSA?	18
5.1	Keskeiset käsitteet: Systeeminen, reflektiivinen ja traumatietoinen työote	18
5.1.1	Reflektiivinen työote	18
5.1.2	Systeeminen työote	18
5.1.3	Traumainformoitu työote	19
5.2	Traumatisoituneen vanhemman kohtaaminen eheyttävästi	19
5.3	Traumatisoituneen lapsen kohtaaminen eheyttävästi	21
5.4	Lyhyet muistilistat emotionaalisesti traumatisoituneen lapsen kanssa toimimiseen	24
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	26
	LÄHTEET	28

1 JOHDANTO

Vanhemman kyvyllä vastata vauvan tarpeisiin, olla vuorovaikutuksessa vauvan kanssa ja antaa hänelle hoivaa on kauaskantoisia vaikutuksia niin lapsen tunne-elämän kuin aivojenkin kehitykseen. Se, millaisen vuorovaikutussuhteen vauva luo vanhempaansa, riippuu vanhemman emotionaalisesta ja fyysisestä läsnäolosta, sensitiivisyydestä, luotettavuudesta, reagoivuudesta, ennakoitavuudesta, sekä vanhemman kiinnostuneisuuden ja huolenpidon asteesta. Tätä vauvan ja vanhemman varhaista tunnesuhdetta, jossa vanhemman tulisi vastata lapsen tarpeisiin oikea-aikaisesti ja auttaa lasta säätelemään tunteitaan ja viireystilaansa, nimitetään kiintymyssuhteeksi. Myönteiset tunnekokemukset vanhemman kanssa suojaavat lapsen mielenterveyttä ja lapselle muodostuu turvallinen kiintymyssuhde.

Vauvan tulisi voida kokea olevansa turvassa. Turvallisuudentunne perustuu vanhemman käytöksen ennakoitavuuteen ja oikea-aikaiseen vauvan tarpeisiin vastaamiseen. Ennakoitavuuden lisäksi on tärkeää, että vanhempi peilaa ja vahvistaa lapsen tunnetiloja tynnyttävässä vuorovaikutuksessa. Vauvan ja pienen lapsen tunnesäätely tapahtuu vanhemman toiminnan avulla, kunnes tunnevuorovaikutuskokemusten toistumisen avulla lapsen oma säätelykyky kehittyy. Vanhemman ollessa emotionaalisesti läsnä ja kiinnostunut lapsen mielenmaailmasta, lapselle kehittyy luonnostaan mentalisaatiokyky. Mentalisaatiokykyä pidetään tänä päivänä psyykkisen hyvinvoinnin keskeisenä tekijänä. Mentalisaatiolla tarkoitetaan kykyä pohtia niin oman kuin toisten ihmisten käytöksen takana olevia tunnetiloja, ajatuksia ja aikomuksia. On tärkeää, että vanhemmalla on kykyä havaita ja pohtia lapsen käytöksen takana olevia kokemuksia ja tunteita erilaisissa tilanteissa, halua kurkistaa lapsen ilmiä käyttäytymisen taakse. Vanhemman ollessa kiinnostunut lapsen mielenmaailmasta lapsi oppii tunnistamaan niin omia kuin toistenkin tunteita ja tarpeita. Hän kykenee erottamaan, mikä kuuluu hänen omaan sisäiseen maailmaansa ja mikä erilliseen, toisen sisäiseen maailmaan.

Vanhemman kyky riittävän hyvään varhaiseen vuorovaikutukseen voi kuitenkin vaarantua monista syistä kuten ulkoisten olosuhteiden, vanhemman omien vaikeuksien ja ominaisuuksien tai lapseen liittyvien haasteiden vuoksi. Vakavat tai pitkäaikaiset ongelmat vauvan hoidossa tai vanhemman ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa voivat johtaa vauvan psyykkisen häiriön syntyyn. Tämä voi synnyttää emotionaalisen trauman, joka on erittäin epäedullisten kokemusten jälkeinen vaurio organismin rakenteessa ja toiminnassa. Sen seurauksena syntyy pysyväluonteinen persoonallisuuden rakenteellinen jakautuminen, joka heikentää yksilön sopeutumiskykyä, erityisesti puolustautumiskykyä. Jos kehityksen perusta on kiintymyssuhteen osalta puutteellinen, minä jää hauraaksi ja traumatisoitumista tapahtuu herkästi. Mieli ei tällöin kykene käsittelemään voimakkaita tunnekokemuksia. Tämä aiheuttaa häiriöitä ja mieli menettää toimintakykynsä herkästi. Tällöin lapsi pyrkii selviytymään puutteellisilla keinoilla, mikä näkyy ulospäin lapsen oireiluna. Työntekijälle tällaisen lapsen käytös näyttää haastavana. Jos aikuinen ei kykene näkemään tilannetta lapsen näkökulmasta, hän saattaa reagoida rankaisevasti, eikä kykene tarjoamaan lapselle tunteiden säätelyapua. Pahimmillaan aikuinen joutuu samanlaisen tunnemyrskyn valtaan kuin lapsikin. Tällöin lapsi helposti halutaan lähettää toiselle ammattilaiselle ”korjattavaksi”. Lapsi tarvitsisi kuitenkin eheytyäkseen mentalisoivaa, traumainformoitua

lähestymistapaa oman arjen ympäristönsä aikuisilta. Hän tarvitsisi aikuiselta herkkyyttä tunnistaa käytöksensä taustalla olevat tarpeet ja oireilua laukaisevat tekijät.

Kun aloin työskentelemään sosiaalityöntekijänä 1990-luvun puolivälissä, oli sosiaalityössä vallalla ajatus, että emotionaalisesti vaurioituneen lapsen kanssa työskentelyyn tarvittiin psykiatri tai vähintäänkin psykologi. Sosiaalityöntekijöiden työ keskittyi vahvasti vanhempien kanssa toimimiseen. Vielä paljon myöhemmin sain todistella vahvasti sitä, että äidin päihteiden käytön vaikutuksia lapsiin käsittelevän sosiaalityön graduni viitekehystenä voisi olla kiintymyssuhdeteoria.

Lapset ja lapsilähtöisyys ovat olleet 2000-luvulla yksi kiihkeimmin kiinnostusta herättäneitä aiheita sosiaalityön kentällä. Halu opiskella lasten huomioimista ja kohtaamista sekä kehittää ja oppia työmenetelmiä lasten kohtaamiseen on ollut suuri. Perinteisessä suomalaisessa lapsiammattilaisten työnjaossa ja hierarkiassa sosiaalityöntekijöitä ei siis ole aiemmin mielletty lasten kanssa suoraan työskenteleviksi ammattilaisiksi. Lapsityöntekijöiden eliittiä olivat lastenpsykiatrit ja psykologit siitä huolimatta, että jo 1980-luvulla sosiaalityöntekijöille oli asetettu lainsäädännöllisiä velvoitteita työskennellä lasten kanssa YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen hengessä. Tarjolla ollut lapsia koskeva ammatillinen tieto oli psykologista tai lääketieteellistä. Se ei istunut sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti orientoituneen sosiaalityöntekijän viitekehykseksi muutoin kuin yleistietona. 2000-luvun edetessä alkoi uudenlainen kehityskulku, joka on edistänyt sosiaalityöntekijöiden lapsilähtöisen asiantuntijuuden omaksumista. Refleктоiva, tilannesidonnaisuudelle herkistyvä asiantuntijuus ja kyky soveltaa moninaista, usein keskenään ristiriitaista lapsuutta koskevaa tietoa yksittäistapauksiin on noussut vallalle. Ajattelen, että tämä kaikki on ollut raivaamassa tietä sille, että myös mentalisaatiosta sekä reflektiivisestä ja traumatietoisesta työtteestä on tullut osa sosiaalityötä. Sosiaalityö muuttuu ajassa. Sen kehitys heijastelee yhteiskunnan muutoksia. Sosiaalityön asiakaskunta on moninaistunut. Sen myötä sosiaalityössä painottuu tänä päivänä intersektionaalisuus; risteävien erojen huomioiminen sekä yksilökokemusten tarkastelu sosiaalisissa, historiallisissa ja rakenteellisissa yhteyksissä. Intersektionaalisuus voi toimia myös itsereflektion välineenä sosiaalityöntekijälle oman taustan vaikutusten tunnistamiseen ammattilaisena toimimisessa.

Pitkä matka on siis kuljettu eteenpäin 90-luvulta. Suhdeperustainen sosiaalityö on saanut rinnalleen viime vuosina systeemisen työtteen, jossa tarkastellaan erityisesti eri tekijöiden välisiä monitahoisia vaikutussuhteita. Näihin keskusteluihin tuo oman tärkeän lisänsä traumainformoitu työote. Systeeminen ja traumainformoitu lähestymistapa ovat sosiaalityössä yhdistettävissä. Vaikka systeeminen lastensuojelu ei ole terapiaa, voidaan siinä soveltaa monia systeemisen perheterapian piirissä kehittyneitä ideoita. Systeemisen lähestymistavan ihmiskuva sopii yhteen traumaorientoituneiden lähestymistapojen kanssa. Oma tieni reflektiivisen, systeemisen ja traumatietoisen työtteen sekä mentalisaation tärkeyden ymmärtämiseen ja käyttöön lastensuojelun sosiaalityössä on ollut pitkä ja mutkikas, vaiherikaskin. Toivoisin, että tänä päivänä tie olisi lasten kanssa työskenteleville edes hieman suurempi. Se edellyttää sen ymmärtämistä, että perheterapeuttiset työtavat kuten systeeminen, reflektiivinen ja traumatietoinen työote kuuluisivat jokaisen lasten kanssa työskentelevän työkalupakkiin. Päättötyöni tavoite onkin olla yksi keino lisätä tämän tietoisuuden vahvistamisessa; tiivis perustietopaketti lastensuojelun erityis-sosiaalityöntekijän näkökulmasta siitä, mitä jokaisen lasten kanssa työskentelevän olisi hyvä ainakin tietää, jotta hän tunnistaisi emotionaalisesti traumatisoituneen lapsen ja osaisi

huomioida trauman vaikutukset niin lapseen, vanhempaan kuin omaan itseensä lapsen kanssa työskennellessään. Parhaimmillaan lukijalle herää halu etsiä asiasta lisää tietoa saadakseen lisää ymmärrystä. Ymmärrys on nähdäkseni tie päästä pois poislähtämisen kulttuurista. Tie siihen, että myös emotionaalisesti traumatisoitunut lapsi tulee palveluissa heti nähdyksi ja kohdatuksi.

2 EMOTIONAALISEN TRAUMAN SYNTY

Vanhemman mentalisaatiokyky tarkoittaa vanhemman kykyä kiinnostua lapsen ajatuksista, tarpeista ja tunteista. Se tarkoittaa vanhemman kykyä havaita ja tulkita lapsen viestejä mahdollisimman oikein. Vanhemman mentalisaatiokyky on vahvasti yhteydessä lapsen ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen muodostumiseen sekä lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen, kuten itsesäätelyn kehitykseen. Kiintymyssuhteella tarkoitetaan vauvan ensimmäisen ikävuoden aikana muodostuvaa sisäistä vuorovaikutusmallia. Sen turvin vauva oppii strategiat ilmaista hoivan tarpeitaan sekä käyttää vanhempaa maailmaan orientoitumisen oppaana. Kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa niin lapsen fyysiseen, emotionaaliseen, kognitiiviseen kuin sosiaaliseen kehitykseen kokonaisvaltaisella tavalla. Kun lapsi elää ennakoitavassa maailmassa, missä hän voi tuoda kaikenlaiset tunteet vuorovaikutukseen ilman pelkoa hylätyksi tulemisesta, syntyy turvallinen kiintymyssuhde. Lapsen voidessa luottaa vanhempaansa kiintymyssysteemi ei aktivoidu usein ja lapsi voi keskittyä maailman tutkimiseen ja uuden oppimiseen. *Turvallisesti kiintyneen* lapsen kehitys on kaikilla kehityksen osa-alueilla suotuisampaa.

Äidin tulisi siis kyetä vastaamaan oikea-aikaisesti vauvan viesteihin ja erityisiin tarpeisiin. Pieni lapsi on riippuvainen vanhemman avusta tunteiden, tarpeiden ja stressin säätelyssä. Jos äiti ei kykene tähän, vauvan normaali kehitys häiriintyy. Voimakkaat stressi- ja tunnetilat ylittävät lapsen sietokyvyn vanhemman säätelyavun puuttuessa. Suhteen säätelyvaikeudet sisäistyvät kehittyvän keskushermoston sekä vasta rakentumassa olevan mielen ominaisuuksiksi. Varhaiset kiintymyssuhteessa koetut traumat ovat erityisen haitallisia vauvan kehityksen kannalta, koska hoivaaja, jonka olisi pitänyt olla ensisijainen turvan ja suojan tarjoaja, onkin aiheuttanut sietokyvyn ylittävää tuskaa. Haitta, jonka aiheuttajana on lapselle kaikkein läheisin ihminen, on lapselle äärimmäisen traumatisoiva. Traumaattisessa kokemuksessa tapahtumat ylittävät lapsen sietokyvyn ja selviytymiskeinot niin, että sitä on mahdotonta käsitellä mielessä ja yhdistää osaksi omaa elämäntarinaa. Trauma on vaikean tai sietämättömän kokemuksen aiheuttama vaurio, josta selviytymiseen ei ole siinä hetkessä riittäviä selviytymiskeinoja. Vaikeat varhaiset traumat ja pitkäkestoinen stressi ovat hyvin vahingollisia vauvan kehittyvälle keskushermostolle. Trauma tallentuu niin mieleen, aivoihin kuin kehoon. Jos ihmisen elämän alku vauvana on ollut turvaton ja traumatisoitunut, hän ei kykene luottamaan toisen tukeen. Kiintymyssuhteesta muodostuu turvaton, jolloin siitä tulee välttelevä, ristiriitainen tai pahimmillaan jäsentymätön.

Mikään riskitekijä tai trauma ei johda aina ja joka kerta samanlaiseen lopputulokseen, vaan ilmenemismuodot voivat olla hyvin moninaisia. Se, miten kauaskantoisia trauman vaikutukset ovat, riippuu yksilöllisistä tekijöistä kuten resilienssistä. Arjen tavallisista vastoinkäymisistä selviytyminen edistää mielen kehitystä lisäten tätä mielen joustavuutta, resilienssiä. Lievät, normatiiviset välttelevät tai ristiriitaiset kiintymyssuhteet eivät ole tavallisesti missään yhteydessä psykopatologiaan. Lapsen psyykinen häiriö syntyy yleensä usean tekijän yhteisvaikutuksesta. Näitä ovat esimerkiksi turvaton kiintymyssuhde, tehoton tai puutteellinen vanhemmuus, perheen kokemat vastoinkäymiset ja riskit sekä lapsen epätyypilliset piirteet ja ominaisuudet. Kiintymyssuhdetrauma voi syntyä myös ajoittaisista kaltoinkohtelun ja laiminlyönnin ajanjaksoista.

Äidin antama hoiva on tällöin riittämätöntä. Lapsi ei kuitenkaan joudu kestämään syvää pelkoa, eikä koe kuoleman uhkaa.

Kiintymysjärjestelmä aktivoituu lapsen ollessa vailla lohdutusta ja pelätessä. Jos lapsi ei tällöin saa turvaa eikä rauhoittelua, hänelle syntyy trauma. Näistä vaikeista kiintymyssuhdekokemuksista selvitäkseen lapsi voi kehittää puolustukseksi *välttelevän kiintymyssuhteen*. Välttelevästi kiintynyt lapsi on joutunut selviytymään voimakkaistakin tunnekuohuista yksin ja kokemaan, ettei vanhempi siedä kielteisiä tunteita. Lapsi on oppinut kiukuttelun, raivon ja lohduttamisen tarpeen vievän vanhemman pois. Vanhempi ei ole tunnetasolla saatavilla. Siksi lapsi pyrkii tukahduttamaan voimakkaat tunneilmaisut ja seuraamaan tarkoin aikuisen reaktioita pystyäkseen vastaamaan niihin vanhemman toivomalla tavalla. Ulospäin lapsi näyttää reippaalta lapselta, joka ei kiukuttele, vaan pyrkii miellyttämään aikuista ja huolehtimaan muiden hyvinvoinnista. Jos kukaan ei eläydy lapsen tunteisiin ja ajatuksiin, saattaa häneltä kadota kosketus omiin, varsinkin kielteisiin tunteisiin. Tarvitsevuudesta tulee lapselle hävettävää. Avun pyytäminen ja vastaanottaminen on hänelle vaikeaa. Trauman aiheuttajaksi riittää myös se, että lapsi jää huomiotta tai kokee olevansa tyhmä ja tarpeeton. Lapset ovat herkkiä pienimmällekin kiitokselle, mutta myös väheksynnälle.

Ristiriitainen kiintymyssuhde syntyy, mikäli vanhempi on intensiivisissä tunnereaktioissaan ai-lahteleva ja epäjohdonmukainen. Välillä hän vastaa lapsen tarpeisiin, välillä ei. Tällöin vanhempi on tavoittamattomissa. Lapsi lisää omien tunteidensa intensiteettiä ja pakottaa siten aikuisen reagoimaan itseensä. Hän hakee aikuisen huomiota kontrolloimalla, pakottamalla, ripustautumalla tai raivoamalla. Vuorovaikutuksesta tulee kuohahtelevan tunnepitoista eikä kielteisille tunteille ole pidäkkeitä. Tunnelmasta tulee negatiivinen, tuskastunut ja kyllästynyt. Lapsen suhde vanhempaan voi muodostua ajan myötä vihamielis-riippuvaiseksi.

Pahimmillaan kiintymyksen kohteen puuttumisesta tai vakavasta kaltoinkohtelusta on seurauksena pelko ja sitä myötä *jäsentymätön kiintymyssuhde*. Jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa lapsi on kokenut sekoituksen niin vahingoittamista kuin rakkauttakin äidin taholta. Pie-nellä lapsella ei ole tällöin äidin kanssa vakiintunutta käyttäytymismallia, koska lapsi on epä-varma, onko äiti turvallinen. Kiintymysjärjestelmä kehottaa lähestymään äitiä, mutta kokemuksen mukaan se saattaa olla vaarallista. Tämä on äidistä riippuvaiselle lapselle erittäin tuskallista ja vaurioittavaa. Lapsen maailma on kaottinen. Hän kokee itsensä täysin arvottomaksi. Lapsen käytöksestä tulee impulsiivista ja säätelemätöntä. Lapsi voi suhtautua täysin valikoimattomasti aikuisiin ja olla hyvin tuttavallinen täysin vieraille. Uhkaavissa tilanteissa lapsi jähmettyy, panikoi tai vetäytyy täysin kontaktista. Lapsuudenajan vakavimpia muotoja oleva kaltoinkohtelu voi johtaa erittäin vakaviin oireisiin; traumaperäiseen stressihäiriöön, rajatilapersoonallisuus-häiriöön ja vakavaan masennukseen. Lapselle voi kehittyä reaktiivinen kiintymyssuhdehäiriö. Tällöin lapsi ei kykene vastaanottamaan aikuisen lohdutusta. Hän ei kykene osoittamaan kiintymystä tai positiivisia tunteita hoivaajaansa kohtaan, vaan hän pyrkii kontrolloimaan ihmissuh-teita ja tilanteita. Lapsi saa raivokohtauksia ja välttelee fyysisiä kontakteja, jotka eivät tapahdu hänen omilla ehdoillaan.

Vanhemmuustaitoja tarvitaan niin lapsen kasvattamiseen ja ennakoivaan rajojen asettamiseen kuin lapsen positiiviseen ohjaukseen ja myönteisen palautteen antamiseen. Vanhemman liian sallivat tai ankarat kasvatuskäytännöt ovat riski lapsen tunnesäätelyn kehittymiselle.

Lapsuuden kiintymyssuhdetrauma siirtyy usein osaksi omaa vanhemmuutta. Tämä saattaa näkyä vaikeuksina vanhempana olemisessa ja toimimisessa. Varhaisissa kiintymyssuhteissa kehittyneet toimintamallit aktivoituvat myöhempien elämänvaiheiden ihmissuhteissa. Se voi haitata äidin mentalisaatiokyvyn kehittymistä ja toimintaa. Oman ja vauvan mielen tavoittelu voi olla liian pelottavaa, koska äidin voi olla mahdotonta erottaa varhaisia suhdekokemuksia nykyhetkestä. Äiti voi vältellä hoivaajan ja lapsen tarpeiden ajattelua. Häpeä ja huonommuuden kokemukset voivat vallata äidin mielen. Lapsuuden vaikeat kokemukset tuovat helposti paineita omaan vanhemmuuteen. Tällöin vanhempi saattaa vältellä konflikteja lapsen kanssa, koska lapsuudessa ristiriitatilanteet johtivat väkivaltaan tai laiminlyöntiin. Vanhemmalla on oman heikon tunteiden hallintakyvyn vuoksi vaikeuksia säädellä lapsen kokemia tunteita. Lapsi kokee, ettei kaikkia tunteita saa näyttää, koska joidenkin tunteiden näyttämisestä saattaisi seurata jopa vaarallinen vanhemman reaktio.

Vanhemman voi olla hyvin vaikea rauhoittaa ja ymmärtää voimakkaasti tuntevaa ja reaktiivista, vilkasta tai neurokognitiivisesti erityistä lastaan. Vanhempi voi kokea lapsen hankalana tai itsensä kyvyttömänä vanhempana, jolloin syyllisyys estää häntä mentalisoimasta. Lapsi alkaa kokea itsensä pahana ja kelpaamattomana toistuvan negatiivisen vuorovaikutuksen vuoksi. Lapsi kokee muut ihmiset kyvyttöminä tai haluttomina auttamaan häntä. Tällöin lapsi ei voi kokea olevansa hyväksytty ja hänelle syntyy häpeän kokemus itseään kohtaan. Tästä seuraa yksin pärjäämisen pakote; lapsi ei voi luottaa toisten apuun vaan hän pyrkii selviämään yksin keinollilla hyvänsä. Häpeä ydinkokemuksena vaurioittaa lapsen identiteetin kehitystä. Autonomisen hermoston lamaannuttavien reaktioiden vuoksi se voi aiheuttaa toistuvia yhteyden katkeamisia itsen, muihin ihmisiin ja nykyhetkeen. Nämä yhteyden katkeamiset tunteiden ja kokemusten väliltä vaikeuttavat keskittymistä. Häpeä voi vaikuttaa myös lähdemuistin toimintaan ja kehittymiseen, mikä estää ajattelukyvyn kehittymistä. Näitä automaattisia reaktioita on vaikea tiedostaa. Tämän vuoksi häpeän tunne ydinkokemuksena onkin vaikeasti tunnistettavissa ja käsiteltävissä. Häpeä suojaa ihmistä tunteiden tuntemiselta, eikä aitoja tunteita ole tällöin mahdollista tuntea eikä tunnistaa. Lapsi jää ikään kuin sisäisesti tyhjäksi ja hän joutuu rakentamaan identiteettinsä suojaksi rakenteen, joka ei kykene tuntemaan aitoja tunteita, vaan toimii ikään kuin ympäristön ohjaamana. Häpeäkokemus voi olla itsen kokemista täysin epäonnistuneena, viallisena ihmisenä, joka ei ansaitse rakkautta tai edes oikeutta olla olemassa. Häpeä pyrkii piilottamaan ja kontrolloimaan vaikeita tunteita kuten viha, pelko, raivo, avuttomuuden tunne, tarvitsevuus ja suru. Koska sisäinen itse- ja tunnesäätelytoiminta puuttuu, kontrollointi tapahtuu ulkoistamalla eli pyrkimällä kontrolloimaan muita. Kontrollointi on pakottamista, uhmaamista tai manipulaatiota. Toisena vaihtoehtona on suojautuminen eristäytymällä.

Riskitekijöitä lapsen turvallisen kiintymyssuhteen ja sitä myötä yleisen suotuisan emotionaalisen kehityksen etenemisen näkökulmasta ovat siis vaikeat ja traumaattiset lapsuusajan kokemukset. Monet näistä kokemuksista ovat ACE-kokemuksia (Adverse Childhood Experiences), eli lapsuuden aikaisia haitallisia kokemuksia, joilla on todettu kasautuessaan olevan hyvin kauaskantoisia ja moninaisia seurauksia ihmisen elämään. Nämä erilaiset lapsuuden haitalliset kokemukset ovat tutkimusten mukaan suurin yksittäinen aikuisiän hyvinvointia ja terveyttä enustava tekijä. Jos samalle lapselle kasaantuu useampia haitallisia kokemuksia lapsuudessa neljä tai enemmän, lisääntyy hänellä huomattavasti riski esim. päihde-, väkivalta- terveys- ja mielenterveysongelmiin aikuisena. ACE-kokemuksia ovat mm. vanhemman mielenterveys- tai

päihdeongelmat, fyysinen laiminlyönti, fyysinen pahoinpitely, henkinen laiminlyönti, seksuaalinen hyväksikäyttö, vanhempien ero, vanhemman menetys, vaikea köyhyys, sekä perheympäristö, jossa on väkivaltaa tai huumeiden käyttöä.

3 EMOTIONAALISESTI TRAUMATISOITUNEEN LAPSEN OIREILU

”Ihminen haluaa olla rakastettu, sen puuttuessa ihailtu, sen puuttuessa pelätty, sen puuttuessa ylenkatsottu ja inhottu. Sielu jäätyy tyhjiössä ja haluaa olla kontaktissa mihin hintaan hyvänsä.”

- Hjalmar Söderg-

Useammassa käymässäni koulutuksessa minua on puhutellut erityisesti tämä Södergin ajatus. Sama ajatus tuli vastaan myös perheterapeuttisen työtavan koulutuksessa - edelleen se puhuteli minua. Siihen kiteytyy niin paljon olennaista.

Se, miten vauvan ensisijainen hoitaja, yleensä vanhemmat, suhtautuvat pieneen lapseen, vaikuttaa suoraan lapsen aivojen kehittymiseen. Erityisen tärkeitä ovat ikävuodet 1.-3. ja ikävuodet aina 10 vuoteen saakka. Kyky muodostaa ihmissuhteita ei ole synnynnäistä, vauvan pitää se oppia. Puutteellinen vuorovaikutteinen hoito varhaislapsuudessa johtaa etuotsalohkon puutteelliseen kehittymiseen. Etuotsalohkon tehtävä on mm. ohjata vaistonvaraista käyttäytymistä kuten raivoa ja seksuaalista halua, jotka syntyvät mantelitulmakkeessa ja hypotalamuksessa. Etuotsalohko jarruttaa näitä haluja, jolloin tahdonvoima ja itsehillintä kehittyvät. Jos lapsi ei saa omalle temperamentilleen sopivaa hoivaa ja huolenpitoa, aivot eivät voi kehittyä normaalisti. Traumaattiset kokemukset jäävät mantelitulmakkeeseen. Etuotsalohkon tehtävä olisi toimia jarruna pelolle ja ärtymykselle, mutta etuotsalohkon ja mantelitulmakkeen väliset yhteydet eivät toimi oikein, jos lapsi ei saa kokea riittävää myönteistä sosiaalista kanssakäymistä. Tällöin lapsesta tulee pelokas, ylivilittynyt ihminen, joka ei pysty säätelemään käyttäytymistään tai mantelitulmakkeen primitiivisiä reaktioita. Lapsella ilmenee aggressiivisuutta, epäsosiaalisuutta ja välttelevyyttä. Haitallisten kokemusten keskellä elävän lapsen kehon stressitaso on jatkuvasti koholla. Stressitilan jatkuessa pitkään keho ei pääse palautumaan normaaliin turvan tilaan. Tällöin stressi muuttuu myrkylliseksi. Se alkaa vähitellen vaurioittamaan lapsen kehittymässä olevaa stressinsäätelyjärjestelmää. Oppiminen ja itsesäätelytaitojen kehittyminen vaikeutuvat.

Jos lapsi ei pysty säätelemään sisäistä vireystilaansa, hän ei pysty oppimaan uusia asioita. Oppiminen voi tapahtua vain ”sietoikkunassa” optimaalisessa vireystilassa, ei yli- tai alivirittyneenä. Traumatisoituneella lapsella sietoikkuna on usein kaventunut. Vireystila heittelee tällöin hallitsemattomasti. Se tekee käytöksestä impulsiivista ja keskittymisestä vaikeaa. Lapsen mieli on levoton ja hänellä voi olla hallitsemattomia tunteenpurkauksia. Kiintymyssuhteessaan traumatisoitunut lapsi on pettynyt aikuisiin. Hän ei ole oppinut, että aikuiset ovat tukena ja turvana. Lapsella saattaa olla vaikeuksia tehdä havaintoja tai johtopäätöksiä omasta elämästään tai itsestään. Kestämättömistä tilanteista selviytyäkseen lapsi on saattanut joutua turvautumaan dissosiointiin. Dissosiaatio on mielen pakenemiskeino sietämättömästä tilanteesta silloin kuin fyysinen pakeneminen ei ole mahdollista. Kun lapsi on jatkuvasti peloissaan, kiintymyssysteemi on aktivoituneena. Tällöin lapsi ei voi tutkia ympäristöään, leikkiä eikä oppia. Trauman

vaikutukset voivat näkyä monin tavoin lapsen kehityksessä: minäkäsityksessä, fyysisessä, sosiaalisessa, emotionaaliossa ja kognitiiviossa kehityksessä.

Kun lapsi ei pysty tulkitsemaan toisen ihmisen viestejä eikä reagoimaan oikealla tavalla, hänellä voi esiintyä:

- aggressiivista ja väkivaltaista käytöstä
- voimakkaita tunteenpurkauksia
- selittämättömiä pelkoreaktioita
- karkaamisia koulusta tai kotoa
- jähmettymisreaktio, kyvyttömyyttä puhua
- keskittymisvaikeuksia
- kyvyttömyyttä suorittaa tehtäviä loppuun
- merkittäviä koulunkäyntivaikeuksia
- omaelämäkerrallisen muistin puuttumista
- todellisuuden muuntelua, mielikuvitusmaailman luomista, valehtelua
- puutteellinen empatiakyky
- surullisuutta, itkuisuutta, kyvyttömyyttä kokea iloa
- arvottomuuden ja häpeän tunteita

Kiintymyssuhteessaan traumatisoituneella lapsella voi olla voimakasta tunteiden ilmaisua. Hän ei pysty kestävään tai käsittelemään kielteisiä tunteita. Lapsi voi olla erityisen herkkä melulle tai kosketukselle ja hänellä voi olla selittämättömiä fyysisiä vaivoja. Lapsen tietoisuus kehosta tai tunteista ja kyky kuvata tunteita voi olla vähentynyt. Lapsella voi olla tarkkaavuuden tai käyttäytymisen säätelyn vaikeuksia. Hän voi jättää uhkaavat tilanteet huomiotta tai liioitella tilanteiden uhkaavuutta. Lapsella voi olla riskikäyttäytymistä, kykenemättömyyttä rauhoittaa itseään tai itseä vahingoittavaa käytöstä. Lapsi saattaa käyttää itsensä rauhoittamiseen epäsoivia keinoja. Hän voi olla kykenemätön noudattamaan aikatauluja ja suunnitelmia. Lapsella voi olla myös itsen ja suhteiden säätelyn vaikeuksia. Hän voi nähdä itsensä vahingoittuneena, heikkona ja avuttomana. Lapsi saattaa huolehtia vanhemmista tai hänellä voi olla voimakasta epäluottamusta vanhempaa kohtaan. Lapsi voi vastustaa voimakkaasti asioita. Hän voi olla aggressiivinen ja kykenemätön empatiaan. Lapsella voi olla sopimattomia keinoja läheisyyden tai itsenäisyyden saamiseksi. Aikuisen näkökulmasta tällainen käytös on haitallista, vaikka lapsi omasta näkökulmastaan yrittää vain selviytyä hänelle parhailla mahdollisilla keinoilla.

Jos vanhempi toteuttaa omia lapsena opittuja selviytymiskeinojaan, hänen voi olla mahdotonta nähdä omaa osuuttaan lapsen toimintamalleissa. Tämä välittyy lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen ja vuorovaikutukseen. Lapsi ei opi eheyttäviä toimintatapoja, vaan hän turvautuu haitallisiin selviytymistapoihin ja oireilee. Lapsi ei opi itse- ja tunnesäätelytaitoja. Tämä stressaa ja kuormittaa lasta ja vie hänen voimavarojansa. Lapsi saattaa oireilla sisäänpäin (ahdistus, masennus, pelot) tai ulospäin (käytösongelmat, uhmakkuus). Tunteet tulevat hänelle tunnistamattomiksi tai tukahdutetuiksi. Lapsi kokee, että hänen on pakko selvitä yksin, eikä lapsi kykene luottamaan aikuisiin. Minän tervettä rakentumista ei tapahdu. Mieli ei pysy optimi-ikkunassa ja menettää toimintakykynsä herkästi. Yli- ja alivireys vaikeuttavat lapsen kontaktissa läsnä olemista, oman toiminnan itsearviointia sekä sosiaalista oppimista. Toisen puhetta saattaa olla

vaikea kuulla, saati ymmärtää, muistaa ja omaksua. Lapsen mieli jää toimimaan reagoivan toiminnan asteelle eikä tunnetyöskentelyä saati mentalisaatiota synny. Lapselle kehittyy tilanteiden välttelyä tai kieltämistä.

Perheen sisällä tapahtuva lapsen ja vanhemman roolien vääristyminen, jossa lapsi omaksuu vanhemman rooleja tai vastuita, antavat tunnetta siitä, että tilanne olisi omassa hallinnassa. Invalidoiva kasvuympäristö vaurioittaa kuitenkin lapsen tunneälyä. Se aiheuttaa tunnekokemusten vääristymiä ja tarvetta suojautua tai kehittää välttämiskäyttäytymisen muotoja. Nämä keinot taas rajoittavat ja estävät itseilmaisua sekä sitovat voimavaroja. Lapsi ei kykene säätelemään tunnetilojaan: hän käyttäytyy sosiaalisesti epäsopivalla tavalla, jolloin hän saa jatkuvasti negatiivista palautetta itsestään. Tästä seuraa syyllisyyden, häpeän ja vihan kehiä. Vastaavasti ”näkyttömän lapsen” käytöksen omaksunut lapsi saa vahvistusta omalle sopeutumisen tavalleen. Tämä voi lisätä hänen eristymistään ja arkuuttaan ilmaista itseään. Lapsi jää alistuvaksi. Ajan saatossa ahdistuneisuus, sosiaalinen jännitys tai riippuvuutta tuottaviin suhteisiin turvautuminen lisääntyvät helposti. Mieli kuormittuu ja stressaantuu herkästi. Ihminen saattaa kaaputtaa elämäänsä. Ulkoinen ja sisäinen todellisuus sekoittuvat eli realiteettitestausta kärsii. Tällöin luulemiseen perustuva tieto vahvistuu. Elämästä tulee suorittamista ja puutteellisilla keinoilla selviytymistä. Yksin yrittämisen avulla kehittyvät selviytymiskeinot luovat lapselle jonkinlaista toimintakykyä. Nämä keinot ovat kuitenkin monessa suhteessa toimimattomia ja ajan oloon haitallisia sekä kuormittavia.

Lasta ei tulisi kuitenkaan nähdä hänen oireilunsa tai diagnoosinsa kautta vaan aina lapsena ja omana itsenään. Vain tällöin lapsi voi kokea olevansa arvostettu, hyväksytty ja merkityksellinen. On muistettava, että lapsella on aina hyvä syy oireiluunsa. Tämä syy on tärkeää löytää. Taustalla voi olla myös neurologispohjaisia kysymyksiä, joiden ymmärtäminen on tärkeää. Hyvä uutinen on myös se, että vaikka kiintymyssuhdemalli nähdään toisaalta helposti pysyväksi, etuotsalohko muuttuu koko elämän ajan, ja uusia kiintymysmalleja voi myös oppia. Myös reaktiivisen kiintymyssuhdehäiriön on mahdollista korjaantua vähitellen, jos lapsi pääsee sensitiivisten ja emotionaalisesti läsnä olevien aikuisten hoitoon pois laiminlyövästä ympäristöstä.

4 EMOTIONAALISESTI TRAUMATISOITUNUT LAPSI JA TYÖNTEKIJÄSSÄ HERÄÄVÄT TUNTEET

Vanhempi tai lapsi ilmaisee avun tarvettaan meille ammattilaisille usein heikosti tai oireilemalla pahaa oloaan. Viesti voi olla hyvinkin ristiriitainen ja vaikeasti ymmärrettävä. Meidän työntekijöiden tulisikin kuunnella herkästi, arvostavasti ja kiinnostuneesti lapsen ja vanhemman tunneviestejä aina, kun he näitä ilmaisevat. Vanhempi tai lapsi voi tuoda pahaa oloaan esille myös sinusta ikäviltä tuntuvilla tavoilla. Tällöin sinun on tärkeä tunnistaa, että he tuovat esille nimenomaan omaa pahaa oloaan. Sinun on osattava erottaa omat tunteesi, ettet provosoidu, vaikka sinua provosoitaisiinkin. On tärkeää, että pystyt pysähtymään ja palauttamaan oman säätely- ja ajattelukykyäsi. Tällöin voit tyynnyttää itsesi ja sitten keskittyä toisen mentalisointiin.

Turvattomasti kiintynyt lapsi projisoi tunteitaan lähellä oleviin. Tällaisen lapsen kanssa työskentelevät voivat sijaistraumatisoitua ja tulla tehottomiksi yksilöinä ja yhteisönä. Sijaistraumatisoituminen ja uupuminen ovat ihmissuhdetyössä yleistä. Vaikutukset työntekijöihin voivat olla moninaiset: vetäytymistä, arvostuksen puuttumisen kokemusta, kärsimättömyyttä, lisääntyviä ristiriitoja ja konflikteja, heikkoa kommunikaatiota. Erytisen haavoittuvia ovat yleensä työntekijät, jotka ovat empaattisia, kokeneet traumoja omassa elämässään tai joilla on henkilökohtaisia ratkaisemattomia menetyksiä. Siksi onkin hyvin tärkeää, että traumalapsen ympärillä olevat aikuiset saavat tietoa, joka auttaa ymmärryksen rakentamisessa. On tärkeää, että lapsen ympärillä tehdään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa monialaista yhteistyötä, jossa on selkeät säännöt ja sopimukset. Supportiivinen ilmapiiri, jossa on vahva tunnetoimijuus, on merkittävää. Työntekijänä tarvitset vertaistukea, työnohjausta ja johdon tukea traumalasten kanssa työskennellessäsi.

Tarvitset työntekijänä myös tietoa ja suojatekijöiden vahvistamista, jotta jaksat itse työn arjessa, jos se sisältää voimakkaita tunteita, stressiä ja työpainetta. Myös me työntekijät muodostamme tavan olla muiden kanssa jo varhaisissa hoivasuhteissamme. Itsemme ymmärtämiseen tarvitsemme turvallisia ihmissuhteita. Kiintymyssuhteemme työskentelymallit vaikuttavat siihen, kuinka teemme ihmissuhdetyötämme: miten esimerkiksi säätelemme tunne- ja stressitilaamme tai millaisia tulkintoja teemme lapsen tai vanhemman sanallisesta tai ei-sanallisesta kommunikaatiosta. Vaikka työroolissa ammatillisuus suojaa meitä, emmekä ole yhtä alttiita kiintymyssysteemimme aktivoitumiselle kuin läheisissä suhteissa, vuorovaikutustilanteet muistuttavat meitä aikaisemmista kokemuksistamme ja aktivoivat kokemuksissa muotoutuneita vuorovaikutuksellisia strategioita. Vuorovaikutustilanteet voivat jopa laukaista meissä traumaperäisiä reaktioita.

Lapsen mielen hyvinvoinnin tukeminen ei ole mahdollista ilman hänen mielenmaailmansa eläytyvää ymmärtämistä. Omat lapsuudenkokemuksemme rakentavat pohjan asenteelle, jolla lapsia kohtaamme. Se, kuinka tarpeemme ovat tulleet kuulluiksi ja mitkä ovat kipupisteemme, vaikuttavat luontaiseen tapaamme toimia suhteissa. Jos lapsuutesi kiintymyssuhde on ollut turvallinen, sinun on helpompaa myös olla suhteessa lapseen turvallinen ja kannustava. Toisaalta voidaan ajatella kuten Jung: ”Vain haavoittunut auttaja voi parantaa”. Haavoittuneen auttajan on

kuitenkin pitänyt löytää keinoja, joilla hän on voinut parantaa ensin itsensä. Terapeuttisten menetelmien ammattitaitoinen käyttäminen vaatii koulutus pohjan lisäksi oman persoonasi käyttöönottoa sekä oman ehyen elämäntarinasasi tuntemista tai sen rakentamista. Traumatisoituneiden asiakkaiden kanssa syntyvät vuorovaikutustilanteet aktivoivat jokaista ammattilaista eri lailla riippuen heidän omasta historiastaan sekä kipupisteistään. Meille herää herkästi omia lapsuuden tunnekokemuksia suhteessa lapsen hätään ja kärsimykseen. Jos nämä tunnekokemukset jäävät tiedostamattomaksi, olemme kyvyttömiä erottamaan omat ja lapsen tunteet toisistaan. Tällainen omien tiedostamattomien tunteiden valtaan joutuminen estää lapsen aidon kohtaamisen. Epäonnistumisen pelko, ajan puutteeseen vetoaminen tai rutiininomainen toiminta voivat olla merkkejä luonnollisista suojautumisen tarpeista. Poislähtämisen kulttuuri saattaa kin olla suojautumista omalta ahdistukselta. Lapsen aidon tunnekokemuksen kuuleminen saati ymmärtäminen ei ole mahdollista, jos nämä omat reaktiot jäävät ensisijaisiksi.

Keskeistä on, millainen suhde meillä on kiintymyskokemuksiimme: ymmärrämmekö, mikä merkitys kokemuksilla on ollut kasvuamme ja kehityksemme? Tunnistammeko, kuinka kokemukset vaikuttavat meihin tässä hetkessä? Ihmissuhdetyöntekijän keskeisimpiä työkaluja on itse-tuntemus. Oleellinen osa ammatillista itsetuntemusta on se, että havainnoimme tapaamme asettua suhteeseen, sen herättämiä tuntemuksia ja ajatuksia sekä tunteitamme ja toimintayllykkeitämme. Auttavan kohtaamisen edellytys on, että kykenemme tarkastelemaan omia reaktioitamme ja tulkintojamme vuorovaikutustilanteissa sekä meillä olevia keinoja oman olomme säätelemiseksi. Kun vireystasosi on sietorajojesi ulkopuolella, optimaalinen toimintakykyysi heikkenee. Ylivireystila on eräänlainen hätävalmiustila. Ylivireystilan oireita ovat mm. jännittyneisyys, levottomuus, kärsimättömyys, kiihtymys, jatkuva varuillaan olo, yliherkkyys, ärtyneisyys, tunteenpurkaukset keskittymis- ja tarkkaavuusongelmat sekä vakavat univaikeudet. Alivireystilassa taas vaivut ikään kuin syvään horrokseen. Sille tyypillistä on emotionaalinen tai fyysinen turtuneisuus, mielen tyhjiys, vieraantuneisuuden kokemus, uneliaisuus ja kykenemättömyys liikkua. Jokaisen vireystila vaihtelee ilman näitä oireitakin. Jokaisen olisi hyvä tutustua sietokykyikkunaan ja sen perusperiaatteisiin. Kun opit tunnistamaan, reagoitko kuormittaviin tilanteisiin yli- vai alivireytenä, pystyt paremmin säätelemään tilannetta niin, että palautut sietoalueelle ennen kuin reaktiosta tulee kovin voimakas ja toimintakykyysi vaikuttava. Kun olet sietoikkunassa ja vireystilasi on hyvä, voit olla rento, kiinnostunut, empaattinen ja aikaansaava.

Mielenkiinto ja uteliaisuus auttavat säätelemään virittyneisyyttä ja voimakkaita tunteita ja auttavat sitä myötä meitä tekemään neutraalimpia ja realiteettipohjaisempia havaintoja lapsen tilanteesta. Itsehavainnointi suojaa meitä ja se on taito, jota meistä jokainen voi harjoitella. Itsehavainnointiin kuuluu kehon tuntemusten, ajatusten, vireystilan ja tunteiden havainnointi ilman välitöntä niihin reagoimista. Oma kiintymyssuhdemallimme saattaa estää tällaisen havainnoinnin. Tämä on tärkeä havainto, mitä on hyvä tarkastella uteliaasti. Itsetuntemuksen lisääminen edellyttää pyrkimystä ymmärrykseen ja myötätuntoa. Jokaisella meillä on omalta kantaltamme hyvä syy tuntea niin kuin tuntemme. Suojautumiskeinot ovat meille arvokkaita ja tarpeellisia. Ne voivat kuitenkin hellittää riittävän ja myötätuntoisen työstämisen sekä tiedostamisen kautta. Kun opit tiedostamaan omat suojautumiskeinosi, huomaat, että sinulla on ollut hyvät syyt toimia ja tuntea omalla tavallasi. Tunnistat kohdat, joita sinun olisi hyvä muuttaa ja löydät vahvuutesi. Sopeudut myös asioihin, joita et kykene muuttamaan. Omien haasteidesi läpityöstämisen kautta voit löytää taidon olla uudella tavalla suhteessa niin itseesi kuin toisiin.

Kyky erottaa omat reaktiomme, mielenliikkeemme ja tarpeemme asiakkaan tilanteesta suojaa meitä, mutta on myös edellytys asiakkaan auttamiseksi. Kyky sallia erilaiset mielikuviimme liittyvät tunteet sekä kyky altistua mentalisoimaan niitä viittaavat riittäviin mielen taitoihin tunteiden läpityöstämistä varten. Toimimme lapselle ja ehkä hänen vanhemmalleenkin eräänlaisena psykofysiologisena säätelyn avustajana. Tarvitsemme siis itsekin keinoja psykofyysisen kokemuksemme säätelyyn näissä tilanteissa. Vaikeiden asioiden ajattelemisen ja hankalat tilanteet ovat lapselle siedettävämpiä, kun olemme läsnä olevia, empaattisia ja tarjoamme konkreettista apua. Onkin tärkeää, että meillä on taito olla läsnä ja juuri kyseiseen hetkeen ankkuroituneita. Samoja kokemuksia tarvitsemme myös itsellemme.

5 KUINKA TYÖNTEKIJÄN TULISI SUHTAUTUA OIREILEVAAN LAPSEEN JA HÄNEN VANHEMPAANSA?

5.1 Keskeiset käsitteet: Systeminen, reflektiivinen ja traumatietoinen työote

Meillä on erilaisia nimityksiä näkemyksille ja teorioille, kuinka meidän tulisi kohdata emotionaalisesti haavoittunut lapsi ja vanhempi. Tiedon lisääntyessä ja hieman tarkentuessa muuttuvat ja tarkentuvat myös nimitykset. Tänä päivänä on olemassa kuitenkin pääsääntöisesti hyvin yhteneväiset näkemykset oleellisimmista tekijöistä haavoittuneen lapsen kohtaamisessa. Nostan esille ne perheterapeutin työtavan muodostavan työtavan osatekijät, jotka itse olen yli 25 vuoden työurani tässä vaiheessa kokenut merkittävimiksi ja todennut omassa työssäni toimivimmiksi: reflektiivinen, systeminen ja traumainformoitu työote.

5.1.1 Reflektiivinen työote

Reflektiivinen kyky on välttämätöntä kaikessa ihmissuhdetyössä. Reflektiivisen työtavan myötä rakennat tietoisesti ihmettelevän, myötätuntoisen ja turvallisen suhteen lapsen kanssa. Reflektiivinen työote on kuitenkin mahdollinen vasta kokemuksen kartuttua tietoisesta harjoittelusta myötä. Se edellyttää myös ymmärrystä omasta ihmissuhdehistoriasta. Reflektiivisen työtavan tavoitteena on tutkia ja vahvistaa lapsen ja vanhemman reflektiivistä kykyä sekä koko perheen vuorovaikutustaitoja; kykyä havainnoida ja ymmärtää omaa ja toisten tunteita sekä ajatuksia ja vaihtaa näkökulmia.

Reflektiivisessä työtavossa mentalisoidaan mallina lapsen ja vanhemman ajatuksia, aikomuksia ja tunteita sekä vaihdetaan näkökulmia heidän kanssaan. Reflektiivisessä työtavossa et nosta esille omaa asiantuntijuuttasi etkä esitä monimutkaisia tulkintoja tai käytä hankalia ammattitermejä. Et tulkitse nopeasti ääneen lapsen tai vanhemman mielentiloja tai esitä itsevarmasti omia tulkintojasi. Keskeistä on, että saat lapsen ja vanhemman olon turvalliseksi. Tämä on edellytys sille, että vanhemmalla on ylipäättään mahdollisuus kyetä tarkastelemaan omaa ja lapsensa tilannetta. Olet utelias, ei-tietävä ja myötätuntoinen. Leikkisä lähestyminen on sinulle hyvä työväline, kunhan muistat välttää sarkasmia. Tärkeää olisi myös pystyä korjaamaan vuorovaikutussuhteessanne tapahtuvia väärinymmärryksiä aktiivisesti.

5.1.2 Systeminen työote

Systemistä ajattelua ja käytäntöjä on kehitetty perheterapeutin ja psykososiaalisen työn piirissä. Systeminen työote on viime vuosina laajentunut lastensuojelun lisäksi monille sosiaalityön osa-alueille. Systemisyydessä asioita tarkastellaan yksilöä laajemmin ja asiakkaan elämäntilanne nähdään systemisenä kokonaisuutena. Näkemys on, että lapsen haasteet voidaan parhaiten ratkaista siinä systemisessä ja ympäristössä, missä ne ovat nousseet esille. Näin ollen

perhettä ei tulisi ohjata pois omasta arkiympäristöstään saamaan apua, vaan yhdessä tutkitaan, miten toivottuja muutoksia voitaisiin tukea pienin askelin heidän omassa arkiympäristössään. Tarvittaessa jo olemassa olevaan verkostoon otetaan mukaan uusia toimijoita tilannetta tarkastelemaan. Tuki ja mahdollinen tarvittava hoito suunnitellaan yhdessä. Lapsen ja vanhemman omat ajatukset huomioidaan keskeisenä tietona ja heidän toiveensa huomioidaan ratkaisumalleja etsittäessä. Perheen luonnollisia voimavaroja pyritään hyödyntämään. Kohtaaminen on kunnioittavaa, vaikkakin se voi olla moniäänistä, eikä kaikesta tarvitse olla samaa mieltä. Uteliaan ja kuuntelevan asenteen kautta pyritään omaan ammatilliseen kasvuun.

Systeemisessä käytännössä suhtaudut sopivan väljästi erilaisiin teoreettisiin malleihin ja ajattelutapoihin, joiden avulla lapsen tilannetta voi jäsentää. Systeemisessä työskentelyssä ei millenkään teorialle tai käsitteelle anneta itsestään selvästi etusijaa. Lapsen kannalta oleelliset asiat löytyvät yhteisessä avoimessa dialogissa.

5.1.3 Traumainformoitu työote

Traumainformoidussa työotteessa työntekijällä on osaamista, joka antaa välineitä ymmärtää paitsi akuutteja kriisejä myös ylisukupolvisen pahoinvoinnin rakentumista. Traumainformoitu kohtaaminen on lapsen ja vanhemman kohtaamista siten, että työntekijänä huomioit hänet kunnioittavasti ja laaja-alaisesti. Tunnet traumasyyt ja sen vaikutukset käyttäytymiseen. Tunnistat lapsen tai vanhemman kokemien vastoinkäymisten vaikutukset ja ymmärrät, että hänen ongelmansa voivat olla oireita traumaattisesta tilanteesta. Pyrit luomaan turvalliset olosuhteet sen sijaan, että ensisijaisesti kiinnittyisit palveluihin. Ymmärrät, että ns. huono käytös on lapselle tai vanhemmalle muodostunut tapa, jolla hän on suojannut itseään vaikeassa tilanteessa. Periaatteesi työskentelylle ovat turvallisuus, luottamus, valintojen tekeminen, yhteistyö ja voimaannuttaminen.

Kun olet systeeminen, traumainformoitu työntekijä, kykenet mentalisoivaan ja reflektiiviseen työotteeseen. Parhaimmillaan kykenet itsereflektioon ja tuot oman asiantuntijatietosi mukaan työskentelyyn lupaa pyytävällä ja asiakasta kunnioittavalla tavalla.

5.2 Traumatisoituneen vanhemman kohtaaminen eheyttävästi

Turvaton olo ja krooninen stressi jättävät jälkensä lapsen autonomiseen hermostoon. Lapsuuden haitalliset kokemukset ja kehitykselliset traumat näkyvät aikuisiässäkin haitallisena suhtautumisena itsen, muihin ja ympäröivään maailmaan. Kiintymyssuhdetrauma siirtyy osaksi omaa vanhemmuutta. Se voi näkyä vaikeuksina vanhempana olemisessa ja toimimisessa. Lapsuudessaan traumatisoituneella vanhemmalla on usein oman heikon tunteiden hallintakykynsä vuoksi vaikeuksia säädellä lapsen kokemia tunteita. Vanhemman on usein myös vaikea hakea apua omiin ongelmiinsa. Tällöin hänen on vaikea ymmärtää oman osuutensa vaikutuksia lapseen. Jos vanhemman omaan tunnesäätelyyn on jäänyt puutteita, jotka voivat olla myös lapsen oireilun taustalla, on vanhemman hyvin vaikea mieltää tilannetta. Vanhempi joutuu tällöin helposti voimakkaiden tunteiden ja suojautumiskeinojen valtaan. Hän voi helposti tuntea tulevansa

kohdelluksi väärin. Väärin kohdelluksi tulemisen kokemuksen herättämä aggressiivisuus saattaa herättää syyllisyyttä. Ennakko-odotuksena on helposti toisten arvosteleva tai tuomitseva suhtautuminen. Joskus syyllisyyteen on pätevät syyt, mutta ne ovat liian kipeitä kokemuksia käsiteltäviksi.

Jos vanhempi ei kykene hahmottamaan omaa osuuttaan lapsen minän kehityksessä, työntekijän ja vanhemman välille voi muodostua ristiriitatilanne. Itsereflektion puutteellisuus voi estää vanhempaa eläytymästä lapsen mielenmaailmaan. Hän ei tällöin kykene erottamaan omia ja lapsen tunnekokemuksia, koska vanhemman oma tunnesäätely on jäänyt kehittymättä. Jos vanhemmalla ei ole tunneylykkeiden käsittelyyn valmiuksia, hän joutuu torjumaan ne. Tämä näkyy provosoivana, syyllistävänä tai ”paikalta pakenevana” käyttäytymisen, koska taistele-pakene -reagoinnit ovat jääneet vanhemmalla vallitseviksi. Tällöin vanhempi tarvitsee psykoedukatiivista ohjausta, sanoittamista ja selventämistä sekä tunnekokemusten työstämistä. Vanhempi tarvitsee syyllistämätöntä kuulluksi tulemistä, ymmärrystä sekä oman merkityksensä mieltämistä. Vasta tällöin hänen on mahdollista antaa sinulle lupa lapsen mielenmaailmaan tutustumiselle.

Lapsi on aina vanhempiensa ”takana”. Vanhempiä ei voi eikä tule ohittaa. Vanhemman luottamusta tarvitaan, jotta lapsen mielelle voidaan saavuttaa riittävä turva sosiaalista oppimista ja terapeutista vuorovaikutusta varten. Mieli ei opi, jos se joutuu olemaan varuillaan tai ”vastakarvaan”. Työntekijän tehtävänä on luoda tila, jossa kohtaaminen on mahdollista. Yhteisen kielen löytyminen vanhemman kanssa on ensiarvoisen tärkeä asia. Aluksi ei tarvita selittämistä vaan ymmärtämistä. Ajan myötä on kuitenkin tärkeää opastaa vanhempi lempeästi näkemään ja havainnoimaan tilannetta. Vanhempi tarvitsee tietoa traumatisoitumisen vaikutuksista itsesäätelykykyyn ja vanhemmuuteen. Suoraa ohjeistamista pitää kuitenkin välttää, koska se lisää syyllisyyttä. Vanhemmalle tulisikin tuottaa oivalluksia. Hänen omalle yrittämiselleen tulisi antaa tunnustusta. On tärkeää luoda toivoa, uskoa siihen, että nykyhetken haasteisiin on mahdollista vaikuttaa ja muutos on mahdollinen. Avoin ja läpinäkyvä kommunikointisi on osa turvallisuuden luomista. Pienillä positiivisilla, läsnä ja käytettävissä olevuutta vahvistavilla, ilmaisuillasi on tärkeä merkitys. Kehonkielen, eleiden ja muun ilmaisun tulee olla ristiriidatonta puheesi kanssa. Kun koet työsi merkitykselliseksi ja suhtaudut siihen vakavasti, välittyä asenteesi kohtaamistilanteisiin. Tällöin kykenet helpommin sitouttamaan vanhemman yhteistyöhön niin hyvin kuin se sillä hetkellä on ylipäättään mahdollista. Luot luottamusta ja tuotat merkityskokemuksia, kun osoitat paneutumista ja omistautumista lapsen asialle. Sinun ei tarvitse ratkaista tilanteita, eikä neuvoa. Otat vain vastaan ja kysyt lisää. Anna toimijuuden olla vanhemmalla. Ihmiset muuttuvat vain dialogissa.

Kokemus siitä, ettet työntekijänä tuomitse etkä arvostele, voimaannuttaa vanhempaa. Kun suhtaudut vanhempaan hänen vaikean tunnekokemuksensa äärellä myötätuntoisesti, mutta omat rajasi pitäen, syntyy vanhemmalle kokemus hyväksytyksi tulemisesta ja toisen erillisyydestä. Tämä vahvistaa vanhemman erillisyyttä lapsesta, jolloin omia tunteita sekä omaa osuutta lapsen tilanteessa voi lähteä tunnustelemaan. Vanhemmalle syntyy armollisuutta itseä kohtaan ja syyllisyys voi lievittyä. Vanhempi voi oppia erottamaan omat sekä lapsensa tunteet ja kokemukset toisistaan sen jälkeen, kun häntä itseään on ensin kuultu ja vahvistettu riittävästi. Tämän jälkeen vanhempi voi kyetä ymmärtämään, miten hänen tulisi toimia. Riittävän kannattelun, voimaantumisen ja psykoedukaation avulla vanhempi voi ymmärtää oman vaille jäämisensä ja sen

vaikutukset. Näin vanhemman kyky ymmärtää tilannetta lapsen kannalta voi parantua. Tämä edistää vanhemman ja lapsen välistä myönteistä vuorovaikutusta. Kun vanhempi ymmärtää lapsen tunnekokemuksen, vahvistuu kiintymyssuhde. Tämä voimaannuttaa heitä molempia. Vanhempi pystyy selvittämään omaa osuuttaan tilanteissa ja pyytämään tarvittaessa myös anteeksi lapselta.

Tärkeää on koko ajan muistaa, että lapsi pysyy keskiössä. Mikäli ammattilaisen lojaliteetti herää lapsen sijasta ensisijaisesti vanhempaa kohtaan, saattaa se estää ymmärtämästä lasta. On tärkeää, että lapsen lähiaikuiset tunnistaisivat lapsen tunnekokemuksen yhteneväisellä tavalla ja toimisivat sen mukaisesti. Tärkeintä, mitä vanhempi voi oman lapsensa eteen tehdä, on haitallisten ylisukupolvisten toimintamallien ja käyttäytymisen katkaiseminen. Se ei ole helppoa, mutta se on parasta, mitä vanhempi voi lapselleen antaa. Ymmärretyksi tulemisen ja lohdun saamisen kokemusten kautta jopa aivot voivat korjaantua. Tämä kaikki vaatii kuitenkin paljon aikaa. Lastensuojelun viimesijainen tehtävä on arvioida, onko lapsella aikaa odottaa.

5.3 Traumatisoituneen lapsen kohtaaminen eheyttävästi

Kun kohtaat työssäsi emotionaalisesti traumatisoituneen lapsen, oleellista on pyrkiä ensisijaisesti rakentamaan luottamusta ja turvaa. Tilanne tulisi saada vakautettua. Vakauttaminen on toimintaa, joka parantaa lapsen kykyä selvitä arjessa. Vakauttavan työskentelyn tavoitteena on lapsen turvallisuuden tunteen vahvistaminen ja luottamuksen rakentaminen sekä lapsen selviytymisen ja itsestä huolehtimisen tukeminen, itse- ja tunnesäätelytaitojen harjoittelu ja oireilun lieventyminen. Kiintymyssuhdetraumasta toipumiseksi lapsen on tärkeää saada kokemus siitä, että olet vilpittömän kiinnostunut hänen sisäisestä maailmastaan ja haluat lapselle hyvää.

Tunneyhteyden synty on välttämätön terapeuttisen vuorovaikutussuhteen edellytys. Sen avulla ”koukutat” lapsen työskentelemään omien tunteidensa kanssa. Luomalla turvaa ja tarjoamalla myötätuntoa teet työskentelystä lapselle palkitsevaa. Tällöin myös sosiaalinen oppiminen voi käynnistyä. Turvallisuus rakentuu, kun suot lapselle ennakoitavuutta, jatkuvuutta ja selkeitä rutiineja. Tärkeää on, että olet johdonmukainen ja kannustava luoden lapselle toivoa. Kohtaa lapsi hänen kehitystasonsa mukaisesti ja opeta hänelle tunne- ja itsesäätelytaitoja sekä syy- ja seuraussuhteita ja rajoittamista. On tärkeää, että tunnistat omat ajatuksesi, tunteesi ja toimintata-pasi sekä opettelet rauhoittamaan mielesi ja suuntaamaan uudelleen. Voit kuulostella sitä, mitä tapahtuu sinussa ja lapsessa kohdatessanne: mistä se sinulle kertoo? Muuttuuko sinun tai lapsen vireystila kohdatessanne? Mistä siinä voisi olla kyse? On tärkeää, että säätelet työskentelyn intensiteettiä sietoikkunassa pysymiseksi. Aitoa kohtaamista voi tapahtua vain sietoikkunassa. Kohtaamisen tavoitteena on arjen toimintakyvyn vahvistaminen ja arkielämän sujuminen. Voit isomman lapsen kanssa tutkailla, mikä kuluttaa hänen voimavarojaan ja mitä asialle voisi tehdä. Mitä matalampi lapsen psyykinen toimintataso on, sitä enemmän lapsi turvautuu korvaaviin, haitallisiin toimintoihin.

Hyvän vuorovaikutuksen syntymistä ja luottamuksen saavuttamista edesauttaa se, että olet empaattinen ja hyväksyvä, olet kiinnostunut lapsesta ja sinulla on leikkisä asenne. Tämä kaikki muodostaa yhdessä P(L)ACE-asenteen. Se on mentalisaation ydin.

P(L)ACE muodostuu sanoista:

- PLAYFUL= LEIKKISYYS
- (LOVING = RAKKAUS, TYKKÄÄMINEN)
- ACCEPTING = HYVÄKSYNTÄ
- CURIOUS = UTELIAISUUS
- EMPATHIC= EMPAATTISUUS

P(L)ACE on terapeuttinen asenne ja kiintymyskeskeinen kasvatustyyli, joka auttaa sinua ymmärtämään lasta. Lähestymällä lasta P(L)ACEN mukaisesti rakennat lapselle tilaa olla avoin ja haavoittuva sen sijaan, että hän on torjuva ja suojautuu. Vaikka et olisi terapeutti, voit muodostaa terapeuttisen suhteen lapseen. Terapeuttisessa suhteessa ratkaisevaa on sinun aktiivisuutesi ja lapsen saama kokemus huolehditukseksi tulemisesta. Lapsen toipuminen on prosessi, jossa sinun tehtäväsi auttajana on tarjota lapselle turvaa, arvostusta, luottamusta ja ymmärrystä. Samalla lasta tulee ohjata kohti muutosta. Keskeistä on vastavuoroisuus, lämpö, tasavertaisuus ja vahva sitoutuneisuus. Huomioi kuitenkin, että intensiivisyys voi tuntua uhkaavalta tai tunkeilevalta, mikäli lasta tai vanhempaa on aikaisemmin dominoitu ja kontrolloitu. Tärkeää onkin kuunnella lasta tarkasti ja olla aidosti kiinnostunut kaikista, etenkin epämieluisuutta herättävistä tunnekokemuksista, koska juuri ne johdattavat usein oleellisten kysymysten äärelle. Tarvitaan toistuvaa empaattista vuorovaikutusta, jolla annetaan tilaa tarinoille tekemisen tai sanojen takana. On tärkeää, että lapsi pääsee itse oman elämänsä aktiiviseksi toimijaksi. Tällöin hän voi oppia kohtaamaan ja tunnistamaan tunteensa. Samalla on hyvä harjoitella niiden kanssa toimeentulemistä sekä uuden ja taitavan minän omaksumista.

Lapsen on vaikea puhua vaikeista tunnekokemuksistaan ja väärin kohdelluksi tulemisesta, koska hän ei tiedä muusta. Lapsi myös kokee lojaliteettiristiriitaa suhteessa vanhempiinsa. Tämän vuoksi lapsi tarvitsee sinulta paljon ja jatkuvaa tunteidensa vahvistamista sekä kannatusta. Puhuessaan kokemuksistaan lapsi saattaa taantua. Tällöin hän tarvitsee iänmukaistaan pienemmän lapsen lailla kohdatuksi tulemistä. Taantumista tapahtuu, koska lapsi toimii pienemmän lapsen tavoin silloin, kun hän ei selviä ikätasoisista haasteista. Myötätunnon avulla, korostamalla lapsen omia vahvuuksia, kaikki kehityksen osa-alueet on kuitenkin mahdollista saada vuorovaikutukseen. Aikuisen osoittaessa kiinnostusta ja vahvistaessa lapsen osaamista, kokemusta ja ilmaisua lapsi ehkä kykenee ilmaisemaan tunteitaan puhumalla, piirtämällä, leikkimällä tai muilla itselleen sopivilla keinoilla. Huomioithan kuitenkin, että lapsen emotionaaliset traumat voivat näkyvät yllättävissä tilanteissa. Esimerkiksi leikki, jossa lapsi on lumiukko, jonka aurinko sulattaa kasaan, voi olla traumatisoituneelle lapselle mahdoton tehtävä. Ei ole tavatonta, että lapsi pysyy aina vaan jäykkänä ja kontrolloituna pystyssä, sillä hän ei kykene muuhun.

Lapsi voi tuoda tunteitaan esille yllättävissä tilanteissa ennakoimattomilla tavoilla. Hän uskalltaa ilmaista äärimmäisiä tunteitaan vasta, kun kokee olonsa riittävän turvalliseksi. Ensimmäinen kohtaamisesi voi olla ratkaiseva. Suojautuva ja herkillä oleva lapsi testaa tällöin, oletko luotettava, aidosti läsnä ja tosissasi. Taistelu-asenne saattaa pakottaa lapsen olemaan

aggressiivinen sinua kohtaan. Pako-asenne taas laittaa lapsen sulkeutumaan. Lapsella on omalta kannaltaan hyvä syy toimia niin kuin hän toimii. Sinun tulee tarjota lapselle uudenlaista, positiivista ja tunteiden ilmaisua sallivaa sekä kiinnostusta osoittavaa vuorovaikutusta. Näin lapsi saa kokemuksen, että aikuinen onkin hänen puolellaan. Myötätunnon avulla voit sulattaa lapsen vastustuksen ja suojautumisen. Aito kiinnostus lapsesta itsestään, ei hänen ongelmakohdistaan, on kaiken lähtökohta. Nosta lapsen vahvuudet esille ja anna niille riittävästi tunnustusta. Näin lapsi voi voimaantumisen ja rohkaistumisen avulla kyetä kertomaan uhattomalla tavalla myös vaikeuksistaan. Ilmaise mieleesi herääviä ajatuksiasi lapsen kertomasta arvostavasti, havainnoivasti ja arvailevaan sävyyn. Se voi auttaa löytämään taustasyitä lapsen käytökselle. Tarkista aina ajatustesi oikeellisuus lapselta itseltään. Turvallisesti kohdattuna lapsi uskaltaa tarkastella arkoja ja pelottavia tunteitaan niin hyvin kuin se on sillä hetkellä hänelle mahdollista. Tällöin hänen ei tarvitse siinä hetkessä olla varuillaan, uhmata, miellyttää eikä manipuloida. Tunteita kohden menemällä on mahdollista päästä tutustumaan lapsen mielenmaailmaan. Säätele kontaktia niin, ettei se tunnu tungettelevalta tai vaativalta, vaan turvallisuutta, myötätuntoa ja kiinnostuneisuutta tarjoavalta.

Lapsi kaippaa sitä, että häntä ymmärrettäisiin ja hänen ilmaisuaan sekä kehitystään tuettaisiin. Sekä lapselle että vanhemmille tulisi antaa mahdollisuus ilmaista ristiriitaisiakin tunteitaan. Tarvitaan tunneilmaisuja sallivaa ja turvallista vuorovaikutusympäristöä. Tällöin lapsi voi kokea olevansa hyväksytty omana itsenään ja hän voi hyvin. Hyvinvoiva lapsi saa voimavaransa käyttöönsä ja hänen on mahdollista oppia. Lapsen ei tarvitse olla varuillaan, hänen ei tarvitse kontrolloida ympäristöään. Toivo ja selviytymisusko tulee säilyttää, oli tilanne miten vaikea tahansa. Näin uhkan ja hylkäämisen kokemukset eivät lähde vahvistumaan ja syventymään. Uskosta ja toivosta syntyy motivaatio. Lapsi tarvitsee jatkuvaa merkityksellisyyden ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksen kannattelua, jottei hän joutuisi turvautumaan häpeä-identiteetin kehittämiseen. Kun traumatisoitumista aiheuttaneet tapahtumat tulevat kerrotuksi turvallisessa ympäristössä ja lapsen kärsimys tulee kuulluksi, hälvenee traumatisoitumisen tuottama häpeä.

Lapsen mieli on vasta kehittymässä, joten se on aina hauras. Mitä hauraammin mieli on rakentunut, sitä enemmän se tarvitsee arvostusta, myötätuntoa, kannattelua ja vahvistusta. Sitä tärkeämpää on myös ei-sanallisen kommunikaation osuus. Kaltoinkohdellut lapset ovat erityisen herkkiä ei-sanalliselle kommunikaatiolle. He ovat oppineet olemaan jatkuvasti varuillaan tai ympäristöään kontrolloivia. On tärkeä tiedostaa, että jatkuvan uhan ja vaaran tunnussa elänyt traumatisoitunut lapsi tai vanhempi on oppinut havainnoimaan ihmisiä, myös sinua, hyvin tarkkaan. Siksi sinun tulee kyetä olemaan vuorovaikutustilanteissa avoin, aidosti läsnä, joustava ja rauhallinen. Varuillaan olo sekä kontrolloivuus ovat lapsen suoja. Ne vievät kuitenkin kohtuuttomasti lapsen voimavaroja. Siksi niiden ”sulattamiseen” tulee kiinnittää erityistä huomiota. Leikki, sopiva huumori, strukturoidut tehtävät ja erilaiset luovan ilmaisun muodot saattavat vapauttaa lapsen tunneilmaisua. Sen sijaan reaktiivinen, impulsiivinen tai ennakoimaton käytös on vuorovaikutussuhteelle tuhoisaa. Luottamuksen saavuttaminen voi vaatia samojen asioiden toistoa moneen kertaan, koska traumatisoituneelle luottaminen on vaikeaa. Sinun tulisi olla kiinnostunut myös lapsen mahdollisista hyvistä ja turvallisista kokemuksista, ja auttaa häntä käyttämään näitä voimavaroja.

On äärimmäisen tärkeää, että haavoittunut lapsi ja vanhempi kohdataan traumainformoidusti, jolloin päästään ”mikä sinussa on vikana” asetelmasta ”mitä sinulle on tapahtunut”

asetelmaan. Aikuisten väliset suhteet heijastuvat lapseen ja vaikuttavat hänen arkeensa. Jännitteet suhteissa luovat lapselle epävarmuutta, turvattomuutta ja stressiä. ACE-tietoisuus (Adverse Childhood Experiences) eli tietoisuus lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutuksesta ihmiseen on yhä enemmän integroitunutkin traumainformoituun työotteeseen. ACE:n rinnalle tulisi tuoda myös PCE-tekijät (Positive Childhood Experiences) eli lapsuuden aikaiset suojaavat kokemukset. Pitkällä aikavälillä olisi tärkeää päästä ACE-tekijöiden haittavaikutusten minimoimiseen ja vähentämiseen ja PCE-kokemusten lisäämiseen sen sijaan, että vain pyritään korjaamaan ACE-kokemusten aiheuttamia haittoja. PCE-kokemusten puute voi olla jopa ACE-tekijöitä haavoittavampaa. Jokainen meistä lapsen kanssa työskentelevistä aikuisista voi omalta osaltaan vaikuttaa tähän tuomalla lapsen elämään edes yhden PCE-kokemuksen lisää - yhden hänestä aidosti kiinnostuneen perheen ulkopuolisen aikuisen.

Positiivinen palaute on välttämätöntä lapsen itsetunnon ja oman toiminnan suuntaamisen kehittymiselle. Se vaatii aikuiselta toistoa – joskus loputtomasti. Negatiivinen palaute lapselle on usein tuhoavaa ja vaikeasti pois pyyhittävää. Lapsi muistaa negatiivisen palautteen positiivista paremmin ja suuntaa usein käytöstään tällä perusteella. Tällöin käytössä olevat toimintamallit ovat kuitenkin paljon suppeammat. Positiivisen palautteen ja itse löydetyn suotuisan toimintamallin kohdalla lapsen kyky ohjata omaa toimintaansa kasvaa. Lapsi kehittää kykyjään eteenpäin, eikä ”pysähdy” totuttuun tapaan toimia. Kun sinulla on tietoa emotionaalisesti traumatisoituneen lapsen oireilun taustasyistä, on sinun helpompi ymmärtää lapsen haastavaa käytöstä. Tiedon myötä ymmärrät myös, ettet voi muokata lapsen toimintaa, ellet muokkaa ensin omaa toimintaasi. Tärkeää on muistaa, että pienet etenemiset ovat isoja askelia emotionaalisesti traumatisoituneen lapsen kanssa työskennellessä.

5.4 Lyhyet muistilistat emotionaalisesti traumatisoituneen lapsen kanssa toimimiseen

Lapsen turvallisuuden tunteen rakentumiseksi lapsi tarvitsee sinulta:

- Ennakoitavuutta ja selkeitä rutiineja
- Jatkuvuutta
- Johdonmukaisuutta
- Kohtaamista (kehitystason mukaisesti)
- Syy- ja seuraussuhteiden opettamista
- Rajoittamista
- Arjen selviytymiskeinojen tukemista
- Tunne- ja itsesäätelytaitojen opettamista
- Mahdolliseen kiusaamiseen puuttumista
- Kannustusta ja toivoa

Lapsen itsesäätelyn tukemiseksi voit:

- Sanoittaa lapsen tunteita ja reaktioita

- Mallintaa rauhoittumisen strategioita, kuten hengitystä, ja tukea lasta löytämään omat rauhoittumiskeinonsa
- Pilkkoo haastavia tehtäviä pienemmiksi
- Antaa kannustavaa palautetta välittömästi
- Eriyttää vuorovaikutus- ja tunnetaitoja vaativat tehtävät lapsen kehitystasoa vastaaviksi
- Poistaa liialliset ärsykkeet

Lapsen häpeän tunnetta voit vähentää seuraavasti:

1. Ohjaa vapaissa leikeissä
2. Auta ristiriitatilanteiden selvittelyssä
3. Älä sulje lasta yksin pois ryhmästä
4. Rauhoita itsesi, ole empaattinen ja säilytä yhteys lapseen
5. Hyväksy lapsi, vaikkeet hyväksy hänen käytöstään
6. Älä provosoidu; tiedosta, että lapsi heijastaa sinuun kokemaansa
7. Sanoita lapselle, mitä tilanteessa tapahtuu
8. Käytä täsmällistä ja selkeää kieltä
9. Anna lapselle vaihtoehtoja ja mahdollisuus kontrolloida sopivasti tilannetta
10. Auta lasta huomaamaan omat vahvuutensa

Negatiivisen kierteen estämiseksi/katkaisemiseksi:

1. Näethän lapsen käyttäytymisen kommunikaationa; keskityt käytöksen syihin, et oireisiin
2. Opettelethan tuntemaan lapsen käytöksen takana
3. Kannustathan ja olet aidosti iloinen ja ylpeä lapsen onnistumisista
4. Rakennathan luottamusta, ennakoit, olet johdonmukainen; luot yhteyttä, et pakota
5. Kohtaathan lapsen kehitystasoisesti
6. Käytähän selkeää kieltä ja yksinkertaisia ilmaisuja
7. Sopeutathan toiminnan tavoitteet lapsen kehitystasoon; hyödynnäthän lapsen kiinnostuksen kohteita ja sitoutat lapsen toimintaan
8. Poistathan oman ärtymyksesi ja vihamielisyytesi; älä häpäise, huuda, ärsytä, kurita tai ole sarkastinen
9. Vältähän kielteistä arvostelua ja vetäytymistä; suojelethan suhdetta
10. Annathan mahdollisuuden korjata mokat

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kesti kauan, ennen kuin ymmärsin, että se, mitä minä, mitä me ammattilaiset tässä ajassa tarvitsemme, ei ole jotain sellaista oppia, jota toinen voi päähämme vain luennoimalla kaataa. Vei aikaa ymmärtää, että oppiakseen sitä, mitä työntekijänä koin tarvitsevani, minun pitikin matkata omaan itseeni, omaan sisimpääni; miksi minä olen tällainen? Millaisia minun varhaiset vaiheeni ovat olleet, millaisiksi ne ovat minut muokanneet? Kuinka ne osaltaan selittävät sitä, miksi eri tilanteissa reagoin, kuten reagoin? Vei aikaa ymmärtää, että ymmärtääkseni ja auttaakseni toista, minun on ensin ymmärrettävä itseäni ja omaa toimintaani ja opeteltava säätelemään itseäni ennen kuin voin auttaa toista opettelemaan säätelemään itseään. Tähän tarvitsin tietoa, mutta ennen kaikkea mentalisoivaa kohtaamista ja kokemuksellista ymmärrystä. Tarvitsin itseni silittämistä.

Kun kuvataan omien ja toisten tunteiden ymmärtämistä, niiden käsittelemistä ja taitoa ymmärtää tunteiden vaikutukset, puhutaan myös tunnetoimijuudesta. Tunnetoimijuus on suorassa yhteydessä organisaation tunneilmastoon ja sitä kautta työn imuun. Se, mitä tunnemme, vaikuttaa vahvasti suorituskykyymme – myös työpaikalla. Tunteemme vaikuttavat kaikkeen, mitä teemme. Mitä vahvemmaksi koet omat tunnetaitosi ja kykysi vaikuttaa tunteisiisi työssäsi, sitä paremmaksi todennäköisesti koet työpaikkasi tunneilmaston ja työn imun.

Emotionaalisesti traumatisoitunut lapsi tarvitsee pääsääntöisesti moniammatillista tukea ja hoitoa. Näen kuitenkin vahvasti, että traumatisoitumisen ennaltaehkäisyä sekä toipumista tukevaa toimintaa voi ja tulee tapahtua kaikilla systeemin tasoilla, ei vain terapiassa, joka sinänsä on varsin tärkeä työmuoto lapsen eheyttämiseksi. Traumainformoidussa osaamisessa olennaista on trauman tunnistaminen sekä toivotietoisien työotteiden omaksuminen. Tällöin voit työntekijänä ikään kuin lainata tukea, toivoa ja tahtoa lapselle tai vanhemmalle. Lasten kanssa työskentelevien tulee olla traumatietoisia, jotta he voivat tukea niin traumatisoitunutta lasta kuin vanhempaakin niin, ettei suhteessa jatkuvasti synny väittelyitä ja uusia traumatisoituneen sietokyvyn ylittäviä kokemuksia. Omalta osaltani olen pyrkinyt lisäämään tätä ymmärrystä koulutautumalla ja kouluttamalla moniammatillisia ryhmiä aiheeseen liittyen. Olen pyrkinyt työssäni lastensuojelun erityissosiaalityöntekijänä lisäämään lastensuojelutiimien ymmärrystä siitä, että sosiaalityössä on lopulta aina kyse kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta. Sen onnistumiseksi tarvitetset traumainformoitua osaamista.

Traumainformoituun toimintakulttuuriin siirtymisessä on kyse syvällisestä muutoksesta työyhteisön kulttuurissa, asenneilmapiirissä, uskomuksissa ja arvoissa. ”Traumainformoidun kulttuurin omaksuminen ei ole uuden temppukokoelman oppimista eikä kaikista yritetä tehdä terapeutteja”, on Kati Sarvela todennut. Kyseessä on asennemuutos, jossa siirrymme vuorovaikutussessamme asenteesta ”Mikä tässä lapsessa on vikana?” asenteeseen ”Mitä tälle lapselle on tapahtunut?” Samalla on hyvä pohtia myös ”Mitä minulle on tapahtunut?”. Tällainen systeeminen muutos lähtee liikkeelle itsereflektiotaitoisista työntekijöistä, jotka alkavat reflektoida keskenään. Reflektiivisyyden ja dialektiikan avulla lapsen ympärillä olevien ammattilaisten on mahdollista yhdessä lapsen perheen kanssa löytää ratkaisuja ongelmiin, joiden ratkaisemiseen ei kenelläkään ole valmista mallia.

On siis tärkeää, että työntekijät refleктоivat keskenään. Näin he voivat tukea ja kannatella toinen toistensa mentalisaatiota. Reflektio auttaa ymmärtämään omaa ja toisten mielten toimintaa. Se auttaa ymmärtämään, kuinka ongelmia tulisi kulloinkin lähestyä auttavalla tavalla. Näen, että tämän päivän pulmana on, ettei reflektiolle ole tarpeeksi aikaa eikä tilaa. Sen merkitystä ei arvosteta riittävästi, vaan ”tärkeämmät” asiat ajavat ajankäytöllisesti sen ohi. Pysähtymisen sijaan kiihdytämme vauhtia. Syntyy kierre, jossa sosiaalityön perusta, kohtaaminen, jää liian laimeaksi. Emme pysähdy riittävästi asiakkaiden äärelle, emme pysähdy riittävästi työtovereiden äärelle. Pysähtymisen sijaan lähetämme emotionaalisesti vaurioituneen lapsen eteenpäin. Sen sijaan meidän tulisi pysähtyä, asettua suhteeseen ja kutsua mukaan muita tarvittavia tahoja saadaksemme tukea omalle työllemme. Jos työyhteisössä on riittävästi mentalisaatiota kannattelevaa osaamista, herää työyhteisössä luontevasti luottamus ja kiinnostus mielen toimintojen oppimista kohtaan. Tällöin mielen taitojen oppiminen ja opettaminen voivat muodostua luonnolliseksi toimintakulttuuriksi. Mentalisoivassa, hyvin toimivassa työyhteisössä siedetään epävarmuutta, tunnustetaan ja tunnustetaan virheitä, ollaan nöyriä ja pyydetään anteeksi. Työntekijöiden välinen vuorovaikutus perustuu uteliaisuuteen, kuuntelemiseen, eri näkökulmien pohdintaan, joustavuuteen ja leikkisyyteen. Nämä kaikki ovat myös ominaispiirteitä hyvälle johtajuudelle.

Traumainformoidun muutoksen tekeminen vaatii eri alojen ammattilaisilta rakenteellisten ongelmien tunnistamista, yhteistyökykyä sekä vallan jakamista. Traumainformoitu lähestymistapa edellyttää uudenlaista johtamiskulttuuria ja rakenteiden tervehtymistä. Se edellyttää myös työyhteisöjen työilmapiiriin, turvallisuuden kokemukseen ja työhyvinvointiin panostamista. Traumainformoidun työyhteisön käytännöt, toimenpiteet ja palvelut sisältävät ymmärryksen traumojen vaikutuksesta, jolloin järjestelmä edistää toipumista. Traumainformoitu ammattilainen toteuttaa arvostavaa dialogista suhdetta niin palvelunkäyttäjiin kuin yhteistyökumppaneihin. Traumainformoidun muutoksen tekeminen vaatii meiltä eri alojen ammattilaisilta yhteistyökykyä ja rakenteellisten ongelmien tunnistamista. Se vaatii vallan jakamista niin, että hyödynnämme tehokkaasti monitieteellistä näyttöä, teemme innovatiivisia, mutta harkittuja kokeiluja ja seuraamme jatkuvasti niiden tuloksia.

Traumainformoidulla järjestelmällä voimme rakentaa inhimillisempiä ja kustannustehokkaita toimintatapoja ja -kulttuureja huomaamalla ja hoitamalla pahoinvoinnin juurisyitä. Traumainformoiduissa organisaatioissa korkeita hierarkioita vältetään, sillä hierarkkiseen organisaatorakenteeseen liittyy usein vallankäyttöä, joka tukahduttaa keskusteluilmapiiriin. Tämä estää aidosti itseorganisoituvan ja myötätuntoisen traumainformoidun toimintakulttuurin. Kielteiseen tunneilmastoon liittyy tyypillisiä traumaattiselle stressille tyypillisiä oireita kuten turvatomuutta, aggressiivisuutta, uhritumista ja kiusaamista. Positiivinen tunneilmasto sen sijaan edistää tervettä kehitystä. Tunneilmasto on organisaation sydän ja sielu. Ilman traumatietoisuutta traumalapsen kanssa työskentelevä on haavoittuvassa asemassa. Työntekijä tarvitsee kykyä suojautua myötätuntouupumukselta altistuessaan lapsen traumalle. Kun kyky suojautua myötätuntouupumukselta kasvaa, empatia-kyky virkistää ja suojaa työntekijää. Työntekijöiden hyvinvointia tulisikin vaalia organisaatioiden eri tasoilla. Tämä edellyttää traumaymmärrystä. Vain tällöin työympäristöt voivat muodostua turvallisiksi ja inhimillisiksi niin, että työntekijät voivat voida hyvin ja suoriutua työstään hyvin. Antaaksesi toiselle, sinun tulisi saada myös itsellesi.

LÄHTEET

- Andelin, Laura & Kivistö, Jaana 2022: Traumatietoinen työote aikuistuvien parissa tehtävässä työssä, THL & YEE-hanke 22.3.2022 & 12.3.2022.
- Blomqvist-Lyytikäinen, Mikaela 2022: Auttajien ja kasvattajien oman tarumatisoitumisen merkitys ihmisten kohtaamisessa. Teoksessa Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa (toim.): Yhteinen kieli. Traumatietoi-suutta ihmisten kohtaamiseen. Basam Books Oy. Viro. 3. painos. Alkuperäisjulkaisu 2020.
- Fagerström, Ilona & Linner Matikka, Johanna 2023: Ammattilaisten hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.): Traumainformoitu työote. PS-kustannus. Jyväskylä. 263–271.)
- Forsberg, Hannele & Ritala-Koskinen, Aino & Törrönen, Maritta 2006: Kohti lapsisensitiivistä sosiaalityötä. Teoksessa Forsberg, Hannele & Ritala-Koskinen, Aino & Törrönen, Maritta: Lapset ja sosiaalityö. Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia. PS-kustannus. Jyväskylä. 5–18
- Gerhardt, Sue 2007: Rakkaus ratkaisee. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehitymiselle. Suom. Marja Kivirauma. Edita. Helsinki.
- Hipp, Tiia 2023: Trauma ja traumatisoituminen. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.): Traumainformoitu työote. PS-kustannus. Jyväskylä. 15–27.
- Holmila, Marja & Bardy Marjatta & Kouvonen Petra 2008: Lapsuus päihdeperheessä ja kielteisen sosiaalisen perimän voittaminen. Yhteiskuntapolitiikka 73 (4), 421–432.
- Isosävi, Sanna 2023: Ihmissuhdetyöntekijän omien turvattomien ja traumaattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.): Traumainformoitu työote. PS-kustannus. Jyväskylä. 242–262.
- Isosävi, Sanna 2020: Äidin traumaattisten kiintymyskokemusten vaikutus raskaus- ja vauva-aikaan. Teoksessa Henttonen, Tanja & Sellergren, Tanja & Ruottinen, Taina (toim.): Vauvatyön käsikirja. Ensi- ja turvakotienliitto. 30–40. https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/etl_vauvatyo-kasikirja_2020
- Jäppinen, Maija 2023: Sosiaalityö tänään. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.): Traumainformoitu työote. PS-kustannus. Jyväskylä. 48–56.
- Kalland, Mirjam & Salo, Saara 2020: Vanhemmuuden tukeminen vauva ja lapsiperheissä. Duodecim 136: 891–7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15527>.
- Larmo, Anneli 2017: Mentalisaatio -kyky pitää mieli mielessä. Teoksessa Laitinen, Irmeli & Ollikainen, Seija (toim.): Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Terapia-säätiö Helsinki. 15–27. Julkaistu myös 2010 Duodecim 126(6):616–22. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/6/duo98674?keyword=kiintymyssuhde>
- Leikola, Anssi & Mäkelä, Jukka & Punkanen, Marko 2016: Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Duodecim 132: 55–61. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>.
- Mustonen Kirsi 2021: Mieliniekka kouluttajakoulutus. MN kouluttajan oma tietovaranto.

- Niemelä, Hanna-Leena & Väливаara Christine 2021: Sijoitettu lapsi varhaiskasvatuksessa. Pesäpuu ry. Jyväskylä.
- Pajulo, Marjukka & Salo, Saara & Pyykkönen, Nina 2015: Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Duodecim 131: 1050-7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>
- Petrelius, Päivi & Yliruka, Laura 2023: Traumainformoidun työotteen ja systeemisen lastensuojelun yhtymäkohtia etsimässä. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.): Traumainformoitu työote. PS-kustannus. Jyväskylä. 181-201.
- Puura, Kaija & Tamminen, Tuula 216: Pikkulapsipsykiatria - ei tarua vaan todellisuutta. Duodecim 132:951-9. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13136>. Viitattu 28.7.2023.
- Pojjula, Soili & Pelkonen Anne & Punkanen Marko 2020: Traumapsykoterapiat. Teoksessa Huttunen, Matti O. & Kalska, Hely (toim.): Psykoterapiat. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 4. uudistettu painos. 146-176.
- Salo, Saara & Kauppi, Antti 2014: Reflektiivinen työote vanhemman kohtaamisessa. Teoksessa Viinikka Anne (toim.): Mentalisaatio perhiden kohtaamisessa. Mannerheimin lastensuojeluliitto. 75-96.
- Sarvela, Kati 2023: Traumainformoitu lähestymistapa. Siirtymä oikeudenmukaisempaan toipumisen kulttuuriin. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.): Traumainformoitu työote. PS-kustannus. Jyväskylä. 28-45.
- Sarvela, Kati 2022: Traumainformoidun hoivan taustaa. Teoksessa Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa (toim.): Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Basam Books Oy. Viro. 3. painos. 13-31. Alkuperäisjulkaisu 2020.
- Seppänen, Mari 2022: Näin selviät tiimin jäsenenä. Tunnetaidot työkaluna sosiaali- ja terveysalalla. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Sinkkonen, Jari 2015: Lapsen kiintymyssuhteet tavanomaisissa ja poikkeavissa olosuhteissa. Teoksessa Sinkkonen, Jari & Tervonen-Arnkil, Kaisa (toim.): Lapsi uusissa oloissa. Tietoa sijaishuollosta ja adoptiosta. Duodecim. Helsinki. 23-39.
- Sinkkonen Jari 2018: Kiintymyssuhteet elämänkaaressa. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Viinikka, Anne 2014: Johdanto. Teoksessa Viinikka, Anneli (toim.): Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin lastensuojeluliitto. 6-7
- Väливаara Christine 2016: Mikä mättää?! Päiväkoti ja koulu traumatisoituneen lapsen arjessa. Pohjoisen Suomen oppimisen tuen päivät, Oulu.
- Westerlund-Cook, Saija 2023: Lapsuusajan haitallisten ja suojaavien kokemusten sekä toivon merkitys systeemissä ja suhdeperustaisessa työssä. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.): Traumainformoitu työote. PS-kustannus. Jyväskylä. 83-99.
- Perheterapeuttinen työtapo -opintojen luentomuistiinpanot syksy 2022-syksy 2023.

