

# Turvaa, toivoa ja toimijuutta

– tietoa pakolaisuuden traumoista  
varhaiskasvatukseen ja opetusalan ammattilaisille



Mari Levander, Katri Luotonen & Annina Vartio



Diakonissa-  
laitos



© Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr 2022

Toimittanut: Psykotraumatologian keskus, Kidutettujen lasten ja nuorten kuntoutus:  
Mari Levander, Katri Luotonen & Annina Vartio

Piirroskuvat: Ninka Reittu

Taitto: Hilikka Hyvärinen / Hipateos Oy

Painopaikka: Grano Oy



**Diakonissa-  
laitos**



**TURVAPAIKKA-  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

**Ihmisoikeuksien yleismaailmallisessa julistuksessa  
Yhdistyneet Kansakunnat on julistanut lasten olevan  
oikeutettuja erityiseen huolenpitoon ja apuun,**

**ovat vakuuttuneita siitä, että perheellä, joka on  
yhteiskunnan perusrhmä ja sen kaikkien jäsenten ja  
erityisesti lasten hyvinvoinnin ja kasvun luonnollinen  
ympäristö, on oikeus saada tarvittavaa suojelua  
ja apua niin että se pystyy täydellisesti hoitamaan  
velvollisuutensa yhteiskunnassa,**

**tunnustavat, että lapsen tulisi persoonallisuutensa  
täysipainoisen ja sopusointuisen kehityksen vuoksi  
kasvaa perheessä onnellisuuden, rakkauden ja  
ymmärtämyksen ilmapiirissä.”**

**(YK:n Lasten oikeuksien sopimus)**

**”Lapsen oikeus on aikuisen velvollisuus”**

**(James P. Grant / Unicef)**

# Sisällys

<b>Johdanto</b>	5	<b>ACE &amp; PCA</b>	19
<b>Trauman 4 T:tä</b>	6	Lapsuuden kielteiset kokemukset (ACE adverse childhood experiences)	19
<b>Pakolaisuus</b>	7	Lapsuuden myönteiset kokemukset (PCE positive childhood experiences)	19
Pakolaisuus ja trauma	7		
Uudessa kotimaassa	7	<b>Perhe</b>	21
<b>Trauma ja traumatisoituminen</b>	9	Yhteistyö vanhempien kanssa	21
Trauman vaikutukset	9	Toimivan arjen edellytykset - mitä lapsi ja nuori tarvitsee hyvän kasvun tueksi?	22
<b>Traumaoireiden tunnistaminen</b>	10	Nuoren rooli perheessä	22
Akuutti stressireaktio	10	<b>Trauma ja itsesäätelytaidot</b>	24
Akuutti stressihäiriö ja PTSD	10	Itsesäätelytaidot	24
Kompleksinen PTSD	10	Vuorovaikutus	24
Trauman hoito	10		
<b>Traumaoireet</b>	11	<b>Pakolaislapsi varhaiskasvatuksessa</b>	25
Puolustus- ja traumareaktiot	11	Trauman näyttäytyminen varhaislapsuudessa ja leikki-iässä	25
Traumatakaumat	11	Pakolaislapsen tukeminen varhaiskasvatuksessa	25
Laukaisevat tekijät eli ns. triggerit	11	Yhteistyö vanhempien ja perheen kanssa	26
Traumareaktiot	12		
Vireystila	12	<b>Pakolaislapsi ja -nuori koulumaailmassa</b>	28
Vireystilamittari	13	Kielitaito	28
<b>Miten trauma voi näyttäytyä?</b>	14	Muisti ja oppiminen	28
<b>Traumatisoituneen lapsen tunnistaminen</b> - mitä tehdä, kun huoli herää?	15	<b>Traumatietoinen ympäristö koulussa ja varhaiskasvatuksessa</b>	30
Protect-kysely	15		
<b>Mitä tehdä, kun lapsen tai nuoren traumareaktiot aktivoituvat?</b>	16	<b>Työntekijän jaksaminen</b>	33
<b>Lapset, trauma ja kehitys</b>	17	Empatiauupumus ja sijaistraumatisoituminen	33
		<b>Lopuksi: Toivon näkökulmia</b>	35
		Resilienssi ja suojaavat tekijät	35
		Trauman jälkeinen kasvu	35
		<b>Harjoituksia</b>	36

# Johdanto

Pakolaisuus koskettaa tällä hetkelle arviolta yli 100 miljoonaa ihmistä – heistä hieman alle puolet on lapsia ja nuoria. Pakolaisuus voi koskettaa ketä tahansa ikään, sukupuoleen, varallisuuteen ja elämän-tilanteeseen katsomatta. Pakolaisuus altistaa monille psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia uhkaaville tekijöille. Pakolaisuuteen liittyy usein vaikeita, traumatisoiviaakin kokemuksia ja menetyksiä – oman kotiseudun, tutun elämäntavan, kielen ja kulttuurin menettämisen lisäksi moni on menettänyt läheisiä ihmisiä, perheenjäseniä, sukulaisia ja ystäviä. Pakomatka altistaa usein monille vaaroille, kuten väkivallalle ja hyväksikäytölle. Elämä pakolaisleireillä on usein turvatonta, ruoan ja veden saanti on epävarmaa, mahdollisuus koulunkäyntiin ja sairaanhoitoon on vaihtelevaa. Traumatapahtumia ovat kohdanneet arviolta 57–78 % pakolaistaustaisista maahanmuuttajista. On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että kaikki traumatapahtumia kohdanneet eivät kuitenkaan traumatisoidu vaan arviolta 20–30 %:lle kehittyy traumaperäinen stressihäiriö. Ihmismielellä on samalla myös kykyä itsekorjautuvuuteen – parhaimmillaan vaikeat kokemukset voivat johtaa trauman jälkeiseen kasvuun.

Osalle vaikeista tapahtumista jää traumaoireita ja osa sairastuu pitkäaikaisesti traumaperäiseen stressihäiriöön (PTSD) tai kompleksiseen traumaperäiseen stressihäiriöön (C-PTSD). Usein mukana voi olla myös erilaisia ahdistus- ja masennusoireita sekä haasteita selvitä arjessa. Traumaoireet ja -reaktiot voivat näyttäytyä eri tavoin eri ihmisillä. Vetäytyvä, tarkkaamaton tai haastava käyttäytyminen voi joskus olla tilanteen laukaisemaa traumatisoitumiseen liittyvää reaktiivista toimintaa, jonka alkuperäinen tarkoitus on ollut suojata ihmistä häntä uhkaavassa tilanteessa. Samalla on tärkeää pitää mielessä myös muut mahdolliset haasteita selittävät tekijät, kuten esimerkiksi oppimisvaikeudet tai kehitykselliset ja neuropsykiatriset haasteet. Vaikeista kokemuksista selvinneet lapset eivät yleensä itse tiedosta, että heillä on traumaoireita. Jonkun tulee huomata oireet, jotta lapsen oirehdinta voidaan tulkita oikein ja tarjota riittävää tukea arjen tilanteisiin. Vanhemmille ja ammattilaisille tulee tarjota riittävästi tietoa ja koulutusta aiheesta, jotta lasta ja perhettä voidaan tukea jo varhaisessa vaiheessa ja lapsi pystytään ohjaamaan tarvittaessa tarkempaan arvioon, hoitoon tai tukitoimiin.

Tietynlaiset selviytymismekanismit ovat rakentuneet meihin kaikkiin. On oleellisen tärkeää oppia huomaamaan, miten nämä reaktiot näyttäytyvät itsessä ja toisessa sekä miten keho ja mieltä voi tällöin rauhoittaa. Kun aikuinen on tietoinen omista reaktiostaan ja toimintatavoistaan, voi hän toiminnallaan luoda selkeyttä ja turvan tunnetta. Keskeistä on, että turvallisia rakenteita löytyy myös työyhteisöissä ja organisaatioitasolla, jotta traumatietoisuus kulkee läpi yksilöstä ryhmään, yhteisöön, organisaatioon ja koko yhteiskuntaan.

Kun ymmärrämme ja tunnistamme traumatisoitumista, sen vaikutuksia ja siitä johtuvaa käyttäytymistä, pystymme paremmin tukemaan lapsia ja heidän perheitään, mutta myös tarkastelemaan omia ja työpaikkamme toimintatapoja. Jokainen lapsi hyötyy, kun arkiympäristöissä on riittävästi ennakoitavuutta, tukea ja turvan tunnetta lisääviä rakenteita. Aikuiset voivat omalla toiminnallaan mallintaa toisen arvostusta ja tukea hyviä vuorovaikutussuhteita niin lasten ja perheiden kuin ammattilaistenkin kesken. Turvan tunne ja hyvät vuorovaikutussuhteet taas luovat pohjaa harjoitella ja vahvistaa toimijuuden ja itsesääätelykeinojen kehittymistä. Onnistumisen ja toimijuuden kokemukset edelleen lisäävät mielenterveyttä ja hyvinvointia ja luovat tilaa uuden oppimiselle.

Tähän oppaaseen on pyritty tiivistämään tietoa pakolaisuudesta, traumatisoitumisesta ja sen näyttäytymisestä lapsen ja nuoren arjessa. Opas on suunniteltu ammattilaisten käyttöön ja oppaan materiaaleja voi hyödyntää oman harkinnan mukaan yksilötyöskentelyssä tai esimerkiksi luokkatilanteissa.

Helsingissä 12/2022

Tekijät

Mari Levander, lastenpsykiatri, kouluttajapsykoterapeutti

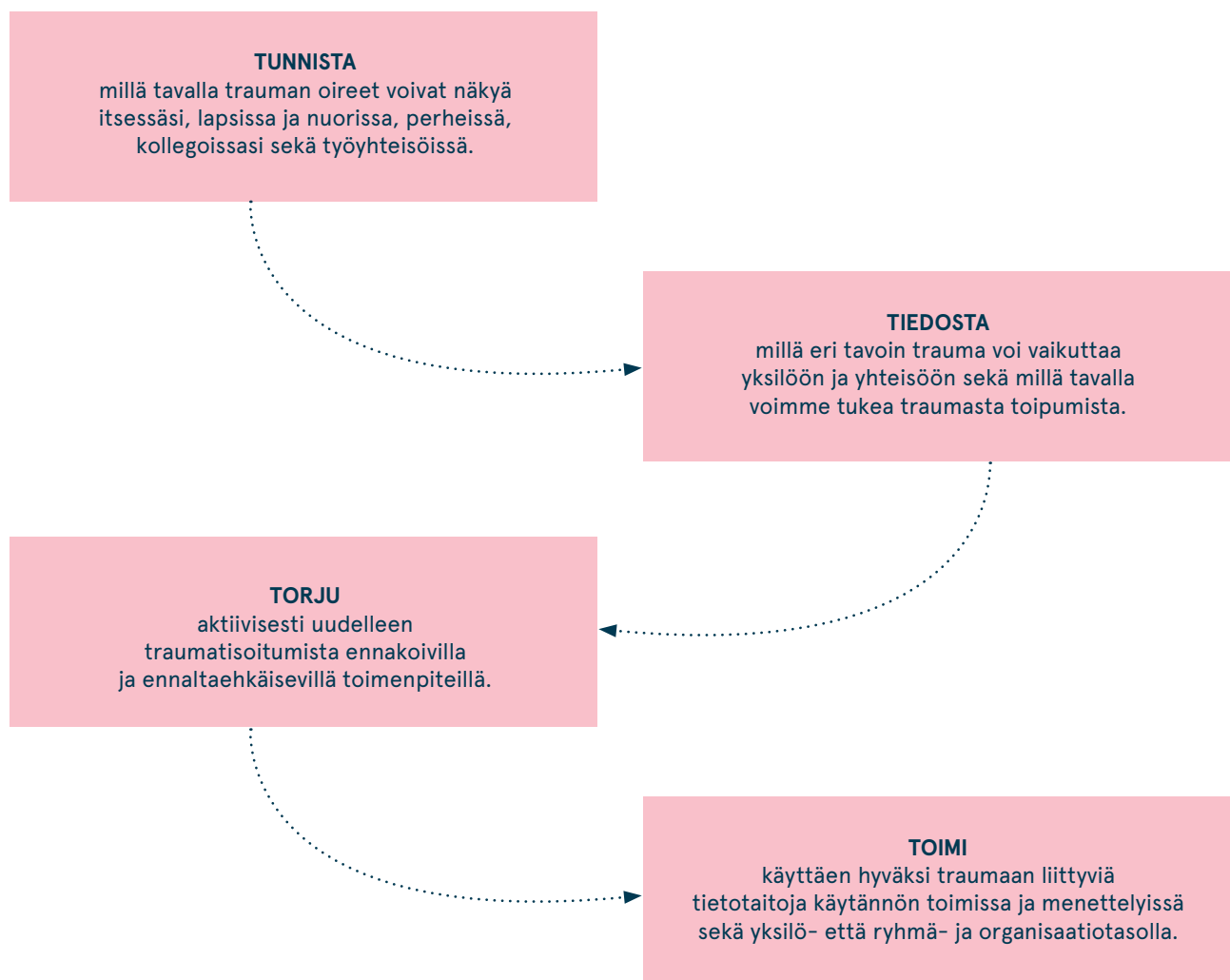
Katri Luotonen, fysioterapeutti

Annina Vartio, psykologi

# Trauman 4 T:tä

Traumatietoisuuden jäsentämisen tukena olemme käyttäneet Neljän T:n mallia, joka pohjautuu yhdysvaltalaisen Samsha-organisaation malliin *The Four R's of Trauma-Informed Approach* (SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach, SAMHSA's Trauma and Justice Strategic Initiative July 2014.). Neljän T:n malli ja siihen liittyvän traumatietoi-

suuden lisäämisen tavoitteena on oppia **tunnistamaan** traumatisoitumiseen liittyviä oireita ja ilmiöitä, **tiedostamaan** trauman vaikutuksia ja toipumisen mahdollisuuksia sekä tämän tietotaidon avulla **toimia** niin, että tuemme arjen kohtaamisissa yksilön ja yhteisön toipumista sekä ennaltaehkäisemme ja **torjumme** uudelleen traumatisoitumista koko organisaation tasolla.



# Pakolaisuus



Yleisiä pakolaisuuden syitä ovat luonnonkatastrofit, konfliktit, sota ja yhteiskunnallinen epävakaus. Iso osa pakolaisista sijoittuu maan sisäisesti tai kotimaata ympäröiviin maihin. Lähes puolet maailman pakolaisista on lapsia. Kotimaastaan paenneen ihmisen kokemuksiin vaikuttavat tapahtumat lähtömaassa, pakomatalla ja mahdollisessa kauttakulkumaassa ja pakolaisleirillä sekä uudessa kotimaassa. Näillä voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen ja lasten kohdalla kokonaiskehitykseen. Arviolta noin puolella pakolaislapsista ilmenee psyykkistä oireilua. Lapsen oireiluun voivat vaikuttaa vaikeat kokemukset mutta myös vanhempien tai muiden perheenjäsenten oireet, vointi ja toimintakyky.

## Pakolaisuus ja trauma

Monet pakolaiset ovat kokeneet traumaattisia tapahtumia liittyen sotaan, vainoon ja syrjintään. Näitä kokemuksia voi olla lähtömaasta, kauttakulkumaista tai uudessa kotimaassa Suomessa. Kriisialueilla on usein pulaa perusasioista kuten ruuasta, vedestä ja suojasta. Yhteydet perheenjäseniin ja muihin läheisiin voivat katketa ja tärkeitä ihmisiä kadota. Perusarki muuttuu ja tämän myötä myös usein mahdollisuus koulunkäyntiin loppuu. Monet ovat kokeneet myös fyysistä vahingoittumista ja monenlaisia sairauksia kurjissa oloissa ilman kunnollista terveydenhuoltoa. Lähtömaassa on voinut olla pelottavia ja haavoittavia kokemuksia liittyen sotaan, väkivaltaan tai sen uhkaan. Epävakaisissa oloissa myös lapset ja nuoret voivat joutua kidutuksen tai seksuaalisen väkivallan uhreiksi ja heitä on saatettu pakottaa töihin tai orjuuteen. Lapsi on voinut myös joutua todistamaan läheisille tehtyä väkivaltaa tai pakotettu itse vahingoittamaan muita. Lapsia ja nuoria on myös saatettu kieltää kertomasta tapahtumista itseensä tai läheisiin kohdistuvan väkivallan tai kidutuksen uhalla tai lahjonnan avulla.

Pakomatalla ja pakolaisleireillä lapset ovat alttiina monenlaisille vaaroille. Usein olot ovat turvattomia ja lapsi on voinut joutua eroon läheisistä tai jopa lähtemään yksin matkalla. Turvallinen suojaava yhteisö voi puuttua ja lapsi voi olla näin altis monenlaiselle riistolle ja ihmiskaupalle. Tavallista on myös, että paikalliset viranomaiset kohtelevat haavoittuvassa asemassa olevia henkilöitä huonosti, kiristävät ja ottavat heitä säilöön epäinhimillisiin olosuhteisiin. Pakolaisuuteen liittyy usein isoja muutoksia sekä surua, epävarmuutta ja hämmennystä, mutta myöskin toivoa paremmasta tulevaisuudesta.



## Uudessa kotimaassa

Uuteen kotimaahan pääseminen voi tuntua huojuvalta, mutta harvoin se on täysin mutkatonta. Vaikeat kokemukset ovat voineet jättää jälkiä ja näkyä traumaoireina ja muina mielenterveyden sekä fyysisen terveyden oireiluna. Myös kotoutuminen uuteen ympäristöön ja kulttuuriin voi olla hyvinkin stressaavaa. Elintaso ja status ovat voineet muuttua paljonkin pakolaisuuden myötä. Uusi kotimaa ei ehkä vastaakaan etukäteen kuviteltua

ja pettymykset voivat olla isoja. Myös koulua ja oppimista kohtaan voi olla epärealistisia odotuksia.

Monille suku ja yhteisö ovat tuoneet aiemmin tukea ja turvaa, ja uudessa kotimaassa tällainen tukiverkko saattaa täysin puuttua. Toiset taas ovat oppineet pärjäämään pienestä pitäen itsenäisesti ja asettuminen uuden tukiverkoston piiriin tai sijaisperheeseen voi tuntua vieraalta, pelottavalta tai jopa uhkaavalta. Lapset ja perheet voivat myös kohdata syrjintää ja kokea olevansa irrallaan ympäröivästä yhteiskunnasta. Lapset kasvavat kulttuurien välissä ja tämä voi aiheuttaa paljon stressiä. Perheenjäsenet voivat

myös sopeutua uuteen kulttuuriin ja omaksua kieltä eritahtisesti. Perheen sisäiset suhteet voivat muuttua paljonkin ja aiheuttaa hämmennystä, kitkaa ja uudelleensopeutumista. Monesti perheen vanhimmat lapset ottavat hoitaakseen asioita, jotka Suomessa perinteisesti katsotaan kuuluvan vanhemmille. Toisaalta uuteen kotimaahan asettuminen voi parhaimmillaan olla uuden elämän alku ja rikastuttava kokemus, jonka myötä on mahdollista ajan myötä yhdistää aiempien ja nykyisten elämäkokemusten ja elämänoppien sekä eri kulttuurien parhaita puolia rakentavasti sekä yksilöettä yhteisötasolla.



### **PAKOLAINEN**

on henkilö, jolla on perusteltu pelko tulla vainotuksi rodun, uskonnon, kansalaisuuden, ryhmään kuulumisen tai poliittisen mielipiteen vuoksi kotimaassaan.

### **KIINTIÖPAKOLAINEN**

on henkilö, joka on joutunut lähtemään kotimaastaan tai maasta, jossa asuu pysyvästi toiseen maahan ja joka ei voi jäädä maahan johon on paennut ja jonka UNHCR on määritellyt pakolaiseksi. Kiintiössä valitut pakolaiset eivät asu vastaanottokeskuksessa, vaan he muuttavat suoraan kuntaan asumaan omaan asuntoon.

Pakolainen voi tulla Suomeen vasta, kun kuntapaikka ja asunto ovat löytyneet.

### **TURVAPAIKANHAKIJA**

on henkilö, joka hakee suojelua ja oleskelupaikkaa uudessa maassa. Kansainvälisellä suojelulla tarkoitetaan Suomessa pakolaisasemaa tai toissijaista suojeluasemaa, mikäli henkilö on vaarassa joutua vainon tai vakavien oikeudenloukkauksien kohteeksi koti- tai pysyvässä asuinmaassaan.



# Trauma ja traumatisoituminen

Traumatisoiva tapahtuma voi olla mikä tahansa yksilön kokema uhkaava tilanne, joka ylittää ihmisen oman sietokyvyn ja sen hetkiset selviytymiskeinot. Traumaattinen tapahtuma voi koskettaa yhtä henkilöä tai perhettä, ryhmää tai kokonaista yhteisöä. Yksittäinen traumatisoiva tapahtuma voi olla esimerkiksi omaisen äkillinen kuolema tai väkivallan uhriksi joutuminen. Yhteisöä laajemmin voivat koskettaa esimerkiksi tulipalo, läheisen itsemurha, terrorismi-isku, suuronnettomuus ja luonnonkatastrofi. Traumatisoivat tapahtumat voivat myös toistua. Näitä voivat olla esimerkiksi koulukiusaaminen, perheväkivalta, seksuaalinen riisto tai sotatila. Myös henkeä uhkaava läheltä piti -tilanne, vaikean tapahtuman todistaminen tai läheisen ihmisen kokemasta vaikeasta tapahtumasta tai kuolemasta kuuleminen voi altistaa traumaattiselle stressille. Jokaisen kokemus ja elämäntarina ovat yksilöllisiä ja ihmiset reagoivat samankaltaisiin kokemuksiin eri tavoin – tapahtuma, joka on yhdelle traumatisoiva ei välttämättä ole sitä toiselle.

## Trauman vaikutukset

Traumaattinen kokemus voi vaurioittaa kokemusta elämän jatkuvuudesta, omasta toimijuudesta ja se voi muokata ihmisen ajattelumalleja ja uskomuksia. Lisäksi traumaattiseen tapahtumaan on voinut liittyä fyysisistä loukkaantumista tai vammautumista ja monesti traumaoireisiin liittyy kehollisia reaktioita, jotka voivat aiheuttaa monenlaisia fyysisiä oireita ja toimintakyvyn haasteita. Traumatisoitumista onkin tärkeää tarkastella kokonaisvaltaisena ilmiönä.

Traumatisoitumiseen liittyy usein vaikeita tunteita kuten pelkoa, vihaa, syyllisyyttä ja häpeää. Tunteiden kirjo voi myös kaventua ja tunteet latistua tai vaihdella voimakkaasti. Kokemus omasta avuttomuudesta voi olla voimakas, samoin ajatus siitä, ettei asioihin voi itse vaikuttaa. Ulkopuolisuuden ja vierauden kokemus voi korostua, etenkin jos on joutunut muuttamaan hyvin erilaiseen kulttuuriin tai jäänyt yksin. Negatiivinen ajattelu ja uskomukset itsestä, toisista ja maailmasta voivat lisääntyä: ”Olen saastunut”, ”Kukaan ei ymmärrä”, ”Ihmisiin ei voi luottaa”, ”Minussa on jotain vikaa”. Maailma ei olekaan niin hyvä ja ennakoitava kuin oli ehkä aiemmin ajatellut. Illuusio omasta haavoittumattomuudesta on hävinnyt ja ihminen voi menettää hallinnantunteensa ja kokemuksen omasta toimijuudesta. Kaikki tämä voi vaikuttaa laajasti kykyyn selvitä arjessa.

Osa traumatisoituneista kohtaa myös niin sanottua moraalista vahingoittumista, jolloin käsitys ihmisistä, maailmasta ja elämän merkityksestä voi vääristyä. Taustalla voi olla kohtaamisia ihmisten pahuuden kanssa sekä petetyksi ja huijatuksi tulemisen kokemuksia. Luottamus elämän mielekkyyteen ja toisten ihmisten hyvyteen voi olla hyvin haurasta. Tällaisen hämmennyksen keskellä etenkin lapsi tai nuori on haavoittuvassa asemassa ja altis monenlaisille vaikutuksille. Näissä tilanteissa ja niiden jälkeen ilmenevät oireet ovat tavallaan normaaleja reaktioita epänormaaleihin tilanteisiin, joista lapsi ja nuori yrittää kykynsä mukaan selviytyä suojelemalla elämäänsä, kehoansa ja mieltänsä niiltä vahingoittavilta kokemuksilta.

### YHTEENVETO

- Jokaisen kokemus ja elämäntarina ovat yksilöllisiä
- Ihmiset reagoivat samankaltaisiin kokemuksiin eri tavoin
- Tapahtuma, joka on jollekulle traumatisoiva, ei välttämättä ole sitä toiselle
- Ihmisillä on myös erilaisia selviytymiskeinoja ja – taitoja
- Kaikki eivät oireile psyykkisesti
- Traumaperäinen oireilu on normaali reaktio epänormaaliin tilanteeseen



# Traumaoireiden tunnistaminen

Traumatisoivia tapahtumia kohdanneista noin kolmasosalle jää pitkäaikaisia oireita. Se, miten traumaattisesta tapahtumasta toivutaan ja millaisia jälkiä kokemus jättää, on kuitenkin yksilöllistä. Ihmiset reagoivat samanlaisiin tilanteisiin eri tavoin, antavat kokemuksilleen erilaisia merkityksiä ja omaavat erilaisia selviytymiskeinoja ja -taitoja. Ihmismielellä ja keholla on myös kykyä itsekorjaantuvuuteen.

## Akuutti stressireaktio

Merkittävästä fyysisestä tai psyykkisestä rasituksesta voi seurata **akuutti stressireaktio**. Oireet voivat usein näyttäytyä ahdistuksen tunteina, levottomuutena ja jännittyneisyytenä, univaikeuksina ja erilaisina kehon oireina, kuten pahoinvointina, vapinana, hengityksen ja sykkeen tihentymisenä. Reaktio voi näyttäytyä myös ärtyisyytenä, hallitsemattomana suruna tai epätoivona. Henkilö voi vetäytyä toisten seurasta tai olla hyvin yliaktiivinen ja keskittyminen voi olla vaikeaa. Oireet alkavat usein pian tapahtuman jälkeen ja voivat jatkua muutamista tunteista pariin päivään riippuen myös kuormitustekijöiden poistumisesta.

## Akuutti stressihäiriö ja PTSD

Mikäli oireet pitkittyvät puhutaan **akuutista stressihäiriöstä**. Oireisiin voi liittyä vaikean tapahtuman uudelleen kokemista, ylivireyttä ja välttämiskäyttäytymistä. Mieliala on usein alavireinen. Mukana voi olla myös dissosiativisia oireita. Mikäli oireita esiintyy yli kuukauden ajan, kyseessä voi olla **post-traumaattinen stressihäiriö PTSD**. Tällöin esiintyy uhkaavaan tapahtumaan liittyviä jatkuvia muistikuvia, hetkellisiä voimakkaita takautumia, traumapainajaisunia tai ahdistuneisuutta olosuhteissa, jotka muistuttavat koetusta tapahtumasta. Henkilö pyrkii välttämään joutumista olosuhteisiin, jotka muistuttavat koetusta. Lisäksi esiintyy kykenemättömyyttä muistaa osittain tai kokonaan joitakin keskeisiä asioita traumaattisesta tapahtumasta, jatkuvia psyykkisen herkistymisen ja ylivireyden oireita, johon liittyy univaikeuksia, ärtymystä tai vihanpuuskia, keskittymisvaikeuksia ja lisääntyntä valppautta tai varuillaan olemista,

tai liiallista säpsähtelyä. Usein oireilu alkaa puolen vuoden sisällä traumaattisesta tapahtumasta tai traumaattisen ajanjakson päättymisestä. Joskus oireet alkavat ilmenemään vasta pidemmän ajan kuluttua.

## Kompleksinen PTSD

Osalla tunnistetaan myös post-traumaattisen häiriön vaikeampi ja pitkittynyt muoto eli **kompleksinen PTSD (C-PTSD)**, joka liitetään usein toistuneeseen traumatisoitumiseen. Muiden traumaoireiden lisäksi esiintyy vaikeuksia tunteiden säätelyssä sekä häpeää, syyllisyyttä ja haasteita itsearvostuksessa. Nämä osaltaan lisäävät vetäytymistä ihmissuhteista. Tyypillisiä ovat myös somaattiset oireet ja itsetuhoinen käyttäytyminen. Pitkittyneen traumatisoitumisen takia aiemmat elämäkokemukset ovat syvällisemmin vaikuttaneet myös identiteetin ja eri käyttäytymismallien kehitykseen. Tämä kaikki vaikuttaa henkilön toimintakykyyn ja pärjäämiseen arjessa. Tuen tarve on tällöin usein laaja-alaista ja pitkäkestoista. Myös terapeuttisen hoidon tarpeet eroavat muodoltaan esim. yksittäisten traumojen käsittelyn tai PTSD:n hoitoon verrattuna.

## Trauman hoito

Pakolaistaustaisilla lapsilla ja nuorilla on riski sairastua traumaperäiseen stressihäiriöön ja muihin mielenterveydenhäiriöihin. Arviolta noin puolella pakolaistaustaisista lapsista todetaan psyykkistä oireilua. Toisaalta osalla on huomattavankin hyvää toimintakykyä ja resilienssiä. Lapsen kehitystä, mielenterveyttä, toimintakykyä ja kotoutumista tukevat jo varhaisessa vaiheessa toteutettu laaja-alainen moniammatillinen tuki. Hyvin toteutetussa varhaiskasvatuksessa ja kouluympäristössä on jo itsessään useampia vakautta ja hyviä arkirutiineja tukevia elementtejä, joista monet traumatisoituneet ja muutkin lapset ja nuoret hyötyvät. Tämän lisäksi on hyvä pitää mielessä mahdollisuus pyytää apua ja tukea itseä mietittyviin tilanteisiin matalalla kynnyksellä.

Traumaoireita ja muita mielenterveyden ja kehityksen haasteita voidaan kartoittaa ja hoitaa. Vanhempien ja perheen osallistuminen on aina tärkeää lapsen hoidossa. Erilaisia yksilö- ja perheinterventioita on olemassa ja näitä voidaan toteuttaa myös tulkkivälitteisesti. Perusarjen ennakoitavuus ja liiallisen kuormituksen vähentäminen, hyvien ihmissuhteiden tukeminen sekä elämän mielekkyyden ja toimijuuden kokemusten vahvistaminen ovat tärkeitä.

Traumaoireista kannattaa kysyä ja antaa tähän liittyvää tietoa lapselle, nuorelle sekä vanhemmille ja muille huoltajille. Keskeistä on synnyttää luottamuk-

sen ja arvostuksen ilmapiiri, jolloin psykoedukaatiota voidaan antaa ja vuoropuhelun kautta löytää lapsen ja perheen kanssa jaettu näkemys siitä, mistä on kysymys ja miten tilanteessa voitaisiin auttaa. Tärkeää on kuulla perheen omia huolia ja mihin he itse toivovat apua. Usein lisäarvion ja avun vastaanottamisen esteenä voi

olla ”hulluksi” tai sairaaksi leimautumisen pelko. Apua voi olla helpompi ottaa vastaan, kun esiin nostetaan uniongelmat, erilaiset kehon oireet tai keskittymis- ja muistivaikeudet. Usein perheillä on halu tukea lasta esimerkiksi menestymään koulussa, oppimaan kieltä ja solmimaan ystävyyssuhteita.

## Traumaoireet

Traumaperäisiin oireisiin lukeutuu mm. toistuvat muistikuvat tapahtumasta, koetun tapahtuman uudelleen eläminen sekä traumapainajaiset. Traumatisoitunut pyrkii usein välttämään joutumasta tilanteisiin, jotka muistuttavat tapahtumasta ja voi olla kykenemätön muistamaan joitakin keskeisiä asioita tapahtumasta. Traumaperäisiin oireisiin liittyy usein myös psyykinen herkistyminen ja ylivireysoireet – tarkkaavaisuus suuntautuu mahdollisten uhkien havainnointiin. Muutoksia voi tapahtua ajattelussa, tiedonkäsittelyssä, mielialassa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä. Yleisiä ovat myös erilaiset keholliset oireet.

## Puolustus- ja traumareaktiot

Uhkaavassa tilanteessa automaattiset puolustusreaktiot aktivoituvat ja siirrymme normaalista tietojenkäsittelytavastamme eloonjäämisemme turvaavaan reaktiiviseen tilaan (taistele, pakene, jähmety, lamaannu), jolloin kaikki voimavaramme suuntautuvat selviytymiseen. Myöhemmin traumaattisesta tilanteesta muistuttavat tekijät, erilaiset sisäiset ja ulkoiset uhkakuvat, saattavat aktivoida herkästi puolustusmekanismeja silloinkin, kun todellista uhkaa ei ole. Reaktioihin voi liittyä erilaisia kognitiivisia, psyykkisiä ja fyysisiä oireita, jotka voivat olla hyvin pelottavia ja hämmentäviä.

## Traumatakaumat

Traumatakaumissa (ns. flashback) traumaan liittyvät muistot nousevat pintaan. Usein ihmiset kuvaavat muistojen olevan hyvin eläviä ja todentuntuisia. Traumatakautumien yhteydessä aktivoituvat tapahtumaan kytkeytyneet tunteet esimerkiksi, pelko ja kauhu. Samalla käynnistyvät puolustusreaktiot ja niihin liittyvät keholliset oireet, jotka voivat tuntua hyvin epämiellyttäviltä ja pelottavilta. Toistuvat ja hallitsemattomat takauamat voivat aiheuttaa pitkäkestoista pelkoa, ahdistusta ja avuttomuuden tunteita. Keskeistä on myös kokemus kykenemättömyydestä hallita omaa mieltään ja kehoaan, koska voimakkaat epämiellyttävät muistot, mielikuvat, tunteet ja tuntemukset aktivoituvat ennakoimattomasti ja ilman kontrollia.

## Laukaisevat tekijät eli ns. triggerit

Traumamuiston laukaiseva tekijä (ns. triggeri) voi olla oikeastaan mikä tahansa tapahtumasta muistuttava asia. Tällaisia voivat olla esimerkiksi tapahtumasta muistuttava paikka tai tilanne tai erilaiset äänet ja tuoksut. Myös erilaiset kehon tuntemukset, kuten kiihtynyt sydämen syke tai hengästyminen voivat aktivoida kehon puolustusreaktioita näennäisesti neutraalissa tai turvalliseksi ajattelussa tilanteessa. Aina ihminen ei osaa itse tunnistaa näitä laukaisijoita.

Traumatisoitunut voi myös vältellä erilaisia tunnetiloja pelätessään niiden laukaisevan traumamuistoja ja niihin liittyviä reaktiota. Arkipäiväisetkin asiat esimerkiksi elokuvien katselu, pelien pelaaminen tai koetilanteet voivat tuntua uhkaavilta ja aktivoida voimakkaitakin puolustusreaktioita. Myös omat ajatukset tai nukahtaminen voivat tuntua vaarallisilta, koska mielikuvissa ja unissa voi nousta pintaan mitä vain.

Osalla vakavasti traumatisoituneilla lapsilla ja nuorilla traumatriggerit voivat liittyä myös positiivisiin kokemuksiin. Heillä voi aikaisempien elämänkokemusten pohjalta olla sisäistynyt kokemus siitä, että myönteiset kokemukset eivät ole sallittuja tai että niistä seuraa jotakin pahaa. Näissä tilanteissa on tärkeää huomioida lapsi yksilöllisesti

ja vähitellen oppia tunnistamaan ja tiedostamaan kunkin lapsen ja nuoren kohdalla toisaalta heitä triggeröivät tilanteet ja toisaalta heitä tukevat tukitoimet.

## Traumareaktiot

Uhkaavissa tilanteissa pyrimme yleensä pyytämään apua. Jos se ei ole mahdollista, kehomme ja mieleemme valmistautuu taistelemiseen tai pakenemiseen. Tällöin elimistön vireystila kohoaa voimakkaasti ja keho valmistautuu puolustautumaan tai pakenemaan; aistitoiminnot terävöityvät, sydämen syke kiihtyy, hengitys on nopeaa ja pinnallista, lihakset jännittyvät, hikoilu lisääntyy, voi esiintyä huonovointisuutta sekä virtsankarkailua ja kastelua, kun virtsateiden lihaksisto rentoutuu vaaratilanteessa. Ylivireystilassa ajatukset usein laukkaavat, koska nopea kyky ajatella auttaa arvioimaan vaaraa ja tekemään nopeita ratkaisuja. Tuolloin on vaikeaa keskittyä mihinkään muuhun kuin vaaran arvioimiseen ja pelastuskeinojen löytämiseen.

Mikäli nämä keinot eivät ole mahdollisia toteuttaa, ihminen lamaantuu selviytyäkseen tilanteesta. Tämä on keino paeta kokemusta, kun fyysinen pakeneminen tilanteesta ei ole mahdollista. Tällöin elimistö menee säästölietilalle, keho voi olla tunnoton, ajatukset ja toiminta hidastuu, ja

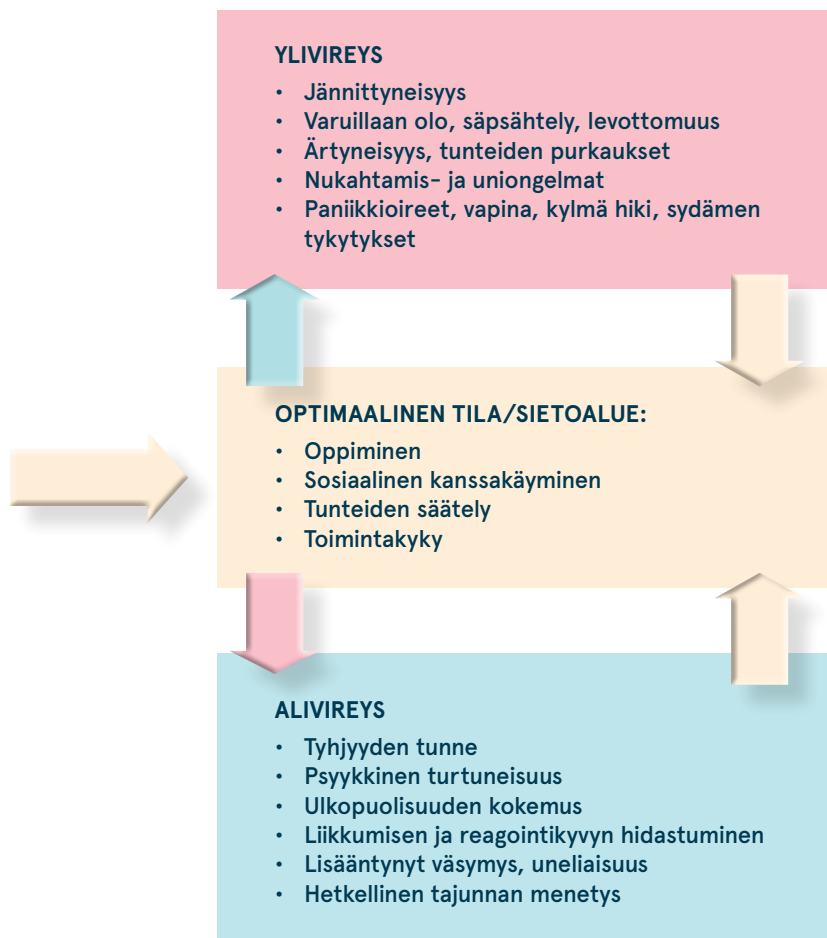
voimakkaimmillaan ihminen saattaa menettää tajuntansa. Tämän on tarkoitus suojata kehoa ja mieltä ylitsepääsemättömältä kivulta ja kärsimykseltä. Ylivoimaisen uhan alla on myös mahdollista antautua tilanteelle, jolloin luovutaan omasta toimijuudesta ja sopeudutaan tilanteeseen tavalla, joka on vastoin omaa tahtoa mutta selviytymisen kannalta välttämätöntä. Näissä tilanteissa keho ja mieli sopeutuvat toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla luopumalla omista tarpeistaan ja sopeuttamalla toimintaansa tilanteen vaatimilla ehdoilla, jotka voivat olla hyvinkin paljon ristiriidassa omien arvojen kanssa.

## Vireystila

Traumaperäisiä oireita tarkastellessa on tärkeää tiedostaa ja ymmärtää fysiologisia mekanismeja traumareaktioiden ja -oireiden taustalla. Traumaoireista puhuttaessa erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä oireita sekä toimintakyvyn haasteita tarkastellaan usein vireystilakäsitteen avulla. Vireystilalla tarkoitetaan psyykkistä ja fyysistä virkeyden tilaa.

Vireystila vaihtelee normaalisti päivän aikana eri toimintojen ja tarpeiden mukaan. Arjen toimintakyvyn, oppimisen, sosiaalisten suhteiden, sekä levon ja palautumisen kannalta on tärkeää, että vireystila pysyy

### VIREYSTILAIKKUNA



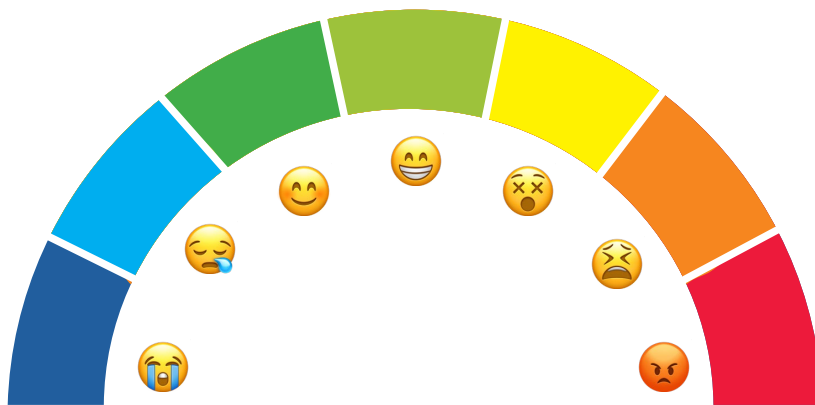
sietoalueella, jolloin esimerkiksi omien tunteiden ja toiminnan säätely, muisti ja kyky olla yhteydessä itseensä ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa säilyy. Traumatisoituneilla ihmisillä yleistä on korostunut yli- tai alivireytisyys sekä vireystilojen voimakkaat vaihtelut. Hallitsemattomana nämä voi aiheuttaa monia toimintakyvyn haasteita, vaikuttaa merkittävästi oppimiseen ja selviytymiseen arjessa.

## Vireystilamittari

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. Erilaisilla kehollisilla ja toiminnallisilla menetelmillä sekä mielikuvaharjoituksilla voidaan auttaa palauttamaan vireystila takaisin sietoalueelle. Erilainen mukava käsillä tekeminen, luova toiminta ja huomion kiinnittäminen takaisin nykyhetkeen eri aistikanavien kautta tukee vireystilan säätelyä.

Aikuinen voi yhdessä lapsen kanssa pohtia ja suunnitella, mitkä keinot ja menetelmät auttavat vireystilan palauttamisessa takaisin sietoalueelle. Toimintasuunnitelma on hyvä laatia etukäteen – kuinka toimitaan, kun vireystila kohoaa tai laskee liian paljon. Lapselle voidaan koota esimerkiksi kuvien avulla kollaasi vaihtoehtoista, mitä lapsi voi pyytää tai tehdä hankalissa tilanteissa. Vireystilan ollessa liian korkea tai matala, tunteiden ja tarpeiden sanoittaminen voi olla hankalaa ja erilaiset kuvat ja ennalta laaditut suunnitelmat luovat turvallisuuden tunnetta, ennakoitavuutta ja auttavat lasta ilmaisemaan tarpeitaan.



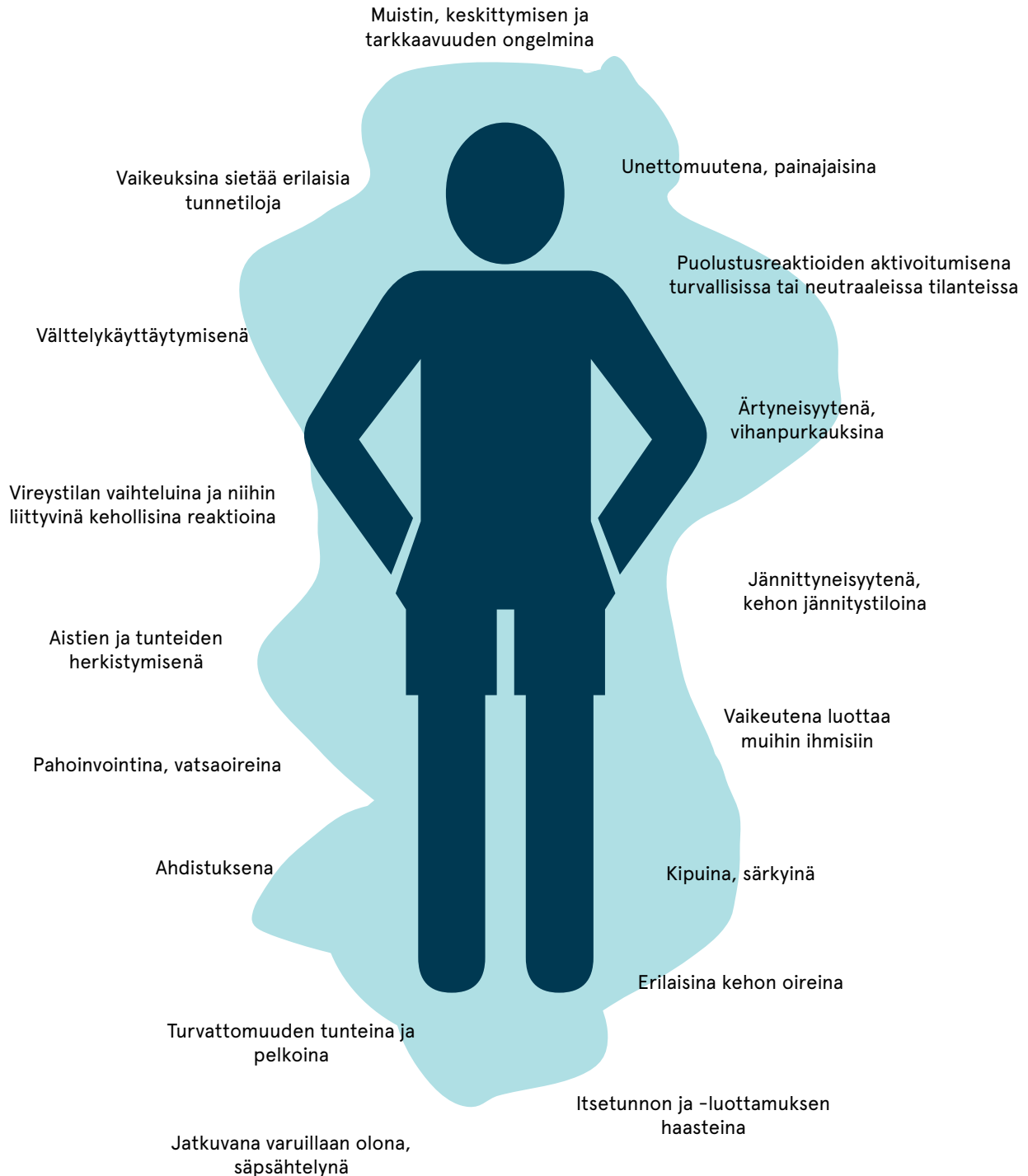
### VIREYSTILAN SÄÄTELYKEINOJA – MITKÄ TOIMIVAT SINULLE, LAPSELLE JA NUORELLE?

- Vedenjuominen
- Käsien tai kasvojen huuhtelu viileällä vedellä
- Kirpeän makuinen syötävä (esimerkiksi pastilli), johon voi keskittyä hetkeksi
- Huomion palauttaminen kehoon: vahvistetaan kontaktia alustaan painamalla jalkapohjia tietoisesti lattiaan
- Kehon rajojen vahvistaminen: kehon ja raajojen läpikäynti taputellen, silittellen tai pallolla hieroen
- Käsien hitaasti puristaminen nyrkkiin ja avaaminen, liikkeen yhdistäminen sisään- ja uloshengitykseen
- Alivireystilassa: venyttely, kävely, kehon liikuttelu, helppo käsillä tekeminen
- Ylivireystilassa: pitkät uloshengitykset, rauhoittavat mielikuvat ja ajatukset
- Keskittyminen nykyhetkeen eri aistikanavien avulla (esim. Ankkuri-harjoitus, s. 37)
- Turvaesineeseen tai turvapaikkamielikuvaan keskittyminen
- Mieluisan musiikin kuunteleminen tai mieleen palauttaminen, yhdessä laulaminen tai hyräily

#### POHDINTATEHTÄVÄ

- Miten tunnistat vireystilan muutokset itsessäsi? Entä lapsessa tai nuoressa?
- Mitä keinoja sinulla on oman vireystilasi säätelyä varten?
- Miten työskentely-ympäristössä voitaisiin tukea lapsen ja nuoren vireystilan säätelyn tunnistamista ja säätelyn mahdollisuuksia?

# Miten trauma voi näyttäytyä?



# Traumatisoituneen lapsen tunnistaminen – mitä tehdä, kun huoli herää?

## Protect-kysely

PROTECT-kysely on kansainvälisen kidutettujen kuntoutusjärjestö IRCT:n laatima kyselylomake, jonka on tarkoitus helpottaa traumaattisista kokemuksista kärsineiden pakolaisten tunnistamista varhaisessa vaiheessa. Kyselyn avulla voidaan kartoittaa lapsen, nuoren tai aikuisen sen hetkistä tilannetta ja mahdollisten traumaoireiden esiintymistä ja vaikutuksia arjessa. Jos kyselyn perusteella huolta lapsen tai nuoren voinnista herää, on tämä ohjattava eteenpäin tarpeenmukaisen avun piiriin.

KYSYMYKSET		KYLLÄ	EI
<i>Sanalla "usein" tarkoitetaan sitä, että jokin tapahtuu tavallista useammin ja aiheuttaa kärsimystä</i>			
1	Onko sinulla usein nukahtamisvaikeuksia?		
2	Onko sinulla usein painajaisia?		
3	Kärsitkö usein päänsärystä?		
4	Onko sinulla usein muita fyysisiä kipuja?		
5	Suututko helposti?		
6	Ajatteletko usein tuskallisia menneisyyden tapahtumia?		
7	Oletko usein peloissasi tai kauhuissasi?		
8	Unohdatko usein asioita arjessasi?		
9	Oletko menettänyt kiinnostuksesi asioihin?		
10	Onko sinulla usein keskittymisvaikeuksia?		
"Kyllä"-vastausten määrä →			



**Kun huoli herää, älä jää yksin. Apua ja tukea suositellaan hakemaan matalalla kynnyksellä esimerkiksi seuraavilta tahoilta:**

- oppilashuolto
- sosiaali- ja terveydenhuolto
- mielenterveystyön ammattilaiset
- lastensuojelu
- tuki- ja kriisipuhelimet
- kolmannen sektorin toimijat, järjestöt

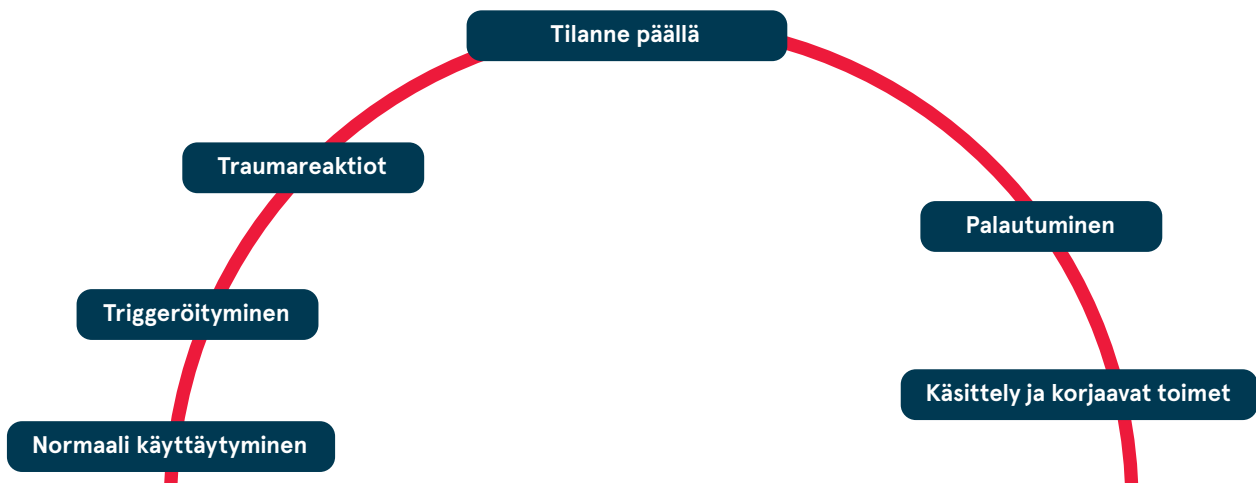
# Mitä tehdä, kun lapsen tai nuoren traumareaktiot aktivoituvat?

Traumareaktiot voivat näkyä koulussa ja päivähoidossa mm. fyysisenä levottomuutena, pakko-oireina, aikaisempiin kokemuksiin liittyvien leikkien toistuvuutena, vaikeutena pysyä paikallaan, erilaisina kipuina ja särkyinä, toistuvana tarpeena poistua vessaan tai kasteluna.

Kun lapsen tai nuoren traumareaktiot aktivoituvat, on tärkeää, että aikuinen pyrkii pysymään rauhallisena. Samalla on hyvä tiedostaa ja hyväksyä, että lapsen tai nuoren käyttäytyminen voi aiheuttaa myös aikuisessa erilaisia tunteiden ja vireystilojen muutoksia. Tästä syystä on tärkeää, että aikuisella on taitoja tunnistaa ja säädellä

omaa vireystilaansa sekä tunnereaktioitaan. Tällä tavoin aikuinen voi toimia esimerkkinä lapselle tai nuorelle, kuinka toimia haastavissa tilanteissa ja suurien tunteiden kanssa.

Traumasta muistuttavat asiat ja niihin liittyvät puolustusmekanismit saattavat näyttäytyä lapsen ja nuoren arjessa monilla eri tavoin eri tilanteissa. Esimerkiksi ennakoimattomat siirtymätilanteet ja äkilliset muutokset arjessa voivat laukaista erilaisia reaktioita. Lapsi saattaa säikähtää tilanteita, missä aikuinen korottaa ääntään tai esimerkiksi palohälyttimen soidessa tai hälytysajoneuvon ajaessa koulun ohitse. Esimerkiksi urheilu- ja pelitilanteissa lapsella tai nuorella voi olla vaikeuksia sietää fyysistä kontaktia toisten kanssa tai epäonnistumisen sekä häviämisen kokemuksia. Näihin liittyvät tunteenpurkaukset saattavat olla tilanteisiin nähden kohtuuttoman voimakkaita ja hallitsemattomia. Myös koetilanteet voivat laukaista oppilaissa puolustusreaktioita, joiden vuoksi tunnilla pärjäävä oppilas ei kykenekään muistamaan tai toimimaan kokeessa taitojensa mukaisesti.



1. Miten lapsi yleisesti toimii ja reagoi? Millaisia vahvuuksia ja selviytymiskeinoja hänellä on käytössä?
2. Onko tilanteita, joita lapsi välttää tai joissa käyttäytyminen selkeästi muuttuu?
3. Mistä voi tunnistaa, että lapsi on reaktiivisessa tilassa ja puolustautumismekanismit ovat aktivoituneet?
4. Onko tilanteita, joissa esiintyy hyvin hankalia oireita: lapsi taistelee, pakenee, jähmettyy tai lamaantuu?
5. Palautuminen: Mitkä keinot lapsen kohdalla auttavat palautumaan tilanteesta?
6. Korjaavat toimet: Miten tapahtunut käsitellään lapsen tai nuoren kanssa? Miten tällaisissa tilanteissa toimitaan jatkossa, ennakointi ja toimintasuunnitelman tekeminen. Työntekijän tuki ja ohjaus.



# Lapset, trauma ja kehitys

Lapsilla traumatisoitumisen vaikutukset voivat olla erilaisia riippuen siitä, mihin lapsen kehitysvaiheeseen vaikeat tapahtumat ajoittuvat. Traumaattinen stressi voi pysäyttää tai jopa taannuttaa lapsen kehitystä, ikätasolle merkittäviä kehitystehtäviä voi jäädä saavuttamatta ja vaikeuksia voi olla laajastikin itsesäätely- ja tunnetaidoissa. Yleisiä ovat myös oppimisen, keskittymisen, toiminnanohjauksen ja tunnesäätelyn haasteet. Keskeistä lapsen kannalta on, millaista suojaa, tukea ja korjaavia kokemuksia hän saa läheisiltään vaikeiden tapahtumien keskellä ja niiden jälkeen. Lasten traumaoireet voivat olla hankalammin tunnistettavissa kuin aikuisilla ja näyttäytyvät jossain määrin erilaisina eri ikäisillä.

**Vauvaiässä** luodaan pohja erilaisille toimintojen säätelyille. Keskeistä on hoiva sekä turvallinen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde aikuiseen. Hyviä kokemuksia vaille jäänyt sylilapsi voi näyttäytyä apaattisena, vuorovaikutuksesta vetäytyvänä tai ärtyvänä ja ylivirittyneenä. Aivot ovat vauvaiässä hyvin muovautuvia ja vastaanottavaisia näin ollen myös korjaaville kokemuksille.

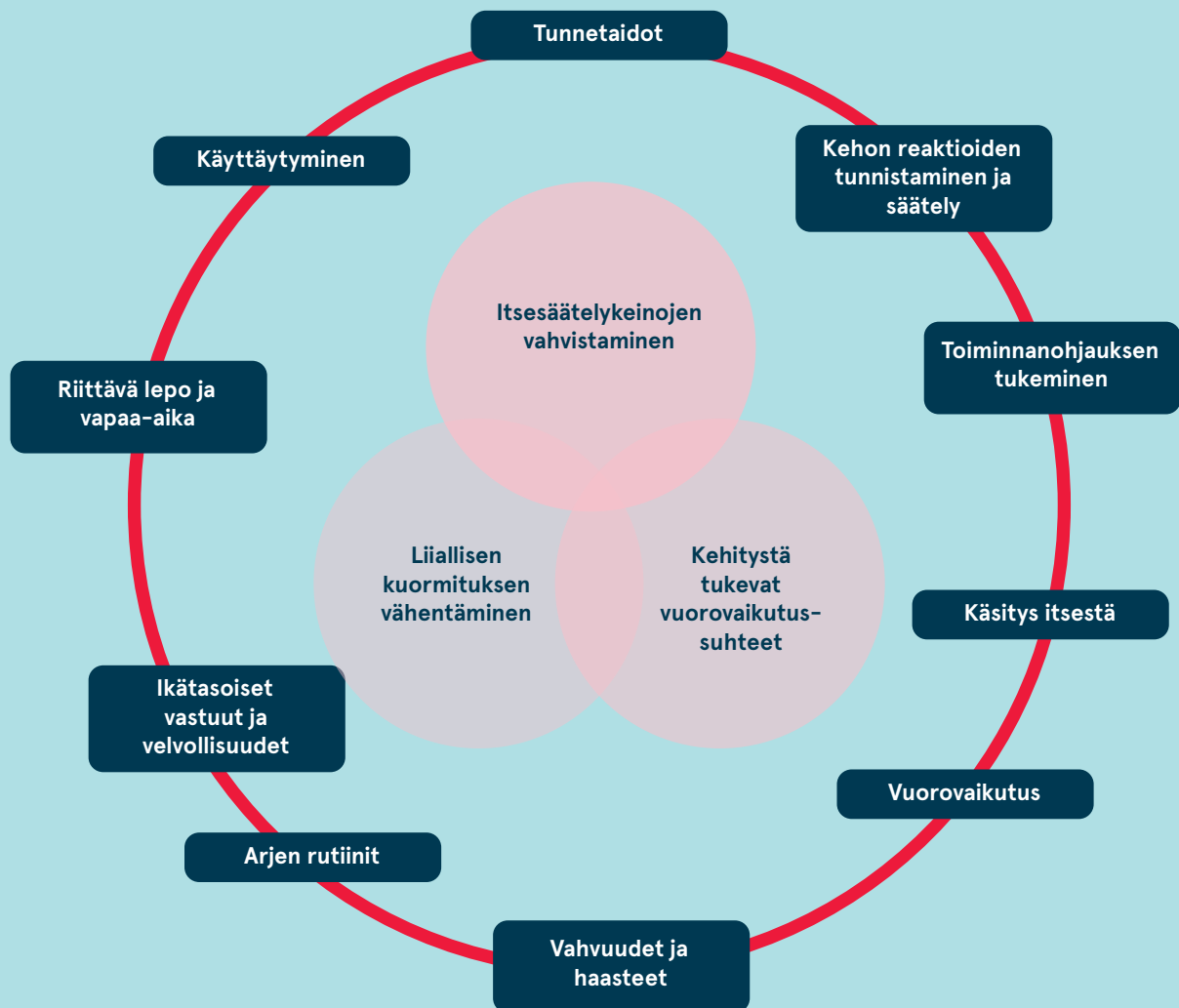
**Leikki-ikässä** luodaan pohjaa itsesäätelytaidoille sekä opitaan erottamaan oma mieli toisen mielestä ja lukemaan toisen aikomuksia ja mielentiloja. Kuormittavat tapahtumat voivat vaikeuttaa lapsen kykyä asettua toisen asemaan tai käsitellä asioita mielikuvien tasolla. Traumatisoitunut lapsi voi näyttäytyä ikäistään pienemmän tai vanhemman oloisena. Lapsen voi olla hankalaa olla erossa tutusta aikuisesta tai lapsi saattaa olla ikätasoon verrattuna itsenäisempi tai vastuuntuntoisempi. Ikätoverien kanssa voi olla vaikeuksia asettua leikkiin ja osallistuminen ikätasoisiin toimintoihin voi olla huomattavastikin vähentynyt.

Hankalia tunnetiloja voi olla paljon positiivisia enemmän. Pelon, surun ja hämmennyksen lisäksi voi esiintyä ärtyneisyyttä ja vihanpurkauksia hyvin pienestäkin ärsykkeestä tai ilman ulkopuoliselle näkyvää selkeää syytä. Usein lapsi on myös valpas ja herkkä säikkymään. Traumatakaumat voivat näyttäytyä toistuvana, jumittuneena traumaleikkinä tai niin, että lapsi tuntee tai toimii ikään kuin traumaattinen tapahtuma olisi toistumassa. Lapsi tarvitsee leikkiä, satuja ja luovaa toimintaa, jotta mielikuvamaailma saadaan käyttöön. Mielikuvamaailmassa harjoitellaan erilaisia kehitystehtäviä ja sen avulla voidaan käsitellä myös hyvin vaikeita kokemuksia ja tunteita.

Jos lapsi on kokenut ikä- tai kehitystasoonsa nähden liian vaikeita tai sopimattomia asioita, kokemukset voivat näyttäytyä erilaisena oirehdintana. Esimerkiksi lapsen itsetyydytys eli unnutus on osa normaalia kehitystä, mutta korostuneena toimintana se voi kieliä lapsen yrityksestä rauhoittaa ja säädellä omaa vireystilaansa. Vanhemmille on tärkeää antaa tarvittaessa unnutukseen liittyvää tietoa, jotta voidaan poistaa käytökseen liittyviä mahdollisia uskomuksia ja huolia.

**Kouluikäisen** keskeisiä kehitystehtäviä ovat ikätoverisuhteet sekä ongelmanratkaisutaidot. Traumaoireina näkyvät usein etenkin keskittymisvaikeudet, mustavalkoisuus ja jyrkkyys ajattelussa sekä erilaiset pelkotilat. Kouluikässä vahvuutena on usein idearikkaus, jota on hyvä hyödyntää monipuolisemman ajattelun ja ongelmanratkaisutaitojen kehittämiseksi. Tämän ikäiset ovat yleensä sosiaalisia ja yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeä. Kaverisuhteita ja harrastuksia sekä kuulumista esimerkiksi luokka- tai harrastusyhteisöön on tärkeää tukea ja vahvistaa.

**Nuoruusiässä** on käynnissä voimakas psyykinen ja fyysinen kehitys. Ajatukset suuntautuvat tulevaisuuteen ja keskeisiä ovat identiteettiin ja maailmankatsomukseen liittyvät pohdinnat. Nuori on tässä iässä hyvin altis erilaisille vaikutteille ja maailmankuva voi olla hankalien elämäkokemusten myötä kaventunut ja iloton. Nuori saattaa tuntea muita kohtaan epäluuloisuutta sekä vihaa ja mielialan vaihtelut ovat tavallisia. Tässä iässä nuori voi alkaa ymmärtämään uudella tavalla omia ja suvun kokemuksia, mikä voi nostattaa esiin hyvinkin erilaisia tunteita ja ajatuksia. Tärkeää on, että jokaisella nuorella on elämässään luotettavia ihmisiä, joiden kanssa voi tarvittaessa käydä näitä läpi. Turva ja mielekkäys elämään löytyy usein vertaisryhmässä ja kaverisuhteiden merkitys korostuu tässä iässä entisestään. Voimavaroina ja myös haasteina ovat usko omaan haavoittumattomuuteen ja valtava kokemusten nälkä.



Lapsen ja nuoren kehitystä voidaan tukea vahvistamalla itsesäätely- ja vuorovaikutustaitoja, mahdollistamalla turvallisia ja säännöllisiä arjen rutiineja ja rakenteita sekä vähentämällä ikätasoon ja elämäntilanteeseen nähden liiallista kuormitusta.

# ACE & PCA

Mielenterveys on suojaavien ja kuormittavien riskitekijöiden tasapainoilua. Runsaasti kielteisiä lapsuuden kokemuksia omaava henkilö tarvitsee muita enemmän korjaavia kokemuksia kompensoimaan aiempien haitallisten tapahtumien vaikutuksia. Riskitekijöitä ovat muun muassa fyysinen tai henkinen pahoinpitely tai laiminlyönti, vanhemman hoitamaton päihdeongelma tai vaikea mielenterveydenhäiriö, perheväkivalta, syrjivä yhteisö, väkivaltainen elinympäristö ja pitkäaikainen köyhyys.

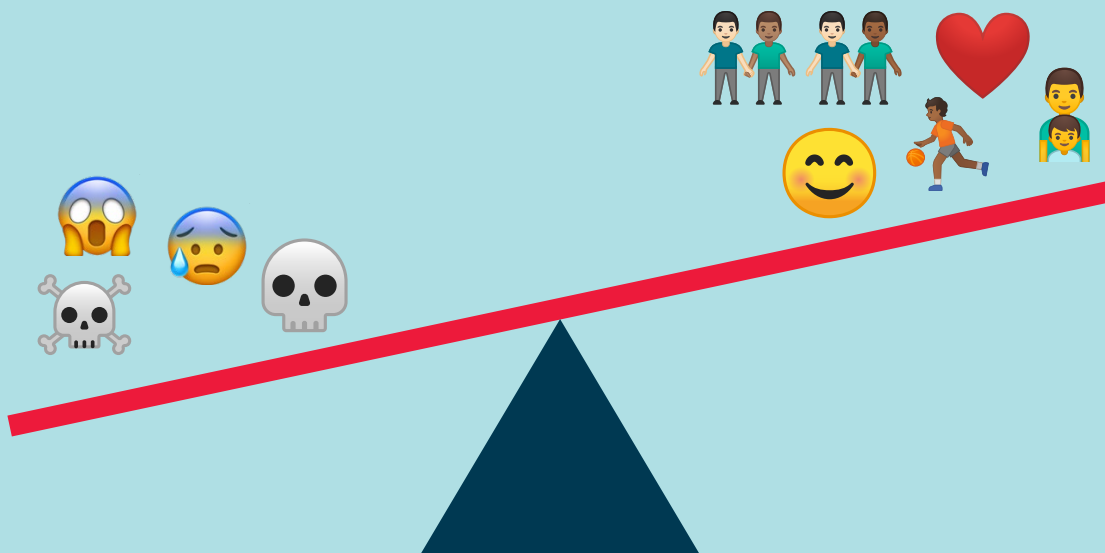
## Lapsuuden kielteiset kokemukset (ACE adverse childhood experiences)

Haitalliset kokemukset ja stressi vaikuttavat laaja-alaisesti lapsen kehitykseen ja tätä kautta epäsuotuisasti myöhempään elämään. Pitkittyneellä stressitilalla on vaikutuksia muun muassa lapsen kehittyviin aivoihin, immuunijärjestelmään, metaboliseen säätelyyn sekä sydän- ja verisuonielimistöön. Jos lapsi kokee useita haitallisia kokemuksia ilman suojaavaa aikuiskontaktia, voivat kuormittavien tilanteiden vaikutukset olla laajoja ja pitkäkestoisia.

## Lapsuuden myönteiset kokemukset (PCE positive childhood experiences)

Lapselle ja nuorelle on tarjottava mahdollisuus terveyttä ja mielen hyvinvointia edistäviin olosuhteisiin sekä korjaaviin kokemuksiin. On tärkeää, että lapsella on elämässään vähintään yksi vakaa ja turvallinen aikuinen, jonka kanssa hän tulee kohdatuksi yksilöllisesti omana itsenään.

Turvallinen aikuinen suojaa lasta ja nuorta, mallintaa toimivaa käyttäytymistä ja vuorovaikutussuhteita sekä auttaa selviämään haasteista ja ongelmatilanteista ikätasoisesti. Hyvät vuorovaikutussuhteet tukevat stressin, tunteiden ja käyttäytymisen säätelytaitoja sekä luovat toivoa tulevast.



### **POSITIIVINEN STRESSI ON NORMAALI JA OLEELLINEN OSA TERVETTÄ KEHITYSTÄ**

- Stressi on lyhytaikainen ja stressireaktiot pysyvät kohtuullisella tasolla
- Esim. lääkärikäynti tai ensimmäinen koulupäivä

### **SIEDETTÄVÄ STRESSI KÄYNNISTÄÄ KEHON HÄLYTYSJÄRJESTELMÄN JOHTAEN VOIMAKKAAMPIIN JA PIDEMPAAIKAISempiIN REAKTIOIHIN**

- Esim. läheisen menettäminen, luonnonkatastrofi tai vahingoittuminen onnettomuudessa
- Tällaisistakin tapahtumista voi päästä yli traumatisoitumatta, etenkin jos lapsella on luotettavia aikuisia, jotka auttavat sopeutumaan tilanteeseen

### **TOKSINEN STRESSIREAKTIO VOI SYNTYÄ, KUN IHMINEN KOHTAA SIETOKYVYN YLITTÄVIÄ PELOTTAVIA TAI UHKAAVIA TILANTEITA TAI TOISTUVIA JA PITKITTÄNEITÄ HAITALLISIA TAPAHTUMIA**

- Esim. fyysinen tai henkinen pahoinpitely tai laiminlyönti, seksuaalinen väkivalta, läheisen päihdekäyttö tai vaikea mielenterveydenhäiriö, perheväkivalta, sota
- Voi haitata lapsen normaalia kehitystä ja vaikuttaa laaja-alaisesti sekä psyykkiseen että somaattiseen terveyteen
- On haitallista myös aikuisille

# Perhe

**Vanhemman kokemukset ja mahdolliset vaikeudet arjessa heijastuvat lapsen kokemukseen ja käsitykseen itsestään sekä ympäröivästä yhteisöstä. Traumatisoituneen vanhemman voi olla vaikeaa tunnistaa lapsen traumaoireita. Traumaoireet eivät myöskään aina näy ulospäin arkiympäristöissä. Siksi lasta ja perhettä tapaavien ammattilaisten on hyvä kysyä oireista ja antaa tietoa erilaisista oireista vaikeiden kokemusten jälkeen. Selviytymisen kokemuksen vahvistaminen ja turvallisen arjen rakentuminen auttaa koko perhettä kasvattamaan omaa toimijuutta, sekä luottamusta omiin kykyihin. Pakolaistaustaiset vanhemmat ovat usein itsekin kokeneet vaikeita tilanteita ja saattavat kärsiä traumaperäisistä oireista. Taustalla voi olla ylisukupolvista traumataakkaa ja esimerkiksi sota-alueilta tulevilla perheillä voi olla sotaan liittyviä kokemuksia jo useamman sukupolven ajalta, mitkä käsittelemättöminä voivat osaltaan lisätä ja siirtää psyykkistä kuormitusta eteenpäin uusille sukupolville.**

# Yhteistyö vanhempien kanssa

Vanhempien tukeminen on oleellista, jotta he voivat lähiaikuisina olla omalta osaltaan lapsen tukena arjessa ja kehityksen eri vaiheissa. Vanhempien kanssa kommunikoidessa on tärkeää varmistaa, että yhdessä läpikäytyt asiat tulevat ymmärretyksi molemmin puolin. Yhteisen kielen puuttuessa on tärkeää käyttää tulkkia ja keskustelun tukena voidaan hyödyntää esimerkiksi erilaisia kuvakommunikaation välineitä. Tulkkauksessa on varmistettava, asiakas ja tulkki ymmärtävät toisiansa ja usein on tärkeää tuoda esille myös tulkkia koskevaa vaihtoehtoisuutta. Tapaamisissa voidaan tarpeen mukaan käyttää kulttuuritulkkia.

Koulumaailmassa vanhempien ja koulun välinen yhteistyö on tärkeää. Haasteita voi aiheuttaa erilaisten viestintä- ja yhteydenpitojärjestelmien käyttö, myös kotiinpäin tapahtuvassa viestinnässä on tärkeää huomioida erilaiset kommunikoinnin mahdollisuudet ja ymmärretyksi tuleminen. Vanhempien kyky tukea lasta koulunkäynnissä voi vaihdella paljon. Pakolaistaustaisten lasten ja nuorten vanhempien koulutustausta ja koulupolku voi vaihdella merkittävästi. Osa vanhemmista voi olla korkeasti koulutettuja ja osa kokonaan luku- ja kirjoitustaidottomia. Käsitykset ja odotukset koulunkäyntiin liittyen tai esimerkiksi vanhempien roolista lapsen ja nuoren koulunkäynnin tukena voivat vaihdella.

Osa pakolaistaustaisista nuorista ovat yksin maahan tulleita. Myös heidän kohdallaan verkostotyö koulun ja nuoren arjessa vaikuttavien tahojen ja aikuisten kanssa on tärkeää. Turvalliset ja vastavuoroiset ihmissuhteet välittävien aikuisten kanssa voivat ehkäistä ja korjata psyykkistä kuormittuneisuutta sekä nuoren elämässä toimivat aikuiset voivat osaltaan tukea tervettä kehitystä luomalla turvallisia arjen puitteita.



## Nuoren rooli perheessä

Pakolaislapsi- ja nuori elää uudessa kotimaassa usein kahden kulttuurin välillä. Juurettomuuden kokemukset ovat yleisiä ja onkin tärkeää, että lapsella ja nuorella on mahdollisuus puhua ja saada tietoa omasta historiastaan ja elämäntarinastaan sekä vahvistaa mahdollisuutta yhdistää elämässään tärkeitä asioita kummastakin kulttuurista.

Monissa kulttuureissa sukulaiset, laajennettu perhe ja yhteisö ovat merkittävässä roolissa lasten kasvatuksessa ja hoidossa. Uudessa kotimaassa nämä perheen tukiverkostot voivat puuttua ja vanhemmat joutuvat ensi kertaa vastaamaan yksin lapsen kasvattamisesta, mikä osaltaan voi aiheuttaa vanhemmuuden haasteita.

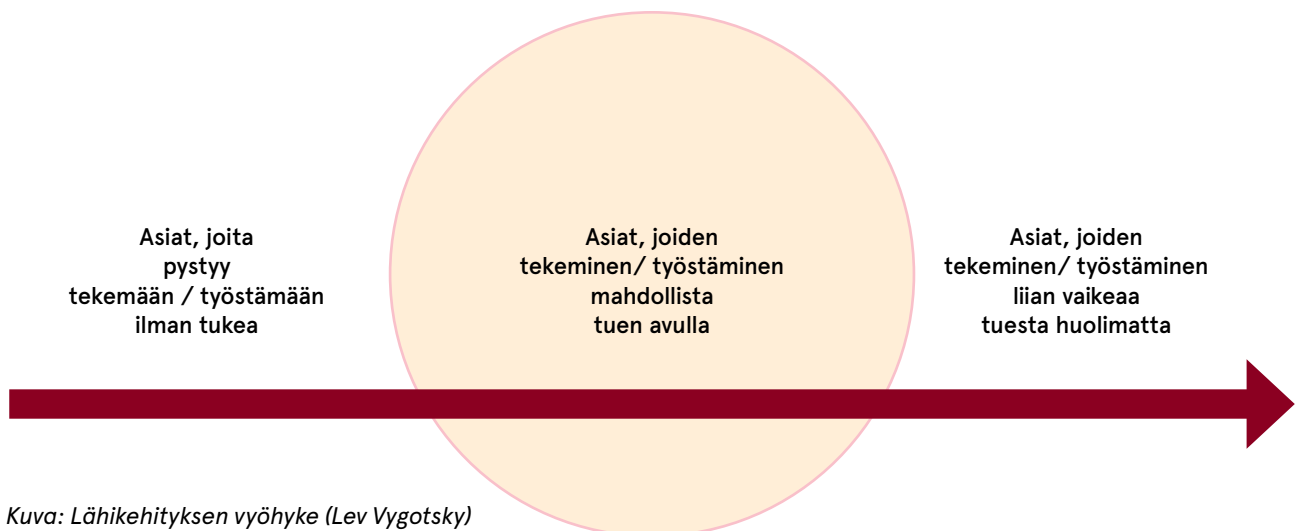
Nuorella saattaa olla paljon vastuuta perheestään ja arjen asioista. Usein nuoret oppivat uuden kotimaan kielen vanhempia nopeammin, jolloin lapsi tai nuori voi joutua toimimaan tulkkina ja kantamaan vastuuta perheen asioista. Joskus vanhemmilla lapsilla voi olla paljon vastuuta nuorempien sisarusten hoidosta ja kasvatuksesta. Vastuu perheestä ja aikuisen rooliin asetuminen voi olla ristiriidassa nuoren oman kehitysvaiheen ja -tehtävien kanssa.

Kulttuuriset erot lasten ja nuorten kasvatuksessa, vastuutehtävissä ja velvollisuuksissa voivat myös olla ristiriidassa Suomen lainsäädännön kanssa. Näihin liittyvistä asioista on hyvä käydä keskustelua kulttuurien välisistä eroista ja antaa tietoa Suomen käytänteistä ja lainsäädännöstä sekä tarvittaessa ohjata verkoston muiden toimijoiden tukitoimiin tai ohjaukseen.

## Toimivan arjen edellytykset - mitä lapsi ja nuori tarvitsee hyvän kasvun tueksi?

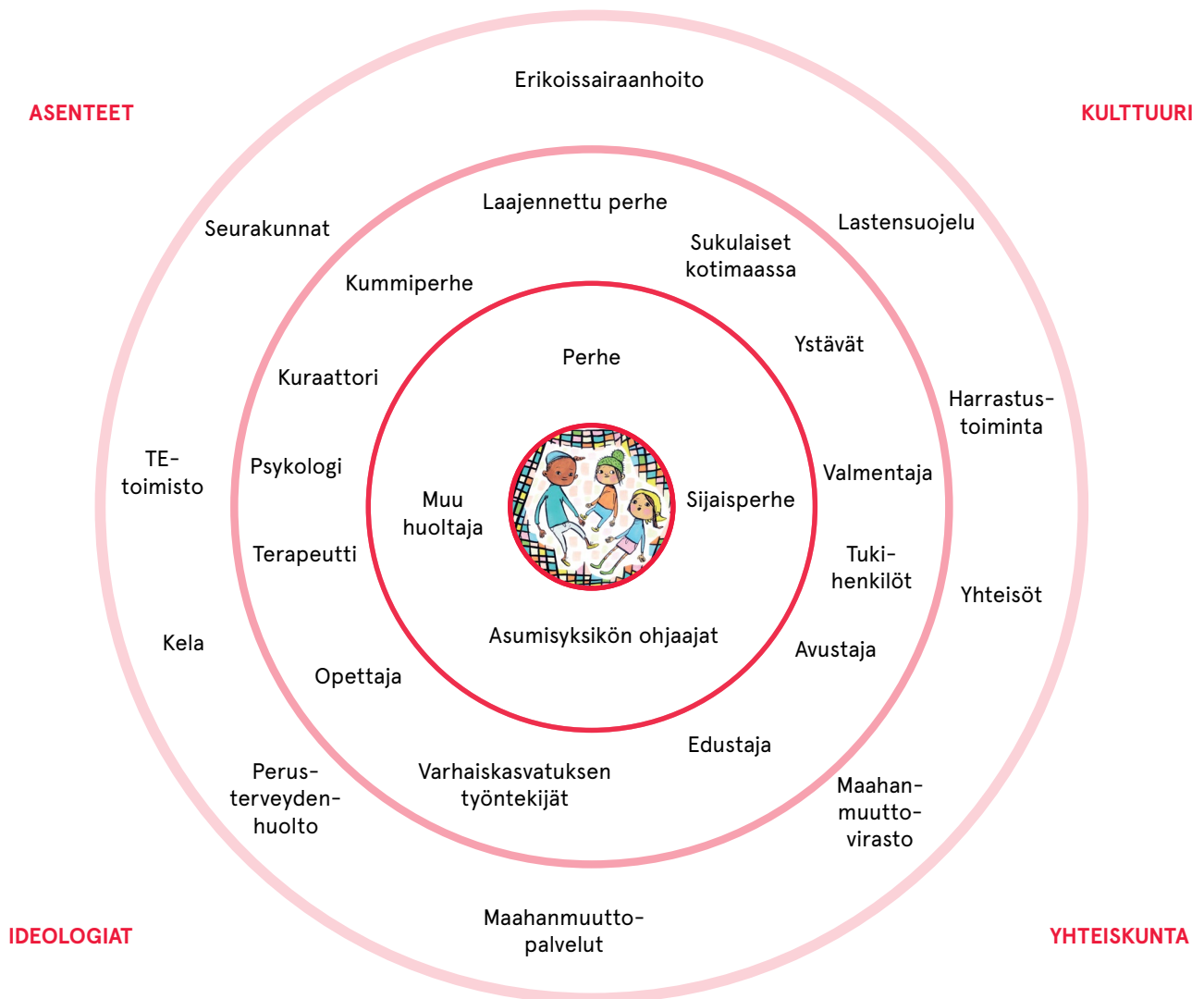
Pakolaistaustainen lapsi ja nuori tarvitsee muiden tapaan tavallista ja turvallista arkea. Sen toteutumisen tueksi tarvitaan usein moniammatillista tukea ja ohjausta. Lapsen ja nuoren lähin tukiverkosto koostuu useimmiten hänen vanhemmistaan tai perheestään. Yksintulleiden kohdalla lähin tukiverkosto voi olla esimerkiksi sijaisperhe, ryhmäkoti tai joku muu lähisukulainen tai huoltaja. Lähin tukiverkosto vastaa arjen huolenpidosta, toimivista arjen rutineista, fyysisistä ja psyykkisistä perustarpeista sekä kasvun ja kehityksen tukemisesta. Yhtä lailla tärkeää lapsen ja nuoren sosiaalisen ja tiedollisen kehityksen kannalta ovat muut arjessa vaikuttavat tahot, kuten varhaiskasvatus, koulu ja sosiaali-, terveydenhuolto- ja maahanmuuttopalvelut sekä harrastustoiminta ja hengelliset yhteisöt. Lapsi ja nuori kasvaa ja kehittyy myös vuorovaikutuksessa yhteiskunnallisten rakenteiden kanssa, joita määrittelee muun muassa lainsäädäntö, kulttuuri, historia, asenteet ja ideologiat.

Kaikissa palveluissa on tärkeää huomioida sekä lapsen ja nuoren ikätaoiset tarpeet, että mahdolliset ajankohtaiset kehitykseen vaikuttavat kuormitustekijät. Vakavasti traumatisoituneiden lasten, nuorten ja perheiden kohdalla on erityisen tärkeää, että opetus ja muut tukipalvelut ovat räätälöityjä yksilöllisten tarpeiden mukaisesti samalla, kun omaa toimijuuttaan vahvistetaan mahdollisuuksien mukaan. Sujuva verkostoyhteistyö, luotettavat ihmissuhteet ja palveluiden ennakoitavuus ovat myös oleellisia onnistuneen trauman hoidon toteutumisen kannalta.



Kuva: Lähikehityksen vyöhyke (Lev Vygotsky)

Lapsi ja nuori kykenee ulkoisen tuen kautta lisäämään omaa osaamistaan ja toimintakykyään tasolle, johon ei kykenisi ilman ulkoista tukea. Samalla vaatimusten ei tulisi ylittää tasoa, joka on sen hetkiseen kehitykseen ja elämäntilanteeseen nähden liian vaativa, mutta ei myöskään jäädä tasolle, jossa lapsi tai nuori pärjää jo omatoimisesti ilman tukea. Tavoite on löytää yhteistyön kannalta optimaalinen tila, jossa lapsi ja nuori pystyy mahdollisimman hyvin kehittymään ulkoisen tuen avulla. (Lev Vygotskyn teoria Lähikehityksen vyöhykkeestä (Zone of Proximal Development, ZPD)).



Lapsen kehityksen kannalta onnistuneet vuorovaikutuskokemukset ja perheen ympärillä toimivan verkoston tuki tarjoavat sekä lapselle että perheelle korjaavia ja merkityksellisiä kokemuksia. Yhteistyö ja sen ylläpitäminen lapsen, nuoren sekä vanhempien ja perheen kanssa vahvistaa hyvien vuorovaikutuskokemusten syntymistä ja vähentää ulkopuolisuuden kokemusta.

# Trauma ja itsesäätelytaidot

Traumaoireiden lisäksi vaikeilla elämäkokemuksilla voi olla vaikutusta itsesäätelytaitojen kehittymiseen. Itsesäätelytaidot vaikuttavat kykyyn säädellä tunteita, toimintaa, käyttäytymistä sekä tarkkaavuutta, kehon reaktioita ja vuorovaikutusta. Traumatisoituminen ja itsesäätelytaitojen haasteet voivat vaikuttaa myös oppimiseen, muistitoimintoihin sekä kognitiivisiin taitoihin. Itsesäätelytaidot ovat jokaisen ihmisen keskeisiä perustaitoja, joita tarvitaan ihmissuhteissa, opiskelussa, työelämässä, vanhemmuudessa ja erilaisissa ongelmanratkaisutilanteissa. Näiden taitojen kehittymistä ja vahvistumisesta voidaan tukea lapsen ja nuoren arjessa erilaisissa vuorovaikutus- ja oppimistilanteissa.

## Itsesäätelytaidot

Itsesäätelytaidot opitaan vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa, joka auttaa tunnistamaan, sanoittamaan, peilaamaan ja säätämään omia tunteita ja käyttäytymistä. Lapsi ja nuori tarvitsee turvallisen aikuisen apua näiden taitojen vakiinnuttamiseksi mielellään kaikissa arjen ympäristöissä. Mitä paremmin ymmärrämme itseämme ja mitä itsessämme tapahtuu, sen paremmin pystymme säätämään itseämme ja valitsemaan miten kussakin tilanteessa haluamme toimia.

## Tunnetaidot

Tunnesäätelyn haasteet voivat näyttäytyä vaikeutena tunnistaa ja säädellä tunteita sekä niiden voimakkuutta. Lapsi tai nuori voi olla helposti tunteiden viettäessä tai tukahduttaa ja ohittaa omia tunteitaan ja tarpeitaan. Tunteiden ilmaisu ja sanoittaminen voi olla haastavaa ja lapsen tai nuoren voi olla vaikeaa tunnistaa ja kuvailla omaa olotilaansa. Tunnesäätelyn vaikeudet voivat näkyä mielialan laskuna, ahdistuneisuutena, apaattisuutena, surun ja häpeän tunteina tai ärtymyksenä ja kiukkuna. Kehittyvä lapsi tarvitsee toistuvaa apua ja aikuisen tukea tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja säätelyyn. Myös traumatisoituneella vanhemmalla voi usein olla vaikeuksia omassa tunnesäätelytaidoissa, jonka vuoksi vanhempien tukeminen ja sitouttaminen tunnetaitojen harjoitteluun on tärkeää. Näihin tilanteisiin voi olla usein hyvä pyytää ulkopuolista apua ja ohjausta.

## Vuorovaikutus

Vuorovaikutustaitojen haasteet voivat näkyä monin eri tavoin ja vaikeuksia voi olla niin ikätovereidensä kuin aikuis-tenkin kanssa. Lapsi saattaa esimerkiksi ottaa kontaktia aggressiivisesti tai toista mitätöimällä. Lapsi saattaa myös vetäytyä, kieltäytyä kohtaamisista tai kokonaan puhumasta. Lapsi saattaa myös pelätä konflikteja tai ilmaista vaikeita tunteita, mikä voi näyttäytyä esimerkiksi korostuneena miellyttämisen haluna tai ikätasoistaan pärjäävämpänä käytöksensä.

Vuorovaikutuksen ongelmat voivat ilmetä myös hankaluuksina kiintyä tai erota sekä omien ja toisten rajojen kunnioittamisen haasteina. Lisäksi lapsi tai nuori saattaa olla epäluuloinen ja tämän voi olla vaikea luottaa muihin ihmisiin. Vaikeuksia voi olla myös ymmärtää ja hyväksyä toisten ihmisten näkökulmia sekä asettua toisen ihmisen asemaan.

### ITSESÄÄTELYTAITOJEN VAHVISTAMINEN

- Tarjotaan mahdollisuuksia arvioida omaa tekemistä ja suoritusta sekä annetaan rakentavaa palautetta
- Autetaan kirkastamaan tavoitteita, ponnistelemaan ja tuetaan ongelmanratkaisutilanteissa
- Autetaan tunnistamaan ja ymmärtämään syy-seuraussuhteita
- Tarjotaan mahdollisuuksia pohtia elämän valintoja
- Autetaan lasta luomaan ja ylläpitämään erilaisia ihmissuhteita
- Tuetaan kommunikaatiotaitoja - kuinka ilmaista itseään ja kuunnella toista
- Harjoitellaan yhteistyötaitoja
- Autetaan lasta ja nuorta ennaltaehkäisemään ja selvittämään konfliktitilanteita
- Mallinnetaan aikuisena arvostavaa ja positiivista käyttäytymistä ja vuorovaikutusta



# Pakolaislapsi varhaiskasvatuksessa

**Varhaiskasvatuksen turvallinen aikuisjohtoinen hoiva ja virikkeellinen ympäristö tarjoaa tärkeitä elementtejä kasvuun ja kehitykseen etenkin lapsille, jotka ovat kokeneet vaikeita ja traumatisoivia tapahtumia sekä suuria elämänmuutoksia.**

## Trauman näyttäytyminen varhaislapsuudessa ja leikki-iässä

Traumatisoitunut ja psyykkisesti kuormittunut lapsi voi oireilla monilla eri tavoin. Lapsi saattaa olla passiivinen, syrjäanvetäytyvä tai poissaoleva. Käyttäytyminen voi olla aggressiivista, lapsi saattaa rikkoa tavaroita tai satuttaa itseään ja muita. Traumaoireet saattavat usein nousta pintaan vasta myöhemmissä ikävaiheissa. On tärkeää huomioida, että lapsen oireilun ja käyttäytymisen haasteiden taustalla voi olla traumaoireiden lisäksi myös muita mielenterveyden häiriöitä, kehityksellisiä haasteita tai neuropsykiatrisia taustaa.

Lapsen oireilu saattaa olla reagointia omiin vaikeisiin tunnetiloihin tai muistoihin, vanhempien vointiin tai käyttäytymiseen sekä kodin ilmapiiriin. Lapsi voi myös turhautua, kun ei puutteellisen kielitaidon tai kommunikointitaitojen vuoksi tule kohdatuksi ja ymmärretyksi toimollaan tavalla. Käyttäytymisen taustalla voi olla myös kehollisia tunteuksia, jotka muistuttavat aikaisemmista vaikeista kokemuksista. Näitä voi olla esimerkiksi nälkä, kipu ja väsymys.

Lapsen voi olla vaikea olla erossa tutusta aikuisesta, mikä voi näyttäytyä eroahdistuksena, ripustautuneisuutena tai korostuneena pärjäävyytenä. Myös vanhemmille voi olla vaikeaa jättää lasta hoitoon. Kun perheissä on yhdessä selviydytty paljon, voi erossa oleminen tuntua hankalalta niin lapsesta kuin vanhemmastakin. Asteittainen sensitiivinen ero vanhemmasta sekä rutiinit, ennakointi ja pysyvät hoitajat lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta ja voivat lievittää eroahdistusta. Lisäksi lapsi saattaa toistaa leikeissään aiemmin näkemäänsä ja kokemiaan tapahtumia esimerkiksi sodasta, pakolaisleiriltä tai kotoa.

## Pakolaislapsen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatus tarjoaa parhaimmillaan lapselle kasvua, kehitystä ja mielenterveyttä tukevan ympäristön ja sekä mahdollisuuksia vahvistaa ja harjoitella sosiaalisia taitoja ikätovereiden ja aikuisten kanssa. Varhaiskasvatuksen arki tarjoaa mahdollisuuksia tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä sekä vahvistaa itsetuntemusta, identiteettiä ja sosiaalisia suhteita. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää mahdollisuuksien mukaan hyödyntää traumatietoisien ympäristön toimintamalleja.

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää tukea lasta sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Kielellistä oppimista ja kehitystä voidaan tukea puhumalla ääneen, sanoittamalla mitä tehdään ja mitä seuraavaksi tapahtuu. Näin tuetaan myös tietoisuus- ja toiminnanohjaustaitojen kehittymistä. Lapsen sosiaalisia taitoja ja kielenkehitystä voidaan vahvistaa lisäksi arkisissa tilanteissa käyttämällä selkeää kieltä, ilmeitä ja eleitä, mallintamista, leikkiä ja erilaisia kuvakortteja kommunikoinnin tukena. On tärkeää varmistaa, että kielitaidotonkin lapsi pääsee mukaan leikkeihin ja yhteiseen vastavuoroiseen toimintaan.



Keskusteluissa ja vuorovaikutuksessa lapsen ja tämän perheen kanssa työskennellessä on tärkeää nostaa esiin jo olemassa olevia taitoja, vahvuuksia ja aikaisempia selviytymisen ja onnistumisen kokemuksia. On tärkeää vahvistaa hyvää, antaa positiivista palautetta aina, kun mahdollista ja huomioida onnistumiset. Myönteisen palautteen jatkaminen on tärkeää myös silloin, kun lapsen käytös on parantunut ja haasteet helpottaneet.

Voimavarojen, itsetuntemuksen ja -luottamuksen vahvistaminen on tärkeää. Peleissä, leikeissä ja aktiviteeteissa huomioidaan lapsen vahvuuksia. Jokaista lasta on tärkeä huomioida sekä itsenäisenä yksilönä että osana ryhmää. Lapsen voimavaroja ja kehitystä voidaan tukea lisäämällä tietoutta ja turvallisuuden tunnetta sekä opettamalla omien ja toisten rajojen kunnioittamista.

## Yhteistyö vanhempien ja perheen kanssa

Varhaiskasvatuksessa tarjoutuu tilaisuuksia tukea vanhemmuutta uudessa maassa ja kulttuurissa yhteistyössä muun verkoston kanssa. Varhaiskasvatuksen työntekijät voivat omalta osaltaan tukea lapsen ja perheen hyvinvointia sekä vahvistaa toimijuuden ja osallisuuden kokemuksia. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset ovat usein pakolaisperheille tärkeitä kontakteja suomalaisiin ja suomalaiseen yhteiskuntaan. Luottamuksellinen suhde varhaiskasvatuksen työntekijöiden ja vanhempien välillä mahdollistaa myös haasteista puhumisen. Välittämisen ja arvostuksen ilmapiirissä voidaan myös huomata lapsen tai perheen tuen tarve, ja ohjata tarvittaessa muidenkin palveluiden piiriin varhaisessa vaiheessa, ennen kuin haasteet kasvavat liian suuriksi.

Yhteistyö perheen kanssa on tärkeää ja vanhempien kanssa on hyvä keskustella päivähoiton tarkoituksesta, säännöistä ja toimintatavoista. Lisäksi vanhemmille tulee kertoa säännöllisesti lapsen kuulumisia ja kuinka erilaiset tilanteet päivähoitossa on hoidettu. Vanhempia kohdatessa on tärkeää osoittaa aitoa kiinnostusta lapsen ja perheen elämään ja arkeen. Vanhemmilta voi kysyä lapsen käyttäytymisestä kotona, mahdollisista haasteista arjessa sekä lapsen vahvuuksista. Lisäksi on tärkeää kartoittaa, mitkä asiat ovat lapselle ja perheelle tärkeitä

ja miltä osin niitä on mahdollista huomioida varhaiskasvatuksessa. Rohkaistaan myös vanhempia kysymään, keskustelemaan ja antamaan palautetta. Varmistetaan yhteydenpidossa sujuva tiedonkulku, molemmin puolinen ymmärrys ja yhteinen kieli. Tärkeää on huomioida myös vanhempien kielitaito sekä mahdollinen luku- ja kirjoitustaidottomuus ja hyödyntää kodin ja varhaiskasvatuksen välisessä viestinnässä tulkkia, kulttuuritulkkia tai muita kommunikoinnin tukivälineitä.

Koulutaitojen vahvistamiseksi on tärkeää varmistaa hyvissä ajoin riittävä tuki myös esiopetuksen ja koulunaloituksen suhteen sekä pyritään vahvistamaan ja suojaamaan jo syntyneitä sosiaalisia suhteita. Autetaan myös vanhempia osallistumaan vanhempainiltoihin ja juhliin sekä tuetaan tutustumista muihin vanhempiin, lähiympäristöön sekä lapsiperheiden kohtaamispaikkoihin ja palveluihin. Osa perheistä voi kokea hyvin tärkeänä ja voimaannuttavana saada jakaa omaa kulttuuriaan ja kokemuksiaan muiden kanssa. Osalle tämä voi olla puolestaan hyvin haastavaa, etenkin kotoutumisen alkuvaiheessa.

Haastavissa tilanteissa tai huolen herätessä on tärkeää keskustella lapsen tilanteesta vanhempien kanssa. Yhdessä voidaan kartoittaa lapsen ja perheen arjen rutiineja ja niiden toteutumista, pohtia mahdollisia eroja lapsen käyttäytymisessä kotona ja päivähoitossa sekä käydä läpi vanhempien näkemyksiä lapsen tilanteesta ja mahdollisista tuen tarpeista. Haastavissa tilanteissa on tärkeää tutkia ja tarkastella eri näkökulmia, normalisoida oireita ja ilmiöitä, tarjota psykoedukaatiota ja etsiä yhdessä vanhempien ja verkoston kanssa ratkaisuja tilanteeseen. Ennakoitavat, turvalliset ja johdonmukaiset toimintatavat ovat kaikissa tilanteissa avuksi.

Lapset elävät usein kahden kulttuurin välissä. Erilaiset käsitykset, kulttuurierot ja kielitaidon eroavaisuudet voivat herättää hämmennystä ja aiheuttaa väärinymmärryksiä. Mahdollisista eroavista ajatuksista liittyen kasvatukseen sekä varhaiskasvatuksen ja vanhempien rooleihin on tärkeää keskustella yhdessä niin, että erilaiset näkemykset tulevat kuulluksi. Vaikeita kokemuksia läpikäyneiden ja traumatisoituneiden vanhempien kanssa luottamuksen syntymiseen voi mennä aikaa ja tärkeitä asioita on tarpeellista toistaa ja kerrata säännöllisesti.



## VINKKEJÄ

- **Kommunikointi.** Käytä tulkkia, kulttuuritulkkia ja kuvia kommunikoinnin tukena. Keskusteluissa ja tulkkivälitteisessä työskentelyssä pidä informaatio riittävän lyhyenä ja selkeänä.
- **Kohtaaminen.** Turvallisen kohtaamisen voi luoda olemalla läsnä ja olemalla aidosti kiinnostunut lapsen, nuoren ja vanhempien kokemuksista.
- **Käyttäytyminen.** Millaisissa tilanteissa lapsi on parhaimmillaan ja miten se näkyy? Mitä tapahtuu juuri ennen haastavia tilanteita? Miten lapsi leikkii? Miten reagoi muutoksiin, haasteisiin sekä ero- ja siirtymätilanteisiin? Mikä auttaa lasta?
- **Ennakoitavuus.** Huomioi rutiinit ja ennalta sovitut säännöt, muista sopiva joustavuus myös rutiineissa. Ole selkeä ja turvallinen aikuinen myös haastavissa tilanteissa. Yritä ennakoida ja puutu ajoissa haastaviin tilanteisiin.
- **Asenteet.** Tunnista omat ennakkoluulot, odotukset ja asenteet. Millaista käytöstä lapselta odotat ja kuinka huomioit lasta? Millaisia odotuksia varhaiskasvatuksessa on lapsen suhteen? Vahvista ja tue realistisia tavoitteita ja odotuksia.
- **Kerro.** Koulunkäyntiin liittyvistä oikeuksista, velvollisuuksista ja käytänteistä Suomessa.
- **Turvallisuus.** Varmista ympäristön turvallisuus, poista vaaralliset esineet ja luo turvallinen tila. Varmista, ettei aggressiivinen, ylivirittynyt, ylivilkas tai kiihtynyt lapsi pääse karkaamaan tai satuttamaan itseään tai muita. Salli kuitenkin riittävästi vapaata aktiivista leikkiä ja tekemistä.
- **Tunnista.** Mahdolliset traumaoireet, voimavarat sekä puolustus- että selviytymiskeinot.
- **Vuorovaikutus.** Miten olet vuorovaikutuksessa lapsen kanssa? Kuinka kommunikoit, puhut ja mitä kehon kielesi viestittää?
- **Kommunikointi.** Tue kielellistä kehitystä puhumalla, sanoittamalla ja mallintamalla. Hyödynnä kuvia, satuja ja muita apuvälineitä kommunikoinnin tukena. Osoita kiinnostusta lapsen äidinkieleen ja opettele itse muutama sana. Käytä tarvittaessa tulkkia.
- **Tue positiiviseen kanssakäymiseen ja ohjaa toivotun toiminnan äärelle.** Mallina, kuinka aloittaa leikkiminen ja pyytää kaveria. Tue löytämään ja aloittamaan mielenkiintoista tekemistä, ja auta muita lapsia liittymään mukaan.
- **Onnistuminen.** Tue, sanoita ja mahdollista onnistumisen kokemuksia.
- **Puheeksi ottaminen.** Kuuntele, kysy ja anna tilaa kertoa – älä oleta. Jos kehitystarpeita, muista nostaa esiin myös hyvää toimintaa ja vahvuuksia.
- **Teaching Recovery Techniques eli TRT-menetelmä** on vahvaan tutkimusnäyttöön perustuva ryhmäinterventio. Menetelmän tavoite on tukea traumaattisille kokemuksille altistuneita lapsia, nuoria ja heidän vanhempiaan psykoedukaation ja käytännön keinojen avulla. Menetelmä on suunniteltu toteutettavaksi vähäisten resurssien ympäristöihin ja soveltuu mm. opettajille, varhaiskasvatuksen ja sosiaalialan työntekijöille.
- **Työntekijän jaksaminen.** Muista työntekijänä oikeus riittävään tukeen. Älä jää haastavissa tilanteissa yksin – hyödynnä muiden ammattilaisten ja verkoston tukea.
- **Työntekijän merkitys.** Arvosta itseäsi ja ammattitaitoasi. Työntekijänä olet merkityksellinen ja tärkeä aikuinen lapsen elämässä.

# Pakolaislapsi ja -nuori koulumaailmassa

Pakolaistaustaisen lapsen ja nuoren koulunkäyntiä ja oppimista voivat haastaa monet asiat. Traumatisoituminen ja muut mielenterveydenoireet voivat osaltaan selittää haasteita, mutta taustalla voi myös olla kehityksellisiä tekijöitä, oppimisvaikeuksia tai muita terveydellisiä ongelmia. Yleistä voi olla koulutuksen puute, koulupolun rikkonaisuus, opiskelutaitojen harjaantumattomuus sekä riittämätön kielitaito. Koulun erilaiset tavat ja opiskelukulttuuri sekä syrjintä ja kiusatuksi tuleminen voivat hankaloittaa oppimista. Myös kotoutumisen haasteet ja laajemminkin perheen ja läheisten ajankohtainen tilanne voivat kuormittaa lasta ja nuorta vieden voimavaroja oppimiselta. Osa suuntautuisi omasta tai suvun toiveesta mielellään jo hyvin nuorena työelämään ja voi kokea koulunkäynnin turhauttavana. Vanhemmat saattavat olla luku- ja kirjoitustaidottomia, ja sekä vanhempien että lasten koulupolku saattaa olla hyvin rikkoinen.

## Kielitaito

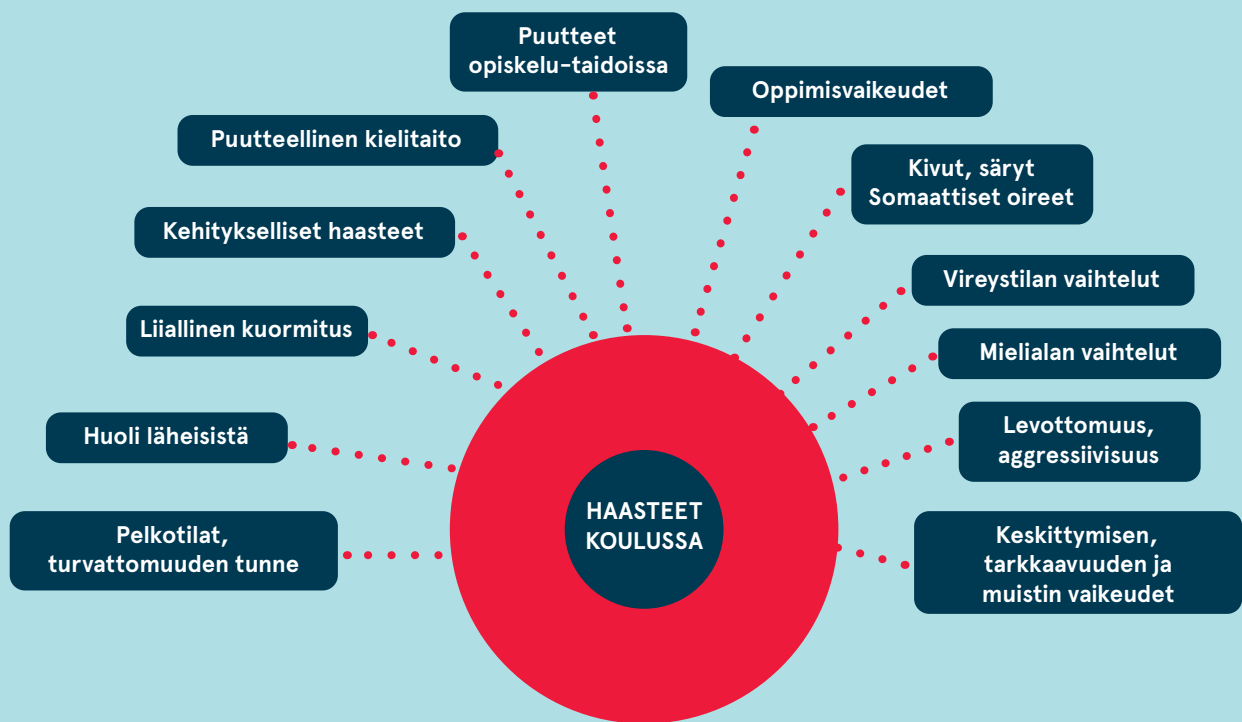
Käytämme kieltä ajatteluun, tiedon jäsentämiseen ja toiminnanohjaukseen. Pakolaistaustaisen lapsen ja nuoren kielelliset haasteet voivat johtua esimerkiksi traumaoireilusta, mikä voi haitata muistia, keskittymistä ja muita kognitiivisia toimintoja. Myös traumaattisen tapahtuman osuminen tiettyyn kehitysvaiheeseen voi osaltaan vaikeuttaa kielellistä kehitystä. Usein pakolaistaustaisten lasten ja nuorten kotona puhutaan useampia kieliä tai murteita. Tämä voi osaltaan vahvistaa tai hidastaa kielellisten taitojen kehittymistä.

## Muisti ja oppiminen

Muistaminen on kykyä tallentaa ja palauttaa mieleen menneitä kokemuksia ja opittuja asioita. Ihmisen muisti jaetaan lyhytkestoiseen asiamuistiin, lyhytkestoiseen työmuistiin ja pitkäaikaiseen säilömuistiin. Työmuisti on lyhytaikainen tallennustila kaikelle sille tiedolle, jota meneillään olevan tehtävän tai toiminnan suorittaminen vaatii. Työmuisti ylläpitää ja käsittelee havaittua, palauttaa aktiivisesti tietoa säilömuistista ja on keskeisessä roolissa tietoisien toiminnan ohjauksessa. Säilömuisti toimii opitun tiedon, jo harjaantuneiden taitojen ja karttuneiden kokemusten pysyväluonteisena varastona ja siitä käytetään nimitystä pitkäkestoinen muisti.

Jotta kokemuksesta voi kertoa, sen on täytynyt tallentua muistiin, säilyä siellä ja olla muokattuna muotoon, jossa se on noudettavissa tietoisuuteen ja työmuistiin. Toimiva muisti on keskeinen oppimisen kannalta.

Voimakkaat tunnekokemukset voivat joko estää tai vahvistaa asioiden ja tilanteiden mieleenpainamista ja muistamista. Traumaattisten tapahtumien ja traumaperäisen oireilun yhteydessä on tavallista, että muistiprosessit häiriintyvät akuutin ja kroonisen stressin aiheuttamien neurohormonaalisten, rakenteellisten ja toiminnallisten muutosten takia. Erilaiset muistitoimintoihin liittyvät haasteet ovatkin yleisiä pakolaistaustaisten koululaisten ja opiskelijoiden keskuudessa. Tähän voi vaikuttaa traumakokemusten lisäksi myös stressi, uupumus, univaje, masennus, päihteiden käyttö ja kipuoireet sekä huoli perheestä, lähtömaahan jääneistä läheisistä, kesken-eräinen perheenyhdistämis- tai turvapaikkaprosessi ja epävarmuus tulevaisuudesta.



## KOULUNKÄYNNIN JA OPPIMISEN TUKEMINEN

- Vaali lasten ja nuorten oikeutta turvalliseen oppimisympäristöön ja koulunkäyntiin
- Tutkikaa yhdessä lapsen tai nuoren kanssa, miten hän oppii parhaiten ja mitkä keinot tukevat oppimista
- Rakentakaa ennakoitavia ja turvallisia rutiineja, joita voi hyödyntää yksilö- ja ryhmätasolla
- Tarjoa mahdollisuuksia onnistua sekä saavuttaa osaamisen ja pystyvyyden kokemuksia
- Tue itsesäätely- ja stressinhallintataitojen harjoittelua ja vahvistamista
- Vahvista lapsen ja nuoren kykyä motivoida itseään ja asettaa tavoitteita sekä ponnistella niiden saavuttamiseksi
- Tue lapsen ja nuoren tavoitteiden saavuttamista opiskelustrategioilla ja pilkkomalla tehtävät ja taitojen opettelu pieniin, saavutettavissa oleviin osiin
- Kannusta ja rohkaise lasta antamaan palautetta omasta, toisten ja opettajien toiminnasta
- Jos lapsella on haasteita oppimisessa ja koulunkäynnissä, harrastustoiminta voi tukea ja vahvistaa kokemusta yhteenkuuluvuudesta, osaamisesta ja pärjäämisestä.
- Kouluissa tulisi olla käytössä toimintasuunnitelma kiusaamistapausten käsittelylle ja selvittelylle, sekä vastaavasti riskianalyytit ja pelastussuunnitelmat muiden vaaratilanteiden arvioimiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi.

# Traumatietoinen ympäristö koulussa ja varhaiskasvatuksessa

Traumatisoituessa ihmisen turvallisuuden ja toimijuuden tunne sekä luotto elämän kantokykyyn horjuu. Turvallisuuden ja toimijuuden tunnetta tulisi vahvistaa myös tilan ja ympäristön keinoin. Varhaiskasvatuksen ja koulujen tilat tulisi suunnitella ikätasoisten tarpeiden ja kehitysvaiheiden tehtävät huomioiden. On tärkeää tiedostaa, että traumatisoituneiden lapsien ja nuorten tarpeet saattavat poiketa ikätasoisista tarpeista, riippuen siitä, missä kehitysvaiheessa traumakokemuksia tai pitkittynyttä stressiä on esiintynyt. Traumatietoinen ympäristö tukee lapsen, nuoren ja henkilökunnan turvallisuuden tunnetta sekä mahdollisuutta ylläpitää optimaalista vireystilaa.

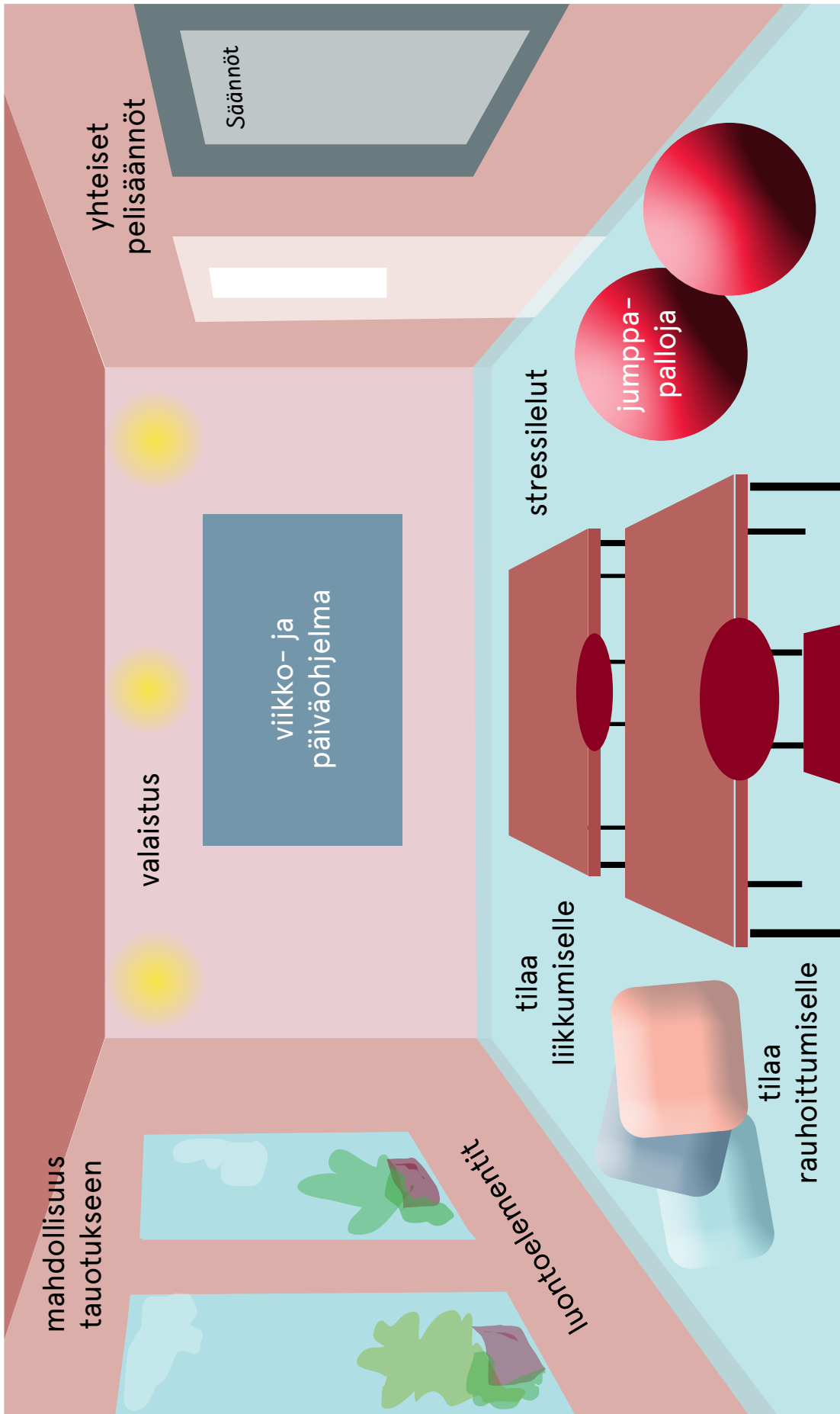
Traumatietoisessa ympäristössä pyritään vähentämään tai poistamaan ympäristön haitallisia ärsykejä (esim. melu, liian kirkas valo, voimakkaat hajut) ja stressitekijöitä (esim. liian iso ryhmäkoko ja levoton luokka). Tilojen suunnittelussa tulisi huomioida, että lapsella ja nuorella on mahdollisuus päästä tarvittaessa rauhoittumaan. Rauhoittumisen tai yksilöllisen työskentelyn tila voi olla paikka, missä voi levätä tai jossa ulkoisten virikkeiden ja ärsykkeiden määrää on mahdollista rajata yksilöllisten tarpeiden mukaan. Samalla pyritään luomaan ympäristö, joka tarjoaa mahdollisuuden myönteiseen virittytymiseen useampien aistikanavien kautta, tarjoaa yksilölle mahdollisuuden sekä itsenäiseen työskentelyyn ja kehittymiseen että sosiaaliseen kanssakäymiseen ja ryhmän tukeen. Koulussa on tärkeää pohtia ja suunnitella välituntien toteuttamista, kuinka varmistetaan fyysinen ja psyykinen turvallisuuden kokemus ja onko tarpeen mukaan mahdollisuutta tarjota vaihtoehtoisia välitunnin viettotapoja esimerkiksi sisätiloissa.

Monipuoliset ja hyvin suunnitellut tilat innostavat uuden oppimiseen ja tarjoavat mahdollisuuksia rauhoittua, aktivoitua sekä harjoitella ja vahvistaa vireystilojen säätelyn taitoja turvallisessa ympäristössä. Ennakoitava tukevat näkyvillä olevat päivä- ja viikko-ohjelmat sekä ryhmän pelisäännöt. Kodinomainen tunnelma, erilaiset luontoelementit, valaistus, lelut, värit ja muut tilan viihtyisyyttä lisäävät asiat lisäävät turvallisuuden tunnetta.



## TRAUMATIETOISEN YMPÄRISTÖN CHECK-LIST

- 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





# Työntekijän jaksaminen

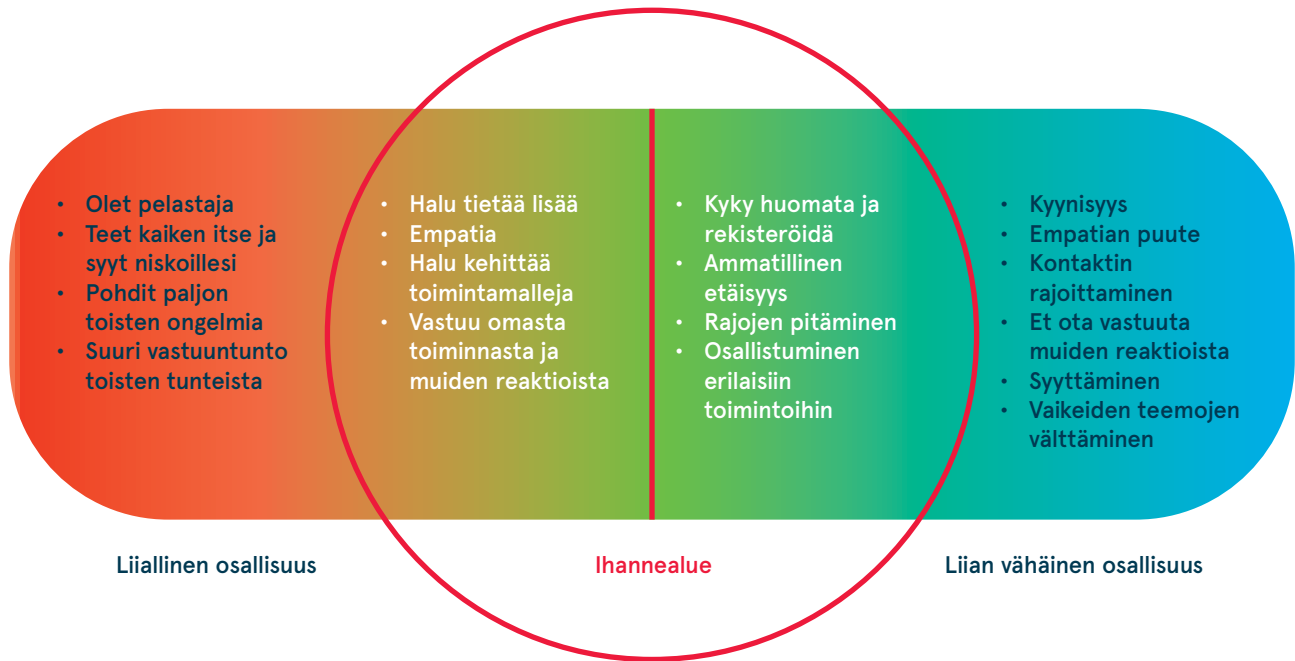
Koulun, oppilashuollon ja varhaiskasvatuksen työntekijät ovat usein tiiviisti osana pakolaistaustaisten perheiden arkea. Pakolaistaustaiset lapset, nuoret ja heidän perheensä ovat usein kokeneet järkyttäviä tilanteita, joutuneet väkivallan kohteeksi ja kokeneet monenlaisia menetyksiä, joita koulun, varhaiskasvatuksen ja muut lapsen ja nuoren arjessa toimivat henkilöt joutuvat välillisesti kohtaamaan. Lapsi ja nuori saattaa avautua vaikeista kokemuksistaan turvallisesti kokemalleen aikuiselle, kuten opettajalle tai varhaiskasvatuksen työntekijälle. Tällaiset tilanteet voivat käsittelemättöminä tai pitkittyneinä lisätä työntekijän tunnetaakkaa ja psyykkistä kuormitusta. Ilmiön tunnistaminen, työntekijöiden riittävä koulutus ja työnohjaus, vertaistuki sekä työntekijän omien palautumis- ja selviytymiskeinojen tiedostaminen ja hyödyntäminen ovat keskeisiä työhyvinvoinnin kannalta.

## Empatiauupumus ja sijaistraumatisoituminen

Vaikeissa elämäntilanteissa olevien ja traumatisoituneiden ihmisten kanssa työskentelevät joutuvat usein työssään kohtaamaan muiden ihmisten surun ja pahuuden kokemuksia, mikä voi altistaa sijaistraumatisoitumiselle ja empatiauupumukselle. Näillä tarkoitetaan ilmiötä, missä työssä kohdattujen ihmisten traumaattiset kokemukset siirtyvät työntekijöille ja työyhteisölle, joka voi aiheuttaa psyykkistä kuormitusta ja työuupumusta.

Sijaistraumatisoitumisen ja empatiauupumuksen oireet voivat olla hyvin kokonaisvaltaisia. Sijaistraumatisoituminen voi ilmetä erilaisina psyykkisinä ja kognitiivisina oireina, kuten muistin ja keskittymisen vaikeuksina, mielialan laskuna, vetäytyneisyytenä, kyynisyytenä ja ärtyneisyytenä. Mieleen voi myös tunkeutua ahdistavia mielikuvia ja lisäksi tyyppillisiä ovat erilaiset keholliset oireet, kuten säryt, kivut, jännitystilat, vatsaoireet ja uniongelmat. Usein tila kehittyy vähitellen ja oireiden varhainen tunnistaminen voi sen myötä olla vaikeaa. Toisaalta myös jo yksittäinen tapahtuma voi johtaa sijaistraumatisoitumiseen.

Sijaistraumatisoitumisen ehkäisyssä keskeistä on ilmiön tiedostaminen ja tunnistaminen sekä yksilötasolla että työyhteisöissä. Työntekijöille tulisi tarjota riittävää koulutusta ja työnohjausta sekä mahdollisuus työssä nousevien haastavien ja tunteita herättävien tilanteiden purkamiseen sekä ammatitiapuun tarvittaessa. Jotta pystymme auttamaan muita, on meidän pidettävä huolta itsestämme. Omien osallisuuden, voimavarojen ja ammatillisten rajojen tiedostaminen ja kunnioittaminen on keskeistä pystyäksemme toimimaan työntekijänä lapsen ja nuoren edun mukaisesti.



# Lopuksi: Toivon näkökulmia

Vaikka pakolaisuuteen liittyy usein paljon menetyksiä, traumaattisia kokemuksia ja vaikeita tilanteita, on tärkeää muistaa aina myös pakolaistaustaisia ihmisiä kohdatessamme selviytymisen ja toivon näkökulma. Pakolaistaustastaan ja kokemuksistaan huolimatta lapsi ja nuori käy läpi ikäkausiin kuuluvia kehitysvaiheita, etsii omaa identiteettiään, pohtii tulevaisuutta, haaveilee ja unelmoi. Lapset ja nuoret ovat usein vaikeista kokemuksistaan huolimatta optimistisia ja tulevaisuuteen orientoituneita. Aikuisen tehtävänä on toimia turvallisena ja luotettavana aikuisena lapsen ja nuoren arjessa, pyrkiä vähentämään kohtuutonta kuormitusta, vahvistaa voimavaroja ja itsesäätelytaitoja. Omien ja lapsen voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen voi olla voimaannuttava kokemus lapselle ja nuorelle sekä heidän kanssa työskenteleville ammattilaisille.

## Resilienssi ja suojaavat tekijät

Resilienssi eli ihmisen kyky käyttää omia voimavarojaan joustavasti vastoinkäymisten edessä ja palautua vaikeista tapahtumista, on yksi tärkeä traumatisoitumiselta suojaava tekijä. Jokaisella meistä on luontaista kykyä selviytyä ja palautua vaikeistakin tilanteista, mutta resilienssiä on myös mahdollista vahvistaa tietoisesti. Resilienssiä vahvistaa elämän perusasiat, kuten koti, turvalliset rutiinit, riittävä toimeentulo ja turvallinen kasvu- ja elinympäristö. Yksilötasolla itsesäätely- ja tunnetaidot auttavat selviytymään ja käsittelemään haastavia tilanteita ja niitä on mahdollista harjoitella ja vahvistaa aikuisen tai yhteisön tuella. Turvalliset ja ennakoitavat ihmissuhteet, perhe, ystävät ja verkostojen ja yhteisön tuki toimivat suojaavina tekijöinä niin lapsen, nuoren kuin aikuisenkin elämässä.

## Trauman jälkeinen kasvu

Traumatisoituminen haastaa ihmisiä sekä sisäisiin että ulkoisiin muutoksiin, kun aiemmat käytössä olevat selviytymiskeinot eivät enää toimi. Traumatisoitumisen seurauksena, elämää usein häiritsevien traumaoireiden ohella, noin 2/3 osaa trauman kokeneista tunnistaa traumaattisen tapahtuman johtaneen traumaattiseen kasvuun. Itse asiassa post-traumaattinen kasvu on tutkimusten mukaan yleisempää kuin PTSD-oireet, vaikka ne eivät keskenään sulje toisiaan pois. Traumaattisen kasvun myötä ihmiset ovat raportoineet mm. muutosta omien arvojen näköiseen elämään, lisääntynyttä välittämistä, myötätuntoa ja optimismia, viisautta ja henkistä rikastumista sekä kiitollisuutta elämää kohtaan.

# Harjoituksia

## TURVALLISENA AIKUISENA OLEMINEN -MIELIKUVAHARJOITUS

Mieti henkilöä, jonka kanssa olet itse kokenut lapsena tai nuorena turvallisuuden tunnetta.

Kirjoita ylös

- Miltä sinusta tuntui olla hänen seurassaan?
- Mikä hänessä aiheutti turvallisuuden tunnetta?
- Mistä tunnistat turvallisuuden tunteen (kehossa/ mielessä)?
- Millä tavalla pystyisit viestittämään vastaavaa turvallisuuden tunnetta lapselle/ nuorelle?



## HYVÄ RYHMÄ – HUONO RYHMÄ? -HARJOITUS

Jaa ryhmäsi/luokkasi pienryhmiin ja pyydä heitä miettimään seuraavia kysymyksiä:

- Minkälainen on huono ryhmä? Minkälaisessa ryhmässä on ikävä olla?
- Minkälainen on hyvä ryhmä? Minkälaisessa ryhmässä on hyvä olla?

Anna ryhmille tehtäväksi tehdä ihmispatsaat kummas-takin tilanteista - huonosta ryhmästä sekä hyvästä ryhmästä. Jos ryhmässä/luokassa on lupa ottaa valokuvia, voitte myös ottaa valokuvan jokaisen ryhmän patsaista. Jokainen pienryhmä esittää patsaansa muulle ryhmälle. Jokaisen patsaan kohdalla, voitte pyytää muuta ryhmää/luokkaa kuvaamaan, mitä he näkevät patsaassa sekä keskustelemaan patsaan aiheuttamista tunteista, ajatuksista, kehollisista kokemuksista ja mielikuvista. Jälkeenpäin myös patsasta esittävä pienryhmä saa kertoa, miten päätyivät tähän patsaaseen ja mitkä asiat he kokivat ikävinä huonossa ryhmässä ja tärkeinä hyvässä ryhmässä. Kirjatkaa lasten ja nuorten mainitsemat hyvät ja huonot asiat ryhmissä, jonka pohjalta voitte seuraavan istunnon jälkeen laatia ryhmän yhteiset säännöt. Lasten ja nuorten ikätason mukaan on hyvä antaa heille tarvittaessa myös aikuisen tukea eri työskentelyn vaiheiden aikana.

## VAIHEITTAIN ETENEVÄ LIHASRENTOUTUS

Tämän harjoituksen tarkoituksena on tunnistaa jännittävyyden ja rentoutuneisuuden ero kehossa. Harjoituksessa käydään koko keho läpi kehon osia vuorotellen jännittäen ja rentouttaen. Tätä harjoitusta voit käyttää lapsen kanssa tai omana rentoutusharjoitteena. Huomioi, että joillekin rentoutuminen voi tuntua pelottavalta, koska silloin suoja- ja puolustusreaktiot ovat poissa käytöstä. Kehon jännittämiseen ja rentoutumiseen keskittyvä harjoitus auttaa vahvistamaan kehoysteyttä, rentouttamaan kehoa ja mieltä sekä palauttamaan huomioita nykyhetkeen.

1. Ota mukava asento. Voit tehdä harjoituksen istuen tai selinmakuulla. Valitse harjoitusta varten rauhallinen ja turvalliseksi kokema paikka.
2. Purista ensin kädet nyrkkiin, ylläpidä ja aisti jännitystä käsissä ja laske samalla viiteen. Rentouta kädet ja aisti niiden tuntemuksia hetken aikaa. Toista liike.
3. Käy samalla tavalla läpi muut kehon osat. Jännitä ja rentouta vuorotellen käsivarret, hartia ja kasvojen lihakset. Käy läpi varpaat, pohkeet, reidet ja pakarat, aisti kehon tuntemuksia niiden jännittyessä ja rentoutuessa.
4. Lopuksi käy läpi koko kehosi päästä varpasiin. Jos huomaat kehossasi jännitystä, toista jännitys-rentoutusharjoite tälle kehon alueelle. Lopuksi pysähdy hetkeksi kehon tuntemusten äärelle. Aisti ja tunnus-tele rentoutta kehossasi. Kun tunnet olevasi valmis, päätä harjoitus.



## ANKKURIHARJOITUS

Tämän harjoituksen tarkoituksena on palauttaa huomio nykyhetkeen eri aistikanavia hyödyntämällä. Voit tehdä harjoituksen istuen, seisten, makuulla tai vaikka rauhallisesti kävellen. Tätä harjoitusta voi käyttää vireystilan säätelyyn ja rauhoittavana harjoituksena työ- tai koulupäivän aikana. Orientoituminen aistikanavien ja toiminnan kautta nykyhetkeen auttaa myös lasta rauhoittumaan, kun vireystila laskee tai kohoaa liian paljon tai vaikeat tunteet aktivoituvat.

1. Näköaistin aktivoiminen. Kiinnitä huomioon johonkin ympärilläsi olevaan esineeseen. Tarkastele sen yksityiskohtia, pintaa ja väriä. Voit myös etsiä tai ohjata lasta etsimään huoneesta esimerkiksi kolme saman väristä esinettä ja kiinnittämään huomion niiden yksityiskohtiin. Nimeä havaintosi.
2. Kuuloaistin aktivoiminen. Keskity kuulemiisi ääniin, ilmastointilaitteen huminaan, sisälle kantautuvaan liikenteen meluun tai ulkona luonnon ääniin. Kuuloste ääntä, onko se kova vai hiljainen? Tuleeko ääni läheltä vai kaukaa? Millaisia tuntemuksia ääni sinussa herättää? Nimeä havaintosi.
3. Tuntoaisti. Aisti kehoasi alustaa vasten. Miltä tuoli, jolla istut, tuntuu kehoa vasten? Miltä lattia tuntuu jalkapohjien alla? Voit myös valita esineen ja tunnustella sitä käsissä. Keskity aistimaan tuntemuksia ja nimeä havaintojasi.
4. Hajuaisti. Tuoksuttele, millaisia hajuja haistat. Aisti oman kehosi tai tilan tuoksu.
5. Makuuaisti. Ota kulaus vettä tai syö pastillia tai purukumia. Keskity hetken aikaa aistimaan makua tietoisesti. Nimeä havaintosi.
6. Lopuksi käy palauta huomio vuorotellen eri aistikanaville. Palauta huomio esineeseen, jota katsoit, ääneen, jota kuuntelit ja tuntoaistimukseen. Kiinnitä huomio ympäröivään tilaan ja pidä aistikanavasi avoinna. Päätä harjoitus.



# Kirjallisuutta

Castaneda, Anu E.; Mäki-Opas, Johanna; Jokela, Satu; Kivi, Nina; Lähteenmäki, Minna; Miettinen, Tanja; Nieminen, Satu; Santalahti, Päivi (2018). Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa : PALOMA-käsikirja. <https://www.julkari.fi/handle/10024/136193>

ICD-11. Post-traumatic stress disorder. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/2070699808>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Lapsen kasvu ja kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Teaching Recovery Tehchniques: <https://kasvuntuki.fi/menetelmat/trt/>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2022. Kunniaan liittyvä väkivalta. <https://thl.fi/fi/web/vakivalta/vakivallan-muodot/kunniaan-liittyva-vakivalta>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2022. Tyttöjen ja naisten sukuelinten silpomisen estäminen. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-seksuaali-ja-lisaantymisterveys/tyttojen-ja-naisten-sukuelinten-silpomisen-estaminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Poikien ei-lääketieteellinen ympärileikkaus. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-seksuaali-ja-lisaantymisterveys/poikien-ei-laaketieteellinen-ymparileikkaus>

Tietopankki: Traumatisoituneiden pakolais- ja turvapaikanhakijalasten ja -nuorten mielenterveyskysymyksiin liittyvää aineistoa. <https://www.hdl.fi/tukea-ja-toimintaa/maahanmuuttajille/psykotraumatologian-keskus/tietopankki/>

Trauma ja oppiminen. Tietoa ammattilaisille pakolais- ja turvapaikanhakijalasten ja -nuorten oppimisen tueksi. <https://www.hdl.fi/trauma-ja-oppiminen/>

Traumaperäinen stressihäiriö. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 11.11.2022). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Väestöliitto. 2022. Unnutus, mitä se on? <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/03/10d0c59f-unnutus.pdf>



# Rohkeasti ihmisarvon puolesta

