

Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke

Euroopan unionin osarahoittama

SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TRAKON
Trauman kokeneen kohtaaminen



Tieto, kokemuksellisuuden voima, trauma ja traumainformoitu lähestymistapa kasvatusalalalla

Minna Katajamäki ja Kati Sarvela

TRAKON Hanke 14.11.2023

Sisältö

- Pedagoginen rakkaus
- Skotlannin malli
- Mitä tarkoittaa kolmevaiheinen traumaterapia?
- PACE-malli (leikkisyys, hyväksyntä, uteliaisuus ja empatia)
- Tunnetaidot ja leikin voima
- Kunnioittava kosketus
- Kehotietoisuus ja polyvagaaliteoria
- Neurokirjo ja trauma
- Jälkitraumaattinen oppiminen ja kasvu



Pedagoginen rakkaus (Simo Skinnari, 2004)

- Ihmisyyteen kasvattamista ja kasvuun saattamista
- Korostaa jokaisen ihmisen ainutlaatuisuutta
- Tarkoitus kohota käytäntöön
- Tarvitsee sydämen ja koko olemuksen
- Kunnioittava rakastava läsnäolo ja toiminta
- Totuudellisuutta ajattelussa sekä empaattisuutta
- Oivallamme jokaisen täydellisyyden
- Ei ole pikatie, mutta helpottaa elämää ja työtä



CC Minna Katajamäki

Pedagoginen rakkaus

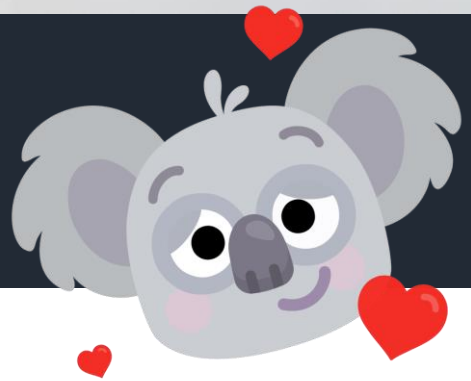
- Opetussuunnitelmat ovat keskittyneet sen "siirtämiseen", mitä voidaan mitata, josta voidaan antaa numero tai lausunto.
- Mittaamisen ulottumattomissa oleva muuttuu "epätodelliseksi"
- Tarvitsemme "sydämemme elvyttämistä" (ajattelun totuudellisuus, tunne-elämän empaattisuus ja eettisyys), emme vain normeja.
- Opetuksen tavoite tulisi olla myös ehyt ihminen, korkeamman minuuden kukkaan puhkeaminen ja kasvamaan saattaminen = pedagoginen rakkaus.



CC Minna Katajamäki

SYDÄNYHTEYS



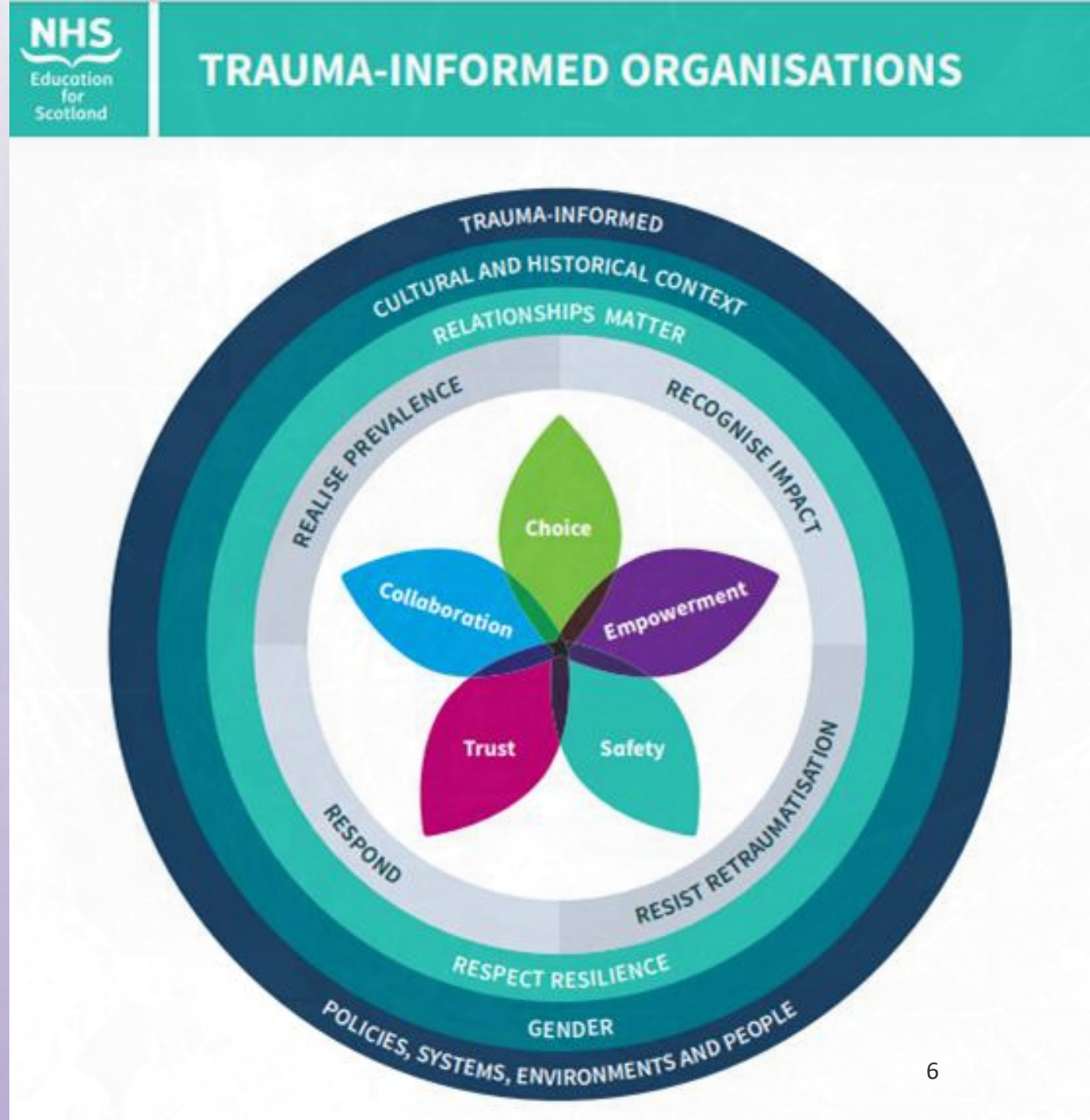


- Sydänyhteys merkitsee lapselle nähdyksi tulemisen ja arvokkuuden kokemusta omana, ainutkertaisena itsenään.
- Se rakennetaan jokaisessa hetkessä: Jokainen kosketus, katse tai puhe on mahdollisuus yhteyden siemeneen.
- Viestittämällä lapselle, että aikuinen kuulee hänen syvimmät tarpeensa ja on viime kädessä aina lapsen puolella, teemme tietoisen valinnan rakentaa yhteyttä.
- Lapsen itsetunto rakentuu olemassaolon merkityksellisyydestä.
- Kaipaamme sydänyhteyden tunnetta myös itseemme.

CC Minna Katajamäki
Lapsennimi.com: Sydänyhteys

Skotlannin traumainformoidun mallin neljä tasoa

1. **Traumainformoidut peruskäytännöt**
   (Trauma Informed Practice level)
2. **Traumainformoidut laajemmat käytännöt**
   (Trauma Skilled Practice level)
3. **Syvennetyt traumainformoidut käytännöt**
   (Trauma Enhanced Practice level)
4. **Traumaspesialistin tietämys ja käytännöt**
   (Trauma Specialist Practice Level)



PACE-malli

- Leikkisyys (Playfulness)
- Hyväksyntä (Acceptance)
- Uteliaisuus (Curiosity)
- Empatia (Empathy)



CC Minna Katjamäki ja Kati Sarvela

Leikkisyys

- Pieni vauva tahtoo leikillistä vuorovaikutuksen rytmiä.
- Hyvinvoivat vanhemmat toimivat vaistonvaraisesti lapsensa kanssa juuri siten kuin tämä haluaa, leikkisästi.
- Vitaliteettiaffekti = elinvoimaisuutta lisäävä tunne.
- Vanhempi synkronoi toimintansa luonnnollisesti lapsen tunnetilaan = tunnevirittäytymistä = peruskivi vauvan kehittymiselle.
- Leikki on myös vanhemmilla lapsilla vuorovaikutuksessa ensisijaista, kurinpito toissijaista.



CC Minna Katajamäki

Leikkiminen ei ole kaikille helppoa

- Säätelemättömät kehon tilat ja leikkiin liittyvä yllätyksellisyys voivat tuntua pelottavilta, jopa kivuliailta.
- Keho on turtunut tai resursseja leikkiin puuttuu.
- Elämän varrella opitut uskomukset ja kulttuuriset normit vievät meiltä uskallusta leikkiin.
- Kehon myönteisiin, leikillisiin tiloihin liittyvät kokemukset ovat ehdollistuneet kipeisiin elämän kokemuksiin.
- Välineet (pallot, huivit, kirjoittaminen jne) voivat toimia inspiraation lähteenä, vuorovaikutuksen välineenä ja helpottaa työskentelyä

Hyväksyntä

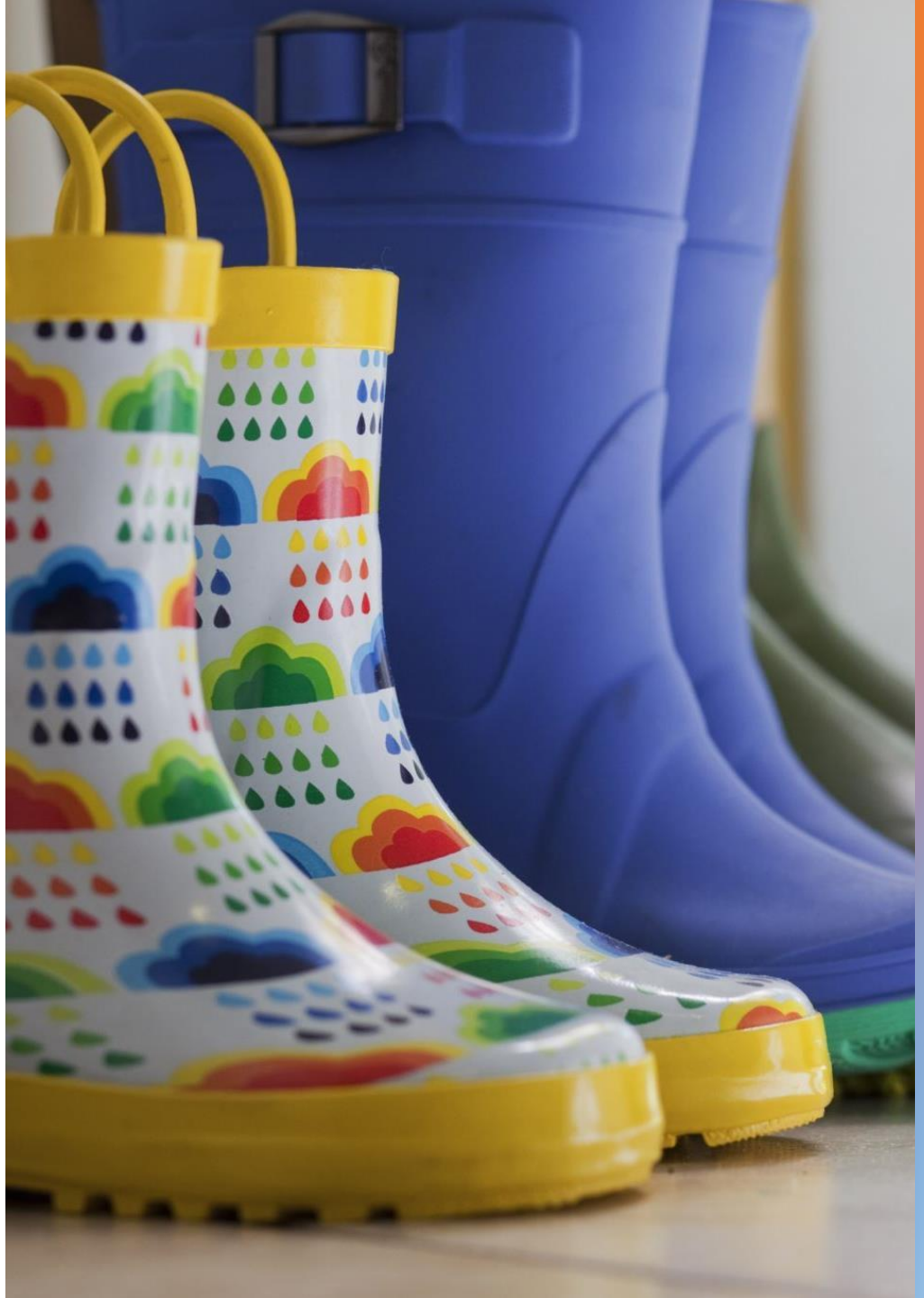
- Lasta tulisi kohdella siten, ettei hänen sisäistä minää koskaan uhkaa hylkääminen, pilkkaaminen tai pettyminen.
- Pettyneet vanhemmat voivat kritisoida kyllä käyttäytymistä, mutta he eivät arvostele lapsen persoonaa.
- Turvallisesti kiintyneet vanhemmat kykenevät hyväksymään lapsen vihan.
- Hyväksyminen on ehdotonta.
- Aikuiset eivät käytä poisvetäytymistä kurinpitotoimenpiteenä.



CC Minna Katajamäki

Uteliaisuus

- Olennaista on, että vanhemmat ja kasvattajat löytävät kaiken aikaa jotakin uutta lapsesta, jonka he antavat vaikuttaa myös itseensä.
- Aikuiset suhtautuvat lempeän uteliaasti lapseen, ja yrittävät ei-kielellisten eleittensä ja ilmeittensä perusteella arvata, millainen lapsen sisäinen elämä on.
- Helposti kurinpitotoimenpiteillä synnytetään lapsessa tunnetta, että hänessä on jotain vikaa.
- Se on "ei tiedä" uteliasta suhtautumista.



CC Minna Katajamäki



Empatia

- Lapsen ei tulisi kohdata ahdistavaa tilannetta yksin.
- Empatian ja myötätunnon avulla aikuinen pääsee mukaan lapsen kokemukseen ja jakaa sen hänen kanssaan.
- Aikuinen säätelee affektinsa siten, että hän kykenee säätelemään lapsessa syntyvää tunnetta.
- Välitetään ensisijaisesti ei-kielellisesti, isommille lapsille myös sanallisesti.
- Vanhempi ei ratkaise lasta.
- Herkästi, kun aikuinen ei itse ole saanut lapsuudessaan empatiaa, hän yrittää vain järkeillä ja ratkaista asioita.

CC Minna Katajamäki

LEIKKI ON TRAUMATISOITUMISEN VASTAKOHTA

- Leikki on lapselle terapiaa.
- Lapsen on mahdollista käsitellä vaikeitakin asioita leikin ja luovuuden avulla, jos hänelle annetaan siihen mahdollisuus.
- On hyvä, että lapsi leikkii traumatisoivia tapahtumia.
- Vapaa leikki auttaa lasta käsittelemään asioita symboliikan ja kokemuksen kautta.
- Leikissä lapsi voi myös korvata itselleen joitakin puuttuvia kehityksellisiä vaiheita.



CC Minna Katajamäki

Kolmivaiheinen traumaterapia

1. *Vaihe* kuuluu mm. vireystilojen tutkiminen ymmärryksen myötä vireystilojensäätelyn opettelu- ja keinojen kehittyminen, turvallisuuden tunteen kehittyminen. On erityisen tärkeää opetella olemaan läsnä nykyhetkessä.
2. *Vaihe eli tässä terapiavaiheessa* edetään häiritsevien kokemusten ja traumamuistojen käsittelyyn, esim. EMDR menetelmää hyödyntäen.
3. *Vaiheessa* (uudelleen suuntautuminen) keskitytään normaalielämään palaamiseen ja ihmissuhteisiin sekä surutyöhön.

Terapia liukuu spiraalimaisesti näiden kolmen vaiheen välillä, vaiheesta toiseen, usein joudutaan palaamaan vakauttamiseen takaisin.



CC Minna Katajamäki

Tunnetaidot

- Tunnetaitoihin kuuluvat *tunteen tunnistaminen*, *sietäminen*, *säätely*, *käsittely ja purkaminen* sekä lopulta *tunteen ilmaiseminen ja itsen voimaannuttaminen*.
- **Kokemuksellisuus on ainoa tapa oppia tunnetaitoja**
- Tunnetaitojen opettelussa tulee aina ensin vahvistaa tunnekehoyhteyttä.
- Tunnetaidot ovat olennainen osa ihmisen hyvinvointia.
- Tunnetaitoja ei opita hetkessä vaan pitkällisen harjoittelun, onnistumisten ja erehdysten kautta.

(Anne-Mari Jääskinen)



Näin voit suhtautua tunteisiisi hyvinvointiasi tukien:

- Tunne on ystäväsi, sen tarkoitus on auttaa sinua.
- Tunteella on viesti, kuuntele sitä.
- Päätä olla torjumatta tai vähättelemättä tunteitasi - sinä saat tuntea!
- Epämiellyttävätkin tunteet kuuluvat normaaliin elämään.
- Et ole yhtä kuin tunteesi, se on vain osa sinua.
- Voit itse päättää, mitä tunteellasi teet ja mitä tunnetta itsessäsi ruokit.
- Ihminen tai tilanne edessäsi herättää todennäköisesti jo sisälläsi olleen vanhan tunteen tai kivun – kuuntele sitä.

Näin voit suhtautua tunteisiisi (jatkoa)

- Sinulla on synnynnäisesti kyky säädellä tunteitasi.
- Tunteisiin ei tarvitse reagoida välittömästi - hengitä ja toimi tietoisesti.
- Tunne on kokemuksena aina totta – se, mitä mielesi tunnnekuohussa sanoo, voi olla tilanteeseen nähden kuitenkin paisuteltua. Pelolla ja vihalla on paisutteleva luonne.
- Tunne on muuttuva ja menee ohi elämällä se läpi.
- Kertomalla tunteistasi annat toisille mahdollisuuden huomioida sinua.
- Tunteita jakamalla voit kokea syvintä mahdollista yhteyttä toisen kanssa.

(Anne-Mari Jääskinen; Mitä sä rageet, lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen)

TUNNEKEHOYHTEYS

- Tunnekehoyhteydellä tarkoitetaan tietoista yhteyttä tuntevaan ja aistivaan kehoomme, tunnekehoomme: yhteyttä kehon sisäisiin tuntemuksiin enemmän tunne-energian kuin puhtaan fyysisyyden näkökulmasta.
- Tunnekehoyhteys ei ole tietämistä, osaamista eikä suorittamista.
- Tunnekehoyhteys juurruttaa meitä itseemme.
- Kun tunnekehoyhteys on hauras tai sitä ei ole, tunteita ei tunnista tunteiksi, eikä niiden hyvinvoinnin kannalta tärkeitä viestejä kuule.
- Tunnekehoyhteyden löytämiseksi tarvitaan pysähtymistä tunnekehon äärelle.

(Anne-Mari Jääskinen)





HARJOITUS

TUNNEKEHOYHTEYS (Mitä sä rageet, lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen)

Kosketus on hermostomme viestimisen tapa

- Kun kosketamme toista, jaamme hermostomme tilan hänen kanssaan
- Kun joku koskettaa meitä, hänen viestii oman hermostonsa tilaa
- Kosketus voi aktivoida meidät yhteyteen toisen ihmisten kanssa, tai sitten se voi aktivoida selviytymisvasteemme ("pakene tai taistele", "mateleminen tai lamaantuminen")
- Olkoon kosketus intiimiä kosketusta, sosiaalista kosketusta tai ystävän kosketusta, se on olennainen osa hyvinvointiamme.
- Se parhaimmillaan stimuloi vagushermoamme ja auttaa vähentämään masennusta, ahdistusta ja stressiä.

Deb Dana (2021) – Anchored: How to Befriend Your Neuvous System Usig Polyvagal Theory, Sounds True



CC Kati Sarvela

Kunnioittava kosketus

- Varovainen eteneminen – traumatisoituneen lapsen rajoja on usein rikottu
- Etenemistapoja (leikillinen kosketus välineiden avulla, satuhieronta jne.)



CC Minna Katajamäki ja Kati Sarvela 2023



KEHOTIETOISUUS

= Tulemme tietoiseksi kehon aistimuksistamme, jotka liittyvät erilaisiin narratiiveihin.

Itse tarina jää taka-alalle, ja tulemme tieoiseksi kehollisista aistimuksista, jotka ovat muuttuvia.

Tarina muuttuu hallittavaksi kokemukseksi “tässä ja nyt”, emmekä olle menneessä kiinni.

iloa ja toivoa

CC Kati Sarvela



Turvan kokemus on ennen kaikkea kehollinen kokemus

Turvallisuuden kokemuksen vahvistamisessa meidän tulee kiinnittää ennen kaikkea huomiota kehotietoisuuteen ja tunnekehoyhteyden avaamiseen.

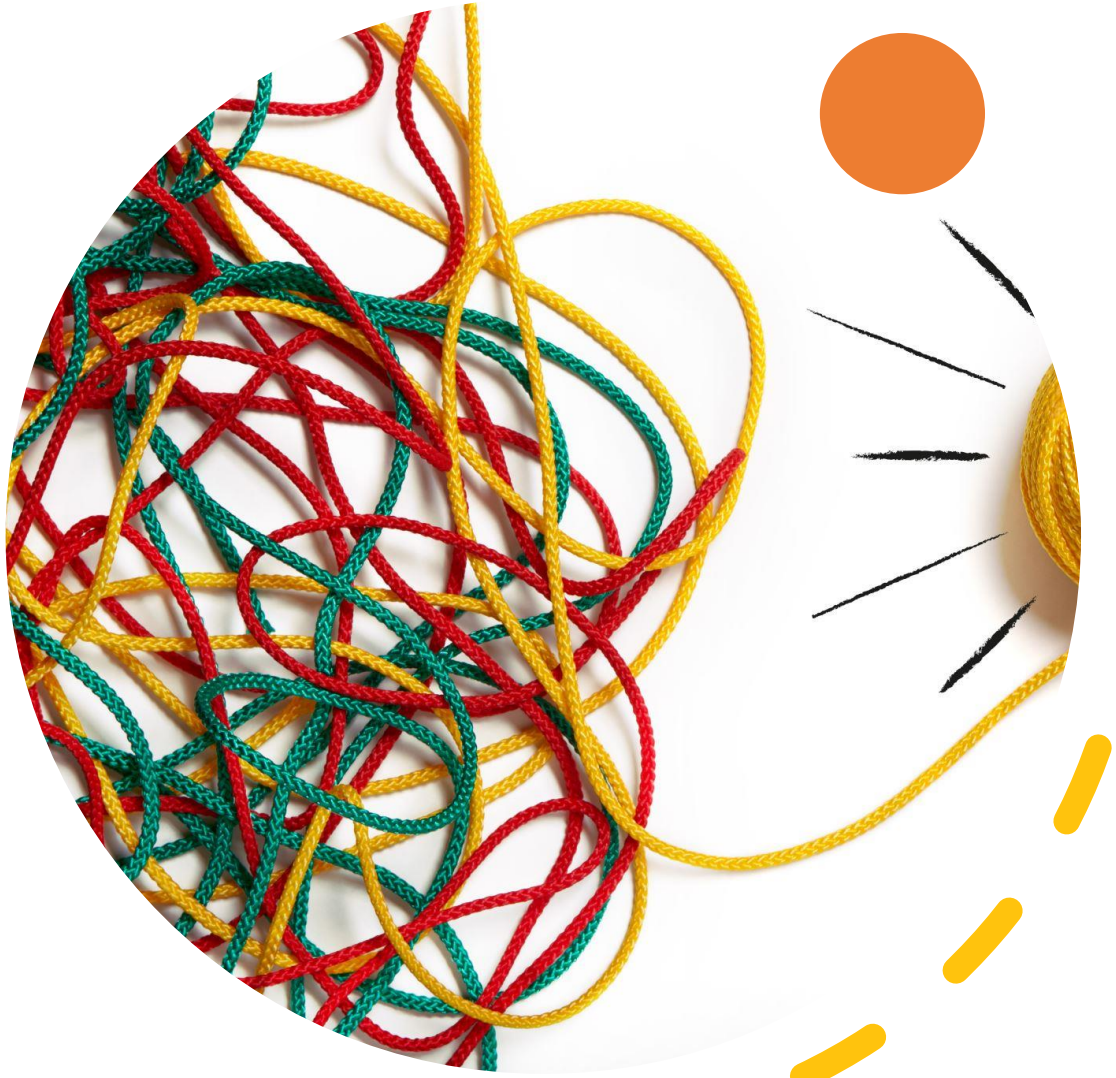
T

CC Kati Sarvela

Trauma?

- Trauma on nimenomaan tapahtuma, joka valtaa keskushermoston ja muuttaa tapaa, jolla prosessoimme ja muistamme muistoja.
- Trauma ei ole tarina jostain menneestä tapahtumasta.
- Se on ihmisten sisällä elävän kivun, kauhun ja pelon nykyinen jälki.

- Bessel van der Kolk - Jäljet kehossa (2017)



CC Kati Sarvela

iloa ja toivoa

Yhteisen kielen luominen

– Interpersonaalinen neurobiologia















Hyvinvoinnin vyöhyke

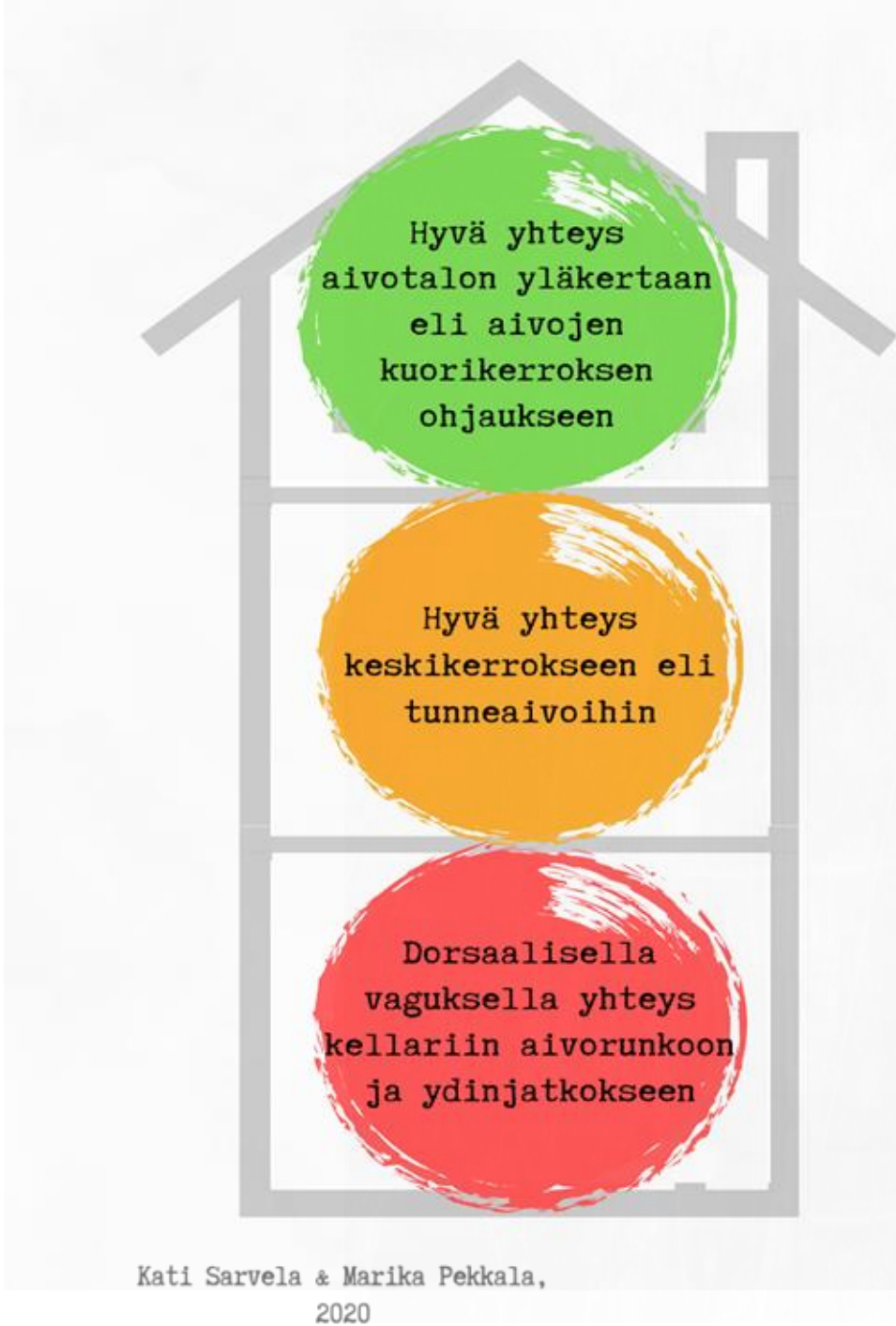
Hyvinvoinnin vyöhyke

Ongelma = Jäämme jumiin johonkin tilaan hyvinvoininnin vyöhykkeen ulkopuolelle

Vatsanpuoleinen kiertäjähermo **VIHREÄ**
Sitoutumisen järjestelmä
Yhteyden kokemuksen tunne
Arjen vakaa ja tietoisesti läsnäoleva toiminta
Flow-tilat
Elämän virrassa olemista

Sympaattinen hermosto **ORANSSI**
Hätätila
Aktiivisen toiminnan järjestelmä
”Pakene tai taistele”
Ahdistus, ylivireät pelot, viha

Selänpuoleinen kiertäjähermo **PUNAINEN**
Lamaantumisreaktio
Energian katoaminen
Yhteys toiseen poikki
Toivottomuus ja luopuminen
Lamaannuttava pelko

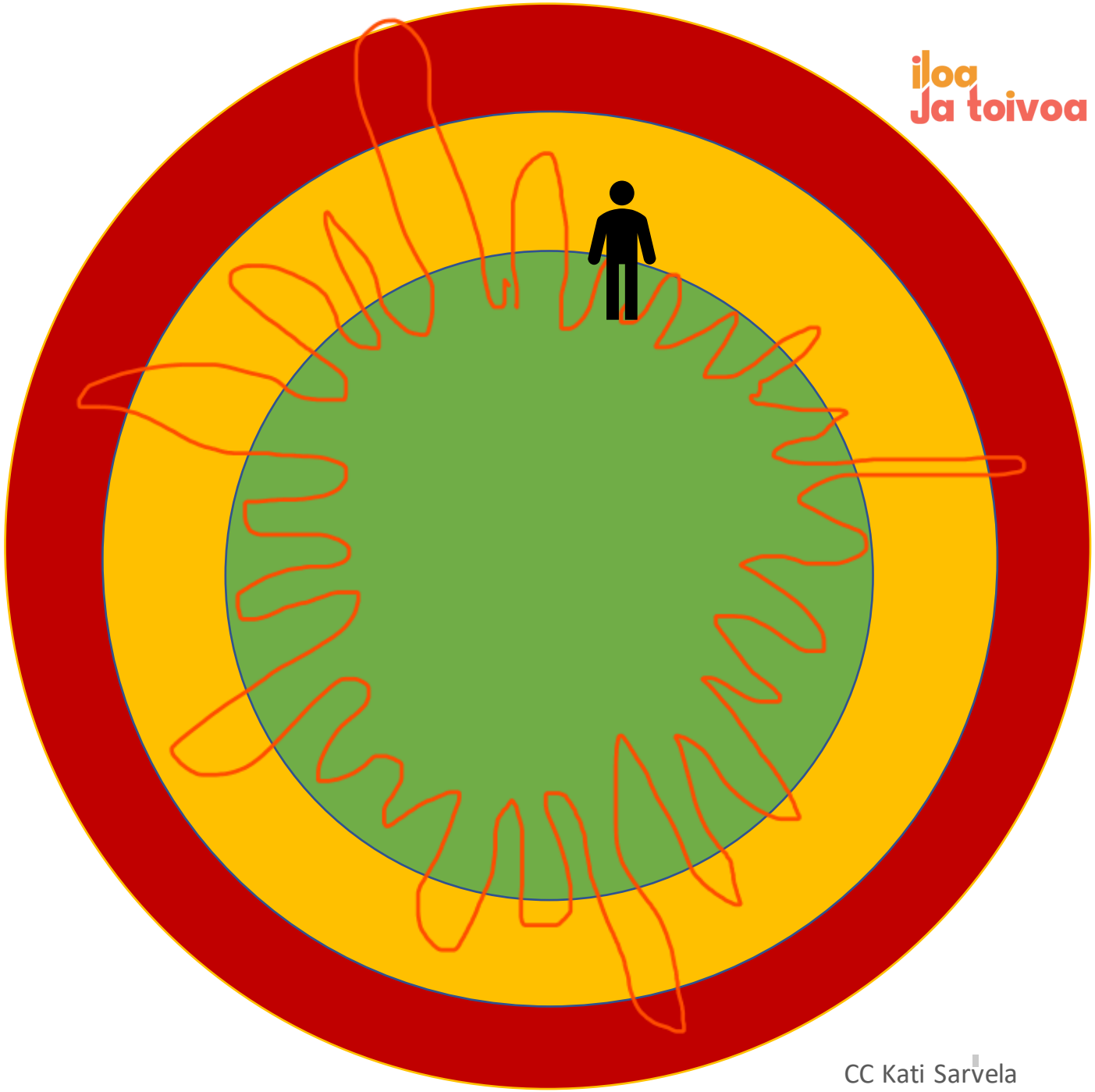


Turva - Vihreä
Parasympaattinen hermosto
(Vatsanpuoleinen vagus)

Ylivireys – Oranssi
Sympaattinen hermosto
(”Pakene tai taistele”)

Alivireys – Punainen
Parasympaattinen hermosto
(selän puoleinen vagus,
”Lamaannu tai matele”)

Missä tilassa on oma hermostosi?



iloa ja toivoa

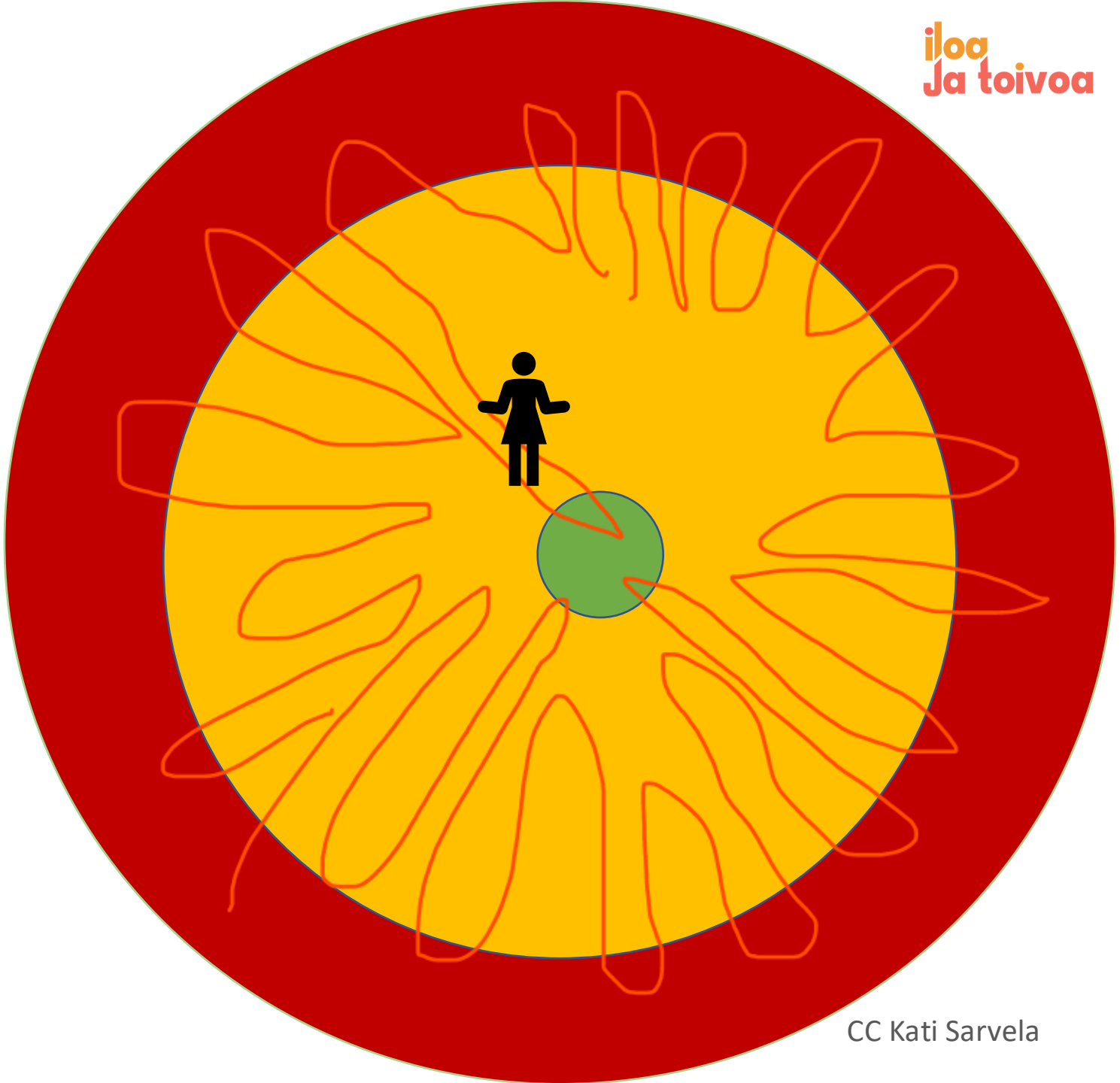
CC Kati Sarvela

Turva - Vihreä
Parasympaattinen hermosto
(Vatsanpuoleinen vagus)

Ylivireys – Oranssi
Sympaattinen hermosto
(”Pakene tai taistele”)

Alivireys – Punainen
Parasympaattinen hermosto
(selän puoleinen vagus,
”Lamaannu tai matele”)

Missä tilassa on oma hermostosi?



CC Kati Sarvela



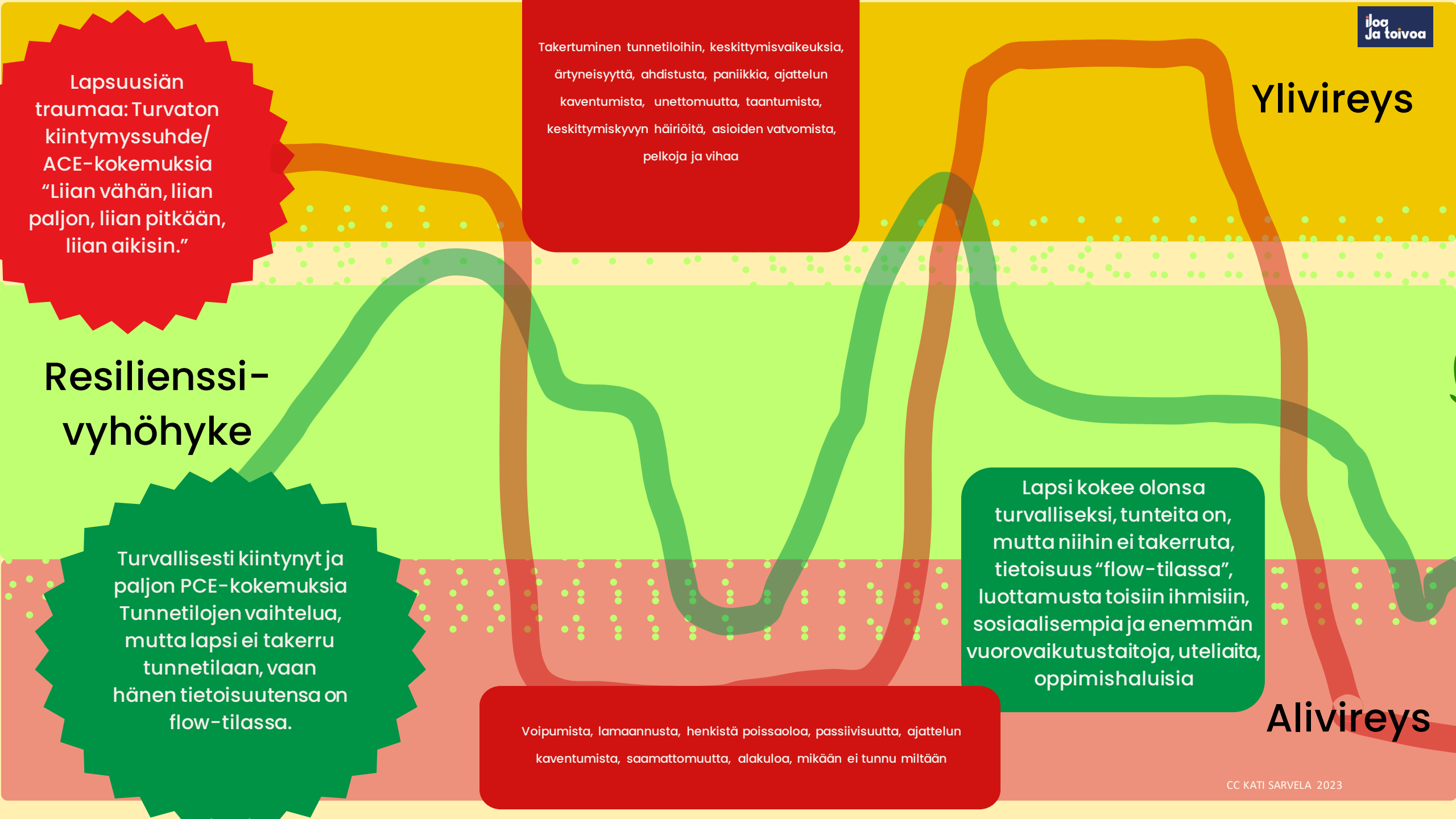
Kanssa-
säätely

Toipumisen ihmeet
tapahtuvat =
Brave Space

Mukavuus-
alueesi =
Safe Place

Autonomisen hermoston tila	Aikuinen	Säätelykeinot	Lapsi
YLIVIREYS (sympaattinen) “Pakene tai taistele” “Pulssi korkea, verenpaine nousee, hengitysrytmi nopeutuu ja pinnallistuu, ajattelu kaventuu,	Mieleen tukeutuu hallitsemattomasti mielikuvia, tunteita (pelko, viha jne.), ylivireysoireita, levottomuutta, ahdistusta, paniikkia, “överiempaattisuutta”, “ei-aivot”	Lihasten jännittäminen ja hidas rentouttaminen, maadoitusharjoitukset, seinän työntäminen, luonto, perhostaputukset, sivelyt, turva-asennot ja -ankkurit Lämmin kylpy, suihku, lemmikit, painopeitto jne.	Mieleen tukeutuu hallitsemattomasti mielikuvia, tunteita (pelko, viha jne.), ylivireysoireita levottomuutta, ahdistusta, paniikkia, “överiempaattisuutta”, “ei-aivot”
LEVOLLISUUS JA VALPPAUS (parasympaattinen VV) Syke rauhallinen, hengitys syvä, iho lämmin, suu kostea, ruuansulatus toimii, ajattelu selkeää, lepääminen mahdollista.	Tietoista läsnäoloa, empaattisuutta, myötätuntoa, avoimmuutta erilaisuudelle, “kyllä-aivot”	Kanssasäätevä aikuinen	Oppiva lapsi, jolla “kyllä-aivot”
MATELU TAI VOIPUMINEN (parasympaattinen DV) Näkö sumentuu, kuunteleminen vaikeaa, yhteys ympäristöön heikkenee, dissosiaatiota	Turtuneisuus, ajattelu kapeea, tyhjyys, ryhdin romahtaminen, liikkeiden hidastuminen, henkinen poissaolo, irrottautuminen tunteista ja kehosta, “ei-aivot”	Seisominen, tömistely, kävely, piikkipallot, paljain jaloin kävely, kehon ravisuttelut ja taputtelut, puhuminen, huutaminen, kylmän veden juominen, ympärillä olevien esineiden kuvailu jne.	Turtuneisuus, ajattelu kapeea, tyhjyys, ryhdin romahtaminen, liikkeiden hidastuminen, henkinen poissaolo, irrottautuminen tunteista ja kehosta

CC KATI SARVELA 2023



CC KATI SARVELA 2023



Kaikki tarvitsemme kanssasäätelyä

- Sekä lapset että aikuiset kokevat hetkittäin olevansa säätelemättömässä tilassa.
- Tämän ymmärrys tarjoaa meille lukuisia terveitä tapoja säädellä itseä ja toista. Se näyttäytyy lämpimänä ja reagoivana vuorovaikutuksena kahden ihmisen välillä (kaksi aikuista, aikuinen ja lapsi, kaksi lasta).
- Avain kanssasäätelevään suhteeseen on, että henkilö on empaattisesti virittäytynyt ja kokee olevansa turvassa, mikä rauhoittaa toista ihmistä.
- Ihmiset ovat synnynnäisesti luotu yhteyteen. Synnymme maailmaan haavoittumisalttiina, hoivaa tarviten.
- Emme ole luotuja yksinäisyyteen.

CC Kati Sarvela ja Minna Katajamäki

Tavoite: ”Kyllä aivot”

- Kyllä-aivo –tila mahdollistaa uusien asioiden omaksumisen ja oppimisen.
- Mahdollistaa sydänyhteyden
- Kyllä-aivo –tila ei merkitse ”joo-joon” sanomista ja ikävien tilanteiden välttelyä
- Sen sijaan kyllä-aivo –tila mahdollistaa pettymysten käsittelyä ja vahvistaa yhteydenkokemusta sekä toisiin ihmisiin, että omaan itseen
- Olet rokea, luova, resilientti

No brain: Poissa oleva, et kykene luomaan ihmissuhteita - opit huonosti, provosoidut helposti

Lähde: Daniel Siegel Tina Payne Bryson (2012) Whole-Brain Child



CC Kati Sa