

"HEI, MUL OIS YKS JUTTU ..."

TIETOA ESI- JA ALAKOULUIKÄISEN KANSSA TYÖSKENTELEVILLE

LUPA AUTTAA!



LAPSEN OIREILU TRAUMAATTISEN KOKEMUKSEN JÄLKEEN

Monet tilanteet voivat olla lapselle haavoittavia eli traumatisoivia. Trauma voi vaikuttaa koko hänen olemukseensa. Muista, että lapsella ei aina ole sanoja tapahtumista kertomiseen ja tunteilleen.

Haavoittavan kokemuksen vaikutukset voivat olla hyvin vaihtelevia. Lapsen käyttäytyminen on usein erilaista kuin aiemmin. Huomioi kuitenkin, että yksittäisestä oireesta ei voi päätellä traumaattisen kokemuksen tapahtuneen, koska oireelle voi olla muitakin selityksiä. Lapsi voi olla tai lapsella voi olla:

- muutoksia käyttäytymisessä; raivokohtauksia, jumittumista toiminnoissa, muutosten vastustelemista
- tunteidensäätelyn vaikeutta
- vaikeuksia keskittymisessä
- alisuoriutumista
- ahdistuneisuutta, pelokkuutta
- huolta itsensä ja/tai muiden turvallisuudesta
- yleistä huolestuneisuutta, takertuvuutta
- taantumista ikätasosta, kastelua, vauvapuhetta
- muutoksia ruokahalussa
- univaikeuksia, nukahtamisvaikeuksia, yöheräilyjä, painajaisia
- lisääntyntä tuskaisuutta, epätyypillistä valittelua, ärtyneisyyttä, surumielisyyttä
- yli- tai alivireyttä ja reagointia fyysiseen kontaktiin, valoihin, liikkeeseen, kovaan ääneen
- psykosomaattisia oireita, kuten vatsakipua, päänsärkyä, epämääräisiä kolotuksia
- traumatapahtuman toistumista puheissa, piirroksissa, leikeissä
- kuolemaan liittyvien asioiden pohdiskelua ja kyselemistä.

Esimerkkejä haavoittavista tilanteista:

- väkivalta tai seksuaalinen loukkaaminen
- mitätöinti tai hylkääminen
- Läheisen kuolema tai vakava sairaus
- oma vakava sairaus
- tai kivuliaat hoitotoimenpiteet
- väkivallan näkeminen perheessä tai lähiympäristössä
- vakava onnettomuus tai sen näkeminen
- kiusattuna oleminen tai kiusaamiseen osallistuminen
- asuminen ympäristössä, jossa huolenpitoa tai ta- loudellista turvaa ei ole
- luonnonkatastrofi.

MITÄ ALAKOULUSSA VOI TEHDÄ TRAUMATISOITUNEEN LAPSEN AUTTAMISEKSI?

Usein traumaattisiin kokemuksiin sisältyy kontrollin menettämisen kokemus.

- Pidä yllä rutiineja. Tämä viestittää lapselle, että hän on turvassa ja elämä jatkuu.
- Lisää lapsen turvallisuuden tunnetta jäsentämällä tilannetta ja vastaamalla lapsen hankaliinkin kysymyksiin rehellisesti ja ikätasoisesti.
- Kannusta lasta kertomaan mitä on tapahtunut. Järjestä riittävästi aikaa ja paikka, jonka lapsi kokee turvalliseksi. Jos sinulla ei ole aikaa, pidä huoli, että lapsi tietää, että mahdollisuus puhua ja esittää kysymyksiä järjestyy myöhemmin ja kerro milloin. Pidä kiinni lupauksestasi. Piirtäminen ja leikki helpottavat usein lasta purkamaan kokemaansa.
- Tue ja kannusta traumatisoitunutta lasta. Pysy lapsen tukena, jos se on mahdollista. Jos et voi näin toimia, kerro lapselle miksi et ja että se ei johdu lapsesta itsestään. Järjestä joku toinen lapselle turvallinen aikuinen tueksi.
- Tue lapsen selviytymistä. Tutustu itse stressin säätelykeinoihin ja harjoitteleisiin. Lisää lapsen omia keinoja ja kannusta lasta löytämään voimavarojaan ja onnistumisen kokemuksia.

- Tarjoa apua traumatisoituneelle lapselle koulutehtävistä suoriutumiseen. Lapsi itse ei useinkaan osaa pyytää apua:
 - *Sovi väliaikaisesti lyhennetystä koulupäivästä, mikäli se tuntuu mielekkäältä.*
 - *Anna mahdollisuus lapselle suorittaa yksi tai muutama aine kerrallaan.*
 - *Lyhennä ja pilko tehtäväkokonaisuuksia.*
 - *Anna lisäaikaa tehtävien suorittamiseen.*
 - *Tarjoa apua tehtävien järjestelyissä ja muistamisessa.*
 - *Tue lapsen käyntejä koulupsykologilla, koulukuraattorilla.*
- Ole tietoinen ympäristössä olevista ärsykkeistä, joihin traumatisoitunut lapsi voi reagoida.
- Ennakoi. Monet tilanteet voivat toimia muistuttajina. Jos pystyt tunnistamaan tilanteet, jotka muistuttavat lasta traumasta, osaat tukea häntä tilanteessa. Huomioi, että myös opettajana ja auktoriteettina voit herättää lapsessa muistoja esim. väkivaltaisesta tilanteesta kotona.

Varoita lasta ennalta, mikäli aiot tehdä jotain epätavallista, kuten sammuttaa valot tai käyttää kovaa ääntä.

Mikäli lapsella on voimakkaita syyllisyyden, kiukun, häpeän tai rangaistuksen ajatuksia tai pelkotiloja tai oireet ovat kestäneet pitkään (kauemmin kuin yhden kuukauden) ja vaikuttavat lapsen toimintakykyyn ohjaa ja tue häntä hoidontarpeen arvioon.



Läpäyttävän sydämen voi rauhoittaa!

Yksi katse – yksi ele – yksi sana.

TÄNNE VOIN OTTAA YHTEYTTÄ:

LAPSEN TUKEMINEN EPÄILLYISSÄ VÄKIVALTATILANTEISSA

(THL, Lapsen tukeminen)

Lapsen kaltoinkohtelu on *vanhempien tai muiden aikuisten toimintaa, joka vahingoittaa lasta henkisesti tai fyysisesti*. Lapsen kaltoinkohtelun kohdalla *varhainen puuttuminen on ensiarvoisen tärkeää*. Mahdollisimman aikainen puuttuminen ehkäisee ongelmien kasaantumista ja pahentumista sekä katkaisee väkivallan kierteen.

Tärkeää muistaa:

- Tarjoa aktiivisesti lapselle mahdollisuus kertoa kokemuksistaan. Vältä johdattelua, käytä avoimia kysymyksiä kuten ”kerro lisää” tai ”mitä sitten tapahtui”.
- Kirjaa lapsen kertomus ja omat kysymyksesi mahdollisimman tarkasti ylös. Anna lapselle tilaisuus kahdenkeskiseen aikaan kanssasi, ole fyysisesti läsnä.
- Älä lupaa olla kertomatta kenellekään! On todennäköistä, että joudut kertomaan jollekin. Älä aseta itseäsi tilanteeseen, jossa joudut pettämään lapsen luottamuksen.
- Selitä lapselle miksi on tärkeää puhua asiasta sellaiselle ulkopuoliselle ihmiselle, joka osaa auttaa lasta ja tämän perhettä. Lupaa nuorelle että autat häntä, jos aiot niin tehdä.
- Anna lapselle tunnustusta rohkeudesta hakea apua. Kerro, että lapsi toimi oikein kertoessaan kaltoinkohtelusta.
- Älä tuomitse lapsen perhettä tai puhu pahaa väkivallan tekijästä. Lapsi rakastaa vanhempiaan ja peilaa itseään suhteessa heihin.
- Varmista ettei lapsi joudu kohtaamaan enemmän väkivaltaa sen jälkeen, kun hän on kertonut asiasta jollekin ulkopuoliselle.
- Mikäli lapsella on fyysisiä vammoja tai hän kertoo niistä huolehdi, että hän pääsee asianmukaisesti tutkintaan

TEE LASTENSUOJELUILMOITUS:

bit.ly/lastensuojeluilmoitus

LISÄOHJEITA SAAT MYÖS SOSIAALIPÄIVYSTYKSESTÄ:

TEE ILMOITUS POLIISILLE, JOS ESILLE TULEE EPÄILY LAPSEEN KOHDISTUNEESTA SEKSUAALIRIKOKSESTA TAI PAHOINPITELYSTÄ, JOKA EI OLE LIEVÄ:

bit.ly/rikosepäilylapseen

MIKÄLI OLET EPÄVARMA RIKOSILMOITUKSESTA VOIT MYÖS KONSULTOIDA POLIISIA ASIASTA:

<http://www.poliisi.fi/yhteystiedot>



Laki lapseen kohdistuneen seksuaali- ja pahoinpitelyrikkoksen selvittämisen järjestämisestä 1009/2008 (Finlex)

PIDÄ HUOLTA MYÖS ITSESTÄSI!

Myötätuntostressi on emotionaalinen tila, joka syntyy yhteydestä traagisiin asioihin ja halusta auttaa ihmisiä, jakaa heidän todellisuuttaan. Jos myötätuntostressi pitkittyy eikä sille ole purkukanavia, kehittyy myötätuntuupumina. (Leena Nissinen 2014)

Kohtaaja tarvitsee:

KOHTAAJA

LUPA KOHDATA

Selkeä, yhdenmukainen
lainsäädäntö.
Ohjeet ja niiden tuntemus.

USKALLUS KOHDATA

Koulutus ja
kokemusoppiminen.

TUKI KOHDATA

Tietoisuus ryhmän tuesta.
Konsultaation mahdollisuus
työnohjaus.

ÄLÄ JÄÄ YKSIN.

- Hae tukea tekemällä tiimityötä, juttelemalla muiden koulusi työntekijöiden kanssa, pyytämällä esimiehen ja kollegoiden tukea. Työpaikan avoin ja rehellinen vuorovaikutuskulttuuri sekä työnohjaus ehkäisee myötätuntuupumusta.

TUNNISTA MYÖTÄTUNTOUPUMUS

- Ammatillinen rooliviitta voi suojata sinua, mutta antaa myös harhaanjohtavan tunteen haavoittamattomuudesta. Myötätuntuupumus ei ole merkki avuttomuudesta tai taitamattomuudesta vaan se on merkki välittämisestä.
- Myötätuntuupumus on pysyvä psykofyysinen jännittyneisyyden tila. Siihen voi liittyä vaikeus sietää vastoinkäymisiä, luottamus itseen ja toisiin vähenee. Ongelmakeskeisyys lisääntyy ja ammatillinen itse-

tunto laskee. Ihmissuhteissa kyynisyyttä, eristäytymistä.

- Keskittyminen vaikeaa, unohdeltua. Epävarmuuden sietokyky laskee ja esim. luokkatilanteissa ärsyyntyy helpommin oppilaisiin.

HUOLEHDI ITSESTÄSI.

Pidä huolta syömisestäsi, levosta ja liikkumisestasi. Hakeudu sinulle iloa tuottaviin harrastuksiin ja ihmiskontaktteihin. Ota aikaa itsesi tutkiskeluun, anna itsellesi lupa itkeä ja olla tarvitseva. **Hengitä**

HAE APUA

Jos huomaat itsessäsi oireita, puhu ammattilaiselle. Jos oireet kestävät enemmän kuin kaksi tai kolme viikkoa hakeudu ammattilaiselle. Tunne oma historiasi ja hae apua omien traumojesi läpikäymiseen. aikuinen, jolla itsellään läpikäymättömiä traumoja on herkempi myötätuntuupumukselle.



Tarinat sinänsä eivät uuvuta, vaan muutokset kokemusmaailmassa: kielteisyyt, toivottomuus, ihmissuhdeongelmat, ammatilliset itsesyytökset...

(Rajansa kaikelle, Leena Nissinen 2014)

VSSHP:N ALUE: OHJEITA LAPSELLE, PERHEELLE SEKÄ TYÖNTEKIJÄLLE

Palvelupolut, palvelut ja hoitotahot paikkakunnittain.
Nettilinkit, joista löydät lisää tietoa.

PSYKKISESTI OIREILEVA LAPSI

- hoitoreitit.vsshp.fi

PSYKKISESTI OIREILEVA NUORI

- www.mielenterveystalo.fi/nuoret

LASTENSUOJELUN KÄSIKIRJA

- www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/pahoinpitely-ja-seksuaalinen-hyvaisikaytto

ENSI JA TURVAKOTI, NETTITURVAKOTI

- www.nettiturvakoti.fi
- www.ensijaturvakotienliitto.fi/asiaa_lastensuojelusta
- virtuaalikirja.fi/ensijaturvakotienliitto

NOLLALINJA

- www.nollalinja.fi

NUORTEN NETTI MLL

- www.mll.fi/nuortennetti

NUORTEN TURVATALOT

- www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/nuorten-turvatalosta

LAPSI RIKOKSEN UHRINA

- oikeus.fi/fi/index/esitteet/lapsirikoksenuhrina.html

RIKOSUHRIPÄIVYSTYS

- nuoret.riku.fi

VARJOMAAILMA

- www.varjomaailma.fi

PESÄPUU

- www.pesapuu.fi/evaskori

TURUN KRIISIKESKUS

- www.mielenterveysseurat.fi/turku

MAAHANMUUTTAJAT JA MONIKULTTUURISUUS

- www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus

LUO LUOTTAMUSTA, SUOJELE LASTA

- verkkokoulut.thl.fi/suojelelasta

VAMMAISEN LAPSEN NÄKEMYKSEN

SELVITTÄMINEN

- lsl.e-julkaisu.com/vammaisen-lapsen-nakemysten-selvittaminen

MUITA ITSELLENI TÄRKEITÄ OSOITTEITA JA YHTEYSTIETOJA:

TÄMÄN OPPAAN LAATIJAT

Copyright © 2017 hankeagentti, psykoterapeutti
Outi Abrahamsson Lupa auttaa! -hanke

- Erityisasiantuntija, lastenpsykiatri Jukka Mäkelä THL
- psykologi, psykoterapeutti Johanna Pirinen VSSHP Oikeuspsykiatrinen tutkimusyksikkö,
- Apulaisylilääkäri Hanna Manninen VSSHP Lastenpsykiatrian yksikkö
- psykologi, psykoterapeutti Päivi Saranpää VSSHP Lastenpsykiatrian yksikkö
- Lastenlääkäri Anna-Maija Kujari VSSHP Lasten- ja nuorten klinikka
- sairaanhoitaja Susanna Loponen VSSHP Lasten- ja nuorten klinikka
- erityisluokanopettaja Heli Liski Kiinamyllyn koulu

TURUN
ENSI- JA
TURVAKOTI RY



LUPA AUTTAA!

WWW.LUPAAUTTAA.FI

**HALLITUKSEN
KÄRKIHANKE**