



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MERI KALLIO

Koulukuraattorin kriisiopas

Opas kriisin kohdanneen oppilaan kohtaamiseen ja auttamiseen

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA
2021

Tekijä Kallio, Meri	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä toukokuu 2021
	Sivumäärä 36	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Koulukuraattorin kriisiopas – opas kriisin kohdanneen oppilaan kohtaamiseen ja auttamiseen		
Tutkinto-ohjelma Sosionomi AMK		
Tiivistelmä Opinnäytetyöni tehtävänä oli tuottaa kriisiopas koulukuraattorin käyttöön. Opinnäytetyön tilaajana oli Merikarvian kunnan koulukuraattori. Kriisiopas toimii käytännön apuvälineenä koulukuraattorille, joka voi työskennellä kriisin kohdanneen lapsen tai nuoren kanssa. Kriisioppaan oli tarkoitus olla helppolukuinen, käytännönläheinen ja heti valmis opas koulukuraattorin käyttöön. Oppilashuolto edistää oppilaan hyvää oppimista, psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. Se tukee koulun arjen toimintaa ja koulu yhteisön hyvinvointia. Koulukuraattorin tehtävänä on antaa sosiaalityön asiantuntijana oppilaalle koulunkäynnin tukea ja ohjausta. Työn tavoitteena on ehkäistä ja poistaa oppilaan kehitykseen liittyviä sosiaalisia ja psyykkisiä vaikeuksia sekä edistää oppimista, hyvinvointia ja sosiaalisia valmiuksia. Oppilasta tuetaan käyttäytymiseen, sosiaalsiin suhteisiin, tunne-elämään, perhetilanteeseen ja vapaa-aikaan liittyvissä asioissa. Lapset voivat joutua monella tavalla traumaattisen tapahtuman uhreiksi. Lapsi voi olla osallisena tapahtumassa, tai hänen omaisensa voi kuolla, loukkaantua tai vammautua. Lapset eivät aina välttämättä saa tarvitsemaansa apua ja tukea, eivätkä pysty toipumaan järkyttävistä tapahtumista ilman pitkäaikaisvaikutuksia. On tärkeää tunnistaa lasten kohtaamat kriisit ja auttaa heitä mahdollisimman nopeasti. Lasten avun saaminen on vanhempien ja valta-asemassa olevien aikuisten vastuulla. Akuutti, ennaltaehkäisyyn tähtäävä kriisityö traumaattisten tapahtumien jälkeen on aina yhteisöllistä työtä. Kriisityön tavoitteena on saada traumaattisen tapahtuman yhteisössä aiheuttamat reaktiot hallintaan. Traumatisoivia tapahtumia ei voida eliminoida, mutta niiden vaikutuksia voidaan lieventää tehokkaalla auttamisella. Traumatisoitunutta ja surevaa lasta pyritään auttamaan ehkäisevän mielenterveystyön näkökulmasta välttämään pitkäaikaista ja vakavaa mielenterveyden häiriötä. Kriisiauttamisessa pyritään yksilön selviytymisstrategioiden parantamiseen, resilienssin vahvistamiseen, psyykkisen epätasapainon ja tulevien häiriöiden ehkäisemiseen sekä häiriön hoitamiseen.		
Asiasanat kriisityö, lapsi ja kriisi, suru, koulukuraattori, oppilashuolto		

Author Kallio, Meri	Type of Publication Bachelor's thesis	Date May 2021
	Number of pages 36	Language of publication: Finnish
Title of publication School Curator's crisis guide – a guide to meeting and helping a student in crisis		
Degree program Bachelor of Social Services		
Abstract <p>The purpose of my thesis was to produce a crisis guide for the use of a school curator. The client of the thesis was the school curator of the municipality of Merikarvia. The crisis guide serves as a practical tool for the school curator if working with children or with the young who have faced a crisis. The crisis guide was intended to be an easy-to-read, practical, and ready-to-use guide for the school curator.</p> <p>Pupil care promotes the pupil's good learning, mental and physical health, and social well-being. It supports the daily activities of the school and the well-being of the school community.</p> <p>The task of the school curator is to provide the student with support and guidance in schooling as an expert in social work. The aim of the work is to prevent and eliminate social and mental difficulties related to the student's development and to promote learning, well-being, and social skills. The student is supported in matters related to behaviour, social relationships, emotional life, family situation and leisure.</p> <p>Children can fall victims to traumatic events in many ways. The child may be involved in an accident, or their relatives may die or be injured.</p> <p>Children may not always get the help and support they need and will not be able to recover from shocking events without long-term effects. It is important to identify crises faced by children and help them as quickly as possible. Getting help for the children is the responsibility of parents and dominant adults.</p> <p>Acute, preventive crisis work after traumatic events is always community work. The aim of crisis work is to control the reactions caused by a traumatic event in the community. Traumatic events cannot be eliminated, but their effects can be mitigated with effective help. The aim is to help traumatized and grieving children from the perspective of preventive mental health work to avoid long-term and severe mental disorders. Crisis assistance aims to improve individual's coping strategies, strengthen resilience, prevent mental imbalances and future disorders.</p>		
<u>Key words</u> crisis work, child and crisis, grief, school curator, pupil care		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPPILASHUOLTO	7
2.1 Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki	7
2.2 Opiskeluhuollon kokonaisuus	7
2.3 Yhteisöllinen oppilashuolto	8
2.4 Yksilökohtainen oppilashuolto.....	8
2.5 Opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalvelut.....	9
2.6 Oikeus saada opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalveluja.....	9
2.7 Yhteydenotto opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalvelujen saamiseksi	10
3 KOULUKURAATTORI.....	10
3.1 Lastensuojelutyöhön erikoistunut sosiaalialan työntekijä.....	10
3.2 Tuen tarpeen arviointi	11
3.3 Yhteistyö	12
4 LAPSEN SURU JA KRIISI.....	12
4.1 Kriisi ja kriisityö	12
4.2 Trauma	13
4.3 Kriisin tunnistaminen	15
4.4 Lasten suru- ja kriisireaktiot.....	15
4.4.1 Välittömät reaktiot.....	17
4.4.2 Jälkireaktiot.....	17
4.4.3 Kouluvaikeudet.....	18
4.4.4 Trauman synnyttämä viha.....	19
4.5 Lasten keinot käsitellä traumaattisia kokemuksia.....	20
4.6 Psyhykinen ensiapu	22
4.7 Sosiaalisen tuen syventäminen ja tehostaminen	23
4.8 Yhteisöllistä työtä.....	24
4.9 Resilienssi	24
4.10 Lasten ajattelun heijastuminen traumaattisiin kokemuksiin	25
5 LAPSEN KOHTAAMINEN.....	27
5.1 Todellisuuden kohtaaminen	27
5.2 Jäsennelty keskustelu	27
5.3 Koulun kriisipedagoginen purkukeskustelu.....	28
5.4 Parantava kommunikaatio	30
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	31
6.1 Tavoite.....	31

6.2 Työn suunnittelu.....	32
6.3 Toiminnallinen opinnäytetyö	32
6.4 Kriisioppaan toteutus	33
6.5 Kriisioppaan sisältö.....	34
6.6 Tilaaajan palaute	35
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	35
LÄHTEET	

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa kriisiopas koulukuraattorin käyttöön. Kriisioppaassa selvitetään minkälaisia kriisejä oppilas voi kohdata ja millä menetelmillä nimenomaan koulukuraattori voi tukea kriisin kohdannutta oppilasta tai opiskelijaa. Koulukuraattori voi työssään kohdata lapsen, joka on kokenut elämässään kriisin ja jonka vaikutukset heijastuvat koulutyöhön. Kriisit voivat liittyä oppilaiden elämäntilanteisiin, joita voi olla esimerkiksi kuolemantapaukset perheessä, perheenjäsenen sairastuminen tai vanhempien avio-/avoero sekä erilaiset onnettomuudet.

Koulukuraattori toimii yhteistyössä luokanopettajien ja muun henkilökunnan kanssa lähinnä silloin, kun käsitellään lasten sosiaalisia tai emotionaalisia ongelmia. Koulukuraattorin työssä toimitaan opetus-, sosiaali- ja terveystoimen rajapinnoilla. Sosiaalisten ongelmien tunnistaminen ja niihin puuttuminen on työn olennainen osa. Merikarvian koulukeskuksessa koulukuraattorin palvelut ovat yleisesti hyvin oppilaiden tiedossa, koulukuraattori pyrkii tuomaan itseään tykö ja olemaan näkyvillä ja esillä oppilaille. Tällöin on tärkeää, että koulukuraattorilla olisi mahdollisimman laaja osaaminen oppilaiden ja opiskelijoiden elämää koskettavilta osa-alueilta. Kriisityö on yksi näistä osaamisalueista ja siihen tarpeeseen kriisioppaan on tarkoitus vastata.

Selviytyäkseen kriisistä lapsi tarvitsee vähintään yhden välittävän aikuisen, paras apu on monipuolinen sosiaalinen verkosto. Parhaiten lapsen toipumista kriisistä tukee samansuuntaisesti toimivien aikuisten, kodin ja koulun tai päivähoidon muodostama huolenpitoympäristö. Auttamisessa tarvitaan myötätuntoista empatiaa, rohkeutta, halua ja mahdollisuutta auttaa, tietoa ja keinoja. Lapsen elämänhalu ja toivo vahvistuvat lämpimässä arjen vuorovaikutuksessa läheisten ja tuttujen aikuisten kanssa. Rakastaminen ja välittäminen ovat tunnetta, läsnäoloa, läheisyyttä ja kuuntelemista. Ne ovat myös aktiivista reagointia ja antavat selviytymiseen keinoja vaikeissa tilanteissa (Pojula, 2016, s. 14). Kriisiauttamisen tavoitteena on rauhoittaminen, turvallisuuden

tunteen vahvistaminen sekä toivon vahvistaminen. Näihin tavoitteisiin pyritään valitsemalla menetelmät ja niiden käytön ajoittaminen toipumisen etenemisen mukaan.

Kriisioppaan on tarkoitus olla helppolukuinen, käytännönläheinen ja heti valmis opas koulukuraattorin käyttöön. Kriisiopas toimii pääsääntöisesti koulukuraattorin näkökulmasta. Yhtenä näkökulmana on myös se, miten eri ikäisiä oppilaita ja opiskelijoita lähestytään kriisitilanteessa, koska Merikarvian koulukuraattori työskentelee sekä ala-asteen, yläasteen, että myös lukion opiskelijoiden kanssa.

2 OPPILASHUOLTO

2.1 Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki

Lain tarkoituksena on edistää opiskelijoiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia sekä osallisuutta ja ehkäistä ongelmien syntymistä, edistää oppilaitosyhteisön ja opiskeluympäristön hyvinvointia, terveellisyttä ja turvallisuutta, esteettömyyttä, yhteisöllistä toimintaa sekä kodin ja oppilaitoksen välistä yhteistyötä, turvata varhainen tuki sitä tarvitseville, turvata opiskelijoiden tarvitsemien opiskeluhuoltopalvelujen yhdenvertainen saatavuus ja laatu, vahvistaa opiskeluhuollon toteuttamista ja johtamista toiminnallisena kokonaisuutena ja monialaisena yhteistyönä (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 2§).

2.2 Opiskeluhuollon kokonaisuus

Opiskeluhuollolla tarkoitetaan opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa oppilaitosyhteisössä. Opiskeluhuoltoa on sekä perusopetuslaissa tarkoitettu oppilashuolto että lukiolaissa ja ammatillisesta koulutuksesta annetussa laissa tarkoitettu opiskelijahuolto. Opiskeluhuoltoa toteutetaan ensisijaisesti ennaltaehkäisevänä koko oppilaitosyhteisöä tukevana yhteisöllisenä opiskeluhuoltona. Lisäksi opiskelijoilla on oikeus yksilökohtaiseen opiskeluhuoltoon siten kuin tässä

laissa säädetään. Opiskeluhooltoon sisältyvät koulutuksen järjestäjän hyväksymän opetussuunnitelman mukainen opiskeluhoolto sekä opiskeluhoollon palvelut, joita ovat psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut. Opiskeluhooltoa toteutetaan opetustoimen sekä sosiaali- ja terveystoimen monialaisena suunnitelmallisena yhteistyönä opiskelijoiden ja heidän huoltajiensa sekä tarvittaessa muiden yhteistyötahojen kanssa (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 1287/2013, 3§).

2.3 Yhteisöllinen oppilashuolto

Yhteisöllisellä opiskeluhoollolla tarkoitetaan tässä laissa toimintakulttuuria ja toimia, joilla koko oppilaitosyhteisössä edistetään opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta sekä opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä. Yhteisöllistä opiskeluhoitoa toteuttavat kaikki opiskeluhoollon toimijat. Kaikkien oppilaitoksessa opiskelijoiden kanssa työskentelevien sekä opiskeluhoitopalveluista vastaavien viranomaisten ja työntekijöiden on tehtävissään edistettävä opiskelijoiden ja oppilaitosyhteisön hyvinvointia sekä kotien ja oppilaitoksen välistä yhteistyötä. Oppilaitoksen henkilökunnalla on ensisijainen vastuu oppilaitosyhteisön hyvinvoinnista (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 1287/2013, 4§).

2.4 Yksilökohtainen oppilashuolto

Yksilökohtaiseen oppilashuoltoon kuuluvat kouluterveydenhuolto, psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä monialaisen asiantuntijaryhmän tuki. Niillä voidaan täydentää oppilaan saamaa yleistä, tehostettua tai erityistä tukea. Esimerkiksi tehostettua tai erityistä tukea saavalle oppilaalle voi olla tarpeen tehdä psykologinen tutkimus tai kuraattorin laatima sosiaalinen selvitys. Yksilökohtaista oppilashuoltoja toteutetaan aina yhteistyössä oppilaan ja hänen huoltajansa kanssa. Tavoitteena on oppimisen esteiden, oppimisvaikeuksien, koulunkäyntiin ja opiskeluun liittyvien muiden ongelmien ehkäiseminen, tunnistaminen, lieventäminen ja poistaminen mahdollisimman varhain. Yksilökohtainen oppilashuolto koostuu kouluterveydenhuollosta, koulukuraattori- ja

koulupsykologipalveluista sekä monialaisesta oppilashuoltotyöstä (Opetushallituksen www-sivut, 2021).

2.5 Opiskeluhoollon psykologi- ja kuraattoripalvelut

Psykologi- ja kuraattoripalveluilla tarkoitetaan opiskeluhoollon psykologin ja kuraattorin antamaa opiskelun ja koulunkäynnin tukea ja ohjausta, joilla edistetään koulu- ja opiskeluyhteisön hyvinvointia sekä yhteistyötä opiskelijoiden perheiden ja muiden läheisten kanssa sekä tuetaan opiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia sekä sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia. Kuraattorin kelpoisuusvaatimuksena on vähintään sosiaalihuollon ammatillisista kelpoisuusvaatimuksista annetun lain (272/2005) 6 §:n mukainen kelpoisuus. Jokaisen oppilaitoksen käytettävissä on oltava sellaisen opiskeluhoollon vastaavan kuraattorin palveluja, jolla on mainitun lain 3 §:n mukainen kelpoisuus sekä psykologin palveluja (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 1287/2013, 7§).

2.6 Oikeus saada opiskeluhoollon psykologi- ja kuraattoripalveluja

Opiskelijalle on järjestettävä mahdollisuus keskustella henkilökohtaisesti opiskeluhoollon psykologin tai kuraattorin kanssa viimeistään seitsemäntenä oppilaitoksen työpäivänä sen jälkeen, kun opiskelija on tätä pyytänyt. Kiireellisessä tapauksessa mahdollisuus keskusteluun on järjestettävä samana tai seuraavana työpäivänä. Mahdollisuus henkilökohtaiseen keskusteluun on järjestettävä opiskelijalle 1 momentissa tarkoitetulla tavalla myös opiskelijan huoltajan tai muun henkilön yhteydenoton perusteella, jollei kyseessä ole yhteydenottajan neuvonta ja ohjaus tai jos keskustelun järjestäminen on muusta syystä ilmeisen tarpeetonta. Opiskeluhoollon psykologin tai kuraattorin arvion perusteella opiskelijalla on oikeus saada riittävä tuki ja ohjaus hänen opiskeluunsa ja kehitykseensä liittyvien vaikeuksien ehkäisemiseksi ja poistamiseksi. Tarvittaessa opiskelija on ohjattava saamaan muita opiskeluhoollon palveluja sekä muuta erityisen tuen tarpeessa olevia lapsia ja nuoria tukevaa toimintaa (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 1287/2013, 15§).

2.7 Yhteydenotto opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalvelujen saamiseksi

Jos oppilaitoksen tai opiskeluhuollon työntekijä arvioi, että opiskelijan opiskeluvaikeuksien tai sosiaalisten tai psyykkisten vaikeuksien ehkäisemiseksi taikka poistamiseksi tarvitaan opiskeluhuollon psykologi- tai kuraattoripalveluja, hänen on otettava viipymättä yhteyttä opiskeluhuollon psykologiin tai kuraattoriin yhdessä opiskelijan kanssa ja annettava tiedossaan olevat tuen tarpeen arvioimiseksi tarvittavat tiedot. Jos yhteydenottoa ei ole mahdollista tehdä yhdessä, opiskelijalle on annettava tieto yhteydenotosta ja mahdollisuus keskustella yhteydenottoon liittyvistä syistä 15 §:n 1 momentissa säädetyssä määräajassa (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 1287/2013, 16§).

3 KOULUKURAATTORI

3.1 Lastensuojelutyöhön erikoistunut sosiaalialan työntekijä

Koulukuraattorin työssä toimitaan opetus-, sosiaali- ja terveystoimen rajapinnoilla. Sosiaalisten ongelmien tunnistaminen ja niihin puuttuminen on työn olennainen osa. Koulukuraattori auttaa oppilaita, joilla on vaikeuksia koulunkäynnissä tai ihmissuhteissaan tai omaan kasvuunsa ja kehitykseensä liittyviä ongelmia tai pulmatilanteita. Koulukuraattori toimii usein koulullaan kriisiryhmän jäsenenä ja on suunnittelemassa ja toteuttamassa tarvittavia toimenpiteitä. Koulukuraattori voi myös tukea yksittäistä oppilasta kriisitilanteessa. Koulukuraattori osallistuu koulun ja kodin yhteistyön suunnitteluun ja toteuttamiseen yhdessä koulun muun henkilökunnan kanssa. (HE 67/2013 luku 2.1.6).

Oppilaat ohjautuvat koulukuraattorin asiakkaaksi useimmiten käyttäytymiseen liittyvien syiden vuoksi. Näitä ovat poissaolot, koulunkäynnin laiminlyönti, uhmakkuus ja sääntöjen rikkominen, keskittymisvaikeudet, motivaatio-ongelmat ja väkivaltainen käyttäytyminen. Sosiaalisiiin suhteisiin liittyviä syitä ovat kiusaamistilanteet ja kaveriesuhdeongelmat. Perheeseen liittyviä tulosityitä ovat lasten huoltoon ja kasvatukseen liittyvät asiat, perheen tilanteeseen liittyvät vakavat ongelmat (päihteiden käyttö, perheväkivalta ja mielenterveysongelmat) sekä perherakenteen muutokseen liittyvät asiat.

Tunne-elämän vaikeuksista yleisiä ovat oppilaiden ahdistuneisuus ja pelot, masentuneisuus ja alakuloisuus sekä arkuus ja jännittäminen. Koulukuraattorityössä pyritään asiakkaiden tilanteita jäsentämällä lisäämään heidän voimavarojaan ja etsimään myönteisiä ratkaisuja. Oppilaan opiskelu- ja elämäntilannetta tarkastellaan kokonaisvaltaisesti sekä yksilö-, perhe- että koulu yhteisön tasolla. Koulukuraattorityössä kiinnitetään huomioita oppilaiden arjen sujumiseen, toimintakykyyn ja vuorovaikutussuhteisiin (HE 67/2013 luku 2.1.6).

3.2 Tuen tarpeen arviointi

Asiakastyössä ensimmäisenä tehtävänä on oppilaan tilanteen kartoitus ja tuen tarpeen arviointi oppilaan ikä ja kehitystaso huomioon ottaen. Koulukuraattori kartoittaa sosiaalisessa selvityksessään oppilaan koulunkäyntiä, opiskelua ja oppimisympäristöä, oppilaan henkilökohtaista toimintakykyä, vointia ja jaksamista, perhe- ja kotitilannetta sekä kaverisuhteita, harrastuksia ja vapaa-ajan viettoa. Tavoitteena on oppilaan ja perheen voimavarojen ja toisaalta heidän elämässään olevien riskitekijöiden sekä oppilaan tasapainoisen kasvun ja kehityksen esteiden tunnistaminen. Kartoitus ja arviointi tehdään yhteistyössä oppilaan, perheen ja opettajan sekä tarvittaessa muun tukiverkoston, esimerkiksi lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kanssa. Tavoitteista, toimintatavoista ja vastuunjaosta sovitaan yhteisesti. Lapsen tai nuoren koulunkäyntiasioiden ohella vanhemmuutta tuetaan yhteisissä tapaamisissa huoltajien kanssa koululla tai kotona. Koulutapaamisissa mukana on usein myös luokan opettaja tai luokanvalvoja, erityisopettaja tai joku muu oppilashuoltoryhmän jäsen. Tarvittaessa oppilas ja perhe ohjataan jatkotutkimuksiin tai hoitoon koulun ulkopuolelle. Sosiaaliseen selvitykseen perustuvia jatkotoimia voivat olla koulukuraattorin ohjaus- ja tukikeskustelut oppilaan ja/tai hänen perheensä kanssa, koulunkäyntijärjestelyt (tehostettu tai erityinen tuki) tai oppilaan ja/tai hänen perheensä ohjaaminen koulun omien (esimerkiksi koulupsykologi, kouluterveydenhuolto) tai koulun ulkopuolisten tukitoimien piiriin. Erityisopetusmuotoa ja opetusjärjestelyjä koskevaa hallinnollista päätöstä varten laadittavassa pedagogisessa selvityksessä ja siihen tarvittaessa liittyvässä sosiaalisessa selvityksessä tarkastellaan erityisesti oppilaan koulunkäynnin historiaa ja nykytilannetta, koulunkäyntiä vaikeuttavia ja sitä tukevia tekijöitä sekä oppilaan ja perheen voimavaroja (HE 67/2013 luku 2.1.6).

3.3 Yhteistyö

Olennainen osa päivittäistä yhteistyötä opettajien kanssa ovat neuvottelut ja konsultaatiokeskustelut silloin, kun opettaja on huolestunut luokan tai oppilaiden tilanteesta. Keskusteluissa mietitään koulun sisäisiä opetusjärjestelyjä tai muita käytännön ratkaisuja opetuksen tueksi. Samalla arvioidaan oppilaan muuta tuen tarvetta ja suunnitellaan puheeksi ottamista ja tarvittavaa yhteistyötä vanhempien kanssa. Koulunkäynnin nivelvaiheissa työskentely on tärkeää oppilaan onnistuneen koulupolun turvaamiseksi. Varsinkin yläluokilla opetusjärjestelyjen tarpeen arviointi ja niihin ohjaaminen yhteistyössä perheen ja oppilaan koko tukiverkoston kanssa on osa koulukuraattorin työtä. Tavoitteena on nuoria kokonaisvaltaisesti tukemalla luoda heille edellytyksiä saada päättötodistus ja jatko-opintokelpoisuus. Turvallisen arjen toteutumista ohjaavat osaltaan poissaoloihin, kiusaamis-, väkivalta-, päihde- ja kriisitilanteisiin laaditut toimin- tamallit. Koulukuraattori osallistuu niiden laadintaan, päivittämiseen ja soveltamiseen kouluillaan (HE 67/2013 luku 2.1.6).

Koulukuraattorit toimivat aktiivisesti yhteistyössä muiden lasten ja nuorten kanssa työskentelevien työntekijöiden kanssa joko yksittäisen oppilaan ja perheen asioissa tai yleisemmin alueellisia ilmiöitä arvioiden. Alueellisen yhteistyön tavoitteena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia, kehittää alueen palveluja sekä ehkäistä sosiaalisten ongelmien syntymistä. Tärkeimpiä yhteistyökumppaneita ovat lastensuojelu, perheneuvola, lasten- ja nuortenpsykiatria, muu sosiaali- ja terveystoimi, nuorisotoimi, poliisi, seurakunta sekä kolmas sektori (HE 67/2013 luku 2.1.6)

4 LAPSEN SURU JA KRIISI

4.1 Kriisi ja kriisityö

Kriisi tarkoittaa ratkaisua, käännteentekevää muutosta, vaarallista taitekohtaa tai mahdollisuutta. Kriisitilan aiheuttaa havaittu uhka, menetys tai vaikeus. Kriisin kolme osatekijää ovat elämää uhkaava vaarallinen tapahtuma, olemassa olleeseen haavoittuvuuteen liittyvä uhka vaistonvaraista tarvetta kohtaan ja kyvyttömyys käyttää

sopeutumista auttavia selviytymiskeinoja. Traumaattinen kriisi on määritelty tilanteeksi, jossa yksilö kohtaa ulkoisen tapahtuman, joka uhkaa hänen fyysistä olemassaoloaan, sosiaalista identiteettiään ja turvallisuuttaan tai tyydytysmahdollisuuksiaan. Traumaattisen kriisin aiheuttaa selvästi ulkoinen tapahtuma kuten väkivallanteko tai vakavan sairauden diagnoosi. Kriisi alkaa yhtäkkiä ja ennakoimatta missä tahansa yksilön elämänvaiheessa. Kriisi on tapahtuma tai tilanne, jonka yksilö havaitsee tai kokee kestämättömäksi vaikeudeksi ja joka ylittää henkilön nykyiset voimavarat ja selviytymiskeinot. Kriisi on väliaikainen järkytyksen ja hajaannuksen tila, jolle on ominaista yksilön kyvyttömyys selviytyä tavanomaisia ongelmanratkaisumenetelmiä käyttämällä ja jossa radikaalisti myönteinen tai kielteinen lopputulos on mahdollinen (Poi-jula, 2016, s. 28–29).

Traumatisoivia tapahtumia ei voida eliminoida, mutta niiden vaikutuksia voidaan lieventää tehokkaalla auttamisella. Traumatisoitunutta ja surevaa lasta pyritään auttamaan ehkäisevän mielenterveystyön näkökulmasta välttämään pitkäaikaista ja vakavaa mielenterveyden häiriötä. Kriisiauttaminen pyrkii yksilön selviytymisstrategioiden parantamiseen, resilienssin vahvistamiseen, psyykkisen epätasapainon ja tulevien häiriöiden ehkäisemiseen sekä häiriön hoitamiseen. Mitä useampi ilmaisukanava lapsella on käytössään traumaattisten kokemusten työstämisessä ja jäsentämisessä, sitä varmemmin hän selviää. Traumatisoituneiden ja kriisissä olevien lasten vanhemmat voivat auttaa lasta jo arjen jatkuvuuden ja rakenteen turvaamisella. Vanhemmuudessa avuksi on terapeuttisen vanhemmuuden ja kommunikaation toteuttaminen (Poi-jula, 2016, s. 179).

Esimerkkejä koulussa sattuvista äkillisen kriisin tilanteista voisivat olla tulipalo, oppilaan/opettajan yllättävä menehtyminen, koulubussionnettomuus, väkivalta, ja näiden lisäksi lasta voi kohdata esimerkiksi perheenjäsenen kuolema.

4.2 Trauma

Traumalla tarkoitetaan henkistä tai ruumiillista vaurioita tai haavaa. Se aiheutuu traumatisoivasta tapahtumasta, joka synnyttää traumaattista stressiä eli räsitusta ja painetta. Mikä tahansa uhkaava tilanne voi olla traumatisoiva ja koskettaa joko yhtä

henkilöä tai laajempaa yhteisöä, kuten perhettä tai ryhmää. Tällainen kokemus aiheuttaa epätavallisen voimakkaita, normaalia elämää häiritseviä reaktioita (Nurmi & Schulman, 2013, s. 163).

Traumaattisten tapahtumien osalta aikuiset aliarvioivat lapsia oikeastaan kaikissa suhteissa. Erityisesti aikuiset vähättelevät lasten kykyä huomata ja havaita tapahtumia. Jos lapsille tarjotaan optimaaliset mahdollisuudet traumaattisen kokemuksen käsittelyyn, he toipuvat siitä nopeammin ja paremmin kuin aikuiset. Suuri ongelma lasten traumaattisten kokemusten käsittelylle muodostuu siitä, että heidän käsittelykykynsä on riippuvainen aikuisten kyvystä käsitellä lasten kokemuksia heidän kanssaan. Kun aikuiset melkein järjestelmällisesti aliarvioivat lasta joka suhteessa traumaattisten kokemusten osalta, he eivät myöskään pysty tarjoamaan tuota optimaalista mahdollisuutta kokemusten käsittelyyn (Saari, 2001, s. 249–250).

Traumatisoituminen on yksilöllistä ja se saattaa suuren yhteisön kohdalla vaikuttaa kovinkin eriyttävästi toipumisen vaiheisiin ja aikatauluun. Yleisesti ajatellaan, että trauma-ainesta olisi hyvä ennen pitkää käydä päin ja käsitellä sen käynnistämät tunteet. Trauman avaamiseen tai käsittelyyn ei kuitenkaan tule pyrkiä koulutyöskentelyn yhteydessä, joskaan spontaaneja muistamisia ei myöskään tarvitse pelätä. Aikuinen voi pelottomasti kuunnella muistoa, joka oppilaalle on avautunut. Toimenpiteiksi riittää, että oppilasta ohjataan takaisin nykyhetkeen ja tunnistamaan turvallisuutta ympärillään. Varsinainen traumahoito kuuluu asiantuntijan tehtäväkenttään (Opetushallituksen www-sivut, 2021).

Nykytietämyksen ohella voidaan olettaa, että traumaattinen stressi vaikuttaa persoonallisuuden muodostumiseen traumaan liittyvien odotusten välityksellä lapsen ajatuksissa, tunteissa, käyttäytymisessä ja kehossa. Vaikutuksensa voimakkuudesta riippuen trauma voi vinouttaa maailmaa, itseä ja toisia koskevia odotuksia. Traumaperäisen stressihäiriön ohella trauma voi aiheuttaa masennusta, ahdistuneisuutta, eroahdistusta, uhmakkuushäiriön ja muita psyykkisiä häiriöitä. Seuraukset voivat näkyä lyhyen ja pitkän aikavälin kehityksessä, elämäkulussa, myöhemmissä fyysisen terveyden riskeissä ja haavoittuvuutena elämän tulevilla stressitilanteilla (Poijula, 2016, s. 35–36).

4.3 Kriisin tunnistaminen

On tärkeää tunnistaa lasten kohtaamat kriisit ja auttaa heitä mahdollisimman nopeasti. Lasten avun saaminen on vanhempien ja valta-asemassa olevien aikuisten vastuulla. Aikuiset eivät kuitenkaan usein tunnista eivätkä ymmärrä lapsen avun tarvetta. Lasten oireilua ja kärsimystä pidetään helposti lievempänä kuin mitä se lapselta itseltään kysyttäessä on. Auttaminen kannattaa myös viiveellä, vuosienkin kuluttua. Kohdatessaan tunne-elämän vaikeuksista kärsivän tai käyttäytymisongelmaisen lapsen aikuisen tulisi kysyä, mitähän lapselle on tapahtunut, eikä alkaa etsiä vikaa lapsesta. Aikuisen velvollisuus on ottaa puheeksi lasta pelottavat ja järkyttävät tapahtumat ja auttaa niissä selviytymisessä (Poijula, 2016, s. 12).

Lapset reagoivat kriisiin eri tavoin eri-ikäisinä. Lapsuudessa (5-8-vuotiaana) reagoititapoja voivat olla esimerkiksi ärtyneisyys, mariseminen, takertuvuus, aggressiivinen käytös kotona tai koulussa, kilpailu huomiosta, painajaiset, pimeänpelko, koulunkäyntihaluttomuus tai haluttomuus mennä päivähoitoon tai harrastuksiin, huono keskittymiskyky, loukkaantumisen pelko, hylkäämisen pelko, sekavuus, koulusta kieltäytyminen, yleinen ahdistuneisuus, päänsäryt, vatsakivut, liiallinen kiltteys ja nukkumiseen liittyvät ongelmat (Soisalo, 2012, s. 159-160).

Lasten kyky käsitellä traumaattisia kokemuksia on paljolti riippuvainen heidän lähellään olevien aikuisten kyvystä auttaa kokemuksen käsittelemisessä. Lapset eivät aina saa riittävää tukea ja pysty toipumaan järkyttävästä kokemuksesta ilman pitkäaikaisvaikutuksia. Traumaattisen kokemuksen tyypillinen pitkäaikaisvaikutus lapsiin on, että lapsi taantuu aikaisempien kehitysvaiheiden tasolle. Lapsi saattaa menettää jo osaamiaan kykyjä millä alueella tahansa. Hän saattaa ruveta jälleen kastelemaan alleen, puhekyky saattaa taantua tai motoriset kyvyt heiketä (Saari, 2001, s. 261–262).

4.4 Lasten suru- ja kriisireaktiot

Lapset voivat joutua monella tavalla traumaattisen tapahtuman uhreiksi. Lapsi voi olla osallisena tapahtumassa, tai hänen omaisensa voi kuolla, loukkaantua tai vammautua. Lapsi voi joutua hälyttämään apua tai antamaan ensiapua, jos hän on ensimmäisenä paikalla. Lapsi voi olla silminnäkijänä tai kuulla tapahtumasta koulussa tai kavereilta.

Luonnollisesti tapahtuman luonne ja lapsen rooli vaikuttavat siihen, mitä lapsi kokee ja miten hän reagoi tapahtumaan. Lapsen kokemukseen vaikuttaa olennaisesti, minkälaisen merkityksen tapahtuma lapsen maailmassa saa. Pienimmät lapset saattavat vain pelästyä kovaa ääntä, nopeaa liikettä tai vanhempien järkyttyneitä reaktioita esimerkiksi liikenneonnettomuudessa. Vanhempien reagoinnin kautta tapahtuma voi tuottaa pelästymisen lisäksi turvattomuutta. Jos lapsi ei heti näe vanhempiaan tai vanhemmat eivät reagoi lapseen kuten tavallisesti, lapsen turvattomuus lisääntyy. Sitä mukaa kuin lapsen merkitysmaailma laajenee, alkavat traumaattisten tapahtumien vaikutukset lapsiin muistuttaa yhä enemmän aikuisten kokemuksia (Saari, 2001, s. 250).

Aikuisen on luotava puitteet sille, että lapsi voi ilmaista tapahtunutta eri keinoilla, eli puhumalla, piirtämällä, leikkimällä, kirjoittamalla jne. Avoimuuden ja rehellisyyden korostaminen kotona ja koulussa on tärkeää, ja aikuiset ovat siitä mallina omalla käyttäytymisellään. Normaalirutiinien nopea palauttaminen kotona ja koulussa tukee selviytymistä. Jos kriisi luonut tapahtuma on sattunut kotona, vanhempien tehtävä on tiedottaa koulun henkilöstöä mahdollisimman varhain, jotta nämä voivat osaltaan tukea lasta ja ymmärtää hänen reaktioitaan (Poijula, 2016, s. 180).

Rauhallinen suhtautuminen tukee lapsen turvallisuuden tunnetta. Lasta on autettava nimeämään omia tunteitaan ja kerrottava, että tunteet kuuluvat asiaan ja ovat normaaleja. Pelkkä tunteiden nimeäminen vähentää stressin kielteisiä fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia. Positiiviset tunteet rakentavat taitoja ja voimavaroja, esim. tiedostamista, parantavat luovuutta ja kekseliäisyyttä, lisäävät resilienssiä sekä rohkaisevat uusiin, erilaisiin ja tutkiviin ajatuksiin ja tekoihin (Poijula, 2016, s. 180).

Lapsille on yksinkertaisesti kerrottava etukäteen, että heille tulee ristiriitaisia tunteita. Sanomme, että yhteinen vastuu elämän opettamisesta on vanhemmilla, koululla ja uskonnollisilla yhteisöillä. Mutta kaikki olettavat aina, että joku muu käsittelee lapsen surua. Todellisuudessa on kaikkien vastuulla puhua surusta lasten kanssa. Lapset tietävät, että aikuiset käsittelevät suuria tunteita. Aikuisten pitää näyttää mallia suremisesta lapsilleen, jotka toimivat vanhempiensa tunneperäisten vihjeiden mukaan. Lapset eivät ehkä ymmärrä kaikkea, mitä näkevät aikuisten käyvän läpi, mutta vähäinkin ymmärrys on tärkeää. Lapsi kertaa varhain kokemansa menetyksen uudestaan monissa elämänsä käännteissä. Siitä voi riippua, kuinka turvalliselta maailma hänestä tuntuu,

millaisia hänen ystävyysuhteensa ovat ja kuinka hänen romanttiset suhteensa onnistuvat (Kübler-Ross & Kessler, 2006, s. 189–190).

4.4.1 Välittömät reaktiot

Lapset reagoivat eri tavoin kriiseihin ja kuolemaan. Tavallisimmat välittömät reaktiot ovat sokki ja epäusko, kauhistus ja vastustus, välinpitämättömyys ja lamaantuneisuus ja tavallisten toimien jatkaminen. Sokki ja epäusko on etenkin vanhempien lasten reaktio; he sanovat usein “se ei voi olla totta”, “se on kuin unta”, “se tuntuu epätodelliselta” jne. Sokkireaktio on suojamekanismi, joka antaa lapsen tajuta tilanteen asteittain. Ei ole tavatonta nähdä lasten kieltävän, että kuolema on tapahtunut, kuin pitääkseen tuskallisen tosiasian loitolla. Aikuisia hämmästyttää usein, etteivät lapset reagoi enempää, mutta on tärkeää muistaa, että lapset voivat tajuta tapahtuneen vähän kerrassaan. Jotkut lapset reagoivat suoraa päätä kauhistuksella ja vastustuksella, ja nuorten reaktiot saattavat olla erityisen voimakkaita. Melko tavallisiksi on kuvattu kaikenlaisia toimintamalleja esineiden rikkomisesta apatiaan. Ajantaju muuttuu kriisitilanteissa; jos koulussa tapahtuu jotakin ja lapset odottavat avun saapumista, odotusaika saattaa tuntua loputtomalta. On tärkeää kertoa lapsille jälkepäin tästä reaktiosta, jotteivät he esimerkiksi ala tuntea kiukkua ja katkeruutta siitä, että auttajat viipyivät. Välittömissä kriisitilanteissa lapsen aistikanavat avautuvat helpottamaan informaation saamista ympäristöstä. Tämä on tärkeää, jotta tilanne voitaisiin kohdata mahdollisimman tehokkaasti. Koko aistijärjestelmä muuttuu hyvin vastaanottavaiseksi, ja eri aistikanavia myöten saadut vaikutelmat jäävät yksityiskohtaisina ja voimakkaina mieleen. Nämä muistot palaavat myöhemmin tuskallisina, ahdistavina kuvina ja ajatuksina tapahtumasta (Dyregrov & Raundalen, 1997, s. 16–17).

4.4.2 Jälkireaktiot

Reaktiot voimistuvat sitä mukaa kun tapahtuneen pitäminen loitolla ei enää ole tarpeen tai mahdollista, sitä mukaa kun asian merkitys alkaa valjeta. Tavallisimpia tällöin esiintyviä suru- ja kriisireaktioita ovat ahdistus ja haavoittuvuus, voimakkaat muistikuvat, univaikeudet, murhe ja kaipaus, ärtyisyys ja viha, syyllisyydentunto, itsesyytökset ja häpeä, ongelmat koulussa, fyysiset vaivat ja ongelmat suhteessa muihin

oppilaisiin. Ahdistus ja haavoittuvuus ovat tavallisia reaktioita kriisitilanteen jälkeen. Kun lasta koskettaa läheltä kuolemantapaus tai vastaava, hän saattaa kadottaa tunteen elämän turvallisuudesta. Ahdistus keskittyy usein vanhempiin (tai jäljellä olevaan vanhempaan) tai auktoriteetteihin pelkona, että näille tapahtuu jotakin. Lapset voivat muuttua vaativaisemmiksi ja takertua aikuisiin, joskus he saattavat kieltäytyä menemästä kouluun. Heitä voi myös pelottaa, että heille itselleen tapahtuu jotakin. Jotkut lapset muuttuvat kriisitapahtuman jälkeen hermostuneiksi ja kehittävät suuren valmiuden kohdata ja nähdä vaaroja, jopa niin, että vaarattomatkin tilanteet voidaan tulkita vaarallisiksi. He saattavat pelätä kovia ääniä tai odottamattomia muutoksia ympäristössä ja reagoida niihin voimakkaasti. Jos tämä ”psykykinen valmiustila” jatkuu, se saattaa aiheuttaa päänsärkyä, lihasjännityksiä, huimausta, kipuja tai muita niin sanottuja psykosomaattisia vaivoja. Lapsille, jotka ovat selvinneet hengissä kriisitapahtumasta tai olleet todistamassa sellaista, saattaa syntyä pelkoja kaikkea tapauksesta muistuttavaa kohtaan. Tapahtumaan liittyvät ärsykkeet (paikat, henkilöt, tilanteet, aistivaikutelmat) saattavat laukaista pelon (Dyregrov, 1997, s. 18).

4.4.3 Kouluvaikeudet

Itsepintaiset muistikuvat heikentävät usein keskittymiskykyä, mikä puolestaan saattaa aiheuttaa koulunkäyntiongelmia. Myös energian puute ja tunne elämän tarkoituksettomuudesta saattavat vähentää aktiivisuutta koulussa. Valveunia ja hajamielisyyttä voi niin ikään esiintyä. Kouluvaikeudet jatkuvat usein pitempään kuin opettajat osaavat arvata ja rakkaan henkilön (vanhemman, sisaruksen tai parhaan ystävän) kuoltua saattaa kulua vuosi tai pari ennen kuin työskentelykyky palaa normaalitasolle. Jotkut oppilaat toivoisivat olevansa muualla kuin luokkahuoneessa, toiset yksinkertaisesti poistuvat, kertomatta välttämättä edes opettajalle syytä. Lapsille on suureksi avuksi, jos heille suoraan vakuutetaan, että tällaiset vaikeudet ovat normaaleja ja että ne ajan mittaan vähenevät (Dyregrov, 1997, s. 18).

Usein järkyttävän kokemuksen kokeneet lapset ovat levottomia ja heidän on vaikea keskittyä. Tästä syystä lasten koulumenestys usein kärsii. Tyypillistä on myös lyhenyt tulevaisuuden perspektiivi. Lapsi esimerkiksi ajattelee kuolevansa nuorena. Hän

ei näe itseään aikuisena, hänellä ei ole ammattihaaveita, haaveita omasta perheestä, eikä ylipäätään mitään tulevaisuuden haaveita (Saari, 2001, s. 262).

4.4.4 Trauman synnyttämä viha

Traumaan liittyviä fyysisiä ja psyykkisiä sopeutumisreaktioita aiheuttava rasitus, stressi, koetaan ahdistuksena. Se voi ilmetä käytöksen muutoksina, ruumiillisina oireina tai erilaisina tunnereaktioina. Traumaattiset kokemukset ovat ihmisen psyykelle erityisiä kuormia, sillä stressihormonin avulla kokemukset tallentuvat muistiimme toisin kuin arjen tilanteet. Ikä, persoonallisuus ja selviytymistyyli ovat keskeisiä tekijöitä lapsen reagoimassa traumaan. Myös trauman laatu, joka siis voi vaihdella luonnonilmiöistä onnettomuuksiin, sairauksiin, menetyksiin tai vaikkapa väkivaltaan, vaikuttaa siihen, minkälaisia mielikuvia syntyy ja mitä rikkoutuu lapsen ulkoisessa ja sisäisessä maailmassa. Trauman kohdannutta lasta on oleellista auttaa vahvistumaan ja palautumaan tavalliseen, hyvään arkeen. Tämä merkitsee koulunkäyntiä ja muita arkirutiineja (Nurmi & Schulman, 2013, s. 163–164).

Lapsen on vaikea kohdentaa ja jäsentää kokemaansa raivoa, joten se voi ilmetä arvaamattomasti. Siitä välittyy vastaanottajallekin tunne, että nyt ollaan tekemisissä alkukantaisten tunteiden kanssa. On annettava tilaa lapsen raivolle, mutta huolehdittava siitä, että ketään ei vahingoiteta eikä mitään saa rikkoa. Lapsen tulee saada ilmaista turvallisesti vihaa ja raivoansa, silloin kun se on tullakseen. Lasta voidaan vähitellen auttaa ilmaisemaan vihaansa symbolisemmissä muodoissa, kuten leikeissä, piirustuksissa ja verbaalisesti. On tärkeää, että lapsi saa kokemuksen siitä, että hänen raivonsa on kestettävissä eikä hänen tarvitse pelätä kosta ja raivon sisältöä voidaan ajatella. Viha voi aktivoitua myös paljon myöhemmin, jolloin sen yhteyksiä kätettyyn trauman kokemukseen voi olla aluksi vaikeaa ymmärtää. Aktivoituminen on merkki siitä, että suojamekanismit eivät enää pidä. Uuden laukaisevan tekijän tai lisästressin paineessa puolustus alkaa murtua ja yhteys traumakokemukseen aktivoitua. Trauman aktivoituminen voi kuitenkin myös mahdollistaa ja auttaa sen työstämistä, minkä seurauksena lapsen persoonallisuus voi eheytyä ja vahvistua. Lapsi voi voimistua kokemuksesta, että on voittanut trauman koettelemukset ja selviytynyt niistä ehjänä. Elämä

voi saada uuden suunnan. Tietty haavoittuvuus voi kuitenkin jäädä ja altistaa katastrofi- tai paniikkiahdistuskohtauksille (Nurmi & Schulman, 2013, s. 166–167).

4.5 Lasten keinot käsitellä traumaattisia kokemuksia

Lapset näyttävät käsittelevän emotionaalisia vaurioitaan hyödyntämällä kahta perustarvetta, jotka voivat ohjata heidän käytöstään. Ensimmäinen tarve on hallita tuskallisia tai hämmentäviä asioita, palauttaa kontrollin ja hallinnan tunne. Toinen tarve on vältellä tuskallisia tunteita, ja siten vältellä terapeutin työhön osallistumista. Kun pienet lapset haluavat saada stressitekijät hallintaansa, heidän ensisijainen lähestymistapansa on kohdata vaikeutensa suoraan. Nämä lapset pyrkivät ymmärtämään tilannettaan sekä etsivät tilaisuuksia selvittää hämmennyksen, avuttomuuden tai epätoivon tunteistaan. ”Hallinta on ensisijaisesti fyysinen kokemus: tuntee olevansa vallassa ja rauhallinen sekä kyetä keskittymään asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen” (van der Kolk, 2005, 408). Hallintatarpeen kannustamina lapset voivat osallistua dialogiin huolistaan tai voivat hyödyntää leikkiaktiviteetteja symbolisoimaan tärkeimpinä pitämiään asioita (Gil, 2009, s. 23).

Aikuisilla on suuri merkitys lasten traumaattisten kokemusten käsittelyn mahdollistajana. Lapsilla on kuitenkin myös omia tapoja käsitellä traumaattisia kokemuksia. Yksi niistä on leikit. Leikkien kautta puretaan traumaattisen tapahtuman herättämiä paineita, käydään uudelleen läpi itse tapahtumaa, tarkastellaan sitä eri näkökulmasta, erilaisista rooleista, erilaisilla lopputuloksilla (Saari, 2001, 262). Leikeissä on tärkeää, että niissä on ”ikään kuin” -ulottuvuus. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapset liittävät ja toteuttavat luovuuttaan leikeissä. Leikit perustuvat lasten mielikuvitukseen, ja mielikuvituksella tulee olla sijansa myös traumaattisia kokemuksia käsittelevissä leikeissä. Tällöin ne ovat parantavia, sopeutumista edistäviä leikkejä (Saari, 2001, s. 263).

Lapsille ominainen tapa käsitellä traumaattista kokemusta on myös piirtäminen. Piirtämällä he ilmaisevat heille olennaisia seikkoja ja yksityiskohtia tapahtumasta. Olennaisista on, että aikuiset keskustelevat lasten kanssa heidän piirustuksistaan, ja kyselevät siitä, mitä lapset ovat kuvanneet piirustuksissaan, mikä on heidän kertomuksensa. Näin

päästään käsittelemään olennaisia asioita lapsen lähtökohdista käsin (Saari, 2001, s. 264).

Vanhemmilla lapsilla kirjoittaminen saattaa olla helpoin kanava traumaattisen kokemuksen käsittelyyn. Paljon käytetty keino esimerkiksi menetyksen yhteydessä on pyytää lapsia kirjoittamaan kuolleelle ihmiselle jäähyväiskirje, jossa voi sanoa kaiken sen mikä jäi sanomatta äkillisen kuoleman johdosta. Jäähyväiskirjeen kirjoittaminen tekee tapahtumasta todemman ja sen pystyy helpommin hyväksymään. Jotkut nuoret kirjoittavat runoja, jotkut käsittelevät traumaattisia kokemuksiaan musiikin kautta, joko tekemällä sitä itse tai kuuntelemalla sitä. Olennaista kuitenkin on, että lapset ja nuoret löytäisivät keinoja käsitellä traumaattisia kokemuksiaan, etteivät niiden haittavaikutukset tule esille myöhemmin elämässä (Saari, 2001, s. 265).

Lasten kanssa työskenneltäessä ekspressiivisten terapioiden (erityisesti leikki-, taide- ja hiekkaterapioiden) arvoa ei voida korostaa liikaa. Vaikka suurimmalla osalla lasten kanssa työskentelevistä asiantuntijoista on huoneessaan joitakin leluja ja taidetarvikkeita, kaikki eivät ole hankkineet erityiskoulutusta ekspressiivisten terapioiden täyden potentiaalın hyödyntämiseen. Yksinkertaistettuna ekspressiiviset terapiat sallivat ja rohkaisevat tilaisuuksia, jotka vahvistavat terapeuttisia perspektiivejä, erityisesti työskenneltäessä kaltoinkohdeltujen ja laiminlyötyjen lasten parissa. Tärkeintä on se, että ekspressiivisten terapioiden kautta (symbolit, leikki, taideteokset, tarinan kertominen, tanssi, musiikki) lapset voivat löytää vaihtoehtoisia tapoja sisäisten maailmojensa kuvailemiseen ja säätelymiseen. Leikkiterapiassa (lelut, miniatyyrit) lapset voivat samastua objekteihin tai symboleihin, projisoida ajatuksiaan ja tunteitaan näihin symboleihin tai objekteihin, ja sitten prosessoida (tai työstää) vaikeita, tuskallisia tai ristiriitaisia materiaaleja suojattuun ja turvalliseen tapaan, joka kunnioittaa heidän puolustusmekanismejaan ja ajoitusta. Joskus työstämistä tapahtuu alitajuisen materiaalin tasolla käyttämällä symboleja tai metaforia. Joskus taas työstäminen on kognitiivista ja rationaalista (Gil, 2009, s. 29–30).

4.6 Psykkinen ensiapu

Psykososiaalisen tuen muoto ja sisältö ovat riippuvaisia traumaattisen kokemuksen käsittelyvaiheesta. Psykkisen sokin aikana tuki on erilaista kuin reaktiovaiheen aikana. Ihmisen ollessa psyykkisessä sokissa hän tarvitsee vain puhdasta tukea, ei aktiivista apua traumaattisen kokemuksen käsittelyssä. Psykkisen sokin psykososiaalista tukimuotoa kutsutaan psyykkiseksi ensiavuksi. Jokaisen ihmisen tulisi tuntea psyykkisen ensiavun perusteet. Se on vielä paljon yleisemmin tarvittu ensiaputaito kuin varsinainen fyysinen ensiapu. Jokainen joutuu useassa elämänsä eri vaiheessa tilanteeseen, jossa hänen tulisi olla tukena ihmiselle, joka on kokenut jonkin traumaattisen kokemuksen (Saari, 2001, s. 141)

Psykkisen sokin aikana on tärkeää luoda rauhoittava, turvallisuutta luova ilmapiiri, johon liittyy myötäeläminen ja huolenpito. Myös uhrien reaktioiden hyväksyminen ja rohkaiseva ja positiivinen suhtautuminen heihin on olennaista. Sokkivaiheessa traumaattisen tapahtuman uhrilla on valtava tarve puhua tapahtumasta. On tärkeää antaa uhrin puhua tapahtuneesta eikä tähän puheeseen tarvitse paljon puuttua. Olennaista on muistaa, että sokkivaiheessa uhri tarvitsee ennen kaikkea kuuntelijaa, ei keskustelijaa tai kannanottajaa (Saari, 2001, s. 142–143).

Psyykkisessä ensiavussa on olennaista, että uhrin reaktioille, ajatuksille ja tunteille on tilaa. Kun auttaja yrittää lohduttaa uhria, uhri usein kokee tilanteen niin, että auttaja ei kestä hänen tuskaansa ja itkuaan. Minun on pakko reipastua, olla ilmaisematta, mitä todella ajattelen tai tunnen, ettei hän vain säikähtäisi ja lähtisi pois, uhri ajattelee. Lohduttaminen vie tilaa uhrin todellisilta tunteilta, joita hänen olisi tarpeen antaa käydä läpi turvallisessa ilmapiirissä. (Saari, 2001, s. 145).

Usein psyykkiseen sokkiin liittyy dissosiaatio, jolloin koetaan, että tapahtuma ei itse asiassa tapahdu itselle. Tällaista kokemusta on erittäin vaikea psyykkisesti käsitellä. Psykkinen käsittely on kuitenkin välttämätöntä, koska keholla on muisti. Jos tapahtuma jää kokonaan käsittelemättä kehon muistin vaikutukset ilmenevät myöhemmin käsittämättöminä reaktioina ja tunteina. Siksi dissosioituneet kokemukset tulee ensin saada tuntumaan omalta kokemukselta. Tämä taas edellyttää minän vahvistamista ja kokemukseen liittyvien sisäisten uhkatekijöiden vähentämistä. Vain tätä kautta on

kokemus mahdollista saada omakohtaisen prosessoinnin kohteeksi. Tämä yleensä edellyttää hyvää terapeutista suhdetta ja kykyä käsitellä traumaattisia kokemuksia psykoterapiassa (Saari, 2001, s. 148).

Kun lapset näyttävät sulkeutuvan tai vastustavat aktiivisesti tuskallisista muistoista puhumista tai niiden käsittelyä, he voivat olla kirjaimellisesti kykenemättömiä integroi-
maan oikeasti hyödyllisiä ideoita, mutta voivat kyetä opettelemaan ulkoa tai toista-
maan lauseita tarkoittamatta mitään tai ymmärtämättä niitä. Vaikka onkin tärkeää olla
osallistumatta kieltämiseen ja väittelyyn, on yhtä tärkeää antaa lapsille riittävästi tilaa
tarinoidensa purkamiseen (verbaalisesti tai nonverbaalisesti) omaan tahtiinsa ja erilais-
ten kommunikaatiotapojen avulla (käyttäytyminen, leikki tai sanallinen ja sanaton
kieli) (Gil, 2009, s. 25).

4.7 Sosiaalisen tuen syventäminen ja tehostaminen

Traumaattisen kokemuksen käsittely edellyttää laajaa ja hyvin toimivaa sosiaalista verkostoa. Me tarvitsemme ihmisiä ympärillemme voidaksemme purkaa ajatuksi-
amme ja tunteitamme – siis kuuntelijoita. Me tarvitsemme myös tukijoita, jotka seiso-
vat meidän rinnallamme tuntui meistä kuinka pahalta ja toivottomalta tahansa. Me tar-
vitsemme myös ihmisiä, jotka pystyvät jakamaan kokemuksen ja sen herättämät reak-
tiot kanssamme ja ymmärtävät, mitä olemme kokeneet. Kun yhdessä käydään perus-
teellisesti läpi traumaattisen tapahtuman kulku, käsitellään sen herättämät ajatukset ja
tunteet eri vaiheissa, merkitsee se useimmiten näiden tunteiden jakamista. Uhri ei enää
olekaan yksin kokemuksensa ja pahan olon kanssa ja se helpottaa yllättävän paljon.
Toisaalta se, että puhutaan vaikeista asioista yhdessä suoraan ja rehellisesti eikä väis-
tellen, merkitsee melkein aina läheisyyden tunteen lisääntymistä ja korostumista.
Tämä näkyy aina onnistuneissa jälkipuinti-istunnoissa. Alussa ihmiset ovat etäällä toi-
sistaan omissa oloissaan ja omissa maailmoissaan. Jälkipuinti-istunnon jälkeen ilma-
piiri on lämmin, huolehtiva ja vapautunut (Saari, 2001, s. 164–165).

4.8 Yhteisöllistä työtä

Akuutti, ennaltaehkäisyyn tähtäävä kriisityö traumaattisten tapahtumien jälkeen on aina yhteisöllistä työtä. Siinä pyritään käsittelemään traumaattinen kokemus kaikissa niissä yhteisöissä, joita tapahtuma koskettaa. Kriisityön tavoitteena on saada traumaattisen tapahtuman yhteisössä aiheuttamat reaktiot hallintaan. Jollei yhteisössä ole mahdollisuuksia riittävän kattavasti ja nopeasti yhdessä käsitellä koko yhteisöä järkyttävää tapahtumaa, tapahtuman aiheuttamat tunteet lähtevät vellomaan hallitsemattomina ihmisten mielissä. Ihmiset vahvistavat toinen toistensa pelkoa ja vihaa, jolloin ne helposti saavat täysin hallitsemattomat mittasuhteet. Asianmukainen käsittely ja tieto rauhoittaa, tuo välineitä tunteiden hallintaan ja pitää kiinni realiteeteissa ja arkipäivässä. Yhteisö toipuu nopeammin ja pienemmin vaurioin traumaattisesta tapahtumasta. Tyypillisiä tällaisia tilanteita ovat nuorten ihmisten itsemurhat ja tapaturmaiset kuolemat, väkivaltaiset kuolemat, raiskaukset ja lasten seksuaalinen hyväksikäyttö (Saari, 2001, s. 108–109).

Jos traumaattinen tapahtuma koskettaa hyvin laajaa ihmisjoukkoa, on ryhmäkokoon-
tumisesta hyvä muoto tiedottaa tehokkaasti tapahtumasta ja sen seurauksista ja tällaisten tapahtumien vaikutuksista ihmisiin. Yleensä ryhmäkokoon-
tumisten painopiste on tiedon välittäminen siinä muodossa, että se rauhoittaa ja antaa eväitä omien kokemusten ja reaktioiden käsittelyyn (Saari, 2001, s. 118).

4.9 Resilienssi

Kolmasosan lapsista on todettu olevan resilienttejä. Resilienssi on määritelty hyvin sopeutumisen prosessiksi vastoinkäymisen, trauman tai tragedian kohdatessa tai uhatessa tai vain merkittävien uhan lähteiden ollessa olemassa. Resilienssi kehittyy lapsen yksilöllisten ominaisuuksien ja tiettyjen ympäristön ominaisuuksien yhdistelmästä. Tärkein kehityksellinen etu on lapsen vahva side pätevään ja huoltapitävään ikuiseen, jonka ei tarvitse olla oma vanhempi. Tärkeintä on siis tukea tehokasta vanhemmuutta ja huolta pitävien, välittävien aikuisten läsnäoloa lasten elämässä. Resilienssi ei ole ehdotonta, se tarkoittaa selviytymistä paremmin verrattuna muihin samanlaisissa paikoissa olosuhteissa olleisiin ihmisiin. Resilienssin kehittymisessä varhainen stressi yhdistyneenä päämäärähakuisuuteen ja itseluottamuksen kasvattamiseen johtaa

sitkeyteen. Sitkeys on rohkeutta ja kykyä kääntää vastoinkäymiset voitoiksi. Jo vuosikymmenien ajan karttunut tutkimustieto resilienssitekijöistä on osoittanut, että resilienssiä voidaan vahvistaa niin yleisesti kuin kriisitilanteissakin esimerkiksi stressinsäätelyjärjestelmän hallitsemisen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen avulla. Muutoksista, menetyksistä ja traumaista selviytymisen perusta on tosiasioiden tunteminen ja todellisuuden kohtaaminen kestäkyvyn mukaan. Kriisitilanteessa lapset tarvitsevat aikuisten antamaa turvaa ja suojelua sekä keskustelussa syntyvää ymmärrystä, tapahtuneen tajuamista mielessä. Aikuisten tulisi kyetä turvalliseen läsnäoloon lapsen kanssa ja myötätuntoiseen empatiaan, sen ymmärtämiseen, mitä lapsen mielessä tapahtuu, ja myös toimia lapsilähtöisesti. Vastoinkäymisiä ja niistä selviytymistä koskevien asenteiden, tietojen ja taitojen omaksumisessa lapsi tarvitsee aikuisen antamaa aktiivista mallia ja ohjausta sekä vuorovaikutusta turvallisen aikuisen kanssa. Kehitys on seurausta oppimisesta, joka tapahtuu osallistumalla toimintoihin ja omaksumalla käytäntöjä ja keskustelutapoja (Poijula, 2016, s. 12–13).

Resilienttien yksilöiden ja ryhmien erityispiirre on päättäväisyys hallita omaa kohtaloaan myös olosuhteissa, joita ne eivät voi hallita. Resilienteille ihmisille ja yhteisöille on ominaista myös kyky nähdä tai luoda merkitys vastoinkäymiselle tai kärsimykselle. Tämä mahdollistaa etenemisen suunnittelun kohti ennakoitua parempaa tulevaisuutta. Sen sijaan, että he pitäisivät itseään kauhean ja mielettömän kohtalon uhreina, resilienssit yksilöt ja ryhmät keksivät tapoja nähdä epäonnensa ymmärrettävällä tavalla, mikä suojelee vaikeuksien kokemisesta ylivoimaisina. Vetäytymisen tai apatian sijaan resilienssit ihmiset osallistuvat aktiivisesti elämän tapahtumiin. Omistautuminen ja jatkuva osallistuminen parantavat kykyä nähdä nykyhetken kärsimys ja vastoinkäymiset osana ihmisen elämäkokemusta. Merkityksen löytäminen ja yhteiset uskomukset auttavat yksilöä, perhettä tai ryhmää kohtaamaan kriisin haasteena, josta voi selviytyä ja jolla on merkitys (Poijula, 2018, s. 17).

4.10 Lasten ajattelun heijastuminen traumaattisiin kokemuksiin

Lapsen kehitysvaihe vaikuttaa siihen, miten hän traumaattisen tapahtuman kokee. Lasten ajattelulle on tyypillistä lyhytjänteisyys, jolloin lapsi ei pysty kovin kauan keskittymään samaan asiaan. Tästä syystä lapset eivät myöskään reagoi yhtäjaksoisesti

traumaattiseen tapahtumaan. Jos esimerkiksi lapsen omainen on kuollut, lapsi saattaa ikävöidä epätoivoisesti tovin ja sitten hän taas paneutuu leikkeihin kavereittensa kanssa niin kuin mitään ei olisi tapahtunut. Tämä ei suinkaan tarkoita, että hänen surunsa olisi ohi. Se palaa taas uudelleen jossain vaiheessa mennäkseen suhteellisen pian ohi. Lasten ajattelulle on tyypillistä myös konkreettisuus. Lapset ajattelevat konkreettisesti myös traumaattisista tapahtumista. Heitä kiinnostavat konkreettiset asiat. Lasten esittämät kysymykset saattavat yllättää. Jos esimerkiksi lasten isä kuolee, lapsia esimerkiksi kiinnostaa, että mistä kohtaa hän meni rikki, miltä hän nyt näyttää ja missä hän nyt on. Lapset myös hahmottavat maailmaa ja ajattelevat minäkeskeisesti, egosentrisesti. Lapselle hän itse on koko maailman keskipiste. Usein lapsi löytää selitykset elämän tapahtumille siitä, mitä hän on tehnyt tai ajatellut. Siksi lapset usein kärsivät syyllisyydentunnoista traumaattisten tapahtumien yhteydessä. Ne tuntuvat aikuisista usein mielettömiltä, ja siksi aikuiset eivät kuuntele lasta vaan vähättelevät sitä, mitä hän sanoo. Lapsella asia saattaa aiheuttaa sietämätöntä oloa (Saari, 2001, s. 252–253).

Kaikkein järkyttävien tapahtumien yhteydessä on olennaista, että lapset voivat säilyttää luottamuksensa aikuisiin. Aikuisten on myös syytä hälventää lasten pelkoja, jotka liittyvät aikuisten reaktioihin. Lapset saattavat pelästyä sitä, että aikuiset itkevät, ovat surullisia, eivät saa mitään aikaan, eivät pysty keskittymään mihinkään. Aikuisten tulee kertoa, että itkeminen ei ole vaarallista ja ottaa lapsi mukaan suruun. Aikuisten tulee itse pystyä hyväksymään reaktionsa ja suhtautumaan niihin avoimesti. Tällöin se välittyy lapsiin. Jos esimerkiksi vanhemmat vaivautuvat omista reaktioistaan lapset huomaavat sen helposti. He alkavat suojella vanhempiaan, eivätkä ota esille sellaisia asioita, joista he tietävät vanhempien järkyttyvän. Näin lapset jäävät yksin omien ajatustensa ja tunteittensa kanssa eivätkä he voi turvautua vanhempien tukeen. Vanhempien suojaaminen saattaa ulottua niin pitkälle, että jos vanhemmat eivät ole kertoneet lapselle järkyttävästä tapahtumasta ja lapset saavat tietää siitä muualta, he eivät kerro vanhemmilleen tietävänsä pelätessään vanhempien järkytystä. Näin lapset sidotaan salailun ilmapiiriin, josta kaikki kärsivät. Seuraukset näkyvät kaikissa niissä kasvatustilanteissa, joissa lasten luottamusta vanhempiinsa tarvittaisiin (Saari, 2001, s. 259–260)

5 LAPSEN KOHTAAMINEN

5.1 Todellisuuden kohtaaminen

Sokin väistyttyä trauman tai menetyksen kokenut on vähitellen valmis kohtaamaan todellisuuden, ja sen myötä heräävät reaktiot ja tunteet. Kysymykset täyttävät mielen ja niihin halutaan kuulla vastauksia. Tässä vaiheessa trauman tai menetyksen kokenutta autetaan keskustelun avulla käymään läpi tapahtumaan liittyvät tosiasiat. Samalla vahvistetaan hänen tietoisuuttaan siitä, että trauma on menneisyydessä ja autettava on nykyhetkessä turvassa. Välttely on tehokas lyhyen aikavälin selviytymiskeino ja auttaa annostelevaan trauman tai menetyksen aiheuttamaa tuskaa. Ylivireisyyttä lievitetään turvallisuuden kokemuksen vahvistamisella ja rauhoittamisen ja rentouttamisen menetelmillä. Lamaantumiseen pyritään vaikuttamaan aktivoivilla keinoilla. Voimakasta dissosiaatiota vähennetään vakauttamisen avulla eli auttamalla trauman kokenutta lasta olemaan psyykkisesti läsnä ja kokemaan olonsa turvallisiksi tässä ja nyt -tilanteessa (Poijula, 2016, s. 184–185).

Psykologiseen ensiapuun ja kriisi-interventiomenetelmiin kuuluu myös itseapuneuvonta. Autettavalle kerrotaan trauman tai menetyksen tavallisista vaikutuksista kehossa ja mielessä ja autetaan häntä siten ymmärtämään omia reaktioitaan ja olemaan pelkäämättä sitä, mitä itsessä tapahtuu. Trauman kokeneelle on tärkeä antaa tietonsa keinoista, joilla hän voi auttaa itseään (Poijula, 2016, s. 185).

5.2 Jäsennely keskustelu

Traumatisoivien tapahtumien vaikutusten ja niiden aiheuttamien oireiden lievittämisessä ei pidetä riittävänä, että tapahtuma käydään vain kerran läpi keskustelemalla. Enemmän hyötyä on pätevältä avustajalta, jossa interventioon liittyviä tapaamisia on useita. Tiedetään, että lapset hyötyvät jäsennellystä keskustelusta, jossa tapahtuneeseen kuolemaan tai traumaan liittyvät tosiasiat, ajatukset ja tunteet käydään läpi ja jossa neuvotaan keinoja itsen auttamiseksi. Tapahtuman läpikäyminen keskustellen auttaa lapsia saamaan kokonais käsityksen asiasta ja helpottaa tapahtuman muistamista jälkepäin johdonmukaisena kokonaisuutena. Se karsii myös väärinkäsityksiä ja

estää tuskallisia kuvitelmia. Jäsennellyssä keskustelussa lasta autetaan kertomaan tapahtuneesta ja ilmaisemaan kokemusta hänen ehdoillaan ja tavallaan pakottamatta mihinkään. Aikuiset eivät voi jäädä odottamaan, että lapsi ottaa tapahtuneen puheeksi. Puheeksi ottaminen on aina aikuisen vastuulla (Poiijula, 2016, s. 185–186).

Lapsille on hyvä tarjota lyhytkestoisia jäseneltyjä keskusteluja. Aluksi aikuinen kertoo kokoontumisen tarkoituksen, muodon ja säännöt. Keskustelun ohjaajana aikuinen rohkaisee puhumaan traumasta, jotta lapsi voisi ymmärtää, mitä tapahtui sekä mitä itse ja toiset voivat tuntea ja miten reagoida. Tosiasioista kuvan saamiseksi kootaan tieto ja rakennetaan riittävän tarkka kuvaus tapahtuneesta edeten alusta loppuun, korjataan väärinkäsitykset ja luodaan yhteinen ymmärrys keskustellen. Keskustelussa käydään läpi tapahtuman herättämät ajatukset tapahtuman aikana tai kun tieto tapahtumasta saapui ja jälkeenpäin eri vaiheissa. Tunteiden ilmaisemiseksi lapsia autetaan epäsuorilla keinoilla puhumaan tapahtuneesta. Tällöin lapsilta voidaan myös kysyä, mikä oli pahin asia trauman aikana, sekä piirretään kuvia tai tehdään lauseentäydennystehtäviä. Niin ikään tutkitaan voimakkaita tunteita ja traumaan liittyviä ajatuksia herättäneitä aistimusmuistoja, jos kaikki keskusteluun osallistuvat ovat altistuneet traumatilanteessa samoille aistimuksille. Samalla tuetaan lasten tunteiden ilmaisemista ja mahdollisuutta hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä keskustella ilman syyllisyyttä, avuttomuutta ja vihaa. Kuoleman jälkeisessä keskustelussa lohduttavaa on vainajan muistelemine. Aikuinen kuvaa samankaltaisuuksia osallistujien ajatuksissa ja tunteissa ja kertoo niiden normaaliudesta. Aikuinen antaa tietoa myös muista mahdollisista reaktioista ja niiden kestosta ja neuvoo selviytymiskeinoja eli miten lapsi voi auttaa itse itseään. Keskustelun lopettamisvaiheessa aikuinen tekee yhteenvedon keskustelusta ja auttaa suunnittelemaan, mitä lapsi voi tehdä seuraavaksi tai jos paha olo jatkuu (Poiijula, 2016, s. 187).

5.3 Koulun kriisipedagoginen purkukeskustelu

Koulussa luokan kriisipedagoginen purkukeskustelu alkaa johdannolla, jossa aluksi kerrotaan keskustelun syyn ja motivoidaan lapset keskusteluun. Sitten käydään läpi säännöt. Toiseksi käsitellään tapahtumaa vastaamalla kysymyksiin ”miten sait tietää tapahtuneesta?” ja ”mitä uutta olet kuullut siitä?”. Kolmanneksi normalisoidaan

reaktioita kysymällä ”miten reagoit nyt?” ja ”mitä voimme itse tehdä?”. Neljänneksi valmistaudutaan tulevaan vastaamalla kysymyksiin ”mitä seuraavaksi tapahtuu?” ja ”mitä voimme tehdä?”. Purkukeskustelu päätetään yhteenvedolla ja kertomalla saatavilla olevasta tuesta. Varsinkin kouluissa järjestettyjen kriisipedagogisten keskustelujen jälkeen olisi suositeltavaa tehdä vielä jotakin mukavaa yhdessä ja siirtyä sillä tavalla taas takaisin arkeen (Poijula, 2016, s. 188).

Myös toisten lasten reaktioihin on kiinnitettävä ryhmätilanteissa huomiota. Jos trauma koskee koko ryhmää, lasten kanssa on hyvä keskustella tosiasioista (kuka, mitä, missä, milloin, miten tapahtuu). Kannattaa keskittyä tapahtuman ratkaisuun, eli siihen, mitä osattiin tehdä, kuka tai mikä auttoi tapahtumasta selviytymisessä (esim. lista hyvistä teoista). Tämä kaikki voi auttaa lasta pelkojen hallinnassa. On myös hyvä puhua trauman aiheuttamista erilaisista reaktioista (sydän-tunteet, pää-ajatukset, keho-ruumiilliset oireet, sielu-merkitys, kysymykset, uskomukset). Tunteiden ja ajatusten ilmaistamisen hyviä keinoja ovat esimerkiksi lauseentäydennys ja ryhmän yhteisen julisteen kokoaminen parantumisesta, samoin ensiapulaukun askarteleminen kotiin tai ryhmän tiloihin. Ylivireisyyttä voidaan vähentää päivittäin toistettavilla lyhyillä rentouttamisharjoituksilla. Myös vieraileva luennoitsija voi olla hyödyksi asian käsittelyssä. Myös huumoria selviytymiskeinona kannattaa ruokkia (Poijula, 2016, s. 189).

Aikuisten valmius lapsen tunteiden kohtaamiseen ja kyky ohjata lasta takaisin normaaliin on tärkeää, vaikka trauman jälkeiset päivät eivät voikaa noudattaa jäykästi tavallisen päivän kaavaa. Traumaa ei pidä kieltää eikä ohittaa, mutta normaalit rutiinit kannattaa säilyttää niin pitkälle kuin mahdollista. Mahdollisimman pitkälti toimitaan siis tavalliseen tapaan. Trauma katkaisee elämän jatkuvuuden. Lapsen mielessä on elämä ennen traumaa tai menetystä ja toisenlainen elämä sen jälkeen. On tärkeää vahvistaa tunnetta siitä, että kaikki ei ole muuttunut. Siksi jatkuvuuden tunnetta on hyvä pyrkiä pitämään yllä ja palauttamaan se niihin arjen asioihin, joissa se on mahdollista (Poijula, 2016, s. 189).

Jos 3–16-vuotiasta traumatisoitunutta lasta halutaan auttaa yksilöllisesti, auttaja voi aloittaa keskustelun pyytämällä lasta piirtämään kuvan haluamastaan aiheesta tai esittämään sen leikkihahmoilla ja kertomaan siitä tarinan. Auttaja tunnistaa kertomuksesta mahdollisen yhteyden traumaan ja tutkii kysymyksillä yhteyksiä. Kun

traumatapahtuma rakennetaan uudelleen keskustellen, auttaja rohkaisee lasta samalla kuvaamaan, mitä hän on nähnyt ja kokenut. Kokemuksesta keskustellaan yksityiskohdaisesti ja, aistimuksineen ja pahimpine hetkineen. Keskustelussa käydään läpi yleisimmät tunnereaktiot ja tunteet kuten viha, syyllisyys ja vastuu. Keskustelu päätetään yhteenvetoon ja vakuutetaan lapselle, että avuttomuuden ja pelon tunteminen on tavallista, valmistetaan lasta tuleviin reaktioihin ja kutsutaan hänet uuteen tapaamiseen, jos lapsi haluaa puhua auttajan kanssa uudestaan. Keskustelussa arvioidaan myös, onko lapsi jatkoavun tarpeessa (Pojjula, 2016, s. 190).

5.4 Parantava kommunikaatio

Mitä pahempi tilanne, sitä tarpeellisempaa on hyvä kommunikaatio ja kiireellisemmin puhuminen pitää aloittaa. Parantava kommunikaatio tarkoittaa lapsen kanssa kommunikointia kriisitilanteessa kuuntelemalla, antamalla tietoa, luomalla turvallisuutta ja ohjaamalla. Aikuinen voi auttaa lasta saamaan käsityksen tapahtuneesta. Kysymyksessä ei ole opettaminen vaan tapahtuneen psykologinen tarkastelu. Lapsen vakaa itseyttä edellyttää hallinnan tunnetta ja jatkuvuuden kokemusta. Lisäksi on tärkeää, että lapsi kokee osallistuvansa eikä vain tarkkailevansa. Hänen tulee voida kokea olevansa aktiivinen toimija omassa elämässään. Samoin hän tarvitsee kokemuksen siitä, että maailma on jotenkin ennustettava. Reflektiivisyys edellyttää riittävää turvallisuutta, jotta lapsi löytää verbaaliset ja nonverbaaliset keinot ilmaista kokemustaan (Pojjula, 2016, s. 197).

Puhumisen auttava vaikutus perustuu siihen, että vaikeatkin asiat otetaan avoimesti esille. Lapsi tarvitsee turvallisen ympäristön puhumiselle ja aikuisen, johon voi luottaa. Lasten on ensisijaisesti kerrottava ajatuksistaan ja tunteistaan läheisimmille aikuisilleen. Puheeksi ottaminen on aikuisen tehtävä. Puhuminen vähentää aikuisten ja lasten välistä jännitystä. Aikuiset voivat auttaa kuuntelemalla lasta, kun tämä kertoo ongelmistaan. Puhuminen on kuin lääkettä, joka maistuu pahalta, mutta otettuna auttaa parantumaan. Puhuminen helpottaa ja sen jälkeen lapsesta tuntuu yleensä paremmalta, sillä hänen ei tarvitse kerätä kaikkea taakaksi sisälleen. Puhuminen auttaa unohtamaan, koska puhuessaan lapsi voi alkaa ottaa etäisyyttä tuskallisiin muistoihinsa. Puhuminen antaa samalla mittasuhteita lapsen pelolle ja kokemuksille. Keskustelussa lapsi saa

palautetta siitä, että hänen tunteensa ovat normaaleja eikä hän ole tulossa hulluksi (Poi-jula, 2016, s. 198).

Hyvä kuuntelija ottaa asiat vakavasti, on ymmärtäväinen, lämmin ja välittävä eikä vä-hättele ongelmia. Hän antaa toisen puhua ja voi myös tarjota neuvoa. Lapsen kuunte-lemisessä tarvitaan enemmän aikaa kuin aikuisen kuuntelemisessä. Kuuntelijan on au-tettava toista sanojen löytämisessä ja tarvittaessa pyydettyä toista selventämään asi-oitu. Puhumaan rohkaiseva kuuntelija osoittaa äänensävyllään ja ilmeillään kuuntele-vansa. Hän kykenee hyväksymään puhujan tunteet ja osaa kysyä ja antaa päivittäin aikaa puhumiselle ja yhdessäololle. Jotta lapsella olisi tilaa ilmaista itseään, kannattaa suosia avoimia kysymyksiä ja välttää esimerkiksi miksi-kysymyksiä (Poijula, 2016, s. 198).

Lapset eivät ehkä halua puhua asian tuskallisuuden vuoksi tai heillä ei ole sanoja, joilla ilmaista itseään. Lasten pitäisi kuitenkin voida ilmaista sanallisesti tärkeät kokemuk-sensa, myös tuskallisimmat. Esteenä puhumiselle voivat olla myös lapsen ristiriitaiset tunteet, syyllisyydentunteet ja hämmentyneisyys tai pelko siitä, ettei tule kuulluksi. Lapsi voi myös pelätä tunteiden hallinnan menettämistä. Lapsen vaikenemista tulee kunnioittaa ja kärsivällisesti odottaa sopivaa tilaisuutta puhumiseen (Poijula, 2016, s. 198–199).

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Tavoite

Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa kriisiopas, joka palvelisi Merikarvian koulukes-kuksen koulukuraattoria kriisin kohdatessa koulun oppilasta tai opiskelijaa. Tavoit-teena oli tuottaa helppolukuinen, ytimekäs, mutta kuitenkin tarpeeksi kattava ja infor-matiivinen opas koulukuraattorin käyttöön. Oppaan kohderyhmänä olivat sekä koulu-kuraattori että koulukeskuksessa opiskelevat alakoululaiset, yläkoululaiset ja lukiolai-set oppilaat ja opiskelijat. Oppaassa oli tarkoitus esitellä erilaisia kriisejä, joita lapset

ja nuoret voivat elämässään kohdata ja joiden vaikutukset voivat heijastua kouluelämään, jolloin koulukuraattori voisi olla avuksi. Tarkoituksena oli antaa koulukuraattorille konkreettisia työvälineitä ja keinoja kriisin kohdannutta lasta tai nuorta auttaakseen.

6.2 Työn suunnittelu

Olin alkuvuodesta 2019 työharjoittelussa Merikarvian koulukeskuksen koulukuraattorilla. Harjoittelun aikana koulukuraattori kertoi toiveestaan saada käyttöönsä nimenomaan koulukuraattorille tarkoitettua kriisioppaan. Kun koulukuraattori aloitti sijaisena Merikarvian koulukeskuksessa syksyllä 2018, oli muutama koulun oppilas kohdannut kesän aikana kriisin, joka heijastui heidän koulutyöhönsä. Hän koki, että hänellä ei ollut riittävää osaamista kriisityöstä, joten siitä hänellä oli syntynyt ajatus koulukuraattorin työhön soveltuvasta kriisioppaasta. Otin tämän ajatuksen opinnäytetyöni aiheeksi melko nopeasti. Aiheeseen tarttuminen tuntui mielekkäältä, koska koulukuraattorin työ on mielestäni mielenkiintoista ja aihe itsessään oli myös itseäni kiinnostava. Aloin selvittämään, että onko kyseistä opasta jo olemassa ja minkälaista tietoa kriisityöstä lapsia ja koulumaailmaa koskien löytyy. Koska materiaalia oli melko kattavasti, päätin lopullisesti ottaa siitä itselleni opinnäytetyön aiheen. Tämän jälkeen ryhdyin kartoittamaan aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja muuta materiaalia.

6.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa kriisiopas koulukuraattorin käyttöön, joten kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä lopputuloksena on jokin konkreettinen tuote, joka tässä tapauksessa oli kriisiopas. Koska opinnäytetyö on toiminnallinen ja se sisältää pelkästään tekstiä, tekstin piti soveltua juuri loppukäyttäjänsä tarpeita vastaavaksi. Tässä tapauksessa oppaan kriisiauttamisesta tuli kohdentua juuri lapsiin ja koulumaailmassa tapahtuviin kriiseihin. Kuten Vilka ja Airaksinen (2003, s. 76) kirjassaan määrittelevät ”käytännönläheisten toiminnallisten opinnäytetöiden arvo ei ratkea lähteiden lukumäärän perusteella, vaan olennaisempaa on lähteiden laatu ja soveltuvuus.” Pyrin valikoimaan lähteikseni laadukasta kirjallisuutta, joissa käsitellään lasten surua, kriisejä sekä kriisiauttamista. Olennaista oli

myös sen sijoittuminen koulumaailmaan, joten oppilashuoltolaki ja koulukuraattorin työ olivat tärkeässä asemassa viitekehysten määrittelemisessä.

6.4 Kriisioppaan toteutus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa valmis kriisiopas koulukuraattorin käyttöön. Tavoitteena oli, että koulukuraattorilla olisi paremmat valmiudet kohdata kriisin kohdannut lapsi tai nuori. Kriisin kohdanneen lapsen tai nuoren kohtaaminen ja auttaminen oikeaoppisesti ovat avainasemassa, kun mietitään kriisin tai trauman mahdollisia pitkäaikaisvaikutuksia. Kriisin tai trauman vaikutukset heijastuvat lapsilla erityisesti koulumaailmaan, koska traumaan liittyy usein esimerkiksi keskittymisvaikeuksia, joka taasen voi heijastua suoraan koulumenestykseen. Tarve tämänlaiselle oppaalle tuli käytännön tarpeen kautta, joten siihen tarttuminen tuntui mielekkäältä. Ajatus kriisioppaan työstämisestä tuntui luontevalta, kun sille oli olemassa konkreettinen tarve. Lähdin miettimään minkälaisesta oppaasta olisi eniten hyötyä sen tilaajalle ja päädyin tekemään käytännönläheisen ja helppolukuisen toiminnallisen oppaan, jossa on konkreettisia keinoja ja neuvoja kriisin kohdanneen lapsen tai nuoren kohtaamiseen, samalla pitäen sen kuitenkin mahdollisimman yksinkertaisena. Mielestäni yksi alun tärkeimmistä asioista oli selvittää minkälaisia kriisejä koulumaailmassa olevat lapset voivat kohdata. Kriisien rajaaminen vain tiettyihin kriiseihin oli kuitenkin hieman hankalaa, koska on olemassa niin paljon erilaisia mahdollisia skenaarioita, joiden vuoksi lapsia voisi kohdata kriisi, joka vaikuttaa heidän koulutyöhönsä. Päädyin kuitenkin valitsemaan muutaman omasta mielestäni yleisimmän kriisin, kuten esimerkiksi läheisen kuolema tai erilaiset onnettomuudet. Tämän jälkeen lähdin kartoittamaan aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Alkuun en löytänyt kuin muutaman kirjan, mutta sitä mukaa kun pääsin syvemmälle aiheeseen, niin löysin lisää kirjallisuutta aiheeseen liittyen.

Aiheeseen liittyvässä kirjallisuudessa käsiteltiin melko paljon lapsiin kohdistuvaa kriisityötä varsinaisen kriisityöntekijän näkökulmasta, enkä kokenut sen olevan relevanttia koulukuraattorin työtä ajatellen. Siinä missä koulukuraattori tekee toki auttamistyötä, niin en silti kokenut aiheelliseksi lähteä kokoamaan opasta kriisityöntekijän silmin. Mikäli lapsi tai nuori kohtaa kriisin, joka vaatii kriisityöntekijän apua, niin uskon,

että koulukuraattori tai jokin muu taho lapsen elämässä ymmärtää sen tarpeen ja osaa tarvittaessa ohjata lapsen oikean avun lähteelle. Halusin tämän kriisioppaan olevan nimenomaan opas koulukuraattorin käyttöön, opas siihen, miten koulukuraattorin kannattaisi kohdata työssään kriisin kohdannut lapsi tai nuori ja millä tavalla koulukuraattori siinä omassa työssään pystyy tukemaan heitä paremmin.

6.5 Kriisioppaan sisältö

Lasten kyky käsitellä vaikeita asioita on meidän aikuisten käsittelykyvystä riippuvainen. Mikäli aikuisilla ei ole keinoja käsitellä vaikeita asioita, on heidän myös vaikea opastaa lapsia niiden käsittelyssä. Halusin kriisioppaan olevan konkreettinen apuväline, jotta aikuisen olisi helpompi työskennellä kriisin kohdanneen lapsen kanssa. Tavoitteenani oli lisätä aikuisen ymmärrystä lasten kokemuksista ja kriisin syy-seuraussuhteista, ja tämän ymmärryksen lisäämisen kautta auttaa aikuista auttamaan kriisin kohdannutta lasta. Auttamistyön yksi tärkeimmistä elementeistä on mielestäni ymmärrys autettavaa kohtaan. On vaikea auttaa, jos ei ymmärrä mistä on kyse. Mielestäni on tärkeää, että aikuinen ymmärtää mistä erilaisissa kriisitilanteissa voi olla kyse, varsinkin, kun työskennellään lasten ja nuorten kanssa. Siksi koin tärkeäksi ensin hieman taustoittaa oppaassa erilaisten kriisien vaikutuksia lapsiin sekä näiden vaikutusten mahdollisesti aiheuttamia voimakkaita tunnereaktioita ja fysiologisiakin oireita.

Kokosin oppaaseen materiaalia erilaisista mahdollisista lapsia koskettavista kriiseistä sekä näiden mahdollisesti aiheuttamien traumojen vaikutuksista lapsiin. Sen jälkeen kokosin oppaaseen erilaisia asiantuntijoiden laatimia tapoja, työkaluja ja menetelmiä, joita koulukuraattori voisi käyttää työskennellessään kriisin kohdanneen tai traumatisoituneen lapsen kanssa. Kirjallisuudesta ei löytynyt suoranaisesti koulukuraattorin käyttöön tarkoitettua kriisityön materiaalia tai ohjetta, joten kokosin materiaalin koulukuraattorin työn näkökulmasta itse. Otin oppaassa huomioon myös eri-ikäiset oppilaat ja opiskelijat, koska Merikarvian kunnan koulukuraattorin vastuulla on sekä alakoulu, yläkoulu että myös lukiokin. Eri-ikäisten lasten ja nuorten kanssa työskenneltäessä tulisi käyttää ikätasoon sopivia menetelmiä, esimerkiksi vaikeista asioista keskusteleminen on yksi tärkeimmistä asioista, jota tulee toteuttaa lapsen ikätaso huomioiden.

Sen lisäksi, että koin tärkeäksi lisätä aikuisten ymmärrystä erilaisista kriiseistä ja niiden vaikutuksista lapsiin, niin koin tärkeäksi myös sen, että oppaan menetelmät ja ohjeet olivat käyttäjälleen konkreettisia. Halusin, että koulukuraattori voisi ottaa oppaan yhdeksi työvälineekseen, ja josta voisi tarpeen tullen ammentaa ohjeita ja neuvoja vaikkapa ihan jokapäiväiseen työhön. Tarkoitukseni oli, että opas on paitsi teoreettinen, niin myös käytännöllinen.

6.6 Tilaajan palaute

Saatuani kriisioppaan valmiiksi, lähetin sen Merikarvian koulukuraattorille luettavaksi. Hän antoi kriisioppaasta seuraavanlaista palautetta: ”Pidin oppaastasi, se oli ytimenkäs, maanläheinen ja helposti ymmärrettävissä ilman turhaa ammatillista sanastoa, joten sen voisi antaa luettavaksi kenelle tahansa” (Paattimäki, sähköposti 06.05.2021). Koen, että kriisioppaasta tuli sellainen kuin oli tavoitekin. Se on helppolukuinen, informatiivinen ja käytännöllinen. Ja mielestäni pääasia on, että taho, joka sen on tilannutkin, on siihen tyytyväinen. Koen, että mikäli koulukuraattori tulee käyttämään opasta työssään edes kerran, niin olen onnistunut tehtävässäni.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi itsessään kesti alun oletettua kauemmin hieman yllättävän työllistymiseni vuoksi. Olin alkuun ajatellut, että saisin sen tehdyksi vuoden 2020 lopussa, mutta kolmivuorotyön ja perheen yhdistäminen veikin yllättävän paljon aikaa opinnäytetyön työstämiseltä. Olen kuitenkin tyytyväinen lopputulokseen, vaikkakin se valmistui hieman oletettua myöhemmin.

Itse opinnäytetyön aiheeseen paneutuminen ja kriisin kohdanneiden lasten ja nuorten kokemuksiin tutustuminen on kehittänyt ammatillista omaamistani usealla eri osa-alueella. Erityisesti ymmärrykseni lisääntyminen kriisin kohdannutta lasta (ja miksei aikuistakin kohtaan) on lisääntynyt. Kriisioppaan kokoaminen sai minut laajentamaan

omaa käsitystäni kriisin kohdanneen lapsen tai nuoren kohtaamisesta ja sen tärkeydestä. Eniten koen oppineeni kriisityön merkityksestä sen ennaltaehkäisevän vaikutuksen kannalta – parhaimmillaan onnistuneella kriisityöllä ja oikeaoppisella suhtautumisella lapsi voidaan säästää vaikutuksiltaan vuosienkin päähän ulottuvalta traumalta. Ja koska koulukuraattori tekee ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä, niin mielestäni on erityisen tärkeää laajentaa tällä lastensuojelun saralla työskentelevien ymmärrystä lasten parissa työskentelystä. Koen, että tällaisen ymmärryksen lisääminen on tärkeä osa myös yleisesti sosionomin ja sosiaalialan työtä. Sosiaalialan työ on kuitenkin pitkälti asiakastyötä, joten sen laadun parantaminen on ainakin itselleni tärkeää ja koen, että tämä kriisiopas on siihen yksi väylä. Työn kehittäminen on tärkeää myös yhteiskunnan tulevaisuuden kannalta, varsinkin, kun tällä hetkellä nuorisossa on havaittavissa lisääntyvää pahoinvointia. Me aikuiset voimme osaltamme auttaa lapsia ja nuoria voimaan paremmin, ja tämänkaltaisten toiminnallisten ja ymmärrystä lisäävien oppaiden tarkoitus on auttaa juuri siinä. Toivon opinnäytetyöni tuovan lisää näkökulmia ja huomioita myös muille, kuin itselleni ja työn tilaajalle. Koen saaneeni itselleni opinnäytetyöni työstämisestä paljon uusia näkökulmia ja ajatusmalleja, joita pystyn hyödyntämään tulevaisuuden työuralla sosiaalialan parissa. Lasten ja nuorten kriisikokemuksista ja kriisityöstä yleisesti lukeminen auttoi minua ymmärtämään, että jokaisen kokemus on ainutlaatuinen sekä kokemusten merkityksestä yksilölle. Uskon tämän auttavan minua työssäni tulevana sosiaalialan ammattilaisena.

Johtopäätöksenä voitaneen todeta, että koska työn tilaaja on ilmaissut tyytyväisyytensä opinnäytetyönäni kokoamaan kriisioppaaseen, niin työni on silloin onnistunut. Mielestäni kriisioppaan vahvuuksia ovat sen selkeys ja käytännönläheisyys sekä teoriaosuuden selkeys. Oppaasta olisi varmasti voinut tehdä vielä laajemman ja informatiivisemmankin, mutta uskon, että se palvelee käyttötarkoitustaan sellaisenaankin oikein hyvin.

LÄHTEET

Dyregrov, A. & Raundalen, M. (1997). Sureva lapsi ja koulu. Gummerus Kirjapaino.

Eliana, G. (2009). Hyväksikäytettyjen ja traumatisoituneiden lasten auttaminen. UNIPress.

HE 67/2013, Hallituksen esitys eduskunnalle oppilas- ja opiskelijahuoltolaiksi ja eräksi siihen liittyviksi laeiksi. Viitattu 4.5.2021. <https://finlex.fi/fi/esitykset/he/2013/20130067#idp448076576>

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2006). Suru ja surutyö. Basam Books.

Nurmi, M. (toim.). (2013). Lapsen ja nuoren viha. Bookwell.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 muutoksineen. Haettu 1.2.2021 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287#Pidp447169360>

Opetushallituksen www-sivut, 2021. Viitattu 21.3.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulu-tus-ja-tutkinnot/kriiseihin-varautuminen>

Poijula, S. (2016). Lapsi ja kriisi - selviytymisen tukeminen (3. uudistettu painos). Kirjapaja.

Poijula, S. (2018). Resilienssi - muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.

Saari, S. (2001). Kuin salama kirkkaalta taivaalta - kriisit ja niistä selviytyminen (toinen painos). Otavan Kirjapaino.

Soisalo, R. (2012). Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykkinen oireilu. AS Printon Trükikoda.

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino.