

Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke

Euroopan unionin osarahoittama

SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TRAKON
Trauman kokeneen kohtaaminen



Traumatausta ja maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kohtaaminen koulussa

Minna Katajamäki ja Kati Sarvela

12.12.2023 TRAKON Hanke

Sisältö

- Talomalli
- Yleistä maahanmuuttajataustaisten henkilöiden mahdollisesta traumataustasta ja kotouttamisesta
- Keskeisiä käsitteitä liittyen maahanmuuttajataustaisten lapsien ja perheiden haasteisiin
- Toipumisen polkuja
- Pakolaislapsi varhaiskasvatuksessa ja koulussa
- Kulttuurinen nöyryys ja itsekasvatus
- Yhteenvetoa



Minna Kuvajainen 2023, Traumainformoitu työote kirjassa

Toiminta ja teot,
joiden pohjana ovat myötä-tuntoinen asenne, asiakkaan ja työntekijän äänen ja tarinan kuuleminen,
osallisuus ja kulttuurien ymmärrys

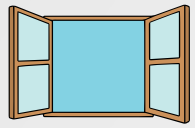
ACE-tietoisuus ja väkivaltatietoisuus

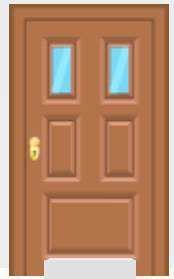


Turvan tunteen anatomia ja fysiologia

Sovelletaan malleja maailmalta oman traumainformoidun yhteisön luomiseen

Jatkuva kehittyvä tietoinen prosessi, jossa organisaation kaikki tasot mukana





Ammatillinen itsetur temus





Maahanmuuttajataustaisten traumat

- Globaalisti muuta väestöä yleisimmin kärsivät traumasta henkilöt, jotka joutuvat jättämään oman maansa, perheensä, kokevat vainoa tai muita traumaattisia kokemuksia, jotka liittyvät järjestäytyneeseen väkivaltaan, sotaan, ideologiseen vainoon, äärimmäiseen köyhyyteen tai yhteisöjen hajoamiseen.

- Kokemus humanitaarisen katastrofin kokeneista yhteiskunnista on osoittanut, että traumatisoituneiden auttaminen on tärkeä osa kansainvälisen rauhan- ja oikeudenmukaisuuden edistämistyötä.

Trauma informed approach - Introductory Handbook, Unicef



Muita mahdollisesti traumaa tuottavia syrjinnän muotoja: vammaisten syrjintä, rasismi, seksuaalisten ja sukupuolisten vähemmistöjen syrjintä, uskonnollinen syrjintä jne.

CC Kati Sarvela ja Minna Katajamäki 2023

iloa ja toivoa

Perheellä ja lapsilla voi olla traumaattisia kokemuksia

UUDESSA KOTIMAASSA

Elintaso ja statusmuutokset ovat voineet olla suuria ja tukiverkot huonoja. Sijaisperhe voi tuntua vieraalta ja uhkaavalta. Lapset kasvavat kulttuurien välissä, he voivat kohdata kiusaamista ja rasismia, mikä luo ylimääräistä stressiä.
Pakolaisilla voi olla epäreallstisia odotuksia

MATKALLA

Lapset ja nuoret olleet alttiina monenlaisille vaaroille, myös ihmiskaupalle. Joskus joutuneet eroon läheisistään ja turvaverkko voi puuttua. He ovat voineet olla "säilössä" epäinhimillisissä olosuhteissa.



LÄHTÖMAASSA

Monilla pelottavia tai haavoittavia kokemuksia liittyen sotaan, väkivaltaan tai sen uhkaan. Jopa lapset ja nuoret ovat voineet joutua kidutuksen tai seksuaalisen väkivallan uhreiksi.

Kotoutuminen

Kotouttamissuunnitelmaa tehtäessä kiinnitetään huomiota henkilön mielenterveystuen tarpeeseen.

Kotoutuminen **traumatisoituneella** on pitkäaikainen prosessi, ja he kokevat usein ahdinkoa, toimintakyvyn ja oppimisen heikkenemistä.

- **Saapumisvaihe**: ulkoiset olosuhteet muuttuvat (koti, ystävä, maisema, kieli). Voi nostattaa vierauden kokemusta, hämmennystä ja avuttomuutta.
- **Kohtaamisvaihe**: Havainnoidaan uuden maan olosuhteita ja verrataan kotimaahan.
- **Taakse katsomisen vaihe**: Ihminen pystyy yhdistämään vanhan kulttuurinsa piirteet uuteen, itselle sopivaan muotoon.

Kotoutuvan sosiaaliset taidot ja turvaverkko suojelevat mielenterveysongelmilta.



CC Minna Katajamäki
ja Kati Sarvela

Lähde: Annemai Kase (2020), ”Tulemme aina olemaan kahden maan ja kulttuurin välissä” Maastamuuttoa harkitsevien kahden kulttuurin lapsiperheiden kokemuksia

Yleistä pakolaisperheistä

Sosiaali- ja terveysministeriön selviytys maahanmuuttajien mielenterveyspalvelujen tarpeesta ja saatavuudesta 2005, ja Shadia Rask ja Anu Costaneda 2023

Ulkomailla syntyneiden määrä on Suomessa viisinkertaistunut vuosien 1990-2020 välillä.

Lähes puolet väestönkasvusta on seuraamusta vieraskielisten lukumäärän kasvusta.

Lapset ja nuoret oppivat kielen ja omaksuvat uuden kulttuurin usein vanhempiaan nopeammin.

Heilläkin on monenlaisia sopeutumisongelmia (mm. täysin erilainen koululaitos).

Nuoret olettavat ja otaksuvat usein, että he ovat vastuussa vanhemmistaan, usein siksi että he oppivat nopeammin kaksikielisiksi.

He maksavat laskuja, hoitavat muita käytännön asioita, käyvät kaupassa ja toimivat tulkkeina.

He joutuvat ottamaan kantaakseen vanhempien huolia ja omien traumojen käsittely saattaa jäädä.

Lapset ovat ”varpaillaan” ja varovaisina kotona välttääkseen aiheuttamasta lisärasitusta vanhemmilleen.

Myös uuden kulttuurin erilaiset tavat ja kasvatusperinteiden erot aiheuttavat jännitteitä



iloa ja toivoa

CC Kati Sarvela ja Minna Katajamäki 2023

Miten trauma voi näyttäytyä lapsessa tai nuoressa?

ilo ja toivoa

Kasteluna ja jatkuvana vessassa juoksemisena

Unihäiriöinä ja painajaisina

Muistin, keskittymisen ja tarkkaauvden ongelmana

Selviytymisvasteiden aktivoituminen turvallisissa tai neutraaleissa tilanteissa

Vaikeuksina sietää erilaisia tunnetiloja

Herkkänä triggeröitymisenä: ärtyneisyytenä, vihanpurkauksina

Riippuvuuskäyttäytymisenä

Välttelykäyttäytymisenä, avuttomuutena ja toivottomuutena

Aistien ja tunteiden herkistymisenä



Pelkoina, ahdistuksina ja turvattomuutena

Kroonisina kipuina ja jännitystiloina

Traumaan liittyvän leikin pakonomaisena toistona

Vaikeuksina luottaa ihmisiin

Pelkoina ja turvattomuutena

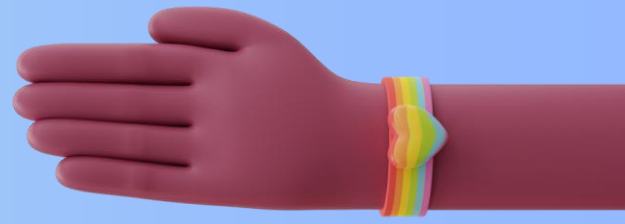
Itsetunnon ja -luottamuksen haasteina

Varuillaan olona ja säpsähtelyinä

CC Kati

iloa ja toivoa

Syrjintä elää kehollisena reaktioina

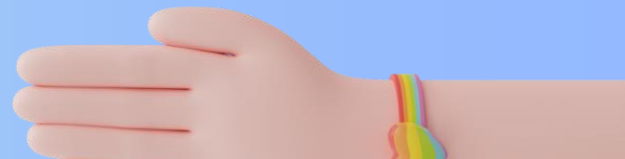


- Keskustelut rasismista ja muusta syrjinnästä (misogynia, ableismi) herättävät usein voimakkaita kehollisia reaktioita.
- Syrjintä, kuten rasismi, kun elää ja hengittää kehossamme.
- Emme koskaan pääse eroon erilaisista syrjinnän muodoista pelkästään älyllisin keskusteluin: Katse on suunnattava kehoon ja “sielun hermoon” eli vagushermoon.
- Trauma herättää meissä kehollisen refleksinomaisen reaktion.
- Trauman seuraamukset elävät kaikenvärisissä kehoissa - sukupolvesta toiseen- ja ne siirtyvät epigeneettisesti, kulttuureissa, perheen rakenteissa ja sukusoluissa.
- Väkivalta- trauma ja syrjintäilmiöitä ei tule lähestyä vain kognitiivisesti vaan myös kehollisesti: Toipuminen on sitä, että reagoimme turvasta käsin (vakaasta, autonomisesta hermostosta käsin).
- Toipuminen ei ole vain yksilöllinen ilmiö vaan täytyy tapahtua myös kollektiivinen toipuminen. (Mukaillen Resmaa Menakem, 2017)









CC Kati Sarvela ja Minna Katjamäki 2023

Vähemmistöstressi

- Syrjintä, ennakkoluulot ja vihamielisyyden kohtaaminen aiheuttavat vähemmistöstressiä.
- Vähemmistöstressi vaikuttaa väestön terveyteen merkittävämmin kuin toistaiseksi on huomioitu.
- Jotta vähemmistöstressiin liittyviä terveyseroja voitaisiin kaventaa, vähemmistöihin kuuluvien omat näkökulmat tulisi huomioida palveluissa.



Maarit Huuska, Vähemmistöstressi ja resilienssi sukupuoli ja sateenkaarikirjolla Traumainformoitu työote, PS-Kustannus

Ylisukupolvinen trauma

Jos väkivaltaa kokenutta sukupolvea ei hoideta tai tueta toipumiseen, trauma on vaarassa siirtyä tuleville sukupolville.

Eräs tärkeimmistä ylisukupolvisen trauman seuraamuksista on se, että se voi pitkällä aikavälillä vieraannuttaa yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenet toisistaan.

https://dudesclub.ca/



41NIWENSHUTI, T. (2013). Dance as a Communication Tool. Addressing Inter-Generational Trauma for a Healthier Psycho-Social Environment in Rwanda and the Great Lakes Region of Africa, Matatu, 44(1), 29-37. doi: https://doi.org/10.1163/9789401210546_004

Ulkomaalaistaustaiset lapset kohtaavat arjessa syrjintää ja kiusaamista

- Syrjintä- ja rasismikokemukset alkavat jo varhaislapsuudessa ja päiväkotiarjessa.
- Kiusaamiskokemukset ovat yleisempiä peruskoulussa ja harvinaisempia lukiossa.
- Kouluterveyskyselyssä useampi kuin joka neljäs yläkouluikäisistä on tullut kiusatuksi ihonvärinsä, kielensä tai ulkomaalaistaustansa vuoksi.
- Kiusaaminen kohdistuu erityisesti ulkomailla syntyneisiin poikiin enemmän kuin tyttöihin.
- Syrjintä- ja rasismikokemukset kuormittavat paitsi mielenterveyttä myös fyysistä terveyttä.
    - On vahingollista, olkoon sitten syrjintätilanteet suoria (nimittelyä jne.) tai epäsuoria (epäkohteliasta, epäkunnioittavaa käytöstä)tai rasismin pelkoa.

(Shadia Rask ja Anu Castaneda, 2023 Traumainformoitu työote)

Yksköstyypin trauma
(äkillinen, yksittäinen hyvin järkyttävä väkivallan teko)

Kakkostyypin trauma
(pienemmät, toistuvat, kertyvät stressivaikutukset)

CC Kati Sarvela ja Minna Katajamäki 2023

Rasismi

= Valta- ja alistusuhteita tuottavia ajattelu-, puhe- ja toimintatapoja, joissa jonkun yksilön tai ryhmän oletettu tai väitetty ominaisuus esitetään pysyvänä ja muita alempiarvoisena. (Rastas, 2007)



Rakenteellinen rasismi

= Kuvataan järjestelmää, jossa politiikka, institutionaaliset käytännöt, kulttuuri ja muut normit ylläpitävät yhteiskunnallisia valta-asetelmia, joissa tietyt ihmisryhmät ovat toisia ihmisryhmiä alempiarvoisemmassa asemassa (TEM 2021).

Sisäistetty rasismi ¡

= Tietoinen ja tiedostamaton rotuhierarkian hyväksyminen, jossa valkoiset asetetaan johdonmukaisesti värillisten ihmisten yläpuolelle.
Trauma voi olla pelosta nouseva kehon reaktio melkein mitä tahansa tuntematonta asiaa kohtaan.

CC Kati Sarvela ja Minna Katajamäki 2023

Rodullistaminen

- Rodullistaminen tarkoittaa prosessia, jossa ihmisiin liitetään oletuksia, stereotypioita ja ennakkoluuuloja esimerkiksi ihonvärin tai oletetun etnisen taustan takia.
- Muun muassa afrosuomalaiset, romanit, saamelaiset ja venäläiset ovat rodullistettuja Suomessa.
- Rodullistaminen edeltää rasismia ja niiden välillä on kiinteä yhteys: molemmat tuottavat ja ylläpitävät rotujärjestelmää ja siihen liittyvää etnisten ryhmien hierarkiaa.

(Shadia Rask ja Anu Castaneda, 2023, Traumainformoitu työote)



CC Kati Sarvela

Palvelujärjestelmien syrjiviä rakenteita

- Ilmenevät monin eri tavoin.
- Monien tieteenalojen, kuten lääketieteen ja psykologian historia on rasistinen, ja ne ovat rakentaneet kuvaa vähempiarvoisista roduista.
- Koulutusmateriaaleissa tulee olla moninaisuuden representaatioita, eli niiden tulisi edustaa erilaisia ihmisryhmiä, jottei tietotaidot jää yksipuolisiksi.
- Samoin eri ammattikuntien moninaisuutta olisi syytä lisätä.



(Shadia Rask ja Anu Castaneda, 2023)

CC Kati Sarvela

TRAUMA- JA VÄKIVALTAINFORMOITU TYÖOTE (TVIT)

Trauma- ja väkivaltatietoinen työote pyrkii luomaan turvan kokemusta palveluita käyttäville ihmisille ymmärtämällä trauman vaikutuksia ja niiden läheisiä yhteyksiä terveyteen ja käyttäytymiseen.

Se nostaa esiin systeemisen ja ihmisten välisen väkivallan sekä rakenteellisen eriarvoisuuden risteävät vaikutukset ihmisten elämässä.

Se korostaa sekä historiallisen että tämänhetkisen väkivallan traumaattisia vaikutuksia.

Se suuntaa huomion henkilön kokemuksiin menneestä ja nykyisestä väkivallasta, leimautumisesta ja syrjinnästä siten, että niiden vaikutukset nähdään riippuvaisina yksilön psykologisesta tilasta ja sosiaalisista kulttuurimme ja yhteiskuntamme olosuhteista.



C. Nadine Wathen and Colleen Varcoe, Implementing Trauma- and Violence-informed Care: A Handbook, (2023)

Kuinka tunnistaa rasismikokemuksia?

- Puheeksiottaminen ja niistä kysyminen
- Sensitiivinen aihe, jossa ammattilainen viestii, että hänellä on ymmärrystä kyseisestä aiheesta ja hän kestää kuulla ja kannatella asiakkaan kokemuksia.
- On usein silti kuormittavaa, ja siksi helposti unohtaa olla kiinnittämättä asiaan huomiota.
- Monet maahanmuuttajat kokevat paineita mukautua "hyvän maahanmuuttajan" rooliodotukseen.
- Voi ola haastavaa siksi myös maahanmuuttajalle vaikeaa, koska pitäisi olla kiitollinen ja ansaitseva "toinen".
- Normikriittisyys ("valkoisuusnormi") on osa rakenteellisen väkivallan purkamista ja matkaa kohden yhdenvertaisempaa yhteiskuntaa.



Shadia Rask ja Anu Castaneda, 2023

CC Kati Sarvela

Mikroaggressiot

= tahallinen tai tahaton kommentti tai teko, joka vahvistaa ja ylläpitää rasistisia tai muuten syrjiviä stereotypioita ja samalla toiseuttaa.

- Arjessa koettu rasismi ja toiseuttaminen, vaikka ei olisi tahallista ja pahantahtoista, kertyy ja voi aiheuttaa yksilölle kokemusta erilaisuudesta ja huonommuudesta.

- Se sisäistyy ja muuttuu persoonallisuuden rakenteiksi ja alkaa muovata yksilön kuvaa itsestä ja ohjaa hänen käyttäytymistään.

(Shadia Rask ja Anu Castaneda 2023)



CC Kati Sarvela

HARJOITUS



Opeta itseäsi ja lasta havainnoimaan ja säätelemään erilaisia vireystilojaan

´Lapsen ja nuoren vireystilan säätelytaitoja voidaan tukea erilaisin keinoin. Lasta voidaan auttaa tunnistamaan vireystilan vaihteluihin liittyviä muutoksia kehon, ajatusten, tunteiden ja käyttäytyminen tasoilla. Vireystilan ja sen vaihteluiden tunnistamista ja sanoittamista voidaan tukea hyödyntämällä esimerkiksi vireystilamittareita, kuva- ja tunnekortteja tai mallintamalla leikin tai kehollisten menetelmiä avulla.

Jännittyneisyys, Varuillaan olo, säpsähtely, levottomuus , ätyneisyys, tunteiden purkaukset, nukahtamis- ja uniongelmat paniikkioireet, vapina, kylmä hiki, sydämen tykytykset

Tyhjyyden tunne, psyykkinen turtuneisuus ja voipuminen, ulkopuolisuuden kokemus, liikkumisen ja reagointikyvyn hidastuminen, lisääntynyt väsymys, uneliaisuus, dissosiaatioilmiöt, hetkellinen tajunnan menetys



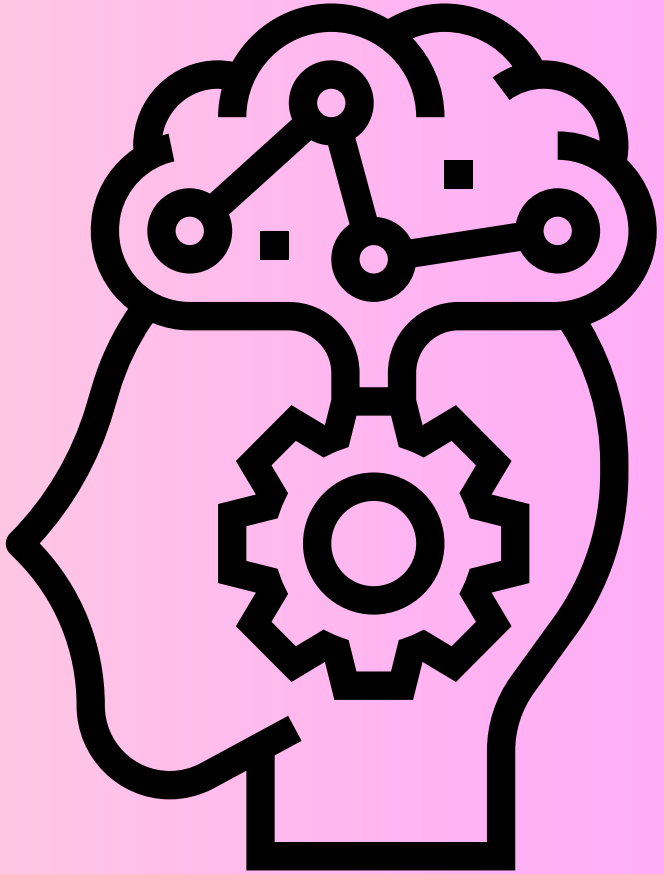
Oppiminen
Sosiaalinen kanssakäyminen
Tunteiden säätely
Toimintakyky

CC Kati Sarvela

Psykiatriastako apu?

Sosiaali- ja terveysministeriön selviytys maahanmuuttajien mielenterveyspalvelujen tarpeesta ja saatavuudesta 2005

- Länsimaisen psykiatrian ongelmana on, että se perustuu usein yksilöterapioihin ja yksilön ymmärtämiseen, ei niinkään yhteisöllisyyteen tai yhteisön ymmärtämiseen.
- Monelle pakolaisryhmille yksilöllinen näkökulma on täysin vieras.
- Vahvan kollektiivisen identiteetin omaavat ihmiset eivät esimerkiksi pidä itseään yksilöinä ja puhuvat itsestään usein ”Me-muodossa”.

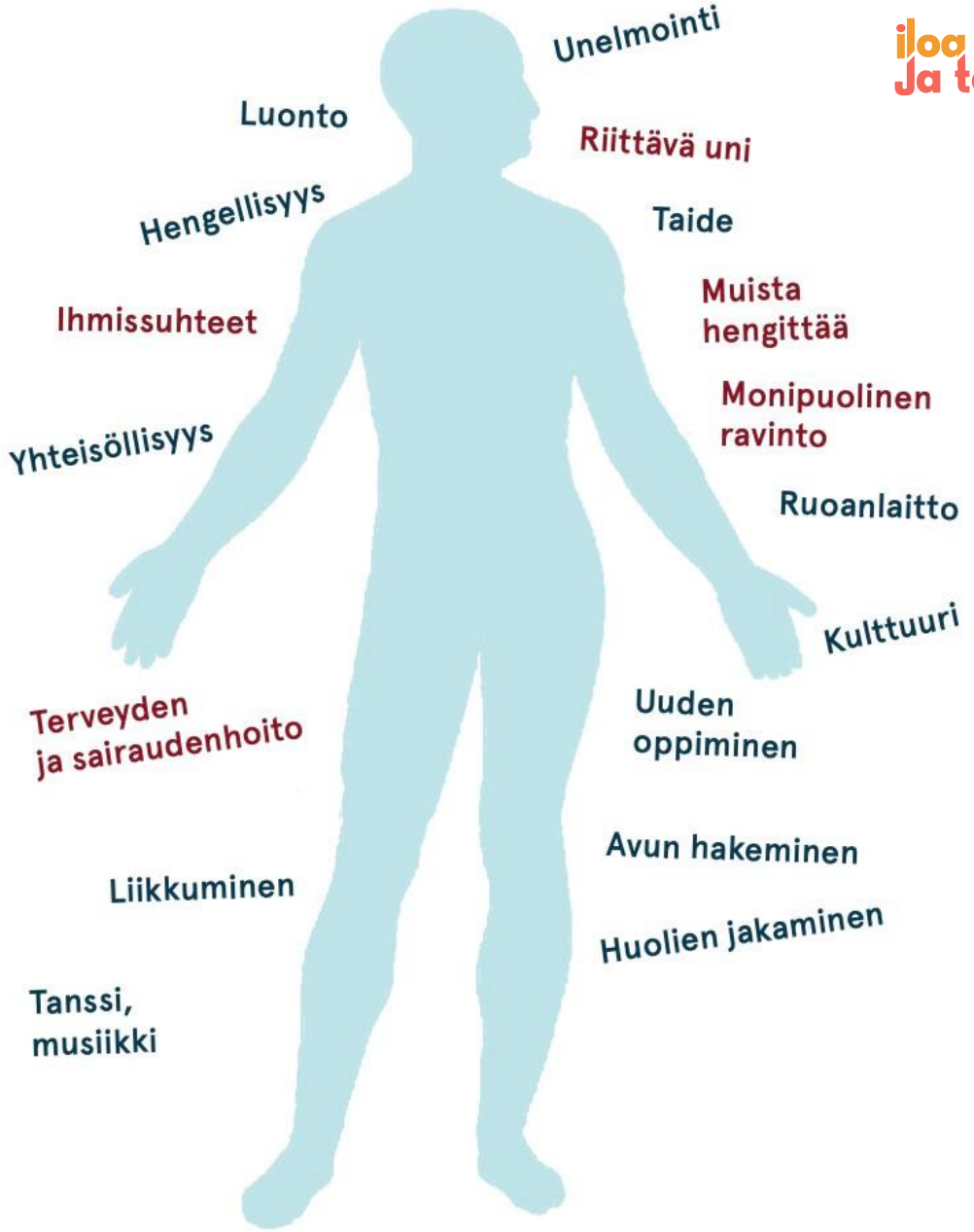


iloa ja toivoa

CC Kati Sarvela

Luonnolliset korjaavat kokemukset

Stressaavien ja traumaattisten kokemusten jälkeen on tärkeää huolehtia omasta ja läheisten hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Omaa hyvinvointia voi lisätä kiinnittämällä huomiota mm. kuvassa oleviin asioihin.



Lähde: Pakolaisuus ja stressi, Diakonissalaitoksen psykoedukatiivinen esite (2022)

CC Kati Sarvela

ilo ja toivoa

LUOVA TUNNETYÖSKENTELY

- Avaa tietä alitajunnan ja tietoisuuden välille luovuuden kautta
- Sisällämme oleva saa näkyvän muodon ja sitä pystytään käsittelemään turvallisesti paperilla, savella tai kirjoitetussa muodossa.
- Lapselle luovuus on luontainen tapa ilmaista itseään
- Jokainen tarina kertoo jotain lapsesta ja hänen kokemuksestaan.

Keho ja liike

- Tunteiden koti on kehossamme. Vahvistamalla tunnekehoyhteyttä kehollisten harjoitteiden, kosketuksen asentoharjoitteiden, EFT:n ja liikkeellisten harjoitteiden kautta kasvatamme lapsen ymmärrystä oman kehonsa viisauteen.

TUNNETAITOJEN MONIMENETELMÄLLISYYS

Myönteinen kosketus

- Myönteisen kosketuksen kautta avaamme kehon lukkoja ja vapautemme jännityksiä, joihin sanat eivät yllä.
- Myönteinen kosketus lasten kesken ehkäisee kiusaamista ja luo kunnioittavaa yhteyttä lasten välille. Kauniisti kosketettua kehoa ei halua kohdella huonosti.

Mielikuvitus ja sadut

- Lapselle luontainen tapa hahmottaa maailmaa ja kokemuksia.
- Mielikuvituksen kautta kasvatamme lapsen sisäistä turvan kokemusta ja opetamme, miten omaan mieleen ja ajatuksiin voi vaikuttaa.

Hengitys ja kehon kuuntelu

- Tiedostamalla hengitystä ja pysähtymällä sen ääreen, hengitys alkaa
- yleensä luonnostaan rauhoittua ja syventyä.
- Hengityksen äärelle pysähtyminen on helpoin tapa kuunnella kehoa ja sen toimintaa.





Lähde:
Tunne ja Taida,
Anne-Mari Jääskinen

CC Minna Katajamäki ja Kati Sarvela, 2023

Syrjinnästä vapaat koulut

- Jokaisella oppilaalla ja aikuisella on vapaus määritellä itsensä ja oma identiteettinsä.
- Jokaisella oppilaalla ja aikuisella on mahdollisuus tuntea kuuluvansa yhteisöön ja osallistua kaikkeen yhteiseen toimintaan
- Mahdollistetaan erilaisia vähemmistöjä edustavien näkyvyys ja osallisuus oppilas- ja henkilökuntatoiminnassa sekä rekrytoinnissa.
- Edistetään oppilaiden ja aikuisten kykyä tunnistaa ja hyväksyä erilaisuus osaksi koko yhteisöä.
- Tarjotaan mahdollisuuksia oppilaille ja aikuisille tarkastella kriittisesti omia asenteita, ennakkoluuloja ja stereotypioita.
- Tarjotaan mahdollisuuksia keskustella syrjimättömyydestä.
- Tiedotetaan, opetetaan, kasvatetaan ja mallitetaan erilaisuuden hyväksymistä, hyvää käytöstä ja kohteliaisuutta, kunnioittamista ja syrjimättömyyttä.



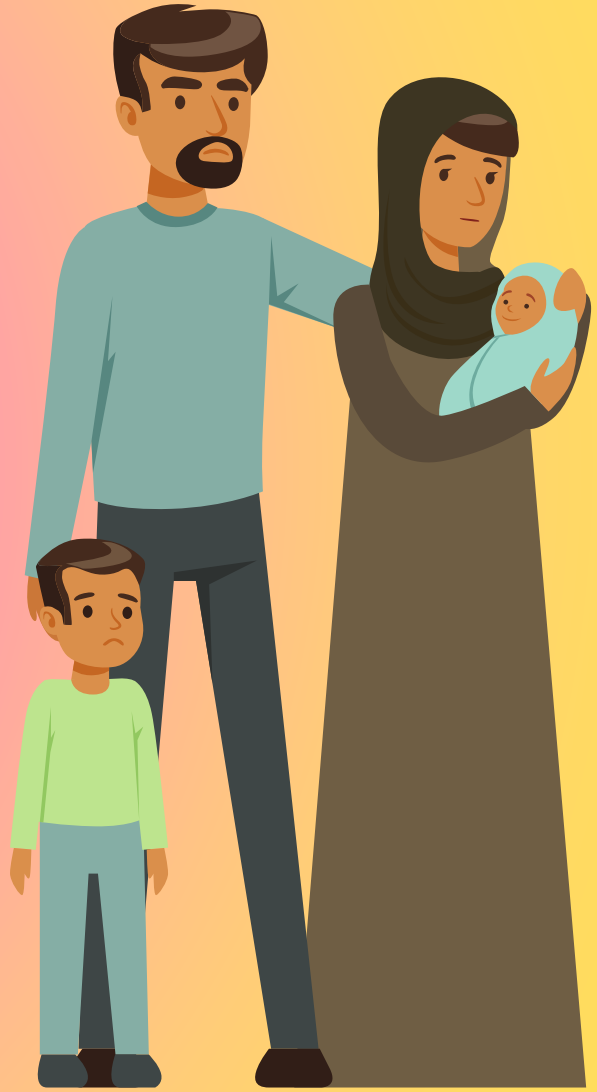
yhdenvertaisuus.fi (THL:nverkkokoulutus: Antirasismia ammattilaisille)

CC Kati Sarvela

Pakolaislapsi varhaiskasvatuksessa - TURVAA, TOIVOA JA TOIMIJUUTTA

iloa ja toivoa

- Oireilun takana voi olla reagointia vaikeisiin tunnetilohin tai muistoihin, vanhempien vointiin/käyttäytymiseen ja kodin ilmapiiriin.
- Voi olla, ettei lapsi tule kielitaidon tai kommunikointitaitojen vuoksi kohdatuksi ja ymmärretyksi.
- Nälkä, kipu tai väsymys voivat herättää vanhoja muistoja.
- Ero aikuisesta voi näyttäytyä eroahdistuksena, ripustautuneisuutena tai korostuneena pärjäävyytenä.
- Leikeissä trauman toistoa.
- Ennakoitavat, turvalliset ja johdonmukaiset toimintatavat (psykoedukaatio, oireiden normalisointi, perheen turvaverkot)



Lähde: Diakonissalaitoksen julkaisu (2022) Turvaa, toivoa ja toimijuutta

Minna Katajamäki ja Kati Sarvela 2023

Pakolaistaustaisen lapsen oppimisen haasteet

- Mielenterveysongelmat, kehitykselliset tekijät, terveysongelmat ja oppimisvaikeuksia.
- Koulupolun rikkonaisuus, opiskelutaitojen harjaantumattomuus ja riittämätön kielitaito.
- Koulun erilaiset tavat ja opiskelukulttuuri sekä syrjintä ja kiusaaminen.
- Kotoutumisen haasteet.
- Osa haluaisi pikaisesti työelämään.



Minna Katajamäki ja Kati Sarvela 2023

Lähde: Diakonissalaitoksen julkaisu (2022) Turvaa, toivoa ja toimijuutta

Lähde: Diakonissalaitoksen julkaisu (2022) Turvaa, toivoa ja toimijuutta

Minna Katajamääki ja Kati Sarvela
2023

Traumatietoinen ympäristö kouluissa ja varhaiskasvatuksessa

Check-in lista

- selkeät raamit ja rutiinit
- yhteisesti sovitut säännöt ja sopimukset
- päivä- ja viikko-ohjelmat näkyvillä
- rauhallinen ja siisti ympäristö
- sopiva määrä virikkeitä eri aistikanaville
- mahdollisuus virikkeiden määrän säätelyyn
- luontoelementtien, kuten huonekasvien hyödyntäminen
- mahdollisuus taukoihin, jaloitteluun ja venyttelyyn
- mahdollisuus juoda vettä, syödä pastillia tai purukumia
- kiusaamisen ehkäisy ja aktiivinen torjunta
- avoin ja selkeä kommunikointi kommunikoinnin apuvälineiden hyödyntäminen
- tilanteiden ennakointi ja varautuminen
- työntekijän oma säätelykeinot ja turvallisuuden kokemus
- kiireetön, aito kohtaaminen ja kuuleminen
- päätösvallan ja valinnanmahdollisuuksien antaminen, niissä tilanteissa ja asioissa, missä mahdollista, ikätasoisesti
- tarvittaessa asianmukaisiin palveluihin ohjaaminen



VINKKEJÄ VUOROVAIKUTUKSEEN

iloa ja toivoa

- **KOMMUNIKOINTI** (Tulkki, kulttuuritulkki, selkeys, kuvat)

2. **KOHTAAMINEN** (Tietoinen läsnäolo, aito kiinnostus perheen asioihin)

3. **KÄYTTÄYTYMINEN** (Millaisissa tilanteissa lapsi on parhaimmillaan ja miten se näkyy? Triggerit?)

4. **ENNAKOITAVUUS** (Huomioi rutiinit ja säännöt, ole joustava, selkeä, ennakoiva ja turvallinen aikuinen)

5. **ASENTEET** (Tunnista omat ennakkoluulot, odotukset ja asenteet - kulttuurinen nöyryys!)

6. **KERRO** (Koulunkäyntiin liittyvistä oikeuksista, velvollisuuksista ja käytänteistä Suomessa)

7. **TURVALLISUUS** (Varmista ympäristön turvallisuus, mutta salli riittävästi leikkiä ja tekemistä)

8. **TUNNISTA** (Tunnista traumaoireet, voimvarat ja selviytymisvasteet kuten ylivireys/voipuminen)

9. **TUE KIELELLISTÄ KEHITYSTÄ** (Hyödynnä kuvia, satuja jne. ja ole kiinnostunut lapsen äidinkielestä.)

10. **TUE MYÖNTEISTÄ KANSSAKÄYMISTÄ** (Mallinna kuinka aloittaa leikkiminen ja löytää mielenkiintoista yhteistä tekemistä muiden kanssa)

11. **TEE NÄKYVÄKSI ONNISTUMISIA** (Tue, sanoita ja mahdollista onnistumisen kokemuksia)

12. **PUHEEKSI OTTAMINEN** (Kuuntele, kysy ja anna tilaa - älä oleta. Kehitystarpeita? Nosta esiin myös vahvuudet.

13. **TRT -MENETELMÄ** (Tutkimusnäyttöön perustuva ryhmäinterventio psykoedukaation ja käytännön keinojen avulla).

14. **TYÖNTEKIJÖIDEN JAKSAMINEN** (Muista oikeutesi riittävään tukeen. Älä jää yksin haastavissa tilanteissa.

15. **TYÖNTEKIJÖIDEN ARVOSTUS** (Arvosta itseäsi ja ammattitaitoasi. Aseta tarvittaessa rajoja.)

CC Minna Katajamäki ja Kati Sarvela, mukaillen Diakonissalaitoksen opasta: Lähde: Diakonissalaitoksen julkaisu (2022) Turvaa, toivoa ja toimijuutta

Kulttuurinen nöyryys

Mukaillen Leigh Kimberg and Margaret Wheeler , (2019)Trauma and Traumainformed c'are,
M. R. Gerber (ed.), Trauma-Informed Healthcare Approaches,

ilo ja toivoa

- On hyödyllinen käsite terveiden ja tasapuolisten suhteiden rakentamisessa ammattilaisten ja palvelunkäyttäjien välille, mikä puolestaan on edellytys traumaattisten kokemusten ehkäisemisessä ja lieventämisessä.
- On ristiriidassa kulttuurisen osaamisen kanssa, koska se edellyttää meidän jokaisen sitoutumista elinikäiseen oppimimiseen omasta identiteetistämme.
- Sen kautta voimme ymmärtää paremmin omaksumamme monimutkaiset kulttuuri-identiteetit sekä vallan ja etuoikeuksien ulottuvuudet yhteiskunnassa.
- Se kutsuu meitä käyttämään itsemme tiedostamista ja toisten itsensä määrittämisen oikeuksien tiedostamista, ja tästä nousevaa erilaisten kulttuuri-identiteettien dialogia tapoina tunnistaa, minimoida ja lieventää valtaeroja.
- Identiteettien itse määritteleminen ja valtaerojen käsitteleminen ihmissuhteissa on lupaava näkökulma, joka ohjaa yksilöitä ja organisaatioita kohti traumainformoituja ja resilientimpejä organisaatioita.



CC Kati Sarvela

Itsekasvatuksesta

Itsekasvatuksella tarkoitamme sellaista ihmisen itseensä kohdistamaa kasvatustyötä, joka ei tähtää formaalin koulutuksellisen pätevyyden saavuttamiseen, vaan henkilökohtaiseen kasvuun ihmisenä – kokonaisvaltaisen sivistyksen tavoittelemiseen.

Itsekasvatus lähtee maailmassa olemisen ihmettelemisestä ja maailmassa oloon heräämisestä, eräänlaisesta sisäsyntyisestä tarpeesta tulla paremmaksi ihmiseksi suhteessaan toisiin ihmisiin (ja kaikkeen elävään) – sen tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman hyvä elämä.

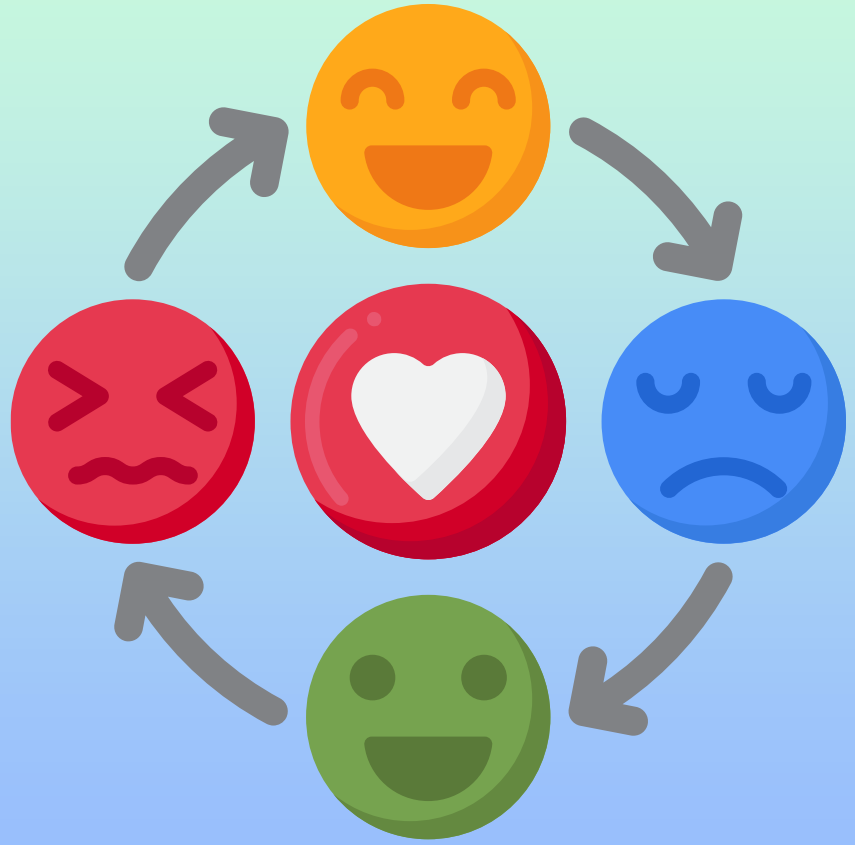


Johanna Kallio (2020) Itsekasvatus ekokriisin varjossa

CC Kati Sarvela ja Minna Katajamäki

Tunnetaito-ohjaus tukee monipuolisesti työntekijöiden valmiuksia

- Lisää ammattilaisten itsevarmuutta ja rohkeutta ohjata harjoittelua.
- Merkittävänä koettiin oma lisääntynyt tietoisuus tunteista ja niiden merkityksestä lapsen toiminnan taustalla.
- Koettiin vaalivan myös ammattilaisten omaa työnhyvinvointia:
- Aikuinen näkymätön kilpi, jota vasten lapsi saa rauhassa purkaa vaikeitakin tunteita ilman ammatitlaisen kuormittumista.
- Tärkeää pitkäjännitteisyys ja säännöllisyys.



Heinonen Liisa (2023), Tunnetaidot työhyvinvoinnin tukena varhaiskasvatuksessa: Varhaiskasvatuksen työntekijöiden kokemuksia tunnetaito-ohjauksesta

CC Minna Katajamäki

Kuuntele itseäsi, lasta ja perhettä

3



Kun olette virittäytyneet somaattisesti ja sydänyhteyden kautta toisiinne, kuuntelette toisianne kokonaisvaltaisesti, kaikin aistein ja kehollisesti, mikä luo otollista maaperää myös kognitiivisempaan työskentelyyn, kaikkien osapuolten kasvuun ja muutoksen. Sanallinen, eksplisiittinen viestintä, on vain pieni osa oppimista ja ihmisten keskinäistä viestintäjärjestelmää.

2



Myötäelätkö lapsen tarinaa sydämestäsi käsin?
Tunnetteko yhteisen ihmisyytenne?
Oletko tietoisesti läsnä itsellesi ja lapselle? Vai oletko vain “päässäsi”?
Jos yhteyttä ei ole, mieti miten voit saattaa itsesi kehoturvaan (maadoittuminen, hengitys, laske kymmeeen jne). , josta käsin sydänyhteys on mahdollinen.

1



Mikä on somaattinen tarina? Keho viestii myös liikkeillä ja kehotuntemuksilla.
Kuunteletko omaa kehoasi ja sen sanottomia viestejä?
Viestitkö asioita omasta kehoturvastasi käsin?
Mitä lapsen ja perheiden kehot viestivät?
Oletteko ylivireitä tai voipuneita?
Miten voin auttaa lasta kokemaan olonsa tässä tilassa turvalliseksi?

12 ydinasiaa ammattilaisille ymmärrykseen lasten ja perheiden traumaattisesta stressireaktiosta



NCTSN Core Curriculum on Childhood Trauma Task Force (2012). The 12 core concepts: Concepts for understanding traumatic stress responses in children and families. Core Curriculum on Childhood Trauma. Los Angeles, CA, and Durham, NC: UCLA-Duke University National Center for Child Traumatic Stress.

1 Traumaattiset kokemukset ovat olemukseltaan **komplekseja,** jokaisen toksinen stressi on erilaista ja se on syntynyt erilaisista hetkistä.	2 Trauma tapahtuu **ainutkertaisessa kontekstissa** ja siihen vaikuttaa persoonan ominaisuudet, aikaisemmat elämän kokemukset ja nykyinen elämäntilanne.	3 Traumaattiset tapahtumat **kertyvät,** eli ne tuottavat herkästi uusia haitallisia kokemuksia(stigmaa, tapaturmia) ja käyttäytymishäiriöitä.
4 Nuorten **reaktiot** traumaattisiin kokemuksiin ovat hyvin **vaihtelevia** - raivoa, sulkeutumista, dissosiaatiota, itsetuhoisuutta, riippuvuuksia.	5 **Turvan** kokemuksen **puuttuminen** ja vaarallisiin tilanteisiin ajautuminen ovat ammattilaisten huolenaiheita traumatisoituneitten lasten kohdalla.	6 Lasten traumaattisilla kokemuksilla on **vaikutuksensa** perheisiin ja lapsen kanssa tekemisissä oleviin muihin henkilöihin, myös ammattilaisiin.
7 **Suojelevat tekijät** ja korjaavat kokemukset (sisä- tai ulkosyntyiset) voivat neutralisoida haitalisten kokemusten vaikutuksia.	8 Traumatisoivat koke-mukset vaikuttavat voimak-kaasti lasten **normaalin kehityksen virstanpylväiden saavuttamiseen** (taantumista, ikään sopimatonta käyttäytymistä jne.)	9 **Interpersonaalinen neurobiologia** avaa trauman vaikutuksia lapsen biologisiin muutoksiin ja neuroplastian tarjoamiin toipumisen mahdollisuuksiin..
10 **Ympäröivä kulttuuri** vaikuttaa merkittävästi siihen, kuinka traumaattinen stressi ilmenee, miten lapsi reagoi ja toipuu.	11 **Haasteita tuottaa rakenteellinen väkivalta, juridiset** ja **eettiset** kysymykset (esim. instituutioissa vallitsevat arvot, uskomukset ja niiden reaktiot.)	12 Traumatisoituneiden lasten kanssa työskentelystä nousee **ylikuormittumisen haasteita ammattilaisissa,** mikä saattaa haitata laadukkaan palvelun tarjoamista.

CC Kati Sarvela

iloa ja toivoa

Rakenteellinen väkivalta traumatogeeninen yhteisö tai organisaatio

Oman indentiteettinarratiivin katkokset sekä tilojen erilaistumisen ja integraation puute

Traumatisoituneiden asiakkaiden palveleminen ja sijaiskärsimys

Moraalinen stressi

Toksinen stressi

Sekundaarinen traumaattinen stressi

LOPPUUN PALAMINEN

Empatia-uupumus

Myötätunnon hiipuminen
Sydänyhteyden katoaminen
Hyvinvoinnin heikentyminen
Sairauslomien lisääntyminen
Alan vaihto
Ennenaikainen eläköityminen



CC Kati
Sarvela

iloa
Ja toivoa

Biokratiat - demokraattiset, orgaaniset, itseohjautuvat yhteisöt

Eheämpi integroitu-neempi itseys

Traumainformoitu, korjaavien kokemusten yhmpäristö ja traumaspesifit palvelut

Eettinen toiminta

Itsetuntemus, itsejohtajuus itsesäätelytaidot

Sijais- resilienssi ja kyky kanssasäätelyyn

VOIMAANTUMINEN

Myötätunto

Kokonaisvaltainen hyvinvointi
Kyky sydänyhteyteen
Kehoturva
Työpaikalla kokonaisena ihmisenä olemisen mahdollistuminen
Palveluiden laadun parantuminen



Mistä toivon kulttuuri nousee?

- Kaiken elämän haavoittuvuuden tunnistamisesta, ja toinen toistemme kannattelusta.
- Tunteesta, että maailma on hyväntahtoinen paikka. Minulle tahdotaan hyvää.
- Merkityksellisyyden kokemuksesta. Omasta elämäntehtävästä.
- Tunteesta ja tietoisuudesta, että kuulun johonkin joukkoon ja minulla on tässä oma tärkeä paikkani. Olen osa isompaa joukkoa.
- Lapselle on tärkeää kuulla, että on jonkun mielessä. Ja että hän pelkällä olemassa ololaan tuottaa iloa aikuiselle.
- Unelmista ja että joku uskoo minuun.



CC Minna Katajamäki ja Kati Sarvela



SYTYTTÄKÄÄMME TOINEN TOISTEMME KYNTTILÄT TUOMAAN VALOA MAAILMAAN

Kiitos



Minna Katajamäki
AROTAR OY
minna.katajamaki@arotar.fi



Kati Sarvela
Kuumussa Virtaa Oy
kati.sarvela@outlook.com