



**Tieto, kokemuksellisuuden voima, trauma ja
traumainformoitu lähestymistapa kasvatusalalla**

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

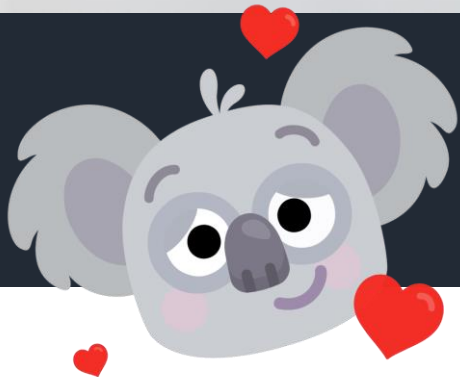


Pedagoginen rakkaus

- 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.



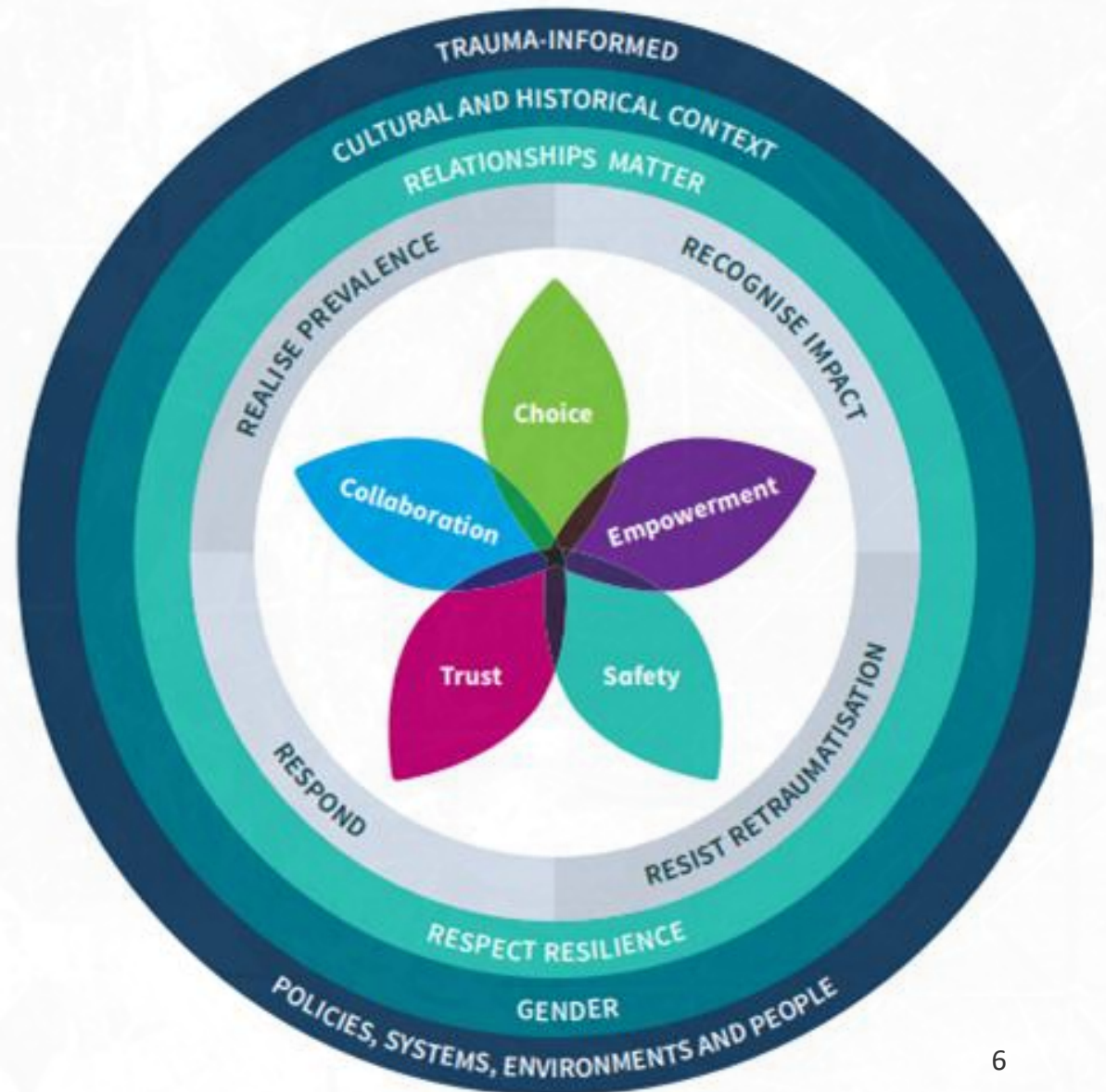
SYDÄNYHTEYS



- 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 syvimmat tarpeensa ja on viime kädessä aina lapsen puolella, teemme tietoisien valinnan rakentaa yhteyttä.
- Lapsen itsetunto rakentuu olemassaolon merkityksellisyydestä.
- Kaipaamme sydänyhteyden tunnetta myös itseemme.

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)



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 luonnollisesti lapsen tunnetilaan = tunnevirittäytymistä = peruskivi vauvan kehitymiselle.
- Leikki on myös vanhemmilla lapsilla vuorovaikutuksessa ensisijaista, kurinpito toissijaista.



Leikkiminen ei ole kaikille helppoa

- Säätämättömät 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.



Uteliaisuus

- Olennaista on, että vanhemmat ja kasvattajat löytävät kaiken aikaa jotakin uutta lapsesta, jonka he antavat vaikuttaa myös itseensä.
- Aikuiset suhtautuvat lempeään 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.





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.

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.



Kolmivaiheinen traumaterapia

1. *Vaihe* kuuluu mm. vireystilojen tutkiminen ymmärryksen myötä vireystilojen säätelyn 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.

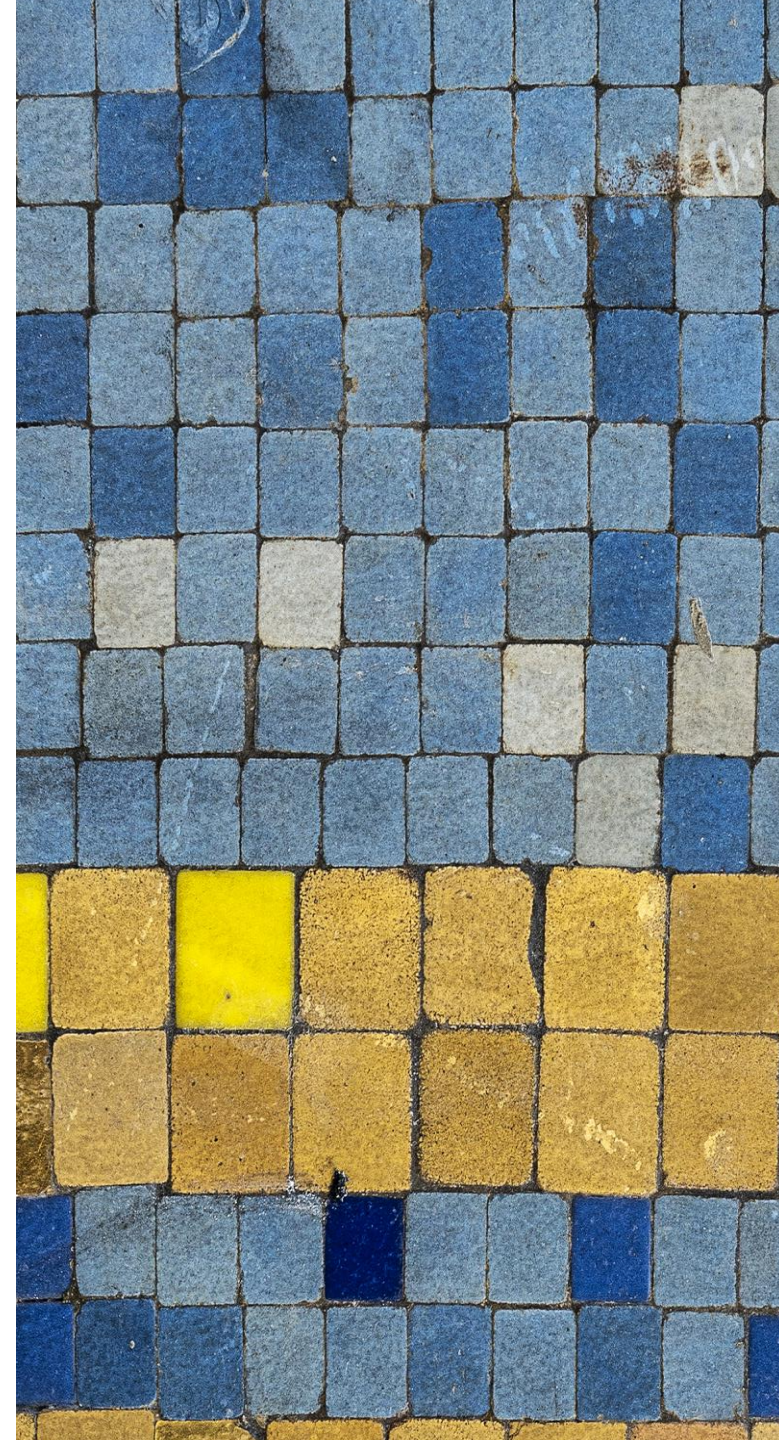
Terapia liikuu spiraalimaisesti näiden kolmen vaiheen välillä, vaiheesta toiseen, usein joudutaan palaamaan vakauttamiseen takaisin.



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 tunnekuohussa 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 huomioda sinua.
- Tunteita jakamalla voit kokea syvintä mahdollista yhteyttä toisen kanssa.

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

TUNNEKEHOYHTEYS

- Tunnekehoyteydellä 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 vagushermostoa ja auttaa vähentämään masennusta, ahdistusta ja stressiä.

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



Kunnioittava kosketus

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



KEHOTIETOISUUS



= Tulemme tietoiseksi kehon aistimuksistamme, jotka liittyvät erilaisiin narratiiveihin.

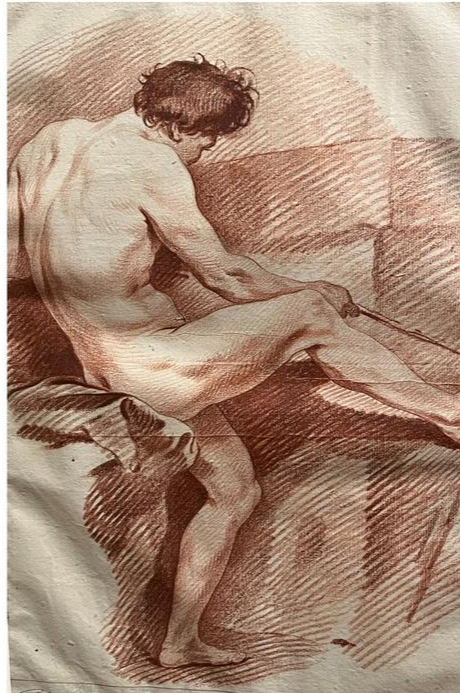
Itse tarina jää taka-alalle, ja tulemme tieoiseksi kehollisista aistimuksista, jotka ovat muuttuvia.

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



Turvan kokemus on ennen kaikkea
kehollinen kokemus

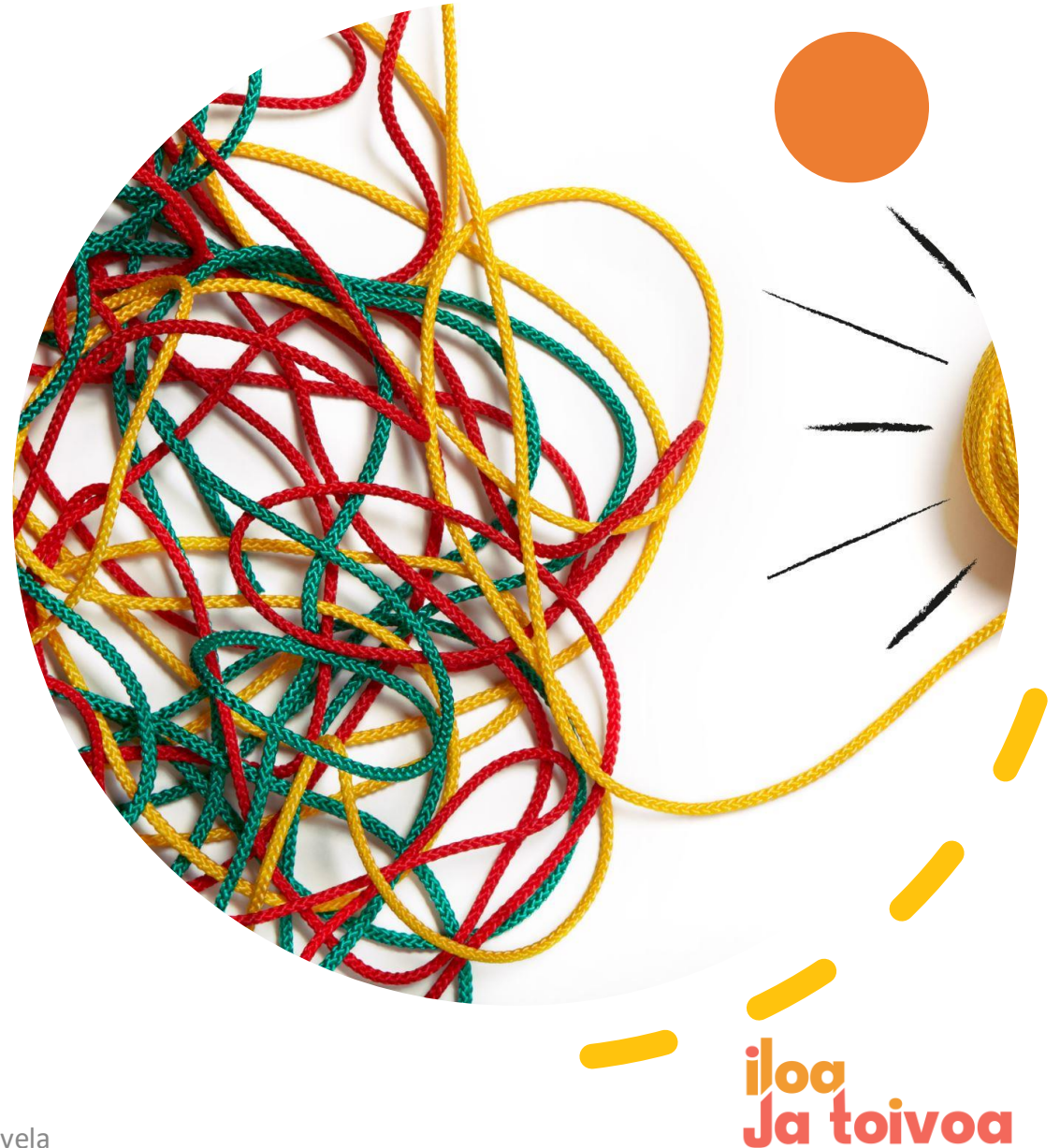
Turvallisuuden kokemuksen
vahvistamisessa meidän tulee
kiinnittää ennen kaikkea huomiota
kehotietoisuuteen ja
tunnekehoyhteyden avaamiseen.



T

Trauma?

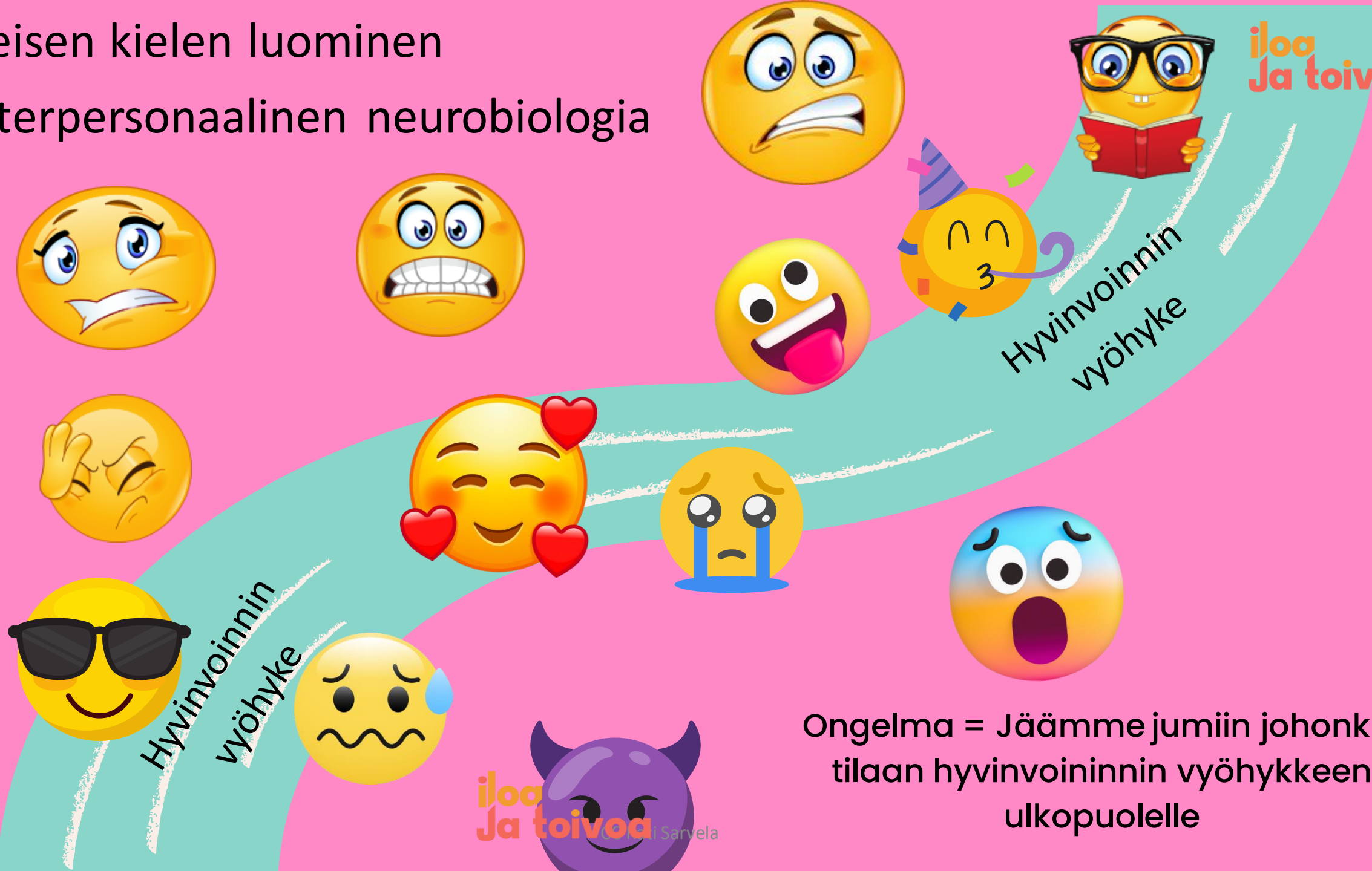
- Trauma on nimenomaan tapahtuma, joka valtaa keskushermoston ja muuttaa tapaa, jolla prosessoimme ja muistamme muistoja.
 - Trauma ei ole tarina jostain menneestä tapahtumasta.
 - Se on ihmisten sisällä elävän kivun, kauhun ja pelon nykyinen jälki.
- Bessel van der Kolk - Jäljet kehossa (2017)



Yhteisen kielen luominen

– Interpersonaalinen neurobiologia

iloa
Ja toivoo



Hyvinvoinnin
vyöhyke

Hyvinvoinnin
vyöhyke

Ongelma = Jäämme jumiin johonkin tilaan hyvinvoinnin vyöhykkeen ulkopuolelle

iloa
Ja toivoo
Savvela

Vatsanpuoleinen kiertäjähermo

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


Sympaattinen hermosto

Hätätila
Aktiivisen toiminnan järjestelmä
”Pakene tai taistele”
Ahdistus, ylivireät pelot, viha

Selänpuoleinen kiertäjähermo

Lamaantumisreaktio
Energian katoaminen
Yhteys toiseen poikki
Toivottomuus ja luopuminen
Lamaannuttava pelko

VIHREÄ



Hyvä yhteys
aivotalon yläkertaan
eli aivojen
kuorikerroksen
ohjaukseen

ORANSSI

Hyvä yhteys
keskikerrokseen eli
tunneaivoihin

PUNAINEN

Dorsaalisella
vaguksella yhteys
kellariin aivorunkoon
ja ydinjatkokseen

Turva - Vihreä

Parasympaattinen hermosto
(Vatsanpuoleinen vagus)

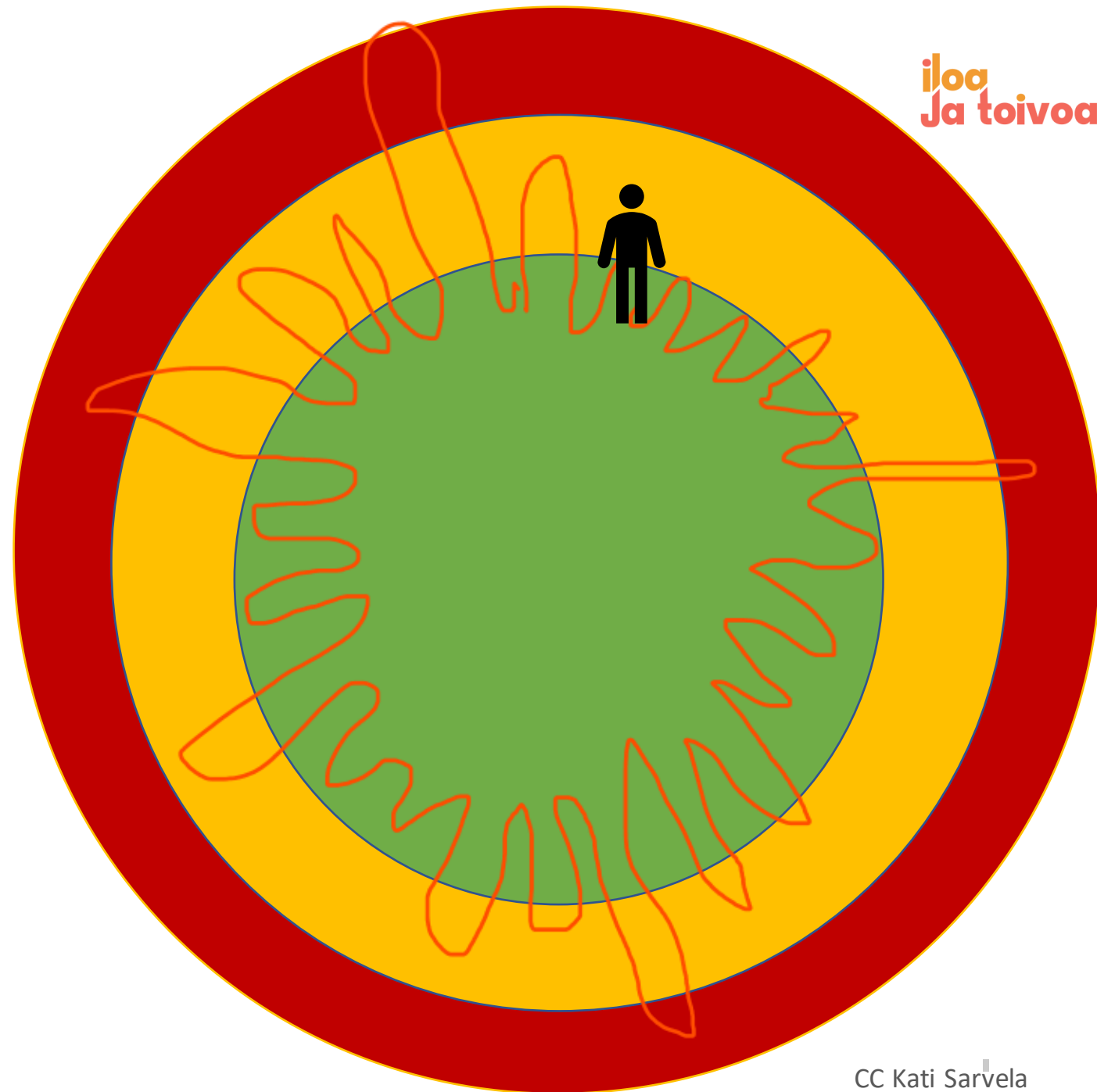
Ylivireys – Oranssi

Sympaattinen hermosto
("Pakene tai taistele")

Alivireys – Punainen

Parasympaattinen hermosto
(selän puoleinen vagus,
"Lamaannu tai matele")

Missä tilassa on oma hermostosi?



Turva - Vihreä

Parasympaattinen hermosto
(Vatsanpuoleinen vagus)

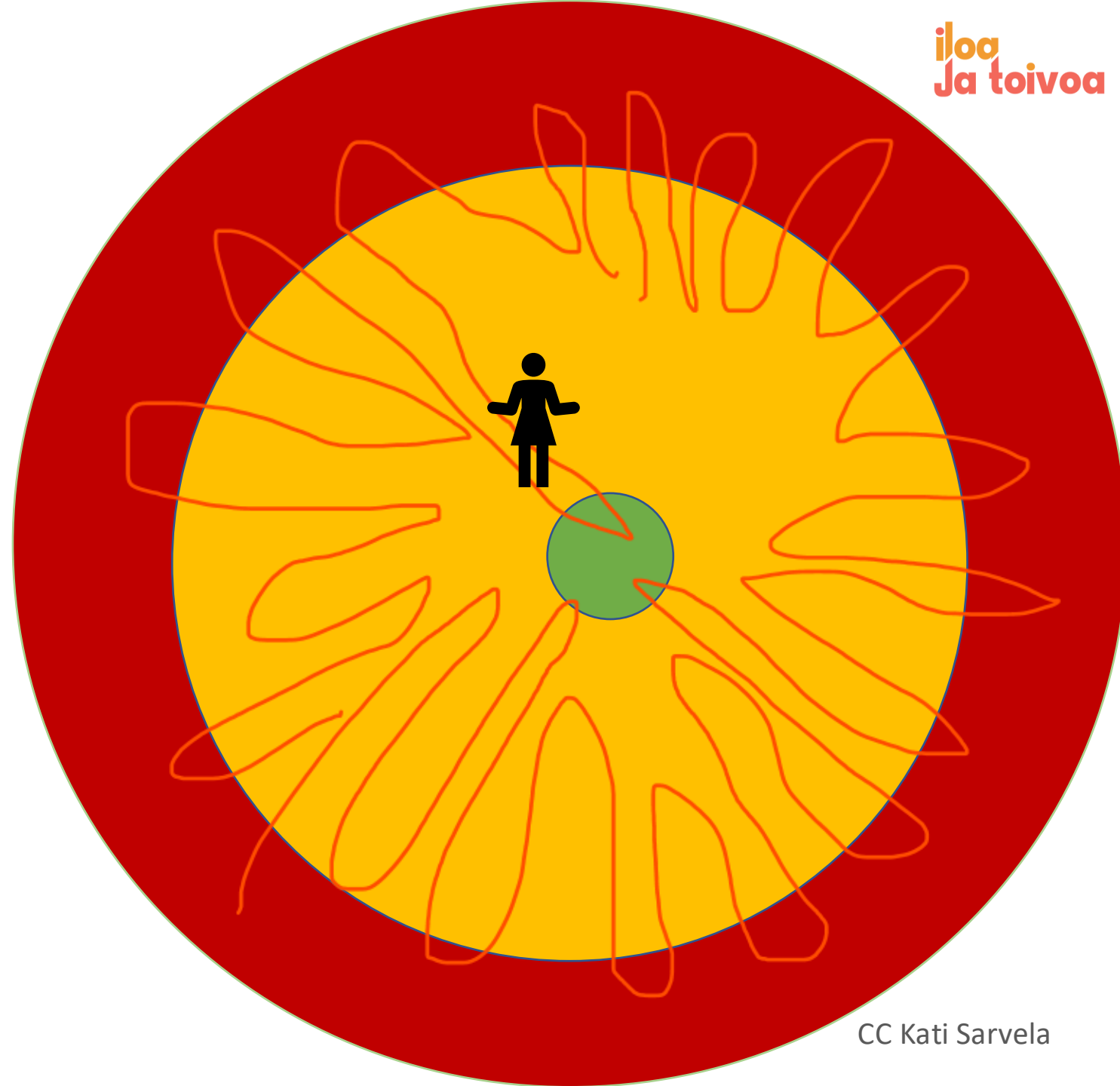
Ylivireys – Oranssi

Sympaattinen hermosto
("Pakene tai taistele")

Alivireys – Punainen

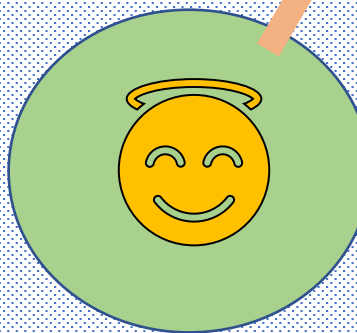
Parasympaattinen hermosto
(selän puoleinen vagus,
"Lamaannu tai matele")

Missä tilassa on oma hermostosi?





Kanssa-
säätely



Mukavuus-
alueesi =
Safe Place



Toipumisen ihmeet
tapahtuvat =
Brave Space

Autonomisen hermoston tila

YLIVIREYS (sympaattinen)

“Pakene tai taistele”

“Pulssi korkea, verenpaine nousee, hengitysrytmi nopeutuu ja pinnallistuu, ajattelu kaventuu,

LEVOLLISUUS JA VALPPAUS (parasympaattinen VV)

Syke rauhallinen, hengitys syvä, iho lämmin, suu kostea, ruuansulatus toimii, ajattelu selkeää, lepääminen mahdollista.

MATELU TAI VOIPUMINEN (parasympaattinen DV)

Näkö sumentuu, kuunteleminen vaikeaa, yhteys ympäristöön heikkenee, dissosiaatiota

Aikuinen

Mieleen tukeutuu hallitsemattomasti mielikuvia, tunteita (pelko, viha jne.), ylivireysoireita, levottomuutta, ahdistusta, paniikkia, “överiempaattisuutta”, “ei-aivot”

Tietoista läsnäoloa, empaattisuutta, myötätuntoa, avoimuutta erilaisuudelle, “kyllä-aivot”

Turtuneisuus, ajattelu kapeaa, tyhjiys, ryhdin romahtaminen, liikkeiden hidastuminen, henkinen poissaolo, irrottautuminen tunteista ja kehosta, “ei-aivot”

Säätelykeinot

Lihasten jännittäminen ja hidas rentouttaminen, maadoitusharjoitukset, seinän työntäminen, luonto, perhostaputukset, sivelyt, turvasennot ja -ankkurit
Lämmin kylpy, suihku, lemmikit, painopeitto jne.



Seisominen, tömistely, kävely, piikkipallot, paljain jaloin kävely, kehon ravisuttelut ja taputtelut, puhuminen, huutaminen, kylmän veden juominen, ympärillä olevien esineiden kuvailu jne.

Lapsi

Mieleen tukeutuu hallitsemattomasti mielikuvia, tunteita (pelko, viha jne.), ylivireysoireita levottomuutta, ahdistusta, paniikkia, “överiempaattisuutta”, “ei-aivot”

Oppiva lapsi, jolla “kyllä-aivot”

Turtuneisuus, ajattelu kapeaa, tyhjiys, ryhdin romahtaminen, liikkeiden hidastuminen, henkinen poissaolo, irrottautuminen tunteista ja kehosta

Lapsuusiän trauma: Turvaton kiintymyssuhde/ ACE-kokemuksia
"Liian vähän, liian paljon, liian pitkään, liian aikaisin."

Takertuminen tunnetiloihin, keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä, ahdistusta, paniikkia, ajattelun kaventumista, unettomuutta, taantumista, keskittymiskyvyn häiriöitä, asioiden vatvomista, pelkoja ja vihaa

Ylivireys

Resilienssi-
vyhöhyke

Turvallisesti kiintynyt ja paljon PCE-kokemuksia
Tunnetilojen vaihtelua, mutta lapsi ei takerru tunnetilaan, vaan hänen tietoisuutensa on flow-tilassa.

Lapsi kokee olonsa turvalliseksi, tunteita on, mutta niihin ei takerruta, tietoisuus "flow-tilassa", luottamusta toisiin ihmisiin, sosiaalisempia ja enemmän vuorovaikutustaitoja, uteliaita, oppimishaluisia

Voipumista, lamaannusta, henkistä poissaoloa, passiivisuutta, ajattelun kaventumista, saamattomuutta, alakuloa, mikään ei tunnu mitään

Alivireys



Kaikki tarvitsemme kanssasäätelyä

- Sekä lapset että aikuiset kokevat hetkittäin olevansa säätelämättömässä 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 kanssasäatelevään suhteeseen on, että henkilö on empaattisesti virittäytynyt ja kokee olevansa turvassa, mikä rauhoittaa toista ihmistä.
- Ihmiset ovat synnynnäisesti luotu yhteyteen. Synnymme maailmaan haavoittumisalttiina, hoivaa tarvitien.
- Emme ole luotuja yksinäisyyteen.

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