



# Traumatausta ja maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kohtaaminen koulussa

Minna Katajamäki ja Kati Sarvela

12.12.2023 TRAKON Hanke

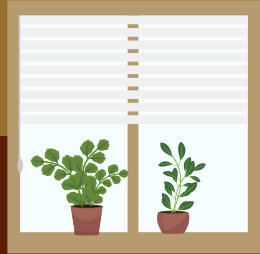
# Sisältö

- 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



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

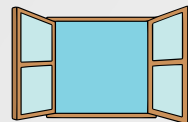
ACE-tietoisuus ja  
väkivaltatietoisuus



Turvan tunteen  
anatomia ja  
fysiologia

Sovelletaan malleja  
maailmalta oman  
traumainformoidun  
yhteisön luomiseen

Jatkuva kehittyvä tietoinen  
prosessi, jossa organisaation  
kaikki tasot mukana



Ammatillinen  
itseturtemus



## 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.

# 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.

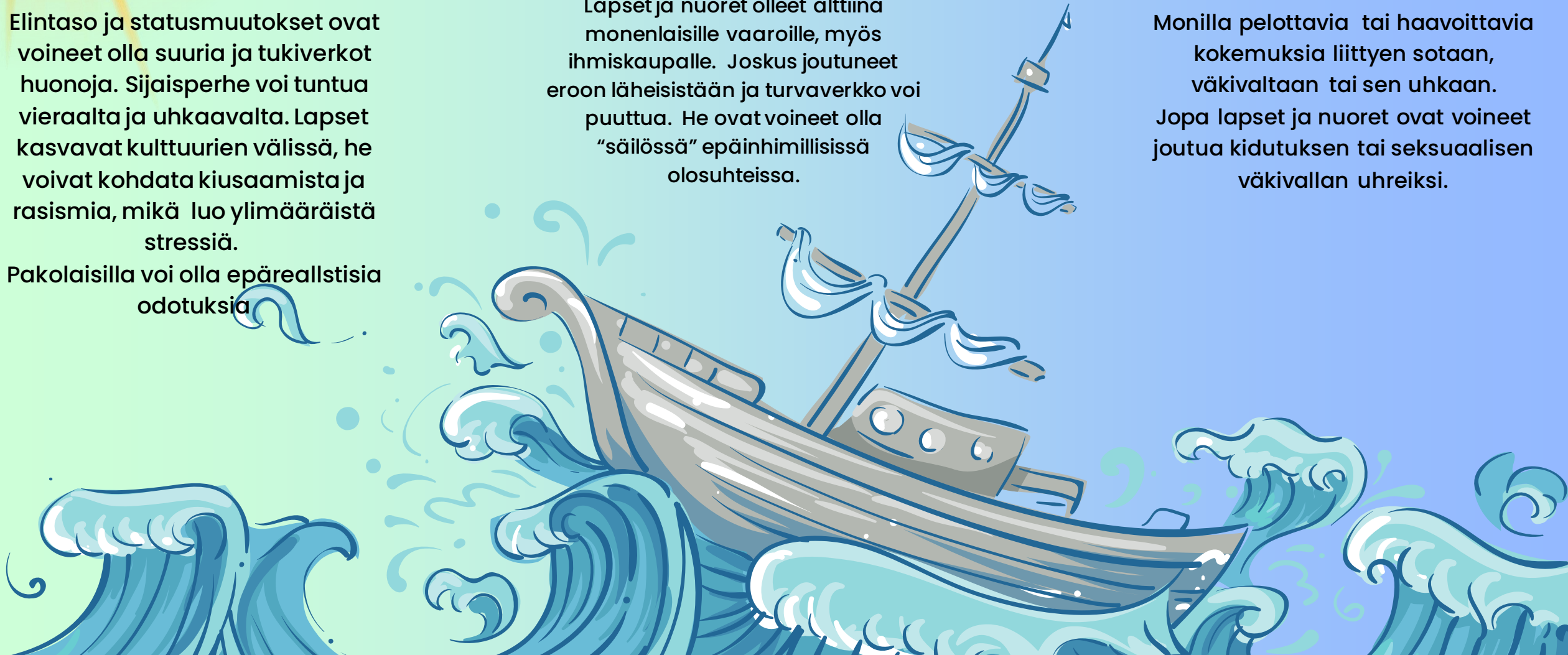
Pakolaisilla voi olla epärealistisia odotuksia

## 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.

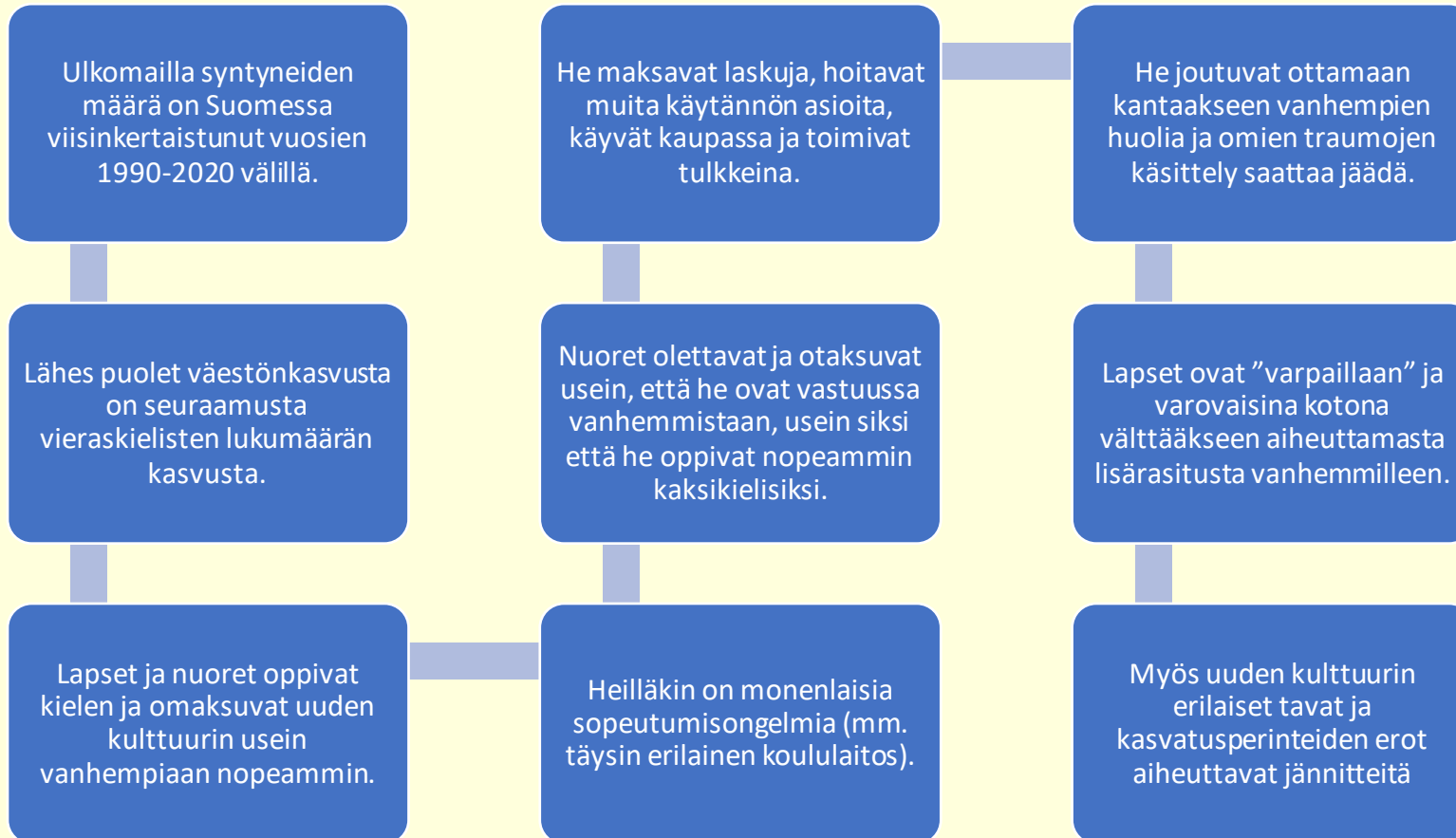
- **Saapumisvaihe:** ulkoiset olosuhteet muuttuvat (koti, ystävä, maisema, kieli). Voi nostattaa vierauden kokemusta, hämmennystä ja avuttomuutta.
- **Kohtaamisvaihe:** Havainnoidaan uuden maan olosuhteita ja verrataan kotimaahan.
- **Taakse katsomisen vaihe:** Ihminen pystyy yhdistämään vanhan kulttuurinsa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

Kotoutuvan sosiaaliset taidot ja turvaverkko suojelevat mielenterveysongelmilta.



# Yleistä pakolaisperheistä

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



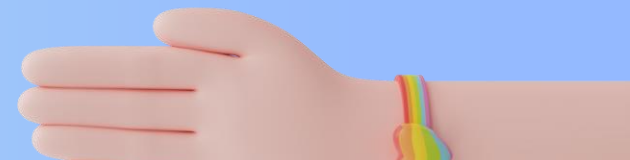
# Miten trauma voi näyttäytyä lapsessa tai nuoressa?





## Syrjintä elää kehollisena reaktiona

- 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)



## Vähemmistöstressi

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



# 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](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.

**Ykköstyypin trauma**  
(äkillinen, yksittäinen hyvin järkyttävä väkivallan teko)

**Kakkostyypin trauma**  
(pienemmät, toistuvat, kertyvät stressivaikutukset)

(Shadia Rask ja Anu Castaneda, 2023 Traumainformoitu työote)

## 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.



# Rodullistaminen

- Rodullistaminen tarkoittaa prosessia, jossa ihmisiin liitetään oletuksia, stereotyyppioita ja ennakkoluuloja 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)

## 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)



## 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.





## 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” rooliinodotukseen.
- Voi olla haastavaa siksi myös maahanmuuttajalle vaikeaa, koska pitäisi olla kiitollinen ja ansaitseva “toinen”.
- Normikriittisyys (“valkoisuusnormi”) on osa rakenteellisen väkivallan purkamista ja matkaa kohden yhdenvertaisempaa yhteiskuntaa.



## Mikroaggressiot

= tahallinen tai tahaton kommentti tai teko, joka vahvistaa ja ylläpitää rasistisia tai muuten syrjiviä stereotyyppioita 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)



# 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 uniongelmät, 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

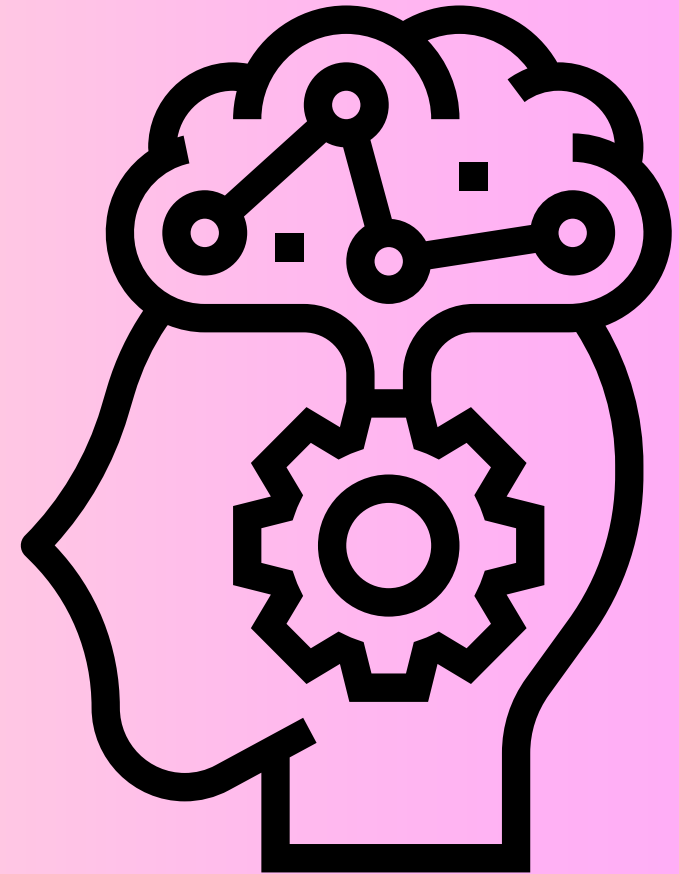


Oppiminen  
Sosiaalinen  
kanssakäyminen  
Tunteiden säätely  
Toimintakyky

# Psykiatriastako apu?

Sosiaali- ja terveysministeriön selviytys  
maahanmuuttajien  
mielenterveyspalvelujen tarpeesta ja  
saatavuudesta 2005

- Länsimaisen psykiatrian ongelmana on, että se perustuu usein yksilöterapiaoihin 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".

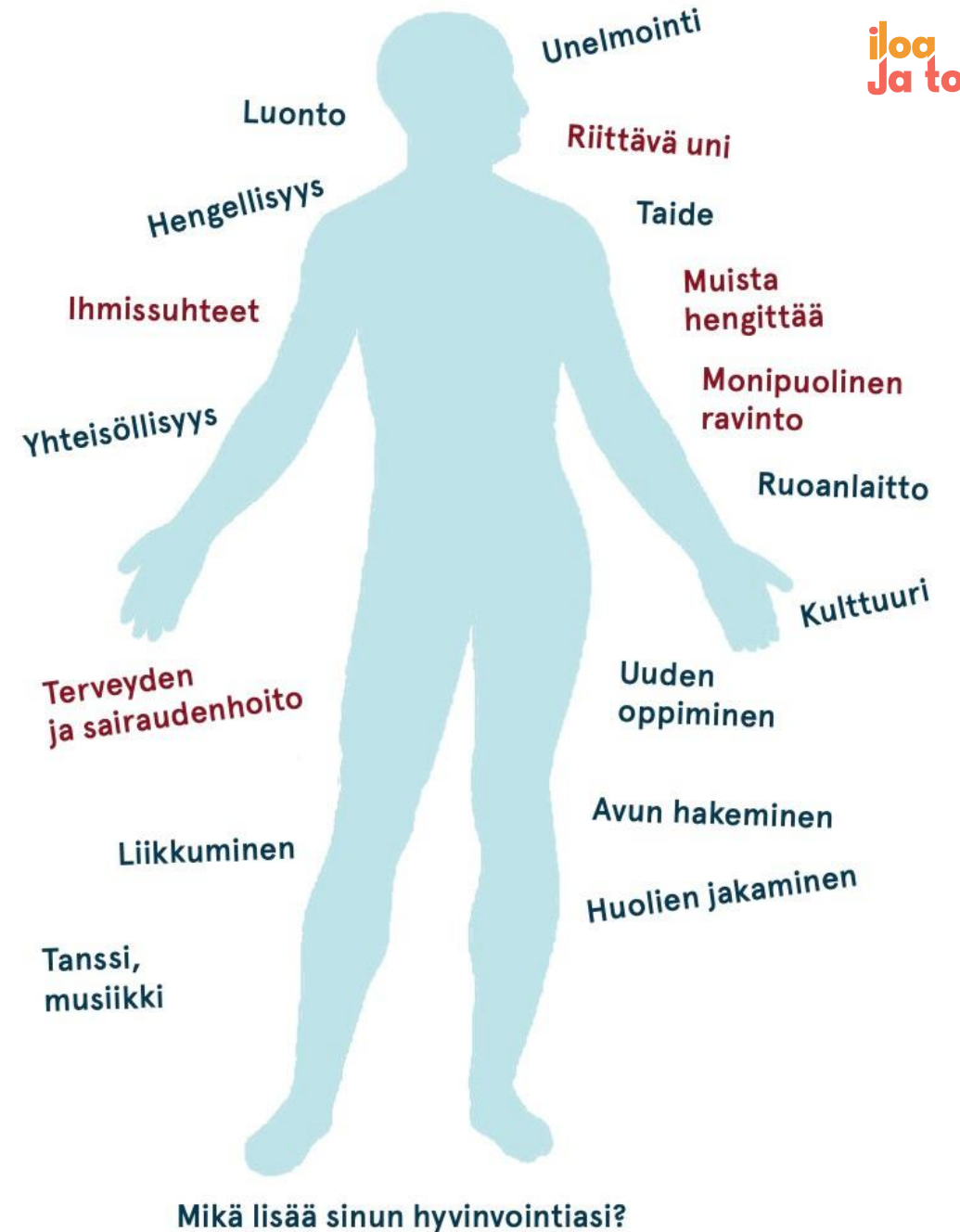


## Luonnolliset korjaavat kokemukset

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



## Keho ja liike

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

## 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.

## 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.

## 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 stereotyyppioita.
- Tarjotaan mahdollisuuksia keskustella syrjimättömyydestä.
- Tiedotetaan, opetetaan, kasvatetaan ja mallitetaan erilaisuuden hyväksymistä, hyvää käytöstä ja kohteliaisuutta, kunnioittamista ja syrjimättömyyttä.





## Pakolaislapsi varhaiskasvatuksessa - TURVAA, TOIVOA JA TOIMIJUUTTA

- Oireilun takana voi olla reagointia vaikeisiin tunnetiloihin tai muistoihin, vanhempien vointiin/käyttäytymiseen ja kodin ilmapiiriin.
- Voi olla, ettei lapsi tule kielitaidon tai kommunikointitaitojen vuoksi kohdatuksi ja ymmärretyksi.
- Näлкä, 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)



# Pakolaistaustaisen lapsen oppimisen haasteet

- Mielensterveysongelmat, 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.



# 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

• **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 oletta. 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.**)

# Kulttuurinen nöyryys

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

- On hyödyllinen käsite terveiden ja tasapuolisten suhteiden rakentamisessa ammattilaisten ja palvelunkäyttäjien välillä, 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 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 määrittelemisen ja valtaerojen käsitteleminen ihmissuhteissa on lupaava näkökulma, joka ohjaa yksilöitä ja organisaatioita kohti traumainformoituja ja resilienssin parantavia organisaatioita.



# Itsekasvatuksesta

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

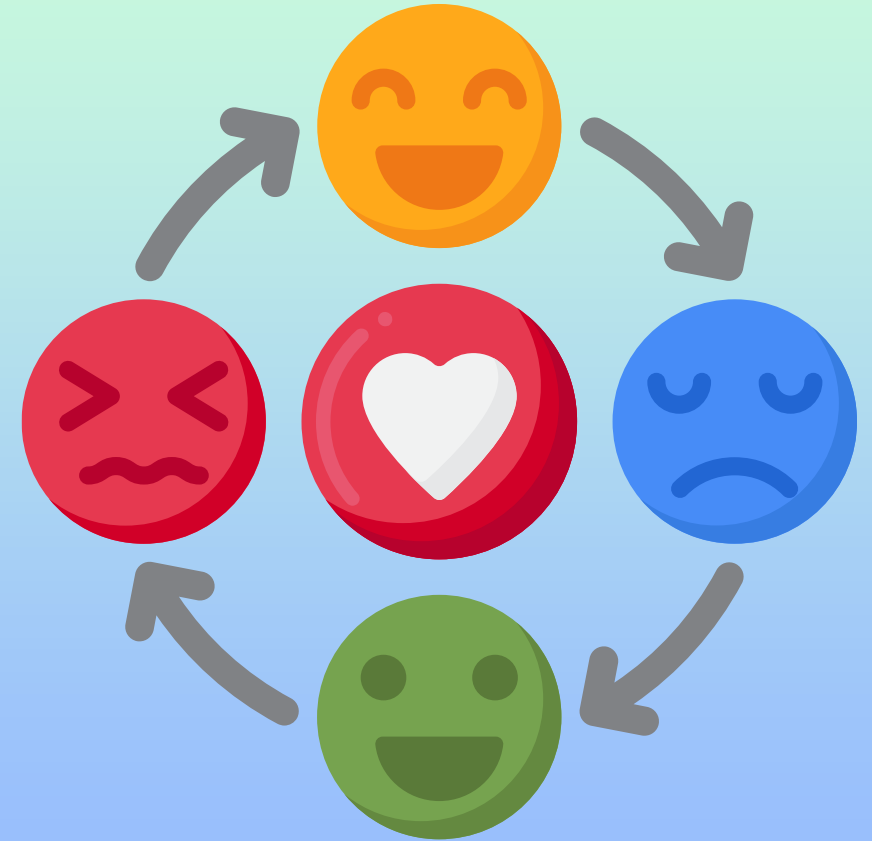
Itsekasvatus lähtee maailmassa olemisen ihmettelemisestä ja maailmassa oloon heräämisestä, eräänlaisesta sisäsyntyisestä tarpeesta tulla paremmaksi ihmiseksi suhteessaan toisiin ihmisiin (ja kaikkeen elävään) – sen tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman hyvä elämä.

iloa  
Ja toivoa



## 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 ammatilaisen kuormittumista.
- Tärkeää pitkäjännitteisyys ja säännöllisyys.



## 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 muutokseen. Sanallinen, eksplisiittinen viestintä, on vain pieni osa oppimista ja ihmisten keskinäistä viestintäjärjestelmää.

2



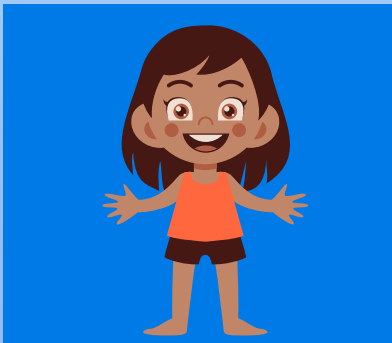
Myötäelätkö lapsen tarinaa sydämestäsi käsin?

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?



12 ydinasiaa  
ammattilaisille  
ymmärrykseen lasten ja  
perheiden  
traumaattisesta  
stressireaktiosta



<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 elämän kokemukset 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 nousee <b>ylikuormittumisen haasteita ammattilaisissa</b> , mikä saattaa haitata laadukkaan palvelun tarjoamista.

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  
integroitu-  
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



# Mistä toivon kulttuuri nousee?

- Kaiken elämän haavoittuvuuden tunnistamisesta, ja toinen toistemme kannattelusta.
- Tunteesta, että maailma on hyvältätahtoinen 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)