



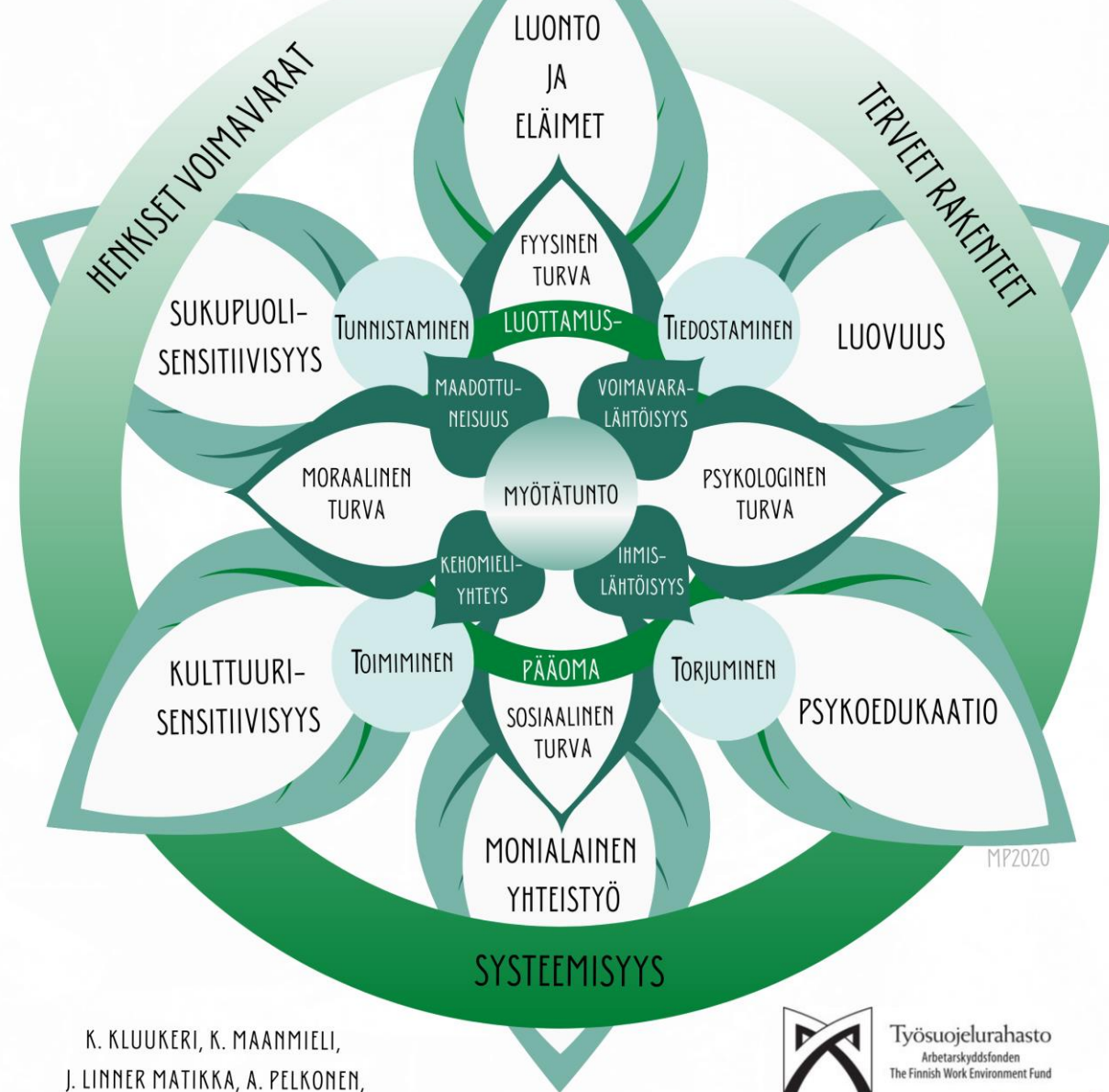
Työhyvyyden vaaliminen traumainformoidusti  
lastensuojelussa ja perhepalveluissa

Minna Katajamäki ja Kati Sarvela 8.12.2023

# Sisältö

- TIT-malli (suomalainen koulutusmalli)
- Millainen on hyvä traumainformoitu malli?
- Rakenteellisten ongelmien ja terveyden sosiaalisten määrittelijöiden tunnistaminen
- Omien turvattomien ja traumaattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa
- Sisäinen lapsi
- Raja-teeman syventämistä
- Vakauttamisen tärkeys kaikilla tasoilla
- Omien tarpeiden tunnistaminen, palautuminen ja autettavaksi antautuminen
- Terveen mielen tarjotin
- Yhteenvetoa ja traumainformoitu työoteote pähkinänkuoressa
- Mistä nousee toivo?





Traumatietoisen kohtaamisen 3-päiväinen peruskoulutus ja sen opetussuunnitelma valmistuivat Työsuojelurahaston rahoituksen tukemana syksyllä 2020. Koulutus tarjoaa vankan perusymmärryksen traumainformoidusta työotteesta sekä konkreettisia työkaluja omaan työarkeeseen. Se on suunnattu kaikille ihmistyön ammattilaisille, erityisesti sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan avain- ja esihenkilöille.

K. KLUUKERI, K. MAANMIELI,  
J. LINNER MATIKKA, A. PELKONEN,  
A. SARVELA, K. SARVELA  
GRAAFINEN TOTEUTUS:  
M. PEKKALA  
- 2020 -



CC Kati Sarvela ja Minna Katajamäki 2023

# Traumainformoidun mallin tulee

1) olla helposti ymmärrettävä sekä henkilökunnalle että tuettaville

2) olla muuntautumiskykyinen kyseisen yksikön tarpeen mukaan

3) tulee korostaa organisaation jäsenten voimaannuttamista ja palveluiden integraatiota

4) tulee korostaa tarvetta jatkuvasti luovasti ja innovatiivisesti kehittää ja muuntaa sopivaa mallia.

# Traumainformoidun työotteen keskiössä on ammattilaisen oma hyvinvointi

- Jos omien aivojesi integraatio on jäänyt keskeneräiseksi, peli ei ole menetetty: Aivomme muovautuvat myös aikuisuudessa.
- Keskeistä on, että vahvistat resilienssiäsi, itsemyötätuntoa, itsetuntemusta, tunnetaitoja ja kehotietoisuutta.
- Vireystilojen säätelyllä - kehoturvan vahvistamisella – mahdollistat sen, että mielesi pysyy integraation joessa:
  - Tällöin on mahdollista, että ravitsevissa lähisuhteissa tapahtuu luonnollista, orgaanista korjaantumista.
- Aina tämä ei riitä, joskus on uskallettava antautua autettavaksi (ammattiapu, vertaisryhmätoiminta)



# Rakenteellisen väkivallan tunnistaminen edellyttää kulttuurista nöyryyttä

Mukaillen Leigh Kimberg and Margaret Wheeler, (2019) Trauma and Trauma-informed care, M. R. Gerber (ed.), Trauma-Informed Healthcare Approaches,

iloa  
Ja toivoa

- Kulttuurinen nöyryys 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 oppimiseen omasta identiteetistämme.
- Sen kautta voimme ymmärtää paremmin omaksumamme monimutkaiset kulttuuri-identiteetit sekä vallan ja etuoikeuksien ulottovuudet yhteiskunnassa.
- Se kutsuu meitä käyttämään itsemme tiedostamista ja toisten itsensä määrittämisen oikeuksien tiedostamista
  - erilaisten kulttuuri-identiteettien dialogia tapoina tunnistaa, minimoida ja lieventää valtaeroja.
- Identiteettien itse määrittelemisen ja valtaerojen käsitteleminen ihmissuhteissa on lupaava näkökulma, joka ohjaa yksilöitä ja organisaatioita kohti traumainformoituja ja resilienssimpejää organisaatioita.



# Rakenteellisten ongelmien ja terveyden sosiaalisten määrittelijöiden tunnistaminen

- Monet TIT-mallit eivät tunnista terveyden sosiaalisten määrittelijöiden (SDH)\* merkitystä.
- Rakenteellinen rasismi, sosiotaloudelliset olosuhteet, sukupuoli, seksuaalinen suuntautuneisuus ja maantieteellinen asema saattavat vahvistaa traumatisoitumista.
- "Redlining" eli punaviivaus on syrjivä käytäntö, joka vahvistaa erilaisia sosioekonomisia yhteisöjä ja on vahvistanut olemassa olevaa terveydellistä eriarvoisuutta.
- Väkivallan historiallisen ja kulttuurisen kontekstin ymmärtäminen on välttämätöntä tehokkaiden traumainformoitujen käytäntöjen suunnittelussa.
- Kulttuurinen nöyryys: Lapsien ja perheiden kuunteleminen ja yhteistyössä toimiminen (kulttuurinen nöyryys) ymmärtämään, mikä heille on tärkeää, mikä edistää myös palveluiden tuloksellisuutta.

\* ) Terveyden sosiaalisilla määrittelijöillä viitataan sosiaalisiin, taloudellisiin, ympäristöllisiin ja kulttuurisiin tekijöihin, jotka vaikuttavat ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin.

# Mikä varjostaa omaa hyvinvointiamme?

---

- Se, ettei tunnisteta reaktiivisen tunnetilamme takana olevia **tarpeita** ("Sisäisen lapsen tarpeita").
  - Meiltä puuttuu sydänyhteys itseemme ja muihin.
- Se, ettemme osaa/tai meille ei anneta tilaisuutta täyttää tyhjentyntä empatiakuppiamme (**emme palaudu**).
- Se, että meiltä puuttuu rohkeus **antautua autettavaksi**, hakea apua ystäviltä, työtovereilta, työnohjauksesta tai terapiasta
  - esim.omat kehollistuneet kyseenalaistamattomat uskomuksemme tai kulttuuriset epäterveet normit estävät avun hakemista)





# Kuinka voi sisäinen lapsesi?

- Kun kasvamme aikuisiksi aivomme muuttuvat loogisemmiksi, mutta se ei poista ajatuksiamme, tunteitamme tai muistojamme lapsuudesta.
- Joillakin ihmisillä oli onnellinen ja terve lapsuus ja lähisuhteet, jotka puskuroivat heitä stressitekijöiltä, ja he ovat luonnollisesti sopusoinnussa sisäisen lapsensa kanssa ja hyväksyvät sen.
- Toiset kärsivät hyvinkin vaikeita kokemuksia – pahoinpitelyä, laiminlyöntiä, aineellista köyhyyttä, vanhemman menettämistä sairauden tai avioeron vuoksi – eivätkä he kyenneet käsittelemään näitä tunteita ja ymmärtämään tuskaa ja kärsimystä.
- C-PTSD = "Reppuun kasaantunut taakkoja" ja henkilö alkaa oireilla traumaperäisen stressihäiriön oireilla, johon lisäksi liittyy myös tunne- ja itsetunnon ongelmia, häpeää ja vuorovaikutuksen haasteita.

## Kuinka oma sisäinen lapsesi voi?

- Haitallisia kokemuksia kokeneiden vauvojen ja lapsien resilienssiä tuetaan todennäköisimmin läheissuhteiden tehokkaalla kanssasäätelyllä.
- Ammattilaisen omat erityyppiset lapsuuden haitalliset kokemukset ja katkokset/puutteet kiintymyssuhteissa voivat haastaa tehokasta kanssasäätelyä.
- Ne rikkovat omaa tarinaamme ja kykyä kanssasäätelyyn.
- Näitä "katkoksia" haavoja Bonnie Badenof (2018) kutsuu traumaiksi.
- Näitä haavoja on jokaisella meitä, toisilla vakavampia, toisilla pienempiä.

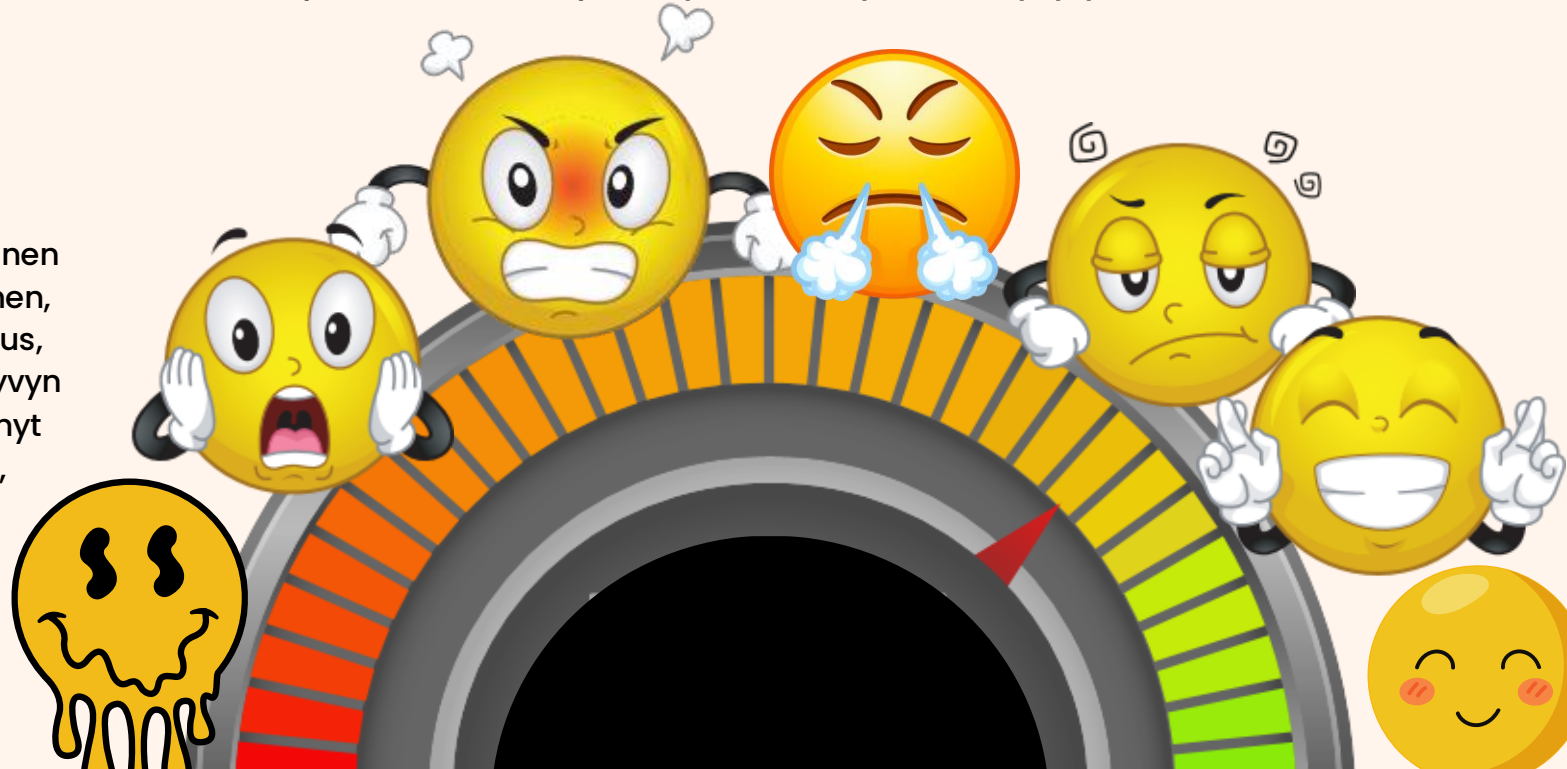


# Opeta itseäsi ja lasta havainnoimaan ja säätelemään erilaisia vireystiloja

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 reagoitakyvyn hidastuminen, lisääntynyt väsymys, uneliaisuus, dissosiaatioilmiöt, hetkellinen tajunnan menetys

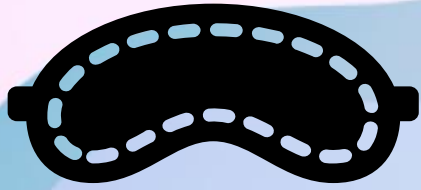


Oppiminen  
Sosiaalinen  
kanssakäyminen  
Tunteiden säätely  
Toimintakyky

# Omien turvallisten/turvattamien kiintymyssuhteiden itsereflektio

- Kiintymyssuhteiden työskentelymallit ovat eräänlainen linssi, joka muokkaa havaintojamme vuorovaikutuksesta varsinkin paineisissa tilanteissa.
- Auttava kohtaaminen edellyttää työntekijän kykyä tarkastella omia reaktioitaan ja tulkintojaan vuorovaikutustilanteissa sekä keinoja oman olon säätelymiseksi.
- Keskeistä itseymmärryksen ja itsemyötätunnon herääminen omaa virittyneisyyttä ja voimakkaita tunteita kohtaan, mikä auttaa realiteettipohjaisempia havaintoja.
- Uransa aloittelevat ihmissuhdetyöntekijät tarvitsevat ammattillisen itsetuntemuksensa kehittymiseksi turvallisia kollegoita, neuvontaa ja työnohjausta muita enemmän.
- Traumatisoitumisen ja kiintymyshistorian vaikutuksiin tutustuminen jo ammattiin valmistavassa opetuksessa on paikallaan.





UNIAIKAA



LIIKUNTA-  
AIKAA



KESKITTYMIS-  
AIKAA



SISÄISTÄ  
AIKAA



TYHJÄÄ  
AIKAA



AIKAA  
SOSIAALISILLE  
SUHTEILLE



LEIKKI- JA  
LUOVUUSAIKAA

*Terveen mielen tarjotin*

*David Rock & Daniel J. Siegel 2011*

# Sisäinen aika - vahvistaa itsetuntemusta ja empaattisuutta

iloa  
Ja toivoa

- Reflektiivisen, sisäänpäin suuntautuneen pohdiskelun on tieteellisesti todistettu edistävän eri aivoalueiden yhteistyötä.
- Huomion suuntaaminen omaan sisäiseen maailmaan kasvattaa etuotsalohkoryhdyntäviä hermoverkkoja. Sisäinen aika on käytännöllinen menetelmä, joka eheyttää aivoja.
- Sisäinen aika: aika (joka voi olla minuutti, 10 minuuttia tai vaikka koko päivä), jonka vietämme omaan henkiseen kokemukseemme keskittyen.
- Kodin ja koulun tapahtumat, internet ja sosiaalinen media vetävät huomioltamme ulkoiseen maailmaan.
- Jos emme käytä sisäistä maailmaa – omaamme ja toisten – tutkivia mielitajuverkostojamme, verkot eivät pysy terveinä ja vahvoina.



# Tietoinen läsnäolo lisää itsetuntemusta ja empaattisuutta

Tietoinen läsnäolo auttaa olemaan läsnä nykyhetkessä ja päästämään irti kaikesta arvostelusta. Keskitymme hyväksymään elämän sellaisena kuin se on, ei sellaisena, kuin sen mielestämme kuin pitäisi olla.

- Tietoisen läsnäolon meditaation on tutkimuksissa todettu tukevan kehon, mielen ja ihmissuhteiden tervettä toimintaa.
- Tietoista läsnäoloa harjoittavien kyky olla läsnä voimistuu, heidän immuunijärjestelmänsä toimii paremmin ja telomeraasipitoisuus elimistössä suurenee.
- Läsnäolotaitojen kehittyessä opimme tiedostamaan paremmin omat tunteemme.
- Tutkimuksissa on lisäksi todettu, että tietoista läsnäoloa harjoittavat pystyvät lähestymään haastavia tilanteita sen sijaan, että pakenisivat niitä.
- Elämä tuntuu merkityksellisemmältä ja rikkaammalta.



<sup>1)</sup> entsyymi, joka ylläpitää ja korjaa telomeereiksi kutsuttuja kromosomien kärkiosia

# Terveessä (sisäisen) lapsen kehityksessä

- Aivomme integroituvat monin tavoin ja eri suuntiin.
- Aivomme ovat "assosiatiivinen elin" ja sitovat yhteen muistoja, tunteita ja kokemuksia, jotka liittyvät toisiinsa.
- Aivot ovat myös ennakoitukone, joka pyrkii jatkuvasti arvioimaan, mitä tapahtuu seuraavaksi.
- Uhkaavassa, turvattomassa ympäristössä kasvaneen lapsen luonnollinen perusasetus ja siihen liittyvä selviytymisvaste on, että hänen kehonsa on herkästi jatkuvassa hälytystilassa tai voipunut, se valmistautuu pahimpaan.
- Turvalliseen ympäristöön siirtyessä, meidän on onnistuttava muuttamaan näitä perusasetuksia.





# NARRATIIVINEN INTEGRAATIO

## Kannatteleva identiteettinarratiivi

- Tarinalla alku, nykyisyys ja tulevaisuus
- Koherentti (Temaattinen ja kausaalinen)
- Tarinalla alku, keskiosa ja loppu
- Riittävä määrä kiintymystä ja korjaavia kokemuksia
- Vanhemman eheä narratiivi ennustaa turvallista kiintymystä lapsiin

## Traumatarina

- Trauma pirstaloittaa minuuden ja rikkoo tarinasi
- Se vaikuttaa tunteisiin, muistiin, tarinaasi ja ihmissuhteisiin
- Toipuminen edellyttää tarinoiden integraatiota, eheyttävää muutosta kaikissa kolmessa tarinassa:
  - tarinassa mitä tapahtui,
  - tarinassa mitä teimme suojellaksemme itseämme
  - tarinassa siitä, mitä olisi pitänyt tapahtua



# Harjoitus

**Äänensävy ja keholliset reaktiot**



## Taidelähtöiset menetelmät toipumisessa

Nykyisten ”näyttöön perustuvien käytäntöjen” parametrien paineiden keskellä meidän tulisi muistuttaa itseämme siitä vahvasta todisteesta, joka on peräisin sadoista erillisistä kulttuureista tuhansien sukupolvien ajalta. Niissä on itsenäisesti käytetty rytmiä, kosketusta, tarinankerrontaa yhteisöllisyyden vahvistamisessa... Ja ne ovat olleet keskeisinä aineksina traumasta selviytymisessä ja paranemisessa. (Bruce Perry 2015)

Taidetta voi käyttää terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, mukaan lukien traumaista toipumiseen. Se ei ole mitään uutta. Sen sijaan sen käyttäminen on ollut osa ihmiskunnan kollektiivista historiaa. Traumasta ja menetyksistä toipumisessa on käytetty musiikkia ja ääntä, liikettä ja tanssia, draamallista näytelmää ja muita mielikuvituksen muotoja. (Shaun McNiff, 2009)



## Keho ja liike

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

## LUOVA TUNNETYÖSKENTELEY

- 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.

## 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.

## TUNNETAITOJEN MONIMENETELMÄLLISYYS

### 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.

# Narratiivinen integraatio ja kehotietoisuus

- Omaa sekä lapsen narratiivin rakentumista auttaa leikilliseen ja luovaan tilaan pääseminen.
- Edellyttää työntekijältä ja lapselta riittävää turvan kokemusta
- Stressaantunut ja varautunut olotila estää luovuuden virittäytymistä
- Turvan ja yhteistyösuhteen rakentumista auttaa merkittäväällä tavalla työntekijän oma syvällinen itsetuntemus sekä keho- ja tunnetietoisuus.
- Sanaton viestintä, kehon liikkeet ja asento, vireys, eleet ja ilmeet antava vihjeitä. (“Ne lörpöttelivät”)
- Itsetuntemuksen avautuessa, ymmärrämme että kehon pohjimmiltaan suojeleville reaktioille on luonnolliset, elämänhistoriaan liittyvät syynsä, auttaa itseän liittyvän häpeän lientymisessä sekä turvan ja luottamuksen lujittumisessa.



# Rajoista - Fyysiset rajat

- Näkyy meistä lihastemme jännityksinä ja sisäelimiemme tuntemuksina. "Perhosia vatsassa"
- Kehon rentoutumisena ja hengityksen tasaantumisenä.
- Koskettamisen rajat: Keholliset impulssit, ajatukset, tunnetilat, poispäin nojaaminen, perääntyminen, käden nosto, pois työntäminen, kehoitukset.

"Me too!" ja "Black lives matter" -kollektiivinen tietoisuus rajoista



Video: Pat

Ogden <https://www.youtube.com/watch?v=4AaDXZX>

[QKWs](#)

# Sisäiset eli psyykkiset rajat

Anne Pelkonen ja Kati Sarvela  
2020

- Erotamme omat mielipiteemme, ajatuksemme, tunteet ja tuntemuksemme toisten tunteista ja mielipiteistä.
- Olemme avoimia toisten näkökulmille, mutta itse valitsemme minkälaisen ajatusten ja tunteiden annamme viedä meitä.
- Millä informaatiolla "ruokimme" itseämme?
- Terveet rajat ovat joustavat, kimmoiset, ja ne elävät eri tilanteissa ja eri ihmisten kanssa.

Mistä tiedät, että sinulla on sopivan vahvat rajat?

Oletko tehnyt harjoituksia omien rajojesi löytämiseksi?

Millaisia harjoituksia?



# Jälkitraumaattisen sijaiskasvun aktivointi

Scott Giacomucci, Trauma-  
Informed Principles in Group  
Therapy, Psychodrama, and  
Organizations – Action Methods for  
Leadership, Routledge 2023  
Kuva: CC Kati Sarvela



Vertaistuki

Itsehoito



Työnohjaus

Jälkitrau-  
maattinen  
sijaiskasvu

Henkilö-  
kohtainen  
terapia



Traumainformoidut johtajat ja organisaatiot pyrkivät vähentämään työntekijöittensä tunteiden siirtoa asiakkaisiin, sijaistraumatisoitumista, sekundaarista traumaattista stressiä, myötätunto [empatia]uupumusta ja vahvistamaan jälkitraumaattista





# Biokratia: vakautta kaikille tasoille

CC KATI SARVELA JA PÄIVI KOUSA

Trauma- ja väkivaltatietoiset sekä vakaat päättäjät ja rakenteeltaan terve hallinto ja instituutiot (Päätäjien koulutus ja turvasta nouseva kansalaisaktivismi)

Väkivallattomat korjaavat ja ravitsevat ihmissuhteet (työ)yhteisössä (oma valinta, osallisuus, evolutiivinen päämäärä, työnohjaus, vertaisryhmät, traumatietoisuus)

Väkivallattomat korjaavat ja ravitsevat kiintymyssuhteet lähisuhteissa (tietoisuus, perheterapia, yhdessä oppiminen)

**SYSTEMISYYS:** Olemme kohtaloissamme sidottu toisten ihmisten ja muiden luontokappaleiden hyvinvointiin.

Itsesäätely  
Itsetuntemus  
Itsekasvatus  
Luontoyhteys  
Yhteys yhteiseen ihmisyhteeseen

**ORGAANISUUS:** Organismit tasapainoisina kuljettavat itseään luonnollisesti kohti hyvinvointia ja evolutiivista päämääräänsä.



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



Biokratiat -  
demokraattiset,  
orgaaniset,  
itseohjautuvat  
yhteisöt

Eheämpi  
integroituu-  
neempi itseys

Traumainformoitu,  
korjaavien  
kokemusten  
yhtymä 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



# Kuuntele itseäsi, lasta ja perhettä

3



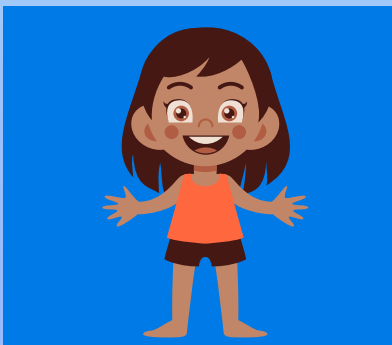
- Kun olette virittäytyneet somaattisesti ja sydänyhteyden kautta toisiinne, kuuntelette toisianne kokonaisvaltaisesti, kaikin aistein ja kehollisesti, luo otollista maaperää myös **kognitiivisempaan** työskentelyyn, kaikkien osapuolten kasvuun ja muutokseen.
- Sanallinen, eksplisiittinen viestintä, 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 kymmeneen jne). , josta käsin sydänyhteys on mahdollinen.

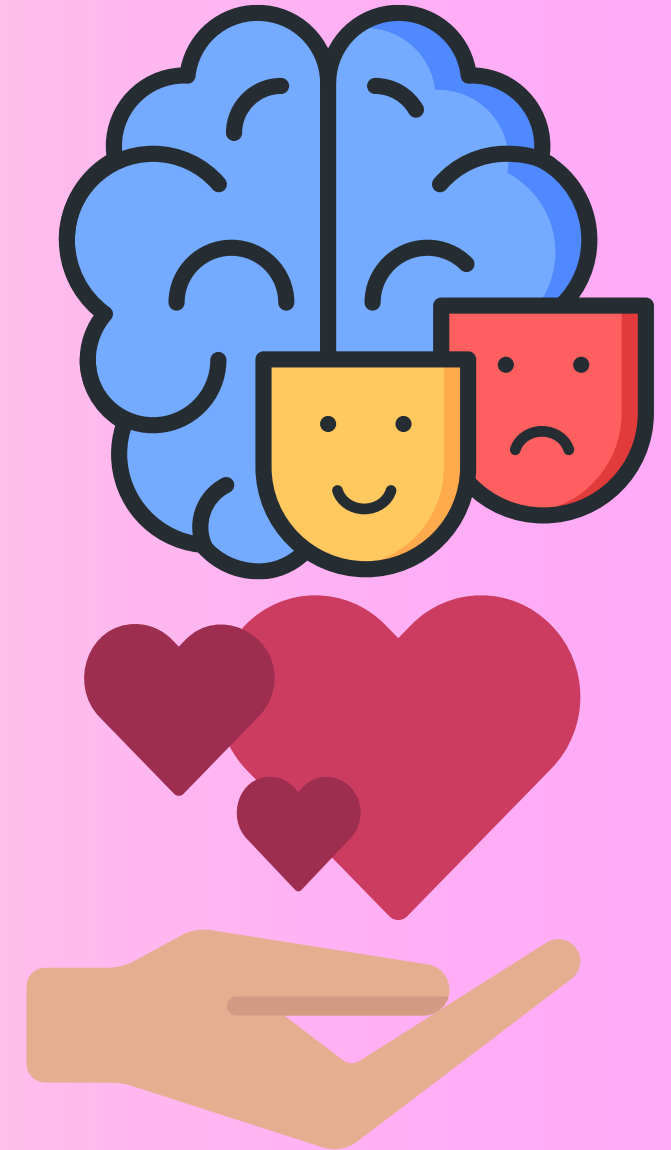
1



- 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?

## Tunnetaidot työhyvinvoinnin tukena

- Tunnetaito-ohjaus tukee työntekijöiden valmiuksia tunnistaa, sanoittaa, käsitellä ja ilmaista tunteitaan.
- Osallistujat saivat itsevarmuutta ja rohkeutta ohjata tunnetaitoja haastavissakin kasvatuksellisissa hetkissä.
- Lisääntynyt tietoisuus ja ymmärrys tunteista ja niiden merkityksestä lapsen toiminnan taustalla.
- Ohjattavat oppivat ammatillisesti kestävään voimakkaitakin tunteen ilmaisuja.
- Oma kuormittuneisuus väheni ja itsemyötätunto sekä itsehyväksyntä lisääntyivät.



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.

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

# 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 olollaan tuottaa iloa aikuiselle.
- Unelmista ja että joku uskoo minuun.





**SYTYTTÄKÄÄMME TOINEN TOISTEMME KYNTTILÄT TUOMAAN VALOA MAAILMAAN**



# *Kiitos*



**Minna Katajamäki**  
AROTAR OY  
[minna.katajamaki@arotar.fi](mailto:minna.katajamaki@arotar.fi)



**Kati Sarvela**  
Kuumussa Virtaa Oy  
[kati.sarvela@outlook.com](mailto:kati.sarvela@outlook.com)