


Traumainformoitu työote

Mentalisaatio ja terapeuttiset rajat mahdollisuuksina

Tanja Pihlaja ja Marjo Panttila

1.11.2023

A close-up photograph of a hand reaching upwards, palm facing up, towards a bright sun. The sun is in the upper right corner, creating a strong lens flare and illuminating the hand from above. The background is a soft, out-of-focus landscape with hills under a hazy sky. The overall mood is one of hope, aspiration, or seeking.

”Jos haluaa viedä ihmisen jostakin johonkin, hänet täytyy kohdata ensin siellä, missä hän on.”

Sören Kierkegaard- (1813-1855)

PACE - asenne

- Playfulness - Leikkisyys
- Acceptance – Hyväksyntä
- Curiosity – Uteliaisuus
- Empathy – Empatia

- Intersubjektiivisuus; sosiaalinen liittyminen – turva;
leikin monet mahdollisuudet

- ”Hughes, D – Tie traumasta tervehtymiseen
Kiintymyskeskeinen vanhemmuus”



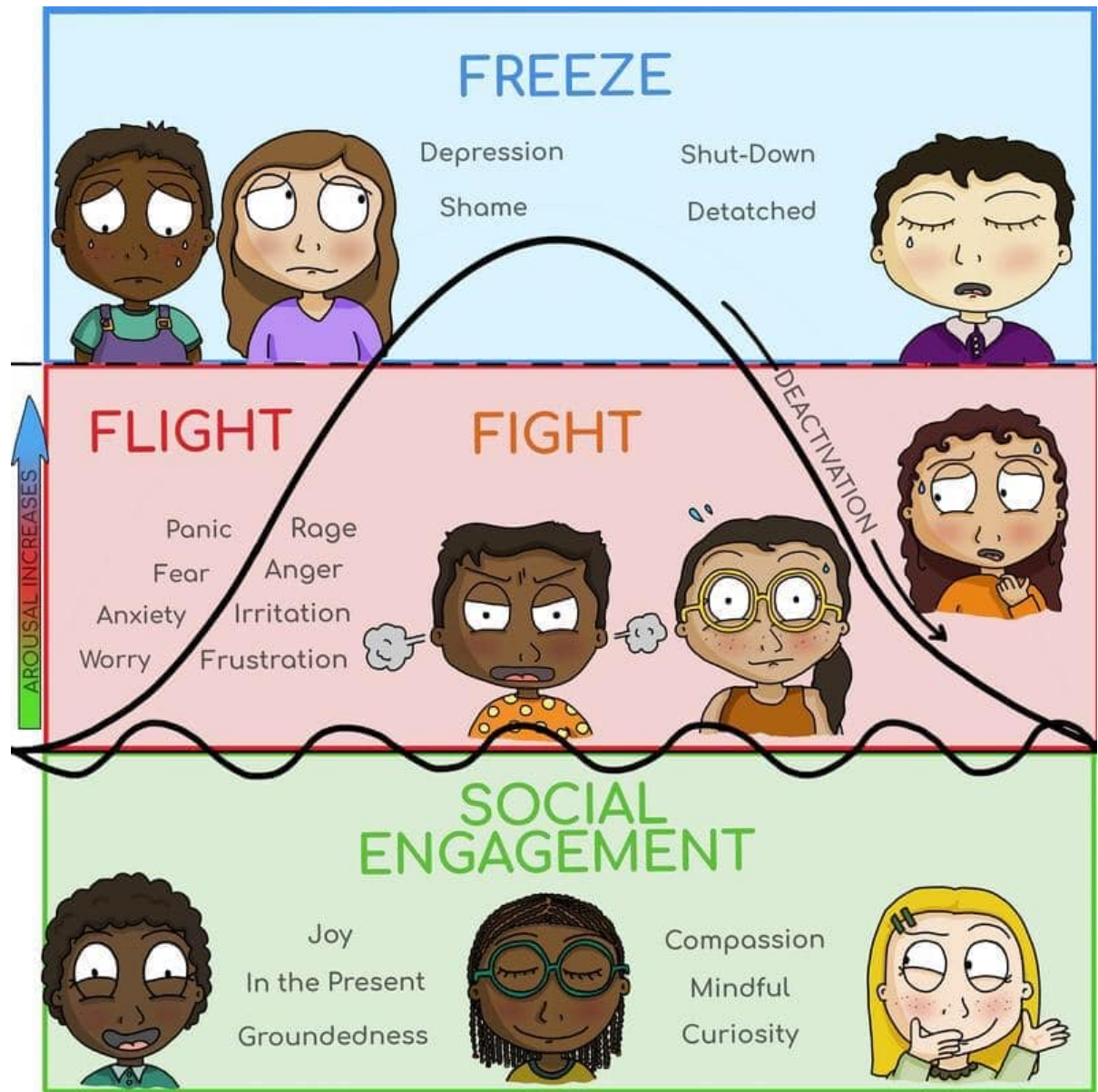
"Mikään ei voita lempeyttä", hevonen sanoi.

"Se vaikuttaa kaiken taustalla
pitämättä melua itsestään."

Traumainformoidun työotteen perusta

- Suhdeperusteisuus
- Mentalisaatiokyky
- Reflektiokyky – riittävä tietoisuus omista reagointi- ja vuorovaikutustavoista
- Suhde turvaan ja puolustausmekanismeihin





MENTALISAATIO

Psykodynaamisen psykoterapian käsite

PETER FONAGY

s.1952

”PITÄÄ MIELI MIELESSÄ”

YMMÄRRYSTÄ, ETTÄ TOIMINNAN TAKANA ON AINA
MOTIIVI, TAVOITE TAI TUNNE JA KYKYÄ ARVOSTAA NÄITÄ

ON KYKYÄ POHTIA OMAA JA TOISEN IHMISEN
NÄKÖKULMAA JA KOKEMUSTA

HOITAVAN VUOROVAIKUTUKSEN PERUSMEKANISMI

EMPATIA JA KYKY SÄÄDELLÄ TUNTEITA





Mentalisaatiokyvyn edellytykset

- TURVALLINEN TILANNE (ETUOTSALOHKO SILLOIN AKTIIVINEN),
- TURVATTOMAKSI KOETUSSA TILANTEESSA PUOLUSTAUTUMINEN AKTIVOITUU JA TOIMIMME TAISTELE/ PAKENE MOODISSA
- **"HÄTÄTILANNE KYTKEE MENTALISAATIOAIVOT POIS PÄÄLTÄ"**
- OPETTAJA VOI TOIMIA TURVALLISUUDEN KOKEMUKSEN PALAUTTAJANA
- TYÖNTEKIJÄN OPTIMAALINEN VIREYSTILA MERKITTÄVÄ
-> Mitä välineitä itsellä havaita ja säädellä omaa vireystilaa?



Vahva
mentalisaatiokyky
ilmenee

- YMMÄRRYKSENÄ SUHTEESSA RISTIRIITAISUUKSIIN
- KIINNOSTUKSENA TOISTEN KOKEMUKSISTA
- KYKYNÄ AJATELLA JOUSTAVASTI JA SIETÄÄ EPÄVARMUUTTA
- USKONA MUUTOKSEN MAHDOLLISUUKSIIN
- KYKYNÄ ANTAA ANTEEKSI
- POHTIVANA, UTEALIAANA, LEIKKISÄNÄ, VASTUULLISENA, VASTA VUOROISENA JA OMAN RAJALLISUUTENSA TIEDOSTAVANA ASENTEENA



Puutteellinen
mentalisaatio
kyky ilmenee

- REFLEKTION PUUTTEENA
- OMAAN NÄKÖKULMAAN TAKERTUMISENA
- YLIANALYSOIMISENA TAI TUNNETILOIHIN UPPOAMISENA
- FOKUSOITUMISENA ULKOISIIN TEKIJÖIHIN SISÄISEN REFLEKTION SIAAN



Mentalisaatio

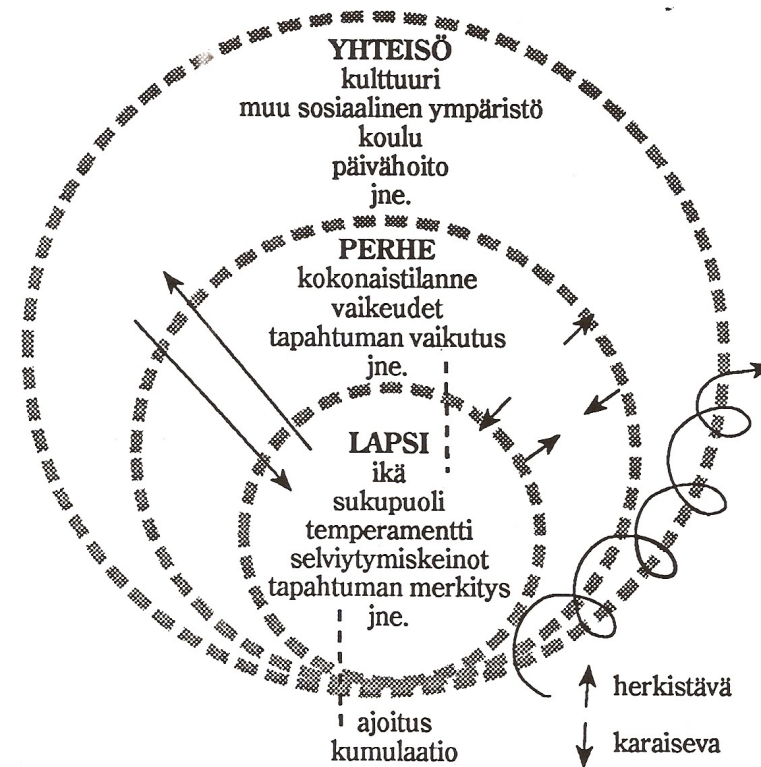
- Ei ole tietämistä
- Ihmettelyä yhdessä; asettumista toisen asemaan
- Avoimuus, kiinnostus, leikkisyys

- Näkökulmien avartaminen, asioiden katsominen eri kulmista
- Tapahtuuko tämä muualla? ”generaatio”

- Mitä tapahtui juuri nyt – ”läpivalaisu”, liikkuminen toisten kokemuksissa

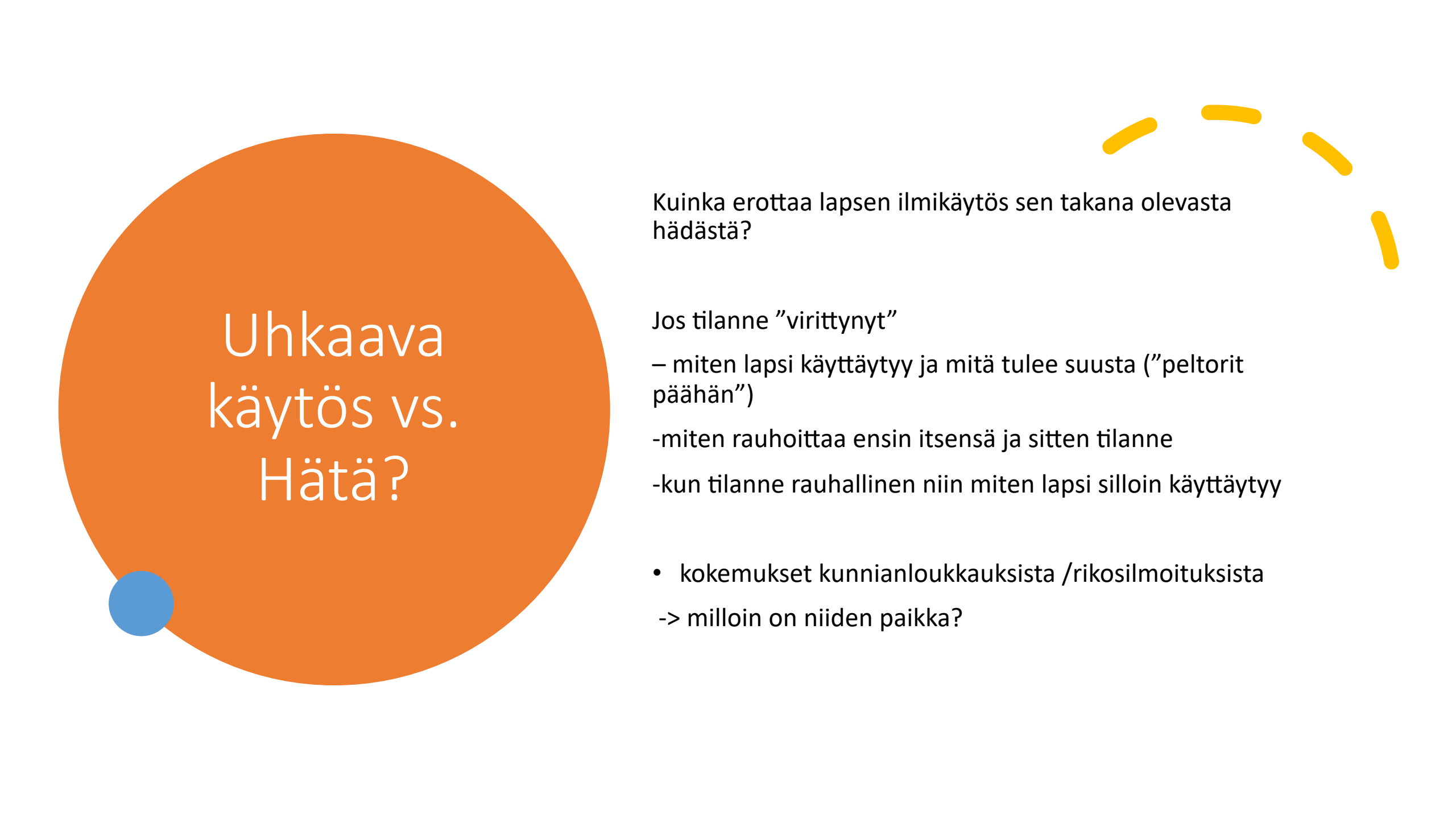
Mitä kaikkea voikaan olla?

- Oireilu viestinä?
- Mentalisaatiota lisäävät kysymykset
-> sirkulaarisuus, dialogisuus...
- Mikä on oma käyttöteoriani, jonka kautta tarkastelen esiin nousevia tilanteita?
-> oma kokemushistoria, uskomukset, koulutus ja yhteisö vaikuttavat



Ohjeita aikuisille (J. Rantala)

1. Pysähdy ensin miettimään mitä itse koen /tunnen
 2. Kysy lapselta
 3. Muuttuvien olosuhteiden kanssa oleminen -> perheresilienssin vahvistus... kokemusten kautta... miten aiemmin selvitty? Mikä meitä silloin auttoi? Mikä on hyvin nyt?
- Lasta ei tarvitse suojella lapsen tunteilta, mutta aikuisten tunteiden tulee pysyä aikuisille –tunteiden erottaminen – Mikä on minun/sinun?
 - Oma huoli aikuisilla romahduttaa oman mentalisaatiokyvyn -> ulkoiset määräykset alkavat ohjata sen sijaan, että puhuttaisiin tunnepuhetta –esim. koronasta puhuminen lapsen kanssa



Uhkaava käytös vs. Hätä?

Kuinka erottaa lapsen ilmiikäytös sen takana olevasta hädästä?

Jos tilanne "virittynyt"

– miten lapsi käyttäytyy ja mitä tulee suusta ("peltorit päähän")

-miten rauhoittaa ensin itsensä ja sitten tilanne

-kun tilanne rauhallinen niin miten lapsi silloin käyttäytyy

- kokemukset kunnianloukkauksista /rikosilmoituksista

-> milloin on niiden paikka?


Mikä riittää koulussa?

- Tasapuolisuus on hyvä arvo, mutta...
- ”Saako pitää huppua?”
- Miten kunnioittavasti selittää erityiset tarpeet
- Miten laitetaan rajat – huonoa käytöstä ei oikeuteta, mutta miten auttaa lasta onnistumaan hyvässä käytöksessä
- Ennakointi, mentalisointi
- Jos myöhästyvät...
- Lapsen ”käyttöohjeet” lasta hoitavilta aikuisilta – yhteistyö;

Taakasta mahdollisuudeksi



Valehteliko se?

- 
- Vedättäminen
 - Pelaaminen
 - Valehteleminen

 - Mistä muusta voi olla kysymys?
 - Suojautuminen, puolustaminen...