

4. Traumatietoisuuden merkitys varhaiskasvatuksessa ja perhetyössä

July 24, 2020

Kategoriat: Opas, Yleinen

Avainsanat: hoiva, kirkon varhaiskasvatus, perhetyö, positiivinen psykologia, tunnetaidot, varhaiskasvatus, ylisukupolvinen trauma

Mitä traumatietoinen orientaatio tarkoittaa varhaiskasvatuksessa ja perhetyössä?

– Ennen kaikkea henkilökunnan täytyy olla tietoisia traumaattisten kokemusten ja niiden vaikutuksen moninaisuudesta niin lasten, vanhempien kuin henkilökunnankin kohdalla, ajattelee FM, äidinkielen ja kirjallisuuden opettaja, lastentarhanopettaja, Internal Family Systems -terapiaohjaaja sekä kirjallisuusterapiaohjaaja Elisa Auvinen.

– Tunnehaavojen synty ja se miten ne näkyvät ihmisissä, on usein hyvin monimuotoista, Elisa jatkaa.

Traumaa kuvaava määritelmä voisi olla "ei turvaa"

Kokonaisvaltaisen turvallisuuden kokeminen muodostaa lapsen terveen kasvun ja kehityksen mahdollistavan perustan. Traumaa kuvaava määritelmä taas voisi olla "ei turvaa", joten turvallisuuden tunteen palauttaminen arjessa, niin kotona kuin varhaiskasvatuksessa tai muissa toimintaympäristöissä on ensisijaisen tärkeää (Bath 2015). Jatkuva turvattomuuden tunne ja siitä seuraava vahingollinen stressi saavat erityisesti lapsen kehittyvässä mielessä aikaan monimutkaisia neurobiologisia muutoksia. Trauman kokeminen vaikuttaa lapsen kognitiivisiin kykyihin, tunteiden säätelykykyyn sekä uhkatilanteiden tulkitsemiseen (Bath 2015.) Varuillansa olo kaventaa lapsen mahdollisuuksia reagoida "normaalisti" moniin tilanteisiin. Uhkan kokeminen ja näkeminen saa lapsen reagoimaan epänormaaleilla tavoilla, esimerkiksi uhmakkuudella ja ali- tai ylivirittyneellä käytöksellä, puolustuskeinona kuviteltuihin tai todellisiin uhkiin (Bath 2015, Van Der Kolk 2005).

Emotionaalisesta traumatisoitumisesta kärsivän lapsen kanssa työskentely voi olla monella tavalla kuluttavaa. (Van Der Kolk 2003). Emootioiden eli tunteiden säätelyn vaikeus on ehkä merkittävin traumatisoituneen lapsen

merkki, joka hoitamatta jäädessä johtaa oppimisen ja muistin kehittymisen häiriöihin sekä sosiaalisiin ongelmiin (Van Der Kolk 2003).

Kaltoinkohtelu muokkaa aivan erityisen voimakkaasti aivojen tunnetilan säätämisen, stressivasteen ja muistin rakenteita (Köngäs 2019, 104).

”Käyttäytyminen on aina ongelman heijaste, ei ikinä ongelma” (Köngäs 2019, 107.)

”Käyttäytyminen on aina ongelman heijaste, ei ikinä itse ongelma”



Kuva: Ninamaria Elisabet

Perheen ei tarvitse olla tilastollisesti huono-osainen tai kärsiä näkyvistä ongelmista, jotta lapsille syntyisi ongelmia. ”Hyvässäkin” perheessä lapsi saattaa jäädä näkymättömäksi tai muuten emotionaalisesti kaltoinkohdelluksi stressin, perheen kiireen, suorittamisen tai muiden paineiden vuoksi. Vanhemmalta voi myös puuttua yhteys omiin tunteisiin. Tunteiden välttely aikaansaa kipua perheen tunneilmapiiirissä ja vaikuttaa satuttavasti lapseen. Lapsen oireilla voi olla helpompi etsiä lääketieteellistä apua kuin katsoa peiliin (Köngäs 2019, 107), varsinkin jos vanhempi itse on jäänyt vaille emotionaalisesti kannattelevaa kiintymyssuhdetta lapsuudessaan.



Kuva: Aster Hedman

Lapsen ja perheen kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat parhaiten auttaa lasta tarjoamalla hänelle turvallisen, ennakoitavan elinympäristön. Läheisyys, hoiva ja hellyys ovat voimakkaasti parantavia. Jokainen meistä tarvitsee ja janoaa rakastavaa, hyväksyvää katsetta! Hoiva lähettää kehittyvälle hermostolle viestiä rentoutumisen mahdollisuudesta. Lasta keinoitteleva hoitaja kertoo sylinsä välityksellä olevansa läsnä ja kannattelevansa, silloin kun lapsen omat keinot eivät riitä. Näin lapsen kognitiot eli tiedolliset toiminnot pääsevät terveemmin kehittymään ja häiriökäyttäytyminen vähenee. Ennakoitavassa, lempeässä mutta rajat asettavassa turvallisessa kanssakäymisessä kasvattajan kanssa lapset vähitellen oppivat, että lähellä olevat aikuiset eivät

ole uhka. (Van Der Kolk 2003.) Positiivisten, kannustavien ja hyväksyvien tapahtumien sekä vuorovaikutustilanteiden merkitystä ei voida liikaa varhaiskasvatusympäristöissä korostaa (Köngäs 2019, 104)

Elisan mielestä traumanäkökulman hyödyntäminen on tärkeää varhaiskasvatuksen ja kaiken kasvatuksen toimintaympäristöissä.

– Vuorovaikutussuhteen työntekijöiden ja perheiden välillä tulisi olla niin avointa, että kaikesta lapseen liittyvästä voitaisiin puhua. Kuitenkin kaikkein tärkeintä on se, mitä meissä itsessämme tapahtuu kohdatessamme ihmisiä. Jos suojelemme jotakin meissä olevaa kipua, se saattaa kohdistua lähellämme oleviin ihmisiin. Jos me kasvattajina kykenemme kohtaamaan oman kipumme ja olemme riittävästi käsitelleet omaa elämänkaartamme, voimme myötätuntoisesti asettua asiakkaan rinnalle, samalle tasolle. Mutta jos pelkää itsessään olevaa syyllisyyttä, ei pysty kannattelemaan asiakkaan kokemia syyllisyyden tunteita, Elisa kertoo.

Omat kipumme voivat siis estää meitä asettumasta toisten rinnalle.

Varhaiskasvattajat ja perhetyöntekijät pelkäävät usein vanhempien reaktioita.

– Jos itsessä havaitsee tällaista pelkoa, on hyvä pohtia miksi ja mitä pelkää ja käsitellä oma epävarmuutensa ennen perheen kohtaamista. Lasten kanssa toimiessa tarvitaan erityisesti tietoisuutta traumaattisten kokemusten monipuolisista vaikutuksista, siitä mistä kaikesta tunnehaavoja voi syntyä ja miten ne näkyvät ihmisessä. Työntekijöillä tulee olla myös uteliaisuutta omien tunnehaavojen tunnistamiseen ja sen seurauksena motivaatiota työskennellä itsen kanssa. Oman historiansa kipujen tiedostamisesta seuraa myötätunto lapsia ja heidän perheitään kohtaan. Myötätunto saa aikaan aktiivisen halun vähentää kärsimystä toisten ihmisten elämässä, ja varhaiskasvatus hoivaavana ympäristönä alkaa parantamaan ja tervehdyttämään lasta, Elisa selventää.

Huomioimalla mahdollisen traumataustan vaikutukset vanhempien toimintaan voimme kokea syvempää sosiaalista liittymistä eli kanssatoimijuutta vanhempien kanssa. Traumatietoisuus synnyttää myötätuntoa, ja myötätunto edesauttaa myönteisten ajatus- sekä toimintamallien omaksumista. Myönteisesti ympäristöönsä suhtautuvat henkilöt kokevat, luovat sekä ylläpitävät parempia vuorovaikutussuhteita kuin negatiivisesti ympäristöönsä suuntautuvat (Uusitalo-Malmivaara 2015, 21.) Mentalisaation eli mielentämisen käsite tulee osaksi arkea, ja yhteisön kaikki vuorovaikutussuhteet voivat kukoistaa.

Positiivinen psykologia sisältää monia yhteisiä elementtejä traumatietoisuuden kanssa. Onkin sanottu, että positiivinen psykologia on lämpimän yhteyden psykologiaa (Sajaniemi & Mäkelä 2015, 137.) Positiivisen pedagogiikan käsitys lapsesta aktiivisena, osallisena toimijana sekä lapsen vahvuuksien nostaminen keskiöön on kuin suoraan traumainformoidun hoivan oppimateriaaleista:

Innistuminen ja osallisuus ovat keskiössä

eskitytään vahvuuksiin, ei ongelmiin (rauhottaa keskushermostoa, luo turvaa)

osiaalisten suhteiden ja parantavien yhteisöjen merkitys korostuu

ositiiviset tunteet vähentävät uhan kokemusta

lyötäylypeys, kiitollisuus ja yhteinen ravitseva huumori maksimoivat uuden oppimisen kyvyn myös neurobiologiar

npulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2015, 224-232).

Traumatietoisessa varhaiskasvatuksessa lasta tuetaan olemaan läsnä omille tunteilleen ja häntä tuetaan selviämään läpi erilaisten vireystilojen. Aikuisen oma rauha ja levollisuus on avain tässä. Läsnäoleva aikuinen tuo toivoa lapsen kivun hetkiin.

– Traumatietoisessa varhaiskasvatuksessa roolit, esimerkiksi kasvattajan/vanhemman ja varhaiskasvatuksen opettajan/lapsen roolit ovat olemassa, mutta ne eivät rajoita ihmisyyden ilmenemistä, Elisa Auvinen kertoo.

Traumatisoivan, myrkyllisen stressin keskellä eläneet lapset täyttävät useiden lääketieteellisten diagnoosien kriteerit. Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan 364 kaltoinkohdellun lapsen joukosta 58 % oireet sopivat ahdistuneisuushäiriöön, 22 % oireet ADHD oireistoon ja 22 % uhmakkuushäiriöön (Van Der Kolk 2003.)

Varhaiskasvatuksen arki on kiireistä ja kuormittavaa myös kasvattajille. On hyvä tarkkailla omaa toimintaansa erityisesti siirtymätilanteissa. Miten suhtaudun lapsiin ja heidän erityistarpeisiinsa? Pystynkö itse rauhoittumaan ja aidosti kohtaamaan lapsen ja hänen kokemusmaailmansa myös silloin kun päämääränä on siirtyä toiminnasta toiseen? Toiminko siirtymätilanteissa kuin "olis in jo perillä, läsnä tässä hetkessä"? Miten suhtaudun hankalasti käyttäytyvään lapseen, ajattelenko että hän hakee vai huomiotani ja niin sanotusti testaa kasvattajaa? Vai voisiko olla niin, että monenlaisista arjen haasteista taakoittuva lapsi toivoisikin voivansa kokea tulevansa nähdyksi ja hyväksytyksi? Olenko valmis tunnistamaan ja tunnustamaan lapsen hädän kokemuksen? Muistanko että lapsi toimii aina sellaisella tavalla jonka hän kokee parhaaksi selviytymiselleen?

– Lasta saatetaan vieläkin joskus hoitaa ikäänkuin diagnoosin kautta, eli hoitamalla, kohtaamalla ja näkemällä lapsi oireiden kuvailun läpi. Ei ehkä uskalleta katsoa lapsen ja perheen kokonaistilannetta eikä kysyä mitä perheelle oikeasti kuuluu. Olisi tärkeää, että vanhemmat voisivat kokea päiväkodin henkilökunnan olevan heitä varten ja heidän tukemisekseen, Elisa selventää.

Parantuminen emotionaalisesta traumasta, persoonan muistojen ja toimintamallien integroituminen ehjäksi kokonaisuudeksi alkaa turvallisuudesta. Turvallisen ilmapiirin luominen pohjautuu tiedon perustalle. Ilman arjen toimintaympäristöjen turvallisuutta eivät lapsen tai nuoren terapiat voi tuottaa toivottua tulosta (Bath 2015; Becker-Weidman 2013).

Kulttuuri vaikuttaa lapsen ja perheen kokemaan traumaan monella tavalla:

- Määrittämällä tavan, jolla traumatisoivaan tilanteeseen suhtaudutaan
- Määrittämällä muodot, joilla omaa kipua ja tunnekokemusta jaetaan toisille
- Vaikuttamalla hankalista tilanteista kertomiseen ja avun hakemiseen
- Myös ylisukupolvinen trauma voi vaikuttaa taustalla niin epigeneettisesti kuin sosioekonomisesti.
- Kriisistä toipumisessa hyödynnettävät kulttuuriset rituaalit voivat myös poiketa valtaväestön tavoista ja olla hankalia ulkopuolisten ymmärtää

(Wilson, Pence & Conradi 2020, 13).

Kasvattaja, uskallatko tutkistella omaa elämänkaartasi ja vahvistaa hyvinvointiasi ja jaksamistasi niin, että voit riittävän hyvin ollaksesi lapsiryhmällesi ja työyhteisöllesi emotionaalisesti riittävän läsnä?

Kasvattajan on hyvä pohtia, haluaako näyttäytyä työyhteisössään hyväksytyltä vai uskaltava omien pelkojen edelle ja keskittyä lapsen ja työyhteisön aidolle hyvinvoinnille? (Köngäs 2019, 122).

”Hoidon lopputulosta ei niinkään ennusta se, miten häiriintynyt lapsi on, vaan se, millaisia hänen hoitajansa ovat” (Becker-Weidman 2013, 16). Traumapioneeri Bessel Van Der Kolk luo myös toivoa: *”Koska ihmissuhteet määrittävät suurta osaa emotionaalisen traumatisoitumisen synnyssä, muodostavat ihmissuhteet myös mahdollisuuden toipua”* (Bath 2015; Van Der Kolk 2003).

Traumapioneeri Bessel Van Der Kolk luo toivoa: ”Koska ihmissuhteet määrittävät suurta osaa emotionaalisen traumatisoitumisen synnyssä, muodostavat ihmissuhteet myös mahdollisuuden toipua”

On hyvin valitettavaa, että lasten häiriökäyttäytyminen voi saada heitä hoitavissa aikuisissa aikaan samanlaisia reaktioita kuin mitä alkuperäisissä traumatapahtumissa. Toksisesta stressistä kärsivät lapset kokevat

emotionaalisen kivun olevan lähes lakkaamatta läsnä heidän arjessaan. Jos lasten kanssa toimivat ammattilaiset huomioivat pelkästään vahingollisen käyttäytymisen, lapsen kokema kipu jää näkymättömäksi ja lapsi saattaa kokea olevansa yksin ja hyljätty ilman todellista yhteyttä hänen ympärillään oleviin aikuisiin. (Bath 2015; Van Der Kolk 2003, 55.)

Traumaymmärtämys sekä omista tunnehaavoista että lapsen ja tämän vanhempien kokemista kivuista auttaa myötätuntoisen, kannattelevan vuorovaikutussuhteen luomisessa niin työyhteisön sisällä kuin lapsen ja kasvattajan sekä lapsen perheen välillä. Kasvattajien täytyy tietoisesti ottaa vastuu omista käyttäytymismalleistaan ja tunnekokemuksiaan niin, että saamme oman aikuisen neurobiologiamme vakuuttuneeksi siitä, että lapsen hankala käytös, raivo, lyöminen tai uhmakkuus ei ole uhka omalle selviytymisellemme. Jos emme ymmärrä oman elämänkaaren merkitystä persoonamme toiminnalle, saatamme herkistyä lapsen negatiivisista tunteista ja yrittää vain saada ne loppumaan. (Köngäs 2019, 111-112).

Positiivisen psykologian keinot kasvattajan itsensä vakautumisesta ja tunnesäätelystä auttavat ottamaan vastaan myös lapsen tuskaa.

On myös ensisijaisen tärkeää, että kasvattaja tiedostaa ja ymmärtää omat tunnehaavansa ja niiden merkityksen. Muuten kasvattaja ei pysty olemaan lapselle riittävästi läsnä lapsen kivun kokemisen hetkellä.

Kiihtynyt aikuinen ei pysty rauhoittamaan ja vakauttamaan kiihtynyttä lasta.

Ammattilaisen ymmärtämys siitä, millaisia seurauksia lapsen kokemalla huomiotta ja heitteillejätöllä on, mahdollistaa korjaavien kokemusten synnyn. Lapset joihin on suhtauduttu välinpitämättömästi tai tunnekylmästi, käyttäytyvät usein aggressiivisemmin ja uhmakkaammin kuin fyysistä väkivaltaa kokeneet lapset (Van der Kolk 2003.)

Intersubjektiivisuus eli kokonaisvaltainen kokemus toisen ihmisen läsnäolosta emotionaalisesti ja reflektiivisesti on usein hyvän, eheyttävän asiakas-ammattilainen hoitosuhteen edellytys (Becker-Weidman 2013, 15.) Ilman ammattilaisen traumatietoisuutta ei tämä kokemus voi täysimittaisesti toteutua (Leitch 2017; Van Der Kolk 2005).

Ennaltaehkäisevä tai varhaisessa vaiheessa korjaava ja uudelleenrakentava työ on hedelmällisempää ja monin kerroin vaikuttavampaa kuin korjaaminen silloin, kun säröjä on jo runsaasti.

On tärkeää huomioida lasten ja perheiden kokemien traumatisoivien tilanteiden vaikutus lapsia hoitavien tahojen toimintakyvyssä. Hankalat tilanteet, jatkuva vaaran kokemus ja kasvattajille perheiltä siirtyvä tunnetaakka väistämättä heikentävät lapsen saaman hoivan ja hoidon laatua. Tilanteen tiedostaminen ja tarvittavien toimintamallien – kasvattajan rauhoittumisen, rentouttavien hengitystekniikoiden ja tietoisien läsnäolon keinojen hyödyntäminen – vahvistaa lapsen saaman korjaavan hoidon vaikutusta. Perheet voivat saada varhaiskasvatuksen henkilökunnalta korvaamattoman tärkeitä työkaluja omaan toipumiseensa, jos kasvattajat ovat tilanteen tasalla ja osaavat huolehtia oman toimintakykynsä maksimoimisesta tasaamalla tietoisesti autonomisen hermostonsa toimintaa. (Willson, Pence & Conradi 2020, 13.)

Varhaiskasvatuksen työntekijöille on tarjolla runsaasti erittäin hyvää materiaalia tunne- ja tietoisuustaitoja vahvistamaan. Tietoisuustaitojen tavoitteellinen opettaminen ja oman vireystilan säätelyn tukeminen on monin tavoin kuntouttavaa. Lapsen oppiessa tunnetaitoja turvallisessa ympäristössä hän oppii säätämään omaa oloaan myös hankalissa tilanteissa. Muun muassa erilaiset tunnetaitoja tukevat kortit sekä Fanni- sarjan kirjat ovat hyviä työkaluja päivittäiseen käyttöön.

Tunneäly on aivoissa tapahtuvaa neurologista toimintaa, joka mahdollistaa kyvyn käsitellä, ymmärtää ja ennenkaikkea vastaanottaa tunteita sekä taitoa edistää ja vahvistaa omaa sekä yhteisönsä hyvinvointia. (Köngäs 2019, 36). ”Neurologia on myös irrottamaton osa tunneälyn ja lapsuuden hyvinvoinnin teoreettista viitekehystä, johon kuuluu vahvasti neurologiapohjainen tunneälyn teoria ja sen käytännön sovellus” sanoo Mirja Köngäs loistavan informoivassa kirjassaan *Tunneäly varhaiskasvatuksessa* (PS-kustannus 2019) 2019, 11.

Lapsen päästessä turvaan kipeiltä kokemuksilta, vaikkapa emotionaaliselta kaltoinkohtelulta, tunnekylmydeltä tai vanhempien arvaamattomalta käytökseltä se ei aina ole kokemusmielessä terapeutista. Voi olla todella pelottavaa opetella uusia malleja toimia. Lapsi ei tiedä, miten pitäisi käyttäytyä ja mikä olisi turvallista. Käytös voi olla haastavaa, yllättävää ja todella kuormittavaa myös kasvattajalle. Kuitenkin lapsi saattaa näissä tapauksissa toimia ainoalla mahdollisella tavalla, minkä kokee mahdolliseksi omalle selviytymiselleen. (Köngäs 2019, 101).

Sanattoman viestinnän keinot osoittavat lapselle usein verbaalista viestintää tehokkaammin aikuisen todelliset ajatukset ja tunnetilan.

Sanattoman viestinnän keinot osoittavat lapselle usein verbaalista viestintää tehokkaammin aikuisen todelliset ajatukset ja tunnetilan. Kasvojen eleet ja ilmeet, kehon asennot ja eleet sekä äänemme paino, korkeus ja puherytmi sekä hengityksen tahti voivat kertoa lapselle toisenlaista kieltä kun sanamme. (Köngäs 2019, 110).