

Lapsen tunne- ja traumatietoisuus

Piirrosvideo-oppaat kasvattajille

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

2022

Taru Karjalainen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Karjalainen, Taru	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika Kevät 2022
	Sivumäärä 48 + piirrosvideo-oppaat	
Työn nimi Lapsen tunne- ja traumatietoisuus Piirrosvideo-oppaat kasvattajille		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Ohjaavan opettajan nimi, titteli ja organisaatio Tiina Vaara, Opettaja, LAB-ammattikorkeakoulu		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio ”Vakautta varhaiskasvatukseen” – Kasvattajatiimin tunnetietoisuus lapsen hyvinvoinnin tukena, Lehtori Pipsa Murto, LAB ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä <p>Vakautta varhaiskasvatukseen- hankkeen rinnalle tehdyn opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa sosiaali- ja terveysalan kasvattajien tunne- ja traumatietoisuustaitoja käytännössä. Kasvattajien tunne- ja traumatietoisuutta lisäämällä saavutetaan kasvattajan ymmärrystä ja tuen antamista lapselle mahdollisimman hyvin. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä käytännönläheiset piirrosvideo-oppaat, kuinka kasvattaja kohtaa lapsen ja huomioi lapsen tunne- ja traumapuolen asiat. Tavoitteena oli herätellä kasvattajan omia tunnetaitoja. Piirrosvideo-oppaat ovat käytännönläheinen materiaalipaketti, jonka tavoitteena oli olla nykyaikainen ja informatiivinen. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneet piirrosvideo-oppaat ovat tarkoitettu sosiaali- ja terveysalan kasvattajille, joista voivat hyötyä myös lasten vanhemmat.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka eteni lineaarisen kehitystyön mallin mukaisesti. Piirrosvideo-oppaiden keskeiset aihealueet olivat hankkeelle tarkoituksenmukaisia käsitellen seuraavia aihealueita; kasvattajan tunne- ja traumatietoisuus, lapsen trauma- ja tunteiden merkitys lapsen elämässä ja traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Piirrosvideo-oppaiden arvioinnissa valikoiduille sosiaali- ja terveysalan kasvattajilla arvioinnissa olivat käytössä Padlet-kyselyalusta, Teams-kokoukset sekä toimeksiantajan huomioidut. Kasvattajat pitivät tärkeänä aiheiden esille tuontia käytännönläheisellä tavalla ja tuotoksen olevan monipuolinen sekä mielenkiintoinen.</p> <p>Toimeksiantajalta ja kasvattajilta saadusta palautteesta voidaan päätellä, että piirrosvideo-oppaat olivat toivotunlaiset ja mielenkiintoa herättävä materiaalipaketti hyödynnettäväksi. Piirrosvideo-oppaat toteutuivat asetettujen tavoitteiden mukaisesti ja siitä tuli nykyaikainen ja informatiivinen.</p>		
Asiasanat Tunnetietoisuus, traumatietoisuus, tunteet, lapsen trauma, kasvattajan hyvinvointi, ihmisten kohtaaminen, piirrosvideo-opas, vakautta varhaiskasvatukseen		

Abstract

Author(s) Karjalainen, Taru	Type of Publication Bachelor`s thesis Number of Pages 48 + drawing video guide	Published Spring 2022
Title of Publication A child's emotional and traumatic awareness Drawing video guides for educators		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Name, title and organization of the supervising teacher Tiina Vaara, Senior Lecturer, LAB- University of Applied Sciences		
Name, title and organization of the client "Stability in Early Childhood Education project" – Emotional awareness of the educator team in support of the child's well-being, Lehtori Pipsa Murto, LAB University of Applied Sciences		
Abstract <p>The aim of thesis was to study alongside the Stability in Early Childhood Education project was to strengthen the emotional and trauma awareness skills of social and health educators in practice. Increasing the emotional and trauma awareness of educators achieves the educator's understanding and support for the child as well as possible. The aim of the thesis was to make practical drawing video guides on how an educator encounters a child and considers the child's emotional and traumatic aspects. The aim was to awaken the breeder's own emotional skills. The drawing video guides were a practical package of material aimed at being modern and informative. The drawing video guides created because of the thesis were intended for social and health educators, who can also benefit the parents of the children.</p> <p>The thesis was implemented as a functional thesis, which proceeded according to the linear development work model. The key themes of the drawing video guides were relevant to the project, addressing the following themes: the educator's emotional and traumatic awareness, the importance of the child's trauma and emotional regulation in the child's life and the trauma awareness of meeting the person. For the evaluation of the drawing video guides for the selected social and health educators, a padlet questionnaire, Teams meetings and the client's remarks were used in the evaluation. Growers considered it important to bring up the topics in a pragmatic way and the output to be varied as well as memorable.</p> <p>From the feedback received from the client and the breeders, it can be concluded that the drawing video guides were the desired and interesting material package to utilize. The drawing video guides were implemented in accordance with the set goals and became modern and informative.</p>		
Keywords Emotional awareness, trauma awareness, emotions, child trauma, educator welfare, people encounter, drawing video guide, Stability in Early Childhood Education		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön lähtökohdat	1
1.2	Tarkoitus ja tavoite.....	2
1.3	Opinnäytetyön hankkeen esittely	2
2	Kasvattajan tunne- ja traumatietoisuus	3
2.1	Traumatisoitumisen neurobiologinen näkökulma	3
2.2	Traumakokemus ja prosessi	6
2.3	Kasvattajan hyvinvointi ja itsetuntemus.....	9
3	Lapsen trauma- ja tunnesäätelyn merkitys lapsen elämässä	14
3.1	Leikin ja liikkeen merkitys	14
3.2	Lapsen traumaperäisen stressin huomioiminen	16
3.3	Lapsen sosioemotionaalinen kehitys	20
4	Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen	23
4.1	Tunne- ja traumatietoisuuden vaikutus	23
4.2	Kasvattajan myötäelämisen ja läsnäolon merkitys	24
4.3	Ratkaisukeskeisyys menetelmänä	28
4.4	Lapsen havainnointi.....	29
5	Opinnäytetyön toteuttaminen	32
5.1	Piirrosvideo-oppaan tavoitteen ja tarkoituksen täyttymisen tarkastelu.....	32
5.2	Piirrosvideo-oppaan prosessi.....	32
5.3	Piirrosvideo-oppaan testaus ja oppaan jakelu.....	35
6	Pohdinta	41
6.1	Johtopäätökset ja opinnäytetyön hyödynnettävyys	41
6.2	Jatkokehittämismahdollisuudet	42
6.3	Eettisyys ja luotettavuus	43
	Lähteet	45

Liitteet

Liite 1. Sosiaali- ja terveysalan kasvattajille sähköposti

Liite 2. Piirrosvideo-oppaat sähköisenä YouTube-palvelussa

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyöni keskittyy käsittelemään lasta hoivaavan ja huolehtivan kasvattajan itsensä tuntemuksen tärkeyden merkityksestä ja siitä, kuinka kasvattaja kohtaa tunnesäätely her-
kän- tai traumatisoituneen lapsen työssään. Mitä trauma tarkoittaa ja merkitsee kasvatta-
jalla ja lapsella. Opinnäytetyö auttaa kasvattajaa tunnistamaan tunne- ja traumatisoitunei-
den lasten käyttäytymistä ja ymmärrystä, miten lasta tuetaan erilaisissa tilanteissa. Yhteis-
kunnassamme on lapsia, jotka ovat kokeneet traumaattisia tai muutoin kielteisiä, kehityk-
seen pitkäkestoisestikin vaikuttavia tapahtumia. Lapsen elämässä läsnä olevan kasvattajan
on tärkeää tunnistaa ja ymmärtää lapsen tilanteet, jotta lasta voidaan tukea selviämään
tunteiden ja tunnehaavojen kanssa silloin, kun omat selviytymiskeinot eivät riitä. Lapsi tar-
vitsee avukseen huolehtivaa kasvattajaa säätelemään omaa toimintaansa. Lapsen kanssa
työskentelevällä kasvattajalla saattaa itsellään olla omia tunnehaavoja lapsuudestaan, joi-
den tunnistaminen ja niiden kanssa toimiminen on hedelmällisempää ja tuloksellisempaa
kasvattajan työtä kohdata tunnehaavoja omaava lapsi. Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä
kasvattajille käytännön tietoutta lapsen trauma- ja tunnetietoisuudesta. Opinnäytetyössä
keskitytään tunne- ja traumatietoisuuden perusteisiin ja tavoitteena on tehdä piirrosvideo
opas aiheesta kasvattajille. Piirrosvideo-oppaan avulla herätellään kasvattajille aiheen nä-
kökulmia lapsen kanssa toimimiseen. Opas on tarkoitettu sosiaali- ja terveysalan kasvatta-
jille hyödynnettäväksi, josta voi hyötyä myös lapsen vanhemmat.

Lapsen kehitykseen ja elämän tärkeisiin kokemuksiin on alettu kiinnittämään tänä päivänä
yhä enemmän huomiota mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Miettinen Anu, Oulun yli-
opisto 2020 Mantelitulmake ei pohdi pro gradu tutkimuksessa viitataan lapsen kokonaisval-
taiseen hyvinvointiin, varhaiseen avun ja tuen antamiseen. Yhteiskuntana koemme tärke-
äksi, että lapsista kasvaa yhteiskuntamme täyspainoisia jäseniä. Trauma ja tunnetietoisuu-
den esille nostaminen kasvattajien keskuudessa ja käytäntöön vieminen on merkittävässä
roolissa. Ihmiset kokevat elämänsä aikana traumoja ja niiden vaikutukset näkyvät ihmi-
sessä, ympäristössä ja yhteiskunnassa. Psykkisillä ja pitkittyneillä traumailla on tutkitusti
yhteys lukuisiin kroonisiin sairauksiin, kipuihin ja mielenterveys- ja sosiaalisiin ongelmiin.
Ihmisten yksittäisiin tapahtumiin, onnettomuuksiin, lapsuuden kaltoinkohteluun sekä moniin
muihin. Nämä tuottavat ihmiselle kärsimystä mutta myös nostavat kohtuuttomasti yhteis-
kuntamme kustannuksia ja erilaisten korviketarpeiden myötä ekologista tuhoa (Sarvela &
Auvinen 2020, 16-97.)

1.2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa sosiaali- ja terveysalan kasvattajien tunne- ja traumatietoisuustaitoja lisäämällä heidän tietoisuuttaan käytäntöön. Kasvattajien tunne- ja traumatietoisuutta lisäämällä, saavutetaan kasvattajan ymmärrystä ja tuen antamista lapselle mahdollisimman hyvin.

Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä käytännön läheiset piirrosvideo-oppaat, miten kasvattaja kohtaa lapsen, huomioiden lapsen tunne- ja traumapuolen asiat sekä herätellä kasvattajan omia tunnetaitoja. Piirrosvideo-oppaat ovat käytännönläheinen materiaaalipaketti, jonka tavoitteena on olla nykyaikainen ja informatiivinen. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneet piirrosvideo-oppaat on tarkoitettu sosiaali- ja terveysalan kasvattajille, joista voivat hyötyä myös lasten vanhemmat.

1.3 Opinnäytetyön hankkeen esittely

LAB-ammattikorkeakoulun hyvinvoinnin ja muotoilun yksiköt ovat yhteistyössä toteuttamassa hanketta *Vakautta varhaiskasvatukseen* (LAB University of Applied Sciences 2021). Hankkeen tavoitteena on lisätä varhaiskasvatus henkilöstön traumatietoisuutta ja osaamista tunnekasvatuksesta taidelähtöisin ja kehotietoisuuden menetelmin. Varhaiskasvatuksen tunnetietoisuudella ja traumatietoisuudella sekä käytännön osaamisella taataan lapsen hyvinvoinnin paranevuus. Lisäksi hankkeen tavoitteena on tuottaa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria kehittävä tiimivalmennusmalli valittujen varhaiskasvatustoimijoiden kanssa, jossa henkilöstön työtettä kehitetään ja lisätään traumatietoisuutta sekä tunnekasvatusosaamista. Tarkoituksena on hyödyntää hankkeessa syntyviä hyviä käytäntöjä, joita levitetään valtakunnallisesti. Vakautta varhaiskasvatukseen -hankkeella pyritään kehittämään varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria Päijät-Hämeen, Etelä-Karjalan ja Etelä-Savon alueella. (LAB University of Applied Sciences 2021.)

Tämä opinnäytetyö on osa edellä mainittua hanketta ja sen lähtökohtana on paneutua siihen, kuinka sosiaali- ja terveysalan kasvattaja kohtaa lapsen. Lasten kanssa toimiessaan kasvattajan on hyvä tiedostaa ja ymmärtää kokonaisvaltaisesti, kuinka tunne- ja traumatietoisuudella voidaan vaikuttaa kasvattajaan ja lapseen itseensä.

2 Kasvattajan tunne- ja traumatietoisuus

2.1 Traumatisoitumisen neurobiologinen näkökulma

Ihmisen aivojen kehitys jatkuu syntymän jälkeen, joten aivojen kehityskaari on pitkä. Aivot muuttuvat koko eliniän mutta tärkeää on luoda hyvä pohja lapsuudessa. Lapsuuden aikana aivojen eri aivoalueet kehittyvät eri tahtiin. Monet tunne-elämälle keskeiset alueet ovat hitaimmin kehittyvien aivorakenteiden joukossa. Varhaislapsuudessa aistialueet kehittyvät valmiiksi ja limbinen järjestelmä murrosikään mennessä, mutta etuotsalohkon ja sinne kuuluvien itsekurin, tunteiden ymmärtämisen ja hallittujen tunnereaktioiden keskukset jatkavat kehitystään teini-ikään saakka. (Goleman 2009, 272.)

Sarvelan (2020, 109-110) mukaan autonomista hermostoa verrataan autolla ajamiseen. Harmonisesti toimiessaan kaikki autolla ajaessa on pehmeää ja joustavaa, jossa osaamme ennakoida. Traumaattisen stressin kuormittamia ajamisemme sisältää äkkikiihdytyksiä ja -jarrutuksia eikä autolla ajamiseen kuuluvaa ennakkointia juuri ole. Tämä selittyy sympaattisen hermoston yliaktiivisuudella (taistele tai pakene reaktio). Tilaa voi kuvata esimerkiksi niin, ettei auto enää liiku mihinkään, vaikka auton kierrokset ovat täysillä. Tila on ihmiselle raskas ja energiaa syövä sekä elimistöä rasittava.

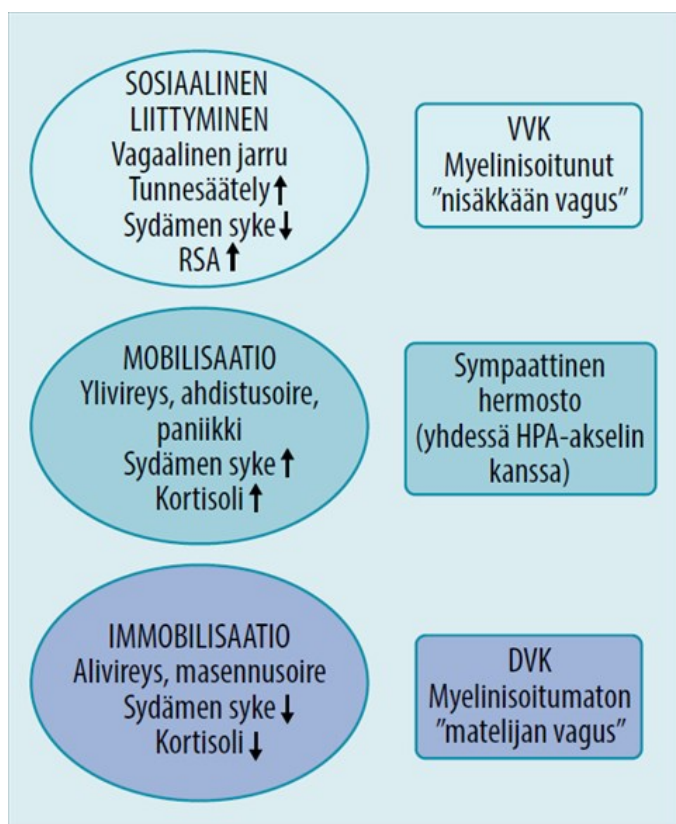
Traumatisoitumisen ja dissosiaation taustalla olevista neurologisista tekijöistä on vielä rajallinen. Tiedetään kuitenkin, että lapsuuden traumailla on tiettyjä tunnettuja vaikutuksia aivojen kehitykseen. (Miettinen 2020, 13.)

Lapsuus on ratkaisevan tärkeää aikaa elinikäisten tunnetapojen muovautumiselle. Lapsena opitut mallit ja tavat muuttuvat osaksi aivojen synapsirakennetta ja niitä on vaikea muuttaa myöhemmällä iällä. Aivojen etuotsalohkoilla on tärkeä asema tunteiden hallinnassa huomioiden, kuinka pitkän ajan niiden kehittyminen vaatii, lapsen varhaiset kokemukset saattavat vuosien saatossa aiheuttaa pysyviä yhteyksiä tunnealueita säätelevään hermoneitoitukseen. Lapsuudessa aivorakenteet muovautuvat kiihkeällä tahdilla. (Goleman 2009, 273-274.) Sajaniemen (2019, 108-109) mukaan aivot kehittyvät hitaasti alhaalta ylöspäin. Aivojen yläkerrokset eli etuotsalohkon alueet oppivat pikkuhiljaa säätelemään aivojen alakerroksia, joista puhutaan tunneaivoina. Aivojen alakerroksien reaktioita opitaan pikkuhiljaa säätelemään omaa mieltä malttamalla ja ajattelemalla. Köngäksen (2019, 38) mukaan tunneälyn perustaitojen on kuljettava tunteiden tunnistamisesta kohti tilannekohtaista tunteiden asiainkuuluvaa ja järkiperusteista käyttöä. Köngäs toteaa, että tunneälyn pohjan ajatellaan syntyvän sikiöaikana aivojen kehittyessä, mutta tunneälyn tärkeimmät kehityksen vaiheet sijoittuvat varhaislapsuuteen mukaillen aivojen tunnealueiden kehitystä. Aivojen synapsirakenteiden harjaannuttamisella ja reaktioiden uudelleenautomatisoinnilla voidaan kehittää

tunneällyn käyttöä missä iässä tahansa. Antaen konkreettisen esimerkin lapsen oppimisesta pyörällä ajamaan, jolloin aluksi lapsi hataroi pysyäkseen pystyssä, epäröi ja pelkää, jos kukaan ei ole pitämässä kiinni. Lapsen otettua opeteltua taitoa aktiiviseen harjoitteluun, saadaan tukea oppimiseen ja ollaan valmiita epäonnistumaan, lapsen aivoihin vähitellen sisäistyvät uudet ajattelu- ja toimintamallit ja taito kasvaa luonnolliseksi osaksi meitä.

Aivot jaetaan kolmeen isompaan osaan, manteliaivoihin (vaistot), nisäkäsaivot/limbinen järjestelmä (tunteet) ja iso aivokuori/neokorteksi (järki). Jokaisella aivojen osuudella on oma tehtävänsä ja kehitysvaiheensa, johon ihmisen kokema trauma voi vaikuttaa negatiivisella tavalla. Aivojen osien kuului toimia integroidusti, syntymän jälkeen aivot ovat vielä kehittymättömät ja niiden kuuluu kehittyä elämän varrella kokemusten myötä. Traumaattiset kokemukset ja varhaiset kiintymyssuhteet vaikuttavat aivojärjestelmään merkittävästi. (Miettinen 2020, 13.)

Polyvagaalisen teorian avulla havainnoidaan elimistön toimintaa ja käyttäytymistä suhteessa ympäristön ärsykkeisiin. Teorian käsitteet avautuvat muun muassa autonomisen hermoston hierarkia tasoilla (Kuvio 1). (Leikola ym. 2016.)



Kuvio 1. Polyvagaaliteoria (Leikola ym. 2016)

Tunteet ja tunnetaidot

Jokaisella ihmisellä on tunteita ja tunteet ovat ihmiselle tärkeitä viestintävälineitä. Jokaisella viestillä on tarkoitus tuoda ihmiselle informaatiota. Tunteiden alkuperäinen tarkoitus on suojella ihmistä tulevilta vaaroilta ja pyrkiä selviytymään. Tunteet kuuluvat ihmisyyteen. Tunteilla on aivoissa eri kerroksia ja tasoja. Yleisempiä ja nimetyimpiä tunteita ovat ilo, suru, pelko ja jännitys. Kaikki ihmiset tuntevat jotain, tunteet on hyvä tunnistaa ja havaita. Tunteita on hyvä oppia nimeämään, tunnistamaan sekä käsittelemään. Ihminen voi tuntea montaa eri tunnetta samanaikaisesti. Tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että ihmisen tunne ei ole ikuinen ja sen kesto on määrältään noin kahdeksan (8) minuuttia kestävä. Ihmisen keho varastoi tunteita. (Auvinen 2021.)

Golemanin (2009, 23) mukaan kaikki tunteet ovat pohjimmiltaan yllykkeitä tietynlaiseen käyttökseen. Jokaisella tunteella on oma, ainutlaatuinen tehtävänsä, joka on tunnistettavissa biologisista tunnusmerkeistä. Tarkkaillessaan sekä kehoa että aivoja tutkijat ovat löytäneet lisää fysiologisia keinoja, joilla tunteet valmistavat kehoa toimintaan: Ihmisen suuttuessa, pelko, onnellisuus, rakkaus, hämmästyminen, inho ja suru. Ruismäen (2016, 96-97) mukaan ihmisen tunteet kuuluvat elämään. Tunteet välittävät meille tietoa ja ne sisältävät olennaista tietoa tarpeistamme.

Tunnetaidot ovat ihmisen kyky ilmaista tunteitaan. Tunteiden ilmaiseminen ja sääteleminen ovat tunnetaitoja yhdistävä asia. Tunnetaidot ovat taitoja ja lapsuudessa luodaan pohja tunnetaitojen oppimiselle. Tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perustaan kuuluu kyky havaita ja tiedostaa omia tunteita. Vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa tarvitaan myös kykyä tunnistaa toisten tunteita. Ihminen, joka ei tunnista tai pysty näkemään omia tunteitaan on hänen hankala ymmärtää toistenkaan tunteita. Ihminen, joka tunnistaa ja ymmärtää tunteitaan, oppii kyvyn nähdä tunteiden syitä ja seurauksia. (Suomen Mielenterveys ry 2021.)

Tunteiden säätely on tunteiden itsehallintaa ja niiden hallintaa. Kyky käsitellä tunteita sopivan kokoisiksi, niin että ne ovat sopivia eikä liian ylivoimaisia itselleen. Ihminen joka ei osaa säädellä tunteitaan voi seurauksena olla hallitsemattomia tunteenpurkauksia, ajautumista tunteiden vietäväksi ja tunteiden pyörteisiin joutumisen tunteita. (Suomen Mielenterveys ry 2021.)

Oman sisäisen itsehallinnan hallitseminen mielihalujen ja impulssi käyttäytymisen sisällä. Itsehallinnalla on monia ei-tavoitteita. Itsearvostus ja luottamus ovat tunnetaitojen perusta, joka vaikuttaa muihin tunnetaitoihin. Itsearvostuksessa korostuu, että miten näkee ja arvottaa itsensä ja tekemisensä. (Suomen Mielenterveys ry 2021.)

Itsesäätelyllä tarkoitetaan lapsen kehittyvää taitoa maltaa mielensä ja pysäyttää asteittain toimintaa tilanteissa, jotka käynnistävät välittömän toiminnan tarpeen. Itsesäätelyä tarkastellessa huomataan niiden liittyvän tunteisiin kuten lapsen tilanteisiin, jossa lapsi kokee muun muassa mielipahaa, jännitystä, pelästymistä ja turhautumista aiheuttavat hetket. Jokainen ihminen on oma persoonansa ja yksilönsä, usein miellämme jonkun tietyn käyttäytymismallin olevan normaali, kuten itsekurin ja mielenmaltin ominaisuuden ja sen käyttämisen. Nykykäsityksen mukaan itsesäätely on monitahoinen taito, jonka vahvistava toiminnanohjaus mahdollistaa. Lapsi harjoittelee jatkuvasti omia itsesäätelyn taitojaan ja tasapainottelee omien tunteiden, ajattelun ja käyttäytymistä kiihdyttävien ja hillitsevien sisäisten ja ulkoisten toimintaimpulssien välillä. (Sainio ym. 2020, 27.)

Monet tekijät vaikuttavat kokonaisuudessaan itsesäätelyn vaiheisiin. Säätely kohdistuu lapsen ulospäin näkyvään käyttäytymiseen ja sisäiseen kykyyn säädellä monenlaisia tilanteissa viriäviä tunteita, omaa ajattelua ja havaitsemista. Itsesäätelyn puute voi näyttäytyä lapsen häiriökäyttäytymisenä. (Sainio ym. 2020, 27-28.)

2.2 Traumakokemus ja prosessi

Sarvelan (2020, 104-105) mukaan ihmisen kokema trauma ei ole pelkästään ulkopuolinen tapahtuma, vaan se on kehomme tapa reagoida (taistele tai pakene -reaktio tai lamaantuminen) ärsykkeisiin. Omaan kehoonsa suhtautuminen on tällöin yleensä vihamielinen. Ihmisen elämässä ”triggeri” eli laukaiseva tekijä aktivoi trauman, kehomme ei reagoi nykyhetken todellisuuteen, vaan toimii uhan tuottaman vallan ohjaamana. Sarvela tuo esiin, että lapsuuden haitallisten kokemukset saattavat herkistää meitä myöhemmälle traumatisoitumiselle ja riskeeraavat hyvinvointiamme jopa fyysiseen terveyteen asti. Kun taas Suokas-Cunliffe (2015, 119) korostaa, että traumatisoituneen ihmisen oma sisäinen kaoottisen tuntuinen maailma pitää häntä otteessaan ja kiinni menneisyyden kokemuksissa, traumamuistoissa.

Poijula (2021) täsmentää psykologisella traumalla tarkoitettavan ihmisen hengenvaaran, vakavan loukkaantumisen uhan tai ruumiillisen koskemattomuuden vaaran sisältämien tapahtumien aiheuttamaa kokemusta. Kokemus saa ihmisen kokemaan pelkoa, kauhua ja inhoa liittyen avuttomuuden tunteeseen. Kokemus voi tapahtua ihmiselle itselleen tai hän voi todistaa läheiselleen sattuvaa tapahtumaan. Traumaattisia tapahtumia on esimerkiksi, äkillinen ja odottamaton tapahtuma, tulipalo, onnettomuus, toisen ihmisen kuolema tai vakava loukkaantuminen tai henkeä uhkaavassa tilanteessa oleminen. Troutt (2018, 614-616) mukaan psykologiset reaktiot traumaan eivät ole keskenään samanlaisia, vaan ne ovat

muuttuvia. Traumareaktioilla tarkoitetaan, miten ihminen on kehittynyt psyykkisesti ja fyysisesti kohtaamaan haitallisiin uhkiin ja olosuhteisiin. Troutt tuo esiin, että trauman vaikutukset eivät ulotu vain trauman kokijan elämään.

Sarvelan (2020, 7) mukaan trauma on yleiskäsitteellinen ja kuvataan universaaliksi ilmiöksi. Elämässä jokainen ihminen kokee jossain vaiheessa tunnehaavoja ja niihin liittyvää tuskaa – suoraan tai välillisesti. Kuka tahansa voi joutua kohtaamaan hankalia kokemuksia. Hedreniuksen ja Johanssonin (2016, 27) mukaan yksilön sen hetkiset ominaisuudet ja menneisyyden kokemukset vaikuttavat onko tilanne yksilölle traumaattinen.

Traumailmiö näyttäytyy niin yhteisöissä, yksilöissä, elämässä, kulttuureissa kuin myös yhteiskunnassa. Trauma on osa ihmisten elämää ihmisten kulttuureissa. Trauman kuvataan olevan prosessi, joka voi kestää koko ihmisen elämän ajan verran. Traumaan kuuluu sisäisiä katkenneita sisäisiä yhteyksiä, joita on jossain vaiheessa sivuuttanut erinäisistä syistä. Kielletään itseltään tuntemukset, jottei kielteistä asiaa tarvitse tarkistella. Kyse on traumasta suojaautuminen, joka kuuluu traumaan. Traumaan voi kuulua itse tapahtuma, joka on ollut traumaattinen tai niiden tulkinnat niistä. Lisäksi traumaan kuuluu seuraukset, jotka tulkinnoista ovat tulleet. (Auvinen 2021.)

Traumalla on monia eri määritelmiä. Bessel van der Kolkin (2017) ajatuksiin pohjautuvan määritelmän mukaan trauma ei ole vain tapahtuma, joka on tapahtunut joskus ihmisen menneisyydessä. Bessel toteaa trauman olevan myös jälki, joka on jäänyt tapahtuma kokemuksen seurauksena henkilön mieleen, aivoihin ja kehoon. Jälki ilmenee muun muassa autonomisen hermoston yli- tai alivireytenä sekä kognitiivisina häiriöinä. Trauma vaikuttaa miten ihminen toimii tässä hetkessä, samoin trauma vaikuttaa radikaalisti ihmisen terveyteen, hyvinvointiin, oppimisen ja käyttäytymiseen. (Sarvela 2020, 14.)

Lapsen kiintymyssuhteen vaikutus

Sinkkonen (2018, 38) tuo esiin Bowlbyn kehittämän kiintymyssuhdeteorian, jossa ihmisellä on taipumus muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin ja selittää vihamielisyytenä, ahdistuksena, depressiona ja tunteiden eristämisenä ilmenevinä stressin muotoina, jotka aiheutuvat tahattomista menetyksistä ja erokokemuksista. Sinkkosen mukaan kiintymyssuhdeteoria kuvaa kahden ihmisen välistä etäisyyttä ja sen muutoksia. Lapsen suhde aikuiseseen, sitä hoivaavaan tahoon aktivoituu aina, kun turvallisuudentunne laskee tietyn tason alapuolelle. Lapsi hakeutuu erilaisin keinoin ja tavoin aikuisen lähelle tai saadakseen aikuisen tulemaan luokseen. Sinkkosen (2018, 40) mukaan kiintymyssuhde kehittyy lapsen ja sitä hoivaavan välisessä vuorovaikutussuhteessa arkisissa asioissa. Suokas-Cunliffen (2015, 108-109) mukaan lapsi tarvitsee kokemuksia, että hän on rakastettu, ja hänestä huolehtiva aikuinen on kiinnostunut lapsen tunteista ja ajatuksista. Tavoite on tuottaa lapselle

tunne perusturvallisuudesta kiintymyssuhteessa. Lapsen ja aikuisen välillä syntyvä turvallinen kiintymyssuhde on lapsen kehityksen elinehto, miten perheessä huolehditaan lapsesta fyysisesti ja emotionaalisesti. Kiintymyssuhteen merkittävä tehtävä on vireystilan ja tunnetilojen säätely. Turvan pettäessä se heijastaa häiriöitä lapsen kiintymyssuhteissa. Lapsia kaltoin kohdelleet aikuiset ovat usein itse traumatisoituja ja tiedostamattaan jatkavat omalle lapselleen tätä käyttäytymismallia kykenemättä hallitsemaan käyttäytymistään. Varhaisen kiintymyssuhteen tarkoitus epäonnistuu, jossa lapsen kyky toipua, palautua ja tyyntyä heikenee. Lapsi ei saa tarvitsemaansa turvallisuuden tunnetta ja kyky sitoutua aikuiseen heikentyy. Lapsi kokee ylivoimaiseksi vireydentilojen aaltoilut, kun ei saa kiintymyssuhteen tuomaa lohtua ja korjaamista. Pitkittyneessä kiintymyssuhdehäiriössä lapselle aiheutuu tunteiden säätelyhäiriöitä, traumoja, persoonallisuuden muokkaantumista ja itsetuntemusongelmia.

Traumakäsityksen merkitys

Trauma-asiantuntijat korostavat, että ihminen tulee nähdä psykobiologisena kokonaisuutena. Tähän kuuluu ihmisen mieli, keho ja läheiset vuorovaikutussuhteet. Ihmisen traumat ovat moniselitteinen asia, johon tarvitaan teoreettisen viitekehyksen lisäksi kattavasti tietoa psykologisen kuin ympäristön huomioivaa teoreettista näkökulmaa. Tarkoitetaan biologis-psykologis-sosiaalisesta ilmiöstä, jonka kokonaisvaltainen ymmärtäminen vaatii holistista ymmärrystä ihmisestä. (Miettinen 2020, 3.) Auvinen toteaa, että ihmisyyys pyrkii kohti hyvää, ettei ihminen halua tuntea kipua. Korostaen, että ihminen haluaa tuntea rakkautta ja hyvyyttä, joka näkyy suoraan traumaoireilussa. Auvinen tuo esiin, että kaikki ihmisen oireet ja käyttäytyminen pyrkivät ratkaisuyrityksinä kivulle, kun puhutaan haastavista käyttäytymismalleista. Ihminen pyrkii suojelemaan itseään kivulta ja tyypillistä tälle on kompensointi, jolloin traumakokemuksessa ihmisen yleensä kokema arvottomuus, voi olla vastakkaiskäännteinen näkemys itsestä tulevaisuudessa kuten menestymisen pakko. Tai mikäli ihminen on kokenut traumakokemuksessaan tuntenut alivireyttä, niin ylivireyllä ihminen pyrkii suojelemaan jatkossa itseään, jolloin kyse on kompensoitumisena. (Auvinen 2021.)

Kulttuurillisesti ajateltuna Auvinen toivoo yhteiskunnallista yhteistä muutosta traumakäsitykselle ja sen sisäistämiseen. Auvinen tuo esiin, että trauma on jokaisen ihmisen elämään kuuluva osa ja on osa ihmisyyttä. Jokainen voi itsessään tutkia omia kokemuksiaan ja tunteuksiaan traumasta. Auvisen mukaan traumakäsite voi muuttaa merkitystään kulttuurisamme, jolloin se normalisoituu. Auvinen toteaa, että tällä hetkellä trauma on muissa ihmisissä, vain tuolla jossain, kauhein tapahtuma mitä ihmiselle voi tapahtua elämässään. (Auvinen 2021.)

Traumatisoitumisen prosesseja yhdistää, että niissä koetaan erityisen voimakkaita ja sietämättömiä tunnetiloja (Miettinen 2020, 6.) Traumatisoitumista tutkivat tutkijat korostavat, että keskeistä traumatisoitumisen suhteen on saako ihminen erityisesti lapsena tukea ylivoimaisessa tilanteessa tai heti sen jälkeen. Huomioitavaa on myös se, että ihmiset olemme erilaisia ja erilaiset kokemukset koskettavat meitä enemmän ja vähemmän, jolla tarkoitetaan, ettei traumatisoitumista aina tapahdu. Traumakokemuksen laatu ja vakavuus, kesto, toistuminen, ikä, kognitiivinen ja sosiaalinen kehitystaso sekä yksilölliset erot biologisten stressijärjestelmien haavoittuvuudessa vaikuttavat siihen muodostuuko traumaperäisestä stressistä pitkäaikainen häiriö ja onko sillä pysyviä neurobiologisia seurauksia. Lisäksi ympäristön suojaavat tekijät sekä aikaisemmilla traumailla on merkitystä. (Miettinen 2020, 6.)

2.3 Kasvattajan hyvinvointi ja itsetuntemus

Pitääkseen riittävän hyvin huolta itsestämme, on meidän koko elämämme opeteltava huomaamaan, mikä helpottaa, syventää ja vahvistaa omaa hyvinvointiamme ja mielenrauhaa. Muita auttaessa tai hoitaessa, meidän on muistutettava itseämme siitä, että on tärkeä pysyä virittäytyneenä omaan sisäiseen elämään. Sisäisen kokemuksen, tunteiden, ajatusten, unien ja fantasioiden tuomitsemattomasta havainnoimisesta on suurta hyötyä. Baker (2005, 70-71) toteaa, kuinka jokaisella ihmisellä on ajatusten, tunteiden, arvojen, kaipausten, mahdollisuuksien ja tarpeiden valtava sisäinen maailma, jonka hän kykenee tuntemaan ja tutkimaan. Laiminlyömällä tätä voivat seuraukset olla pahaa oloa, terveysongelmia ja uupumusta. Baker kuvaa, kuinka meidän tulisi opetella sietämään paremmin sitä, mitä havaitsemme sisäisessä kokemuksessamme ja varsinkin niitä asioita, jotka saattavat järkyttää ja uhata näkemystä itsessämme. Syvän minuuden tarpeita havainnoimalla saadaan arvokasta tietoa. Kun ymmärrämme paremmin tarpeitamme, on meillä enemmän valinnan varaa, miten reagoimme tai toimimme.

Ahosen (2017, 66-67) mukaan kasvattajan tulee tunnistaa ja tulkita omia tunnetaitojaan tiedostaen, mitkä tekijät vaikuttavat kasvattajan tunteiden taustalla. Kasvattajan on oltava riittävän tasapainoinen kohdatessaan lapsen voimakkaat tunteet.

Pysähdy ja tutki itseäsi

Furman & Ahola (2012, 22) korostavat, että koskaan ei ole liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus. Koettu menneisyys on osa itseämme mutta jos uskomme, että ne ongelmat, joista kärsimme johtuvat siitä mitä meille on tapahtunut aikaisemmin, on kuin syyttäisimme ongelmistamme itseämme. Menneisyytemme asuu meidän sisällään, joka kuvainnollisesti ihmisten lailla loukkaantuu herkästi syytöksistä ja ilahtuu arvostuksesta. Koska ongelmien ratkaisemisessa tämä on korvaamaton yhteistyökumppani, tähän tulisi suhtautua kunnioittavasti

pitäen sitä auttajana ja voimavarana. Sarvelan (2020, 168-170) mukaan hyvällä itsetunteuksella ja syvällisellä itsensä tutkimisen tuloksena voi kasvaa omaksi itsekseen. Sarvela tarkentaa, että uuden oppiminen vanhan päälle ei olisi toimiva menetelmä vaan, vaan tarkastella, hyväksyä ja riisua uskomuksiaan, joiden alta paljastuu itseys. Lapsuudenkokemukset muodostavat pohjan ihmisen kehitykselle ja lopulta myöhemmälle elämälleen. Ruismäen ym. (2016, 66-67) mukaan kasvattajan tulee tutustua ja kohdata omat lapsuutensa pelottavat tapahtumat ja tilanteet sen sijaan kuin yrittää pitää niitä pois mielestä, jotta voisi jatkaa jokapäiväistä elämää, ilman epämurkeit ja piilotettuja tunteita.

Sarvela (2020, 243) toteaa, että jokainen meistä kohtaa stressiä ja traumaattisia tapahtumia elämän aikana. Omaan reagointitilanteeseen suhteessa erinäisiin tapahtumiin vaikuttaa oma historia, persoonallisuuden rakenteet ja omat voimavarat. Omat tapamme reagoida tai oireilla, vaikuttavat siihen, miten lähestymme muita traumatisoituneita henkilöitä työssämme. Kasvattajan on tärkeä tiedostaa omien elämäntapahtumien vaikutukset tapamme kohdata ihmisiä. Kasvattajan tulee olla kokemustensa ja niiden vaikutusten kanssa sinut. Traumatausta kantavan ihmisen trauma vaikuttaa kohtaamiseen. Ihmisen keho ja mieli kantaa muistoja mukanaan, joista he eivät välttämättä ole itse ole tietoisia, ja näkyviin voi tulla erilaisia pelkoja sekä puolustus- tai hyökkäämiskäyttäytymistä. Tunne- ja traumatietoisuus piirrosvideo-oppaassa kasvattajille kerrotaan, että omat elämäkokemukset ovat osa minua. Piirrosvideo-oppaasta otetulla näyttökuvalla kiteytetään Sarvelan teoriaa historian ja kokemusten muuntautumisiksi osaksi kasvattajan arkea. (Kuva 1).



Kuva 1. Elämäkokemukset ja itseys (Kuva: Taru Karjalainen)

Peilisolut

Varhaiskasvatuksella on merkittävä osuus lapsen kehityksessä. Onnistuneella varhaiskasvatuksella pystytään korjaamaan jo vaurioituneita tunnetaitoja. Peilisolujärjestelmä on yksi stressin välittymisen kannalta tärkeimmistä järjestelmistämme, joka kehittyi todennäköisesti siirtämään taitoja eläimeltä toiselle. Peilineuronit toimivat siltana lähettäjän ja vastaanottaen välillä välittäen tunteita, empatiaa ja ymmärrystä. Empatiakyky kehittyy liikkeen eli kinestesian kautta. Empatian kehittyminen lapselle ja siitä jalostuva myötätunto, eivät ole vain kognitiivisia prosesseja vaan niiden synty on myös ruumiillinen kokemus. Keskeisenä ilmiönä sekä leikissä, terapeuttisissa ryhmissä tai muussa vuorovaikutuksessa ovat erilaiset ruumiilliset peilausilmiöt, joissa ”imitoimme” yhdessä, tietoisesti ja joskus tiedostamattomasti toistemme kehon liikkeitä. Peilausilmiössä mahdollistuu paitsi jaettu kehollinen myös yhteiset tunnekokemukset. (Sarvela 2020, 116.)

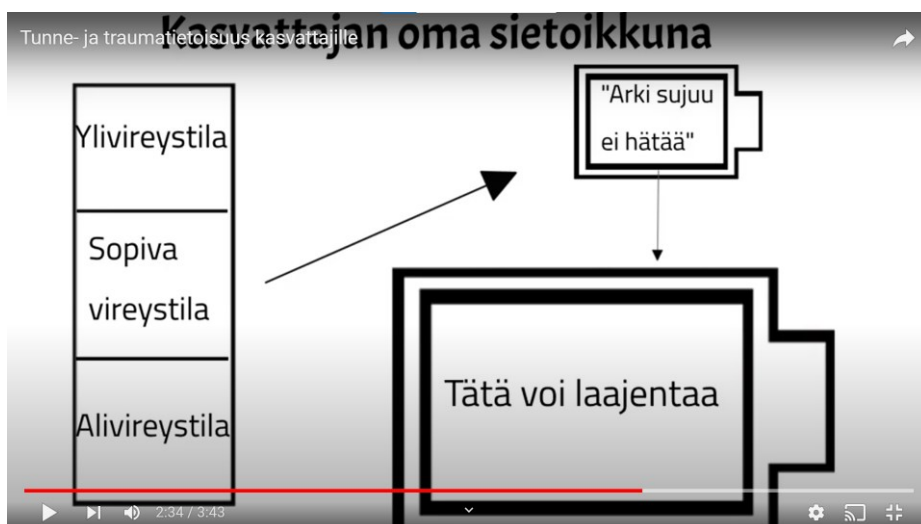
Keskushermostossa on hermosoluja eli neuroneita, joiden tehtävä on jäljitellä mitä toinen ihminen tekee ja miltä se tuntuu. Ne muodostavat peilausjärjestelmän, jolla tunnistetaan eleitä ja ilmeitä sekä eläydytään toisten tunteisiin. Peilisolusta on alettu etsiä syytä autismille ominaisiin vuorovaikutusongelmiin ja epätavallisiin aistireaktioihin. (Sarvela 2020, 117.) Suokas-Cunliffen (2015, 171) mukaan traumatisoitunut ihminen kärsii usein kyvyttömyydestä olla tietoinen omasta kehoistimuksistaan ja sanoittaa niitä.

Liikkeen peilaamisella yhdistetään tunteita liike- tai tanssi-ilmaisuksi, tehdään aistityöskentelyä ja luodaan elämyksiä lapsille. Sen avulla kehitetään lapsen mielikuvatyöskentelytaitoja ja parhaillaan se on kehomielen tutkimista. Liikkeen ja hengityksen vapautuminen on suorassa vuorovaikutuksessa mielen vapautumiseen. Esimerkkeinä liikkeen peilaamista voidaan käyttää; omien valintojen ja asenteiden hahmottamiseen, energiatasojen säätelyharjoituksiin, hetkessä elämisen taidon ja keskittymiskyvyn kehittämiseen ja oman vuoron odottamisharjoituksiin. Suokas-Cunliffen (2015, 172-173) mukaan läsnäololla edesautetaan terapeutista toimivuutta asiakkaan kanssa luomalla turvallisuuden kokemusta hermosto tasolla. Kasvattajan asennot, ilmeet, eleet ja olemus on keskeisessä roolissa. Kasvattaja viestittää kehollisesti turvallisuudesta, pitämällä kehon avoimen asennon, pehmeän katsekontaktin ja pitämällä rauhalliset eleet. Samoin kasvattajan tuottamat äänet, äänensävyt ja äänenkorkeudet vaikuttavat lapsen turvalliseen kokemukseen. Kasvattaja voi havaita lapsen fyysisistä merkeistä, kokeeko lapsi turvallisuutta. Näitä ovat esimerkiksi, avoin asento, rauhallinen hengitys ja pehmeät kasvonpiirteet. Kasvattajan huomioidessa näitä kehollisia vuorovaikutuksen elementtejä kasvattaja voi merkittävästi edistää asiakkaan kokemusta turvallisuudesta. Suokas-Cunliffen mukaan puhutaan vuorovaikutuksellisesta säätelystä, jossa lasta autetaan säätelemään autonomisen hermoston stressireaktioita.

Kehomieli

Kasvattaja kohtaa monesti traumatisoituneiden lasten kanssa haasteiden ja jumien äärellä olemista. Lapsen kokema turvaton kiintymyssuhde ja lapsuuden haitallinen traumatisoituminen katkovat lapsen kehon ja mielen yhteyksiä. Traumatisoituneiden oireiden tutkimuksessa on todettu, että stressitilanteissa toiminnan säätelystä ja ohjauksesta vastaavien aivoalueiden aktiivisuus laskee. Kun traumatisoitunut aistii uhkaa hänen kehonsa tuottaa itsepuolustusreaktion (pako-, taistelu- ja lamaantumisreaktiot) laukeavat. Tällä tavoin keho on toiminut aikaisemmin kohdistuneen ylivoimaisen uhan vuoksi. Trauman keholliset mallit voivat triggeröityä, joka käynnistyy ihmisessä koettujen aistimusten perusteella uudelleen. Ihmisen keho yrittää suojella, suojautua, varautua ja puolustaa, jossa menneet kokemukset ruumiillistuvat tässä hetkessä. (Sarvela 2020, 223).

Suokas-Cunliffen (2015, 172) mukaan on tärkeä olla läsnä, luoda turvallisuuden tunne koettuihin tilanteisiin. Läsnäololla autetaan kasvattajaa virittäytymään lapsen kokemukseen ja tunnistamaan sekä lapsen että omien kehollisten reaktioiden kautta, milloin lapsi ei koe oloaan turvalliseksi. Sarvelan (2020, 224) mukaan ihminen tulee kohdata inhimillisesti ja kontaktin luominen on tärkeää, joka lisää kuulluksi ja ymmärretyksi tulemistä. Turvallisuuden tunne on merkittävä lähtökohta työskentelylle. Tulee kiinnittää huomiota omaan sietoikkunaansa ja vireystilan hallintaan. On hyödyllistä tutkia omia turvallisuuden ja pätevyyden tunteja sekä aktivoida keskittyneisyyden, mielihyvä ja voiman tunteja. Piirrosvideo-oppaasta otetulla näyttökuvalla kiteytetään Suokas-Cunliffen teoriaa, kuinka sopivalla vireydentilalla luodaan turvallisuuden tunnekokemuksia. (Kuva 2).



Kuva 2. Kasvattajan oma sietoikkuna (Kuva: Taru Karjalainen)

Ahon (2021, 151-155) tuo esiin resonanssin, joka näyttäytyy merkittävänä. Resonanssilla tarkoitetaan tunnetartuntaa tai toisen eleisiin mukautumista. Syvemmin resonanssilla tarkoitetaan keskustelukumppanin puhenopeuden, äänenpainojen tai tapojen omaksumista. Ihmisen yksittäinen ele voidaan nähdä surullisena, voimakkaana, heikkona tai ahdistavana kun taas esine liukkaana ja kuumana. Edellä mainitut tavat ja tilanteet tulevat havainnollistetuiksi selkeämmin, kun toimijan suhde olemassa olevaan tilanteeseen muuttuu. Kun ihminen oppii uusia taitoja niin samalla hänen käytöksensä ja toisin sanoen hänen peilisolujärjestelmänsä toiminta muuttuu.

Peilisolujen tärkeys korostuu muun muassa tilanteissa, joissa tilanteet tai toiminnot eivät suoranaisesti liity toisiinsa. Esimerkiksi taustamusiikki vaikuttaa siihen, kuinka tanssijan ele koetaan. Vastaavasti epämukavuuden tai vastenmielisyyden tunne ei välttämättä liity kohteeseen vaan johonkin menneeseen kokemukseen. (Aho, 151-155.)

3 Lapsen trauma- ja tunnesäätelyn merkitys lapsen elämässä

3.1 Leikin ja liikkeen merkitys

Nyky-yhteiskunnassa näyttäytyy kiihkeä rytmi, jossa ihmiset ovat monessa mukana ja vaatimustaso työn tehokkuudesta on levinnyt myös ihmisten vapaa-aikaan. Vanhempien ja lasten yhdessä viettämä aika jää vähäiseksi ja toiminnot ovat entistä enemmän organisoituja ja ohjattuja. Vanhemmat ovat pitkiä työpäiviä töissä ja lapset ohjatuissa harrastustoiminnoissa. Lapsen ensimmäinen ryhmä, johon yhteiskunnassa kuuluu on lapsuuden perheensä, jossa hän on yhtenä jäsenenä. Perheeseen kuuluvana jäsenenä lapsi kasvaa ja luo varhaista käsitystä itsestään toimijana. Jokaisella perheellä on oma merkityksellinen tarinansa, joissa kulkee suvun tarinat sukupolvelta toiselle. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 34.)

Lapsuuden haitalliset kokemukset ovat merkityksellisiä ja siten ennaltaehkäisevää toimintaa tulisi tehostaa yhteiskunnassamme ja ottaa perheet kokonaisuudessaan huomioon. Lähivuosina 2016 vuodesta eteenpäin on tehty erinäisiä ja hyviä hankkeita, palvelujärjestelmän uusimisia, yksilöiden, perheiden ja kokonaisuuksien parannuksia (Miettinen 2020).

Sandberg (2016, 27) mukaan heikompiosaisia on tuettava, syrjäytymistä ja eriarvoisuutta ehkäistävä. Hänen mukaansa kaikilla ei ole yhtäläisiä mahdollisuuksia yhteiskunnassa pärjäämiseen. Yhteiskunta on muuttunut hektisemmäksi, kilpailua ja taloudellisuutta ihannoivaksi sekä ihmisiltä vaaditaan enemmän vastuuta ja velvollisuuksia oikeuksien ja tukitoimien vastapainoksi. Sandberg (2016, 30.) tuo esiin, kuinka yhteiskunnallinen tilanne heijastuu perheisiin. Perheiden kohdatessa köyhyyttä ja työttömyyttä sekä muuta epävarmuutta tämä näyttäytyy myös lapsissa.

Lapsen leikki sekä heijastaa lapsen kehitystä että yhdistää sitä. Lapsen leikki myös ilmentää hänen kehityksellistä tasoaan. Lapsen leikkiessä hän oppii yhteistoimintaa muiden kanssa sekä mahdollistaa muodostamaan ystävyys-suhteita ja tarkastelemaan asioita ryhmän muiden jäsenten näkökulmasta. Lapselle leikki on enemmän kuin työtä, jossa hän harjoittelee taitoja, jotka ovat myöhemmin tärkeitä työtä tehdessä. Leikkiminen ei vaadi ponnisteluja, leikki on lapsen tapa toimia ja ilmentää aktiivisuuttaan. Leikin perusolettamus on mielihyvän saaminen ja lopputulos tärkeämpää kuin leikin prosessi. Leikkiminen ei rajoitu vain lapsuuteen, vaan aikuiset myös leikkivät huumorisella tavalla keskellä kiireistä työpäivää. Huumorin on kantava ja hyvä asia, ja se vähentää stressiä sekä lisää luottamusta ja vuorovaikutusta ihmisen välillä. Leikin lähtökohtana on sisäinen motivaatio. Leikitystä leikistä ei odoteta saavutettavaa palkintoa vaan siihen sitoudutaan leikkielämyksen toivossa. Leikistä saatu ilo ja mielihyvä luovat positiivisen vaikutuksen, jotka ovat leikin tyypillisiä elementtejä.

Leikin positiivinen vaikutus ei ole aina näkyvää vaan erilaiset tunnetilat vaihtelevat leikin aikana. (Hautala ym. 2011, 35.)

Ihmisen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa vahvasti terveydellisiin seikkoihin kuten uneen ja ruokailuun. Näistä muodostuu ihmisen hyvinvoinnin kokonaisuus, joista voidaan puhua yksittäisistä kokonaisuuden luovista palikoista. Palikoiden yhteyksiä ja keskinäistä vuorovaikutusta on tärkeä ymmärtää. Ihminen on tarkoitettu liikkumaan, joka on kasvun ja kehityksen edellytys. Liikkumisella luodaan tärkeitä liikkumisentaitoja kehitykselle, terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiselle. Liikkumisen perusta luodaan lapsuudessa. (Sainio ym. 2020, 197.)

Hautala (2011, 45) toteaa, kuinka jokaisella ihmisellä tulisi olla fyysistä kuin henkistä toimintaa, josta nauttia. Tärkeää on ihmisen levon ja aktiivisuuden rytmittäminen sekä korostaen tämän olevan ihmiselle tärkeää ja luontaista. Hautalan mukaan monet mielenterveysongelmat mukautumisen ongelmia, joiden ratkaisemisessa toiminta auttaa. Hän korostaa, ettei pelkästään työ ole tärkeää vaan myös vapaa-ajan nautinnollinen toiminta. Todeten, että ihminen kaipaa nautintoa, joka syntyy aikaansaamisesta sekä kehon ja ajan tarkoituksenmukaisesta käytöstä.

Golemanin (1997, 252) mukaan tunteita voidaan uudelleen kouluttaa leikin ja liikkeen avulla. Näiden toistuvien leikkien tai liikkeen aikana lapset pystyvät kokemaan pelottavat kokemukset uudelleen turvallisen aikuisen seurassa. Tästä on hyötyä kahdellakin tavalla; muistot palaavat ilman kielteisiä kokemuksia ja lapset voivat mielikuvituksissaan antaa leikille onnellisemman lopun. Ruismäen (2016, 201-203) mukaan ilo ja leikkisyys ovat ihmisille ja monille muille eläinlajeille tärkeitä keinoja rentoutua, saada käyttöön luovia voimavaroja ja lisätä fyysistä hyvinvointia. Sajaniemi (2016, 15) tuo esiin, että ihmisen liike on elämän perusominaisuus, jossa kaikki elävä etsii yhteyttä omaa olemista vahvistaviin ja turvaaviin ympäristötekijöihin. Todeten, että biologisesti ajateltuna liike on myös oppimisen perusedellytys, jos tätä ei ole merkitsee se pysähtymistä ja lopulta kuolemaa. Samalla kuvaten ihmisen henkistä ja sosiaalista elämää. Liike voi olla myös reaktio johonkin tapahtuneeseen ympäristössä, joka käynnistää ihmisen liikkeen. Ihmisen keho välittää jatkuvasti informaatiota ärsykemuutoksista, joita voivat olla esimerkiksi väsymys, ravinnon puute tai vilusta. Lapsella nämä muutokset saavat aikaan liikkeen eli herättävät tarpeen, johon lähellä olevan aikuisen tulisi reagoida.

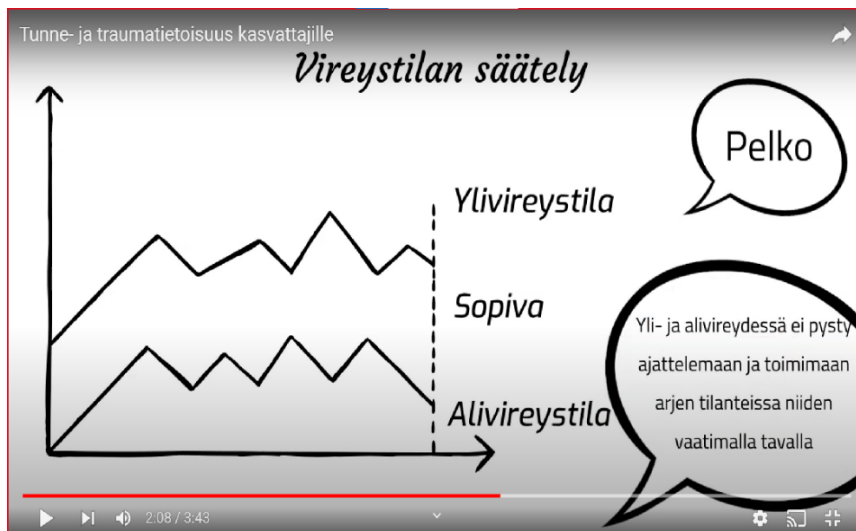
”Tunnetiloja kuvaavat eleet, ilmeet ovat myös liikettä, reaktioita mieltä liikuttaneeseen tapahtumaan. Mielikuvat, ajatukset, kokemukset ja puhe ovat myös liikettä. Ne aktivoituvat sisäisten tai ulkoisten ärsykkeiden herättäminä ja vahvistuvat toistuessaan. Reaktioina alkaneet liikkeet sammuvat tai vahvistuvat

samoja periaatteita noudattaen kuin mitkä tahansa liikkeet: myönteisesti la-tautuneet ärsykkeet vetävät puoleensa ja kielteiset opitaan välttämään.” (Sajaniemi 2016, 19.)

Ruismäen (2016, 204) mukaan traumatisoituneella ihmisellä iloon ja leikkisyyteen liittyy erinäisiä esteitä. Lapsuuden kokemusmaailmaan kuuluu leikkiminen ja leikki, johon kuului turvallisuutta, leikkisyys tai siihen liittyvät tunnelmat voivat traumalaukaisijoina. Erinäiset tunteet leikissä voivat haitata kykyä lähteä leikkiin. Todeten, että on tärkeää alkaa rakentaa yhteyttä niihin varhaisempiin tarpeisiin, jotka ovat jääneet omassa menneisyydessä liian vähäiselle huomiolle. Edeten pienin askelin luoden tilaa vaikean kokemuksen ympärille iloisia ja onnistuneita kokemuksia. Tällainen lisääntyvä kyky tuntea turvallisuutta sekä sopivaan vireyteen pääseminen valmistavat rentoutumiselle ja rentoutumisen kautta ilolle. Ihmisen rentoutuessa kykenemme havaitsemaan ilonaiheita ja nauttimaan niistä ajan kanssa.

3.2 Lapsen traumaperäisen stressin huomioiminen

Suokas-Cunliffen (2015, 170-171) mukaan traumatisoituneen lapsen oireet katsotaan usein autonomisen hermoston toiminnasta johtuvien olevan vireystilan säätelyn ongelmia. Lapsi ei kykene hallitsemaan tunteitaan ja se näyttäytyy hallitsemattomana yli- ja alivireystilan joutumisena. Lapsen joutuessa omasta toimintavalmius tilastaan ali- tai ylivireystilaan, ei hän ole kykenevä toiminaan. Vakavasti traumatisoituneelle lapselle oman vireystilan säätely ja voimakkaiden tunteiden säätely on vaikeaa ja joskus jopa mahdotonta, koska lapsen sisäiset säätelykeinot ovat traumatisoitumisen vuoksi vaurioituneet tai jopa jääneet kehittymättä. Sarvelan (2020, 202) teoksessa (Siegel 1999, s.253) mukaan sieloikkuna on hyvä käsite ja väline ymmärtää mitä itsessä, omassa kehossa ja mielessä tapahtuu eri tilanteissa. Piirrosvideo-oppaasta otetulla näyttökuvalla kiteytetään Suokas-Cunliffen teoriaa, jossa kuvataan vireystilan säätelyn tasoja ja niihin vaikuttavia tekijöitä (Kuva 3). Kuviossa 2, tuodaan Sarvelan teoriasta esille sieloikkunan yli-, ali- ja sopivan vireystilojen merkitykset ja näkyvyys.



Kuva 3. Vireystilan säätely. (Kuva: Taru Karjalainen)

<p>YLIVIREYSTILA</p> <p>Ylivireystilassa keho on "taistelee, pakene tai jähmety" tilassa. Sydämensyke nousee, hengitys tiheenee, aistimukset lisääntyvät, tunteilla reagointi lisääntyy, ajattelu ja oppiminen hidastuu, liike lisääntyy</p>
<p>SOPIVA VIREYSTILA</p> <p>Ihannoitava tavoitetila, jossa arki sujuu, eikä ole hätää</p>
<p>ALIVIREYSTILA</p> <p>Keho ajaa itseään alas, toivottomuuden tunne, Aistimukset vähenee, tunteet turtuvat, liike vähenee, ajattelu oppiminen ja muistaminen hidastuu. Alakulua, masennusta ja lamaantumisen ominaisuuksia voi esiintyä</p>

Kuvio 2. Sietoikkuna (mukailtu Sarvela 2020).

Jokaisella meillä on oma sietoikkunan sopiva leveys, joka vaikuttaa kykyymme käsitellä ja työstää vastaanottamaamme informaatiota. Mitä leveämpi oma sietoikkunamme, kykenemme käsittelemään paremmin äärimmäisiä vireystilojamme. Traumatisoituneilla ihmisillä sietoikkuna voi olla hyvinkin kapea, jolloin ihmisen vireystilassa tapahtuvat vaihtelut koetaan

hallitsemattomina ja pelottavina. Ruismäki ym. (2016, 76) mukaan vireyteen vaikuttaa haitallisesti traumalaukaisijoiden aktivoima reaktio. Tuntemukset voivat olla äärimmäisiä tai liiallisia, esimerkiksi (ylivireystila), jossa tunnetila voi olla voimakkaan ahdistunut ja jatkuvasti valpas ilman ulkoista syytä. Kun taas (alivireydessä) tuntemukset voivat olla vähäisiä, jossa olo voi olla tunnoton ja turta, vaikka olisi satuttanut itsensä. Ylivireänä tai alivireänä ei pysty ajattelemaan ja toimimaan arjen tilanteissa niiden vaatimalla tavalla. Traumatisoituneen ihmisen on vaikea pysyä sopivassa vireyden tilassa. Kun lapsuudessaan ei ole saanut riittävästi aikuisen apua rauhoittumiseen, omat keinot vireyden säätelyyn ovat jääneet puutteellisiksi. Vireystason ollessa sopiva, kokemusten voimakkuus tuntuu siedettävältä. Olo on turvallinen ja pystyy vastaamaan arjen asioihin sopivalla tavalla. Turvattoman lapsuuden kokeneella vireystilan muutokset voivat olla nopeita, vaihtelevia ja ennalta arvaamattomia. Sarvelan (2020, 182) mukaan mikäli aikuinen ei ole lapsen kanssa lapsuudessa säätelemässä ja tukena kokemuksissa läsnäolollaan niin lapsen kokemus jää kehoon. Kokemuksen lapsi voi elää myöhemmin läpi.

Ruismäki ym. (2016, 77) mukaan traumalaukaisijat voivat aiheuttaa äkillisiä vireystilan muutoksia, esimerkiksi kun lapsi säikähtää yllättävää ääntä kotona tehdystä remontista johtuen. Lapsuudessa on voinut tapahtua kyseiseen ääneen liittyvää pelkoa ja lapsi on oppinut, että kovat sekä yllättävät äänet saattavat merkitä lähestyvää uhkaa. Tällaisessa tilanteessa lapsella nousee esiin pelkoreaktio ja aikuisen silmiin lapsen äkillinen käytös voi näyttäytyä yli-reagointina. Lapsi kokee samanlaisia muutoksia kehossa ja samanlaisia tunteita, joita lapsena koki kyseisissä pelottavissa tilanteissa. Lapsen keho reagoi näihin vahvasti esimerkiksi, iholle nousee kylmähiki, hengitys tihentyy, sydän hakkaa ja vähään aikaan ei pysty ajattelemaan selkeästi eikä keskittymään sen hetkiseen tekemiseen vaan on valppaana kuuntelemaan, mitä oikein tapahtuu. Vireystilan muutos voi olla toisella lapsella erilainen ja yksilöllinen samankaltaisissa tilanteissa. Lapsi voi lamaantua ja jähmettyä tai olo voi olla ylivireä. Pikkuhiljaa tilanne alkaa tasoittumaan lapsella, ettei olekaan mitään hätää ja syke normalisoituu normaalipainoisen hengityksen myötä. Tämä kuormittaa ja rasittaa lasta keuhollisesti, että hänen mieltä.

Sarvela (2020, 98) tuo esiin professori Tytti Solantauksen tuoman läpimurron Suomeen näkyväksi, jossa Solantaus on suuntautunut terveyden sosiaalisiin määrittelijöihin, järjestelmän oikeudenmukaisuuteen ja tasa-arvoisten lähtökohtien tarjoamisiin lapsille tukemalla vanhemmuutta. Solantaus on keskittynyt perheinterventiomallissaan aluksi lapsen kokemus vanhemman sairastaessa, joka on laajentunut ottaen huomioon muutkin lapsen elämän vaikuttavat tekijät. Lapsen hyvinvoinnin kannalta lapsen merkitys kasvaa otettaessa huomioon haitallisten elämäntapahtumien vaikutus sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen.

Sarvela korostaa, että ACE-tutkimuksen ymmärtäminen ja varhaiseen myrkylliseen stressiin puuttuminen antaa terveydenhuollon, sosiaalihuollon ja kasvatusalan ammattitoimijoille uuden keinon ymmärtää terveyden, oppimisen ja hyvinvoinnin osa-alueita, jossa lääketiede ei ole ollut vahvimmillaan. Traumatietämyksellä ammattilaisten tietämys kasvaa ja ihmisen kohtaaminen ja auttaminen muuttaa muotoaan, kuten tarjoamalla erilaisia näkökulmia ja ymmärryksen tuomista esiin. (Sarvela 2020, 97-99.)

Traumainformoitu -käsite pitää sisällään traumatietoisuuden ja ACE-tietoisuuden eli tietoisuuden siitä, miten traumaperäisenä stressinä koettu lapsuuden haitalliset kokemukset vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. Kun lapsi kokee lapsuuden perheessään häntä hoivaavien aikuisten tai muiden ihmisten taholta haitallisia kokemuksia, kuten laiminlyöntiä, kaltoinkohtelua, altistuu lapsi tällöin niiden seurannaisvaikutuksille. Hoivaavan tai huolta pitävän aikuisen taholta tehty vahingoittava teko lapselle, keneen lapsi on luottanut ja turvautunut on erityisen vahingollista lapselle. Lapsi kantaa haitallista kokemusta läpi lapsuusiän ulottuen aikuisikään saakka, joka vaikuttaa hyvinkin ratkaisevasti lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Eniten tutkittuja lapsuuden haitallisia kokemuksia Vincent Felitti et al. (1998) on luokitellut alkuperäisessä ACE-tutkimuksessa kymmeneen eri luokkaan, jotka ovat: Fyysinen väkivalta, seksuaalinen hyväksikäyttö, emotionaalinen väkivalta, fyysinen laiminlyönti, emotionaalinen laiminlyönti, äidin väkivaltainen käytös, perheessä päihteiden väärinkäyttö, perheenjäsenellä mielenterveysongelmia, vanhemmat erillään tai eronneita ja vanhempi vankilassa. (Sarvela 2020, 100-101.) Suokas-Cunliffen (2015, 108) mukaan lapsi tarvitsee kokemuksia, että hän on rakastettu, ja hänestä huolehtiva aikuinen on kiinnostunut lapsen tunteista ja ajatuksista.

Sunderland (2019) tuo artikkelissaan esiin, että haastavasti käyttäytyviltä lapsilta ei ole koskaan kysytty suoraan tai oltu kiinnostuneita lapsen ajatuksista. Tästä syystä lapset ovat joutuneet selviytymään elämän vaikeista hetkistä yksin. Tuskalliset elämäkokemukset näyttäytyvät lapsen oireiluna, jotka ovat hyvin samanlaisia kuin yleisimmät lasten diagnoosit.

Sarvelan (2020, 102-103) mukaan Suomessa ihmistyön ammattilaiset eivät heidän kokemustensa perusteella vielä tunnista omia ja tuettavan potilaiden tai asiakkaiden traumaperäisen stressin oireita. Lapsuuden haitalliset kokemukset ACE-tutkimusten perusteella tiedetään, että ne kertyvät yhteiskuntamme heikko-osaisimmille, mutta ovat myös tavallisia keskiluokkalaisille sekä hyvin toimeentulevalla väestöllä. (Sarvela 2020, 104-105.)

Perheen ulkopuoliset aikuiset ovat myös lasta suojaava tekijä ja merkittävä aikuinen lapsen lapsuudessa voi olla joku muukin, kuin lapsen vanhempi. Jalkapallovalmentaja voi olla lapselle merkittävä aikuinen, jonka tulisi tietää lapsen elämän merkittävistä käännekohdista.

Yksityisyydensuoja estää viranomaisia kertomasta tapahtumista ilman huoltajan lupaa. Jokainen lapsi tarvitsee vähintään yhden aikuisen, joka myötätuntoisesti hyväksyy ja kuuntelee lasta. (Sarvela 2020, 106.)

3.3 Lapsen sosioemotionaalinen kehitys

Sosioemotionaalisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä tulla toimeen itsensä ja toisten kanssa ja taitoa osata säädellä omia tunteitaan (Niskanen 2017). Lapsi tarvitsee tasapainoisen kehityksensä tueksi aikuisen, jonka kanssa hän voi harjoitella sosiaalista vuorovaikutusta, tunteiden ilmaisia ja peilata omaa persoonaansa. Varhaisessa vaiheessa lapsuutta lapsi oppii tunnistamaan erilaisia tunteita mukautuen ja samaistuen niihin. Sosioemotionaalinen kehitys on yksi osa ihmisen muuta kokonaiskehitystä. Jossa sosialisatio tarkoittaa kehittymistä yhteiskunnan täysivaltaiseksi jäseneksi. Yhteisöön pyrkiminen, joka on ihmisille luontaista liittyä yhteisön jäseneksi, kutsutaan sosiaalistumiseksi. Emotionaalisella kehityksellä viitataan tunne-elämukseen ja tunteiden näyttämiseen eli kykyyn kokea erilaisia tunteita ja ilmaista niitä. Sosioemotionaalisessa kehityksessä huomioidaan kyky tunteiden säätelyyn ja erilaisten tunteiden kokemiseen. Lisäksi lapselle annetaan mahdollisuus peilata kaikkia tunteitaan, jolloin lapsi oppii hyväksymään erilaiset tunteet osaksi itseään. (Opetushallitus 2017.)

Nyky-yhteiskunnassa korostuu ihmisten väliset vuorovaikutustaidot, sosiaalisten ja kulttuurillisen osaamisen merkitys. Osaamisen kuuluu taito tunnistaa, kuunnella ja ymmärtää eri näkemyksiä sekä kyky reflektoida omia asenteita ja arvoja. Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan kykyyn ilmaista itseään sekä ymmärtää muita. Näillä on suurempi ja merkityksellinen tärkeys ihmisen omalla identiteetille, toimintakyvylle ja hyvinvoinnille. (Opetushallitus 2017.) Sajaniemi (2019, 10) tuo esiin, että ihmisenä olemista, kehittymistä ja kasvamista, jossa yhdistetään neurotieteiden, psykologian, kasvatustieteen ja kulttuuriantropologian erilaisia näkökulmia systemaattisesti koko ihmisen elämänkaaren ajan, jota voi kutsua jatkuvana prosessina. Prosessiin vaikuttaa samanaikaisesti yksilön geneettinen perimä että yksilön, lähiympäristön, kasvukulttuurin ja koko yhteiskunnan väliset vuorovaikutussuhteet. Sajaniemi (2019, 11) toteaa, että ihminen tulisi nähdä moniulotteisena kokonaisuutena, sosiaalisena, biologisena ja psykologisena.

Lapsen sisäiset tekijät kuten hänen temperamenttinsa, informaation prosessointikykyä, neurobiologiset edellytyksensä muovaavat lapsen sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. Lapsen ympäristötekijöillä sekä vanhempien ja muiden kasvatustavalla on suuri merkitys, millaisia oppimismahdollisuuksia lapselle tarjoutuu. Laajoista tutkimusperusteista huolimatta eri teoreettisten lähestymistapojen ja näkemysten osalta ei ole vielä saavutettu yksimielisyyttä, millaista lapsen sosioemotionaalisen kehityksen luonne perusteiltaan on. Eri

teoriamuodostukset lähtevät tarkastelemaan asioita eri näkökulmista. Lapsen kehitys perustuu sisäsyntyisiin valmiuksiin ja ennalta ohjelmoituun kehitysaikatauluun, kun taas osa lähtee siitä, että kehitys etenee vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ensisijaisesti lapsen kehollisten kokemusten ja kypsymisen pohjalta. Toisaalta toiset kuvaavat lapsen sosioemotionaalisen kehityksen etenevän kognitiivisen ja sosiaalisen kehityksen vuorovaikutuksena. (Opetushallitus 2017.)

Weissbergin ym. (2015, 6-7) mukaan lapsen sosioemotionaalisen alueen kehitystehtävinä on kuvailtu itsetuntemusta ja itsetietoisuutta, itsesääätelyä, sosiaalista tietoisuutta, ihmissuhdetaitoja ja vastuullista päätöksentekoa. Sosioemotionaalisen kehityksen ollessa myönteinen edistäisi tämä lapsen henkistä ja fyysistä terveyttä ja ehkäisten erilaisia käyttäytymisen ongelmia. Weissberg ym. (2004) toteavat, että mikäli lapsen on vaikea nimetä tunteita, on hänen usein vaikea valita sopivia keinoja tunteiden säätelyyn. (Opetushallitus 2017.)

Lapsen kehitysvaiheiden tunnistaminen on osa kasvattajan ammattitaitoa. Kasvattajan tulee tunnistaa lapsen kehitysvaiheisiin liittyvät kehityshaasteet ja kehitystehtävät. Nämä ymmärrettyään kasvattaja ymmärtää myös lapsen yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Tulee huomioida, että lapsen ympäristöllä ja läheisillä aikuisilla on suuri merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä. (Dunderfelt 2011, 57-60).

Lapsen kehityksessä peruskivi on perusluottamus aikuiseen ja turvallinen kiintymyssuhde varhaislapsuudessa. Vanhemman psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa kykyyn sitoutua lapseen emotionaalisesti ja kykyyn tunnistaa lapsen tarpeet sekä vastata niihin. Kasvattajan on hyvä työssään huomioida vanhempien tukeminen tarjoamalla riittävää tietoa, kannustamista ja asioista puheeksi ottajana. Kasvattajan tulee työssään vahvistaa myös lapsen vanhempien voimavaroja, tarjoamalla palveluita, jolla edesautetaan lapsen hyvinvointia, jossa kaikki osapuolet voivat hyvin. (THL 2021.)

Sosiaalipedagoginen näkökulma on ajattelutapa, jossa voidaan käyttää lapsen osallistumista, arvokkuutta, omia valintoja ja sosiaalisuutta tukevia menetelmiä. Sosiaalipedagogiikka pitää sisällään osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja perheen kanssa tiiviisti tehtyä yhteistyötä. Sosiaalipedagogiikassa tarkastellaan ihmisen kasvua sosiaalisena ilmiönä, kuten yhteisössä toimimisessa ja yhteiskunnan jäseneksi. Kasvun lisäksi tarkastellaan kasvatusta, eli pedagogista toimintaa, jolla sosiaalista kasvua tuetaan ihmisen elämänsä eri vaiheissa. Sosiaalipedagogisella kasvatustyöllä tuetaan lapsen sosialisatiota ja ennaltaehkäistään sosiaalisia ongelmia. Kasvatustyöllä on tarkoitus myös huolehtia lapsen perustarpeista ja hyvinvoinnista. Huomioitavaa on, että nämä tapahtuvat läpi koko elämän ajan. (Sosiaalipedagogiikka 2021.)

Osallisuuden tarkoitetaan sitä, että ihminen tulee kuulluksi ja häntä kuunnellaan. Tarkoitus, että ihminen pääsee osallistumaan häntä koskeviin asioihin ja vaikuttamaan mielipiteellään niihin. Yhteisössä voidaan ottaa ihminen mukaan asioiden suunnitteluun ja päätöksentekoon sekä ottamalla vastuuta asioiden toteutuksesta. Tärkeää on, että ihminen tulee nähdyksi ja kuulluksi. Lapsille tulee antaa mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa. Tällä tavoin osoitetaan lapsia kohtaan luottamusta ja heidät asetetaan tasa-arvoiseen asemaan. Laki velvoittaa myös ammattilaisia osallistamaan lapsia heitä koskeviin asioihin. (THL 2021.)

4 Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen

4.1 Tunne- ja traumatietoisuuden vaikutus

Viime vuosina on alettu tutkimaan enemmän ja perehtymään tunne- ja traumatietoisuuden vaikutusta kehitykseen. Traumainformoidussa työotteessa toistuvat tietyt teemat, jotka ovat traumatietouden lisäksi turvallisuuden kokemus, ihmislähtöisyys, sosiaalinen tasa-arvo, sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys sekä kasvattajan oma itsetuntemus. (Sarvela 2020, 23.)

Ruismäen (2016, 58) mukaan lasta on arvostettava ja kuunneltava. Lapsen vanhemman tulisi olla aidosti kiinnostunut lapsen asioista. Aidosti kiinnostunut tarkoittaa, että aikuinen on kiinnostunut lapsen tunteista, ajatuksista, aikomuksista ja tavoitteista lapsen elämässä. Lapselle välittyy tunne, että on arvokas ja hänen kokemansa tunteet ja ajatukset ovat tärkeitä. Lapsi oppii olemaan kiinnostunut näistä myös itse ja oppii aikuisen tuella toimimaan tunteiden kanssa rakentavalla tavalla.

Näe ja ymmärrä lasta

Tunne- ja traumatietoisuus ovat moniselitteisiä ja moniulotteisia. Kasvattajan on osattava nähdä lapsen käytöksen taakse, ymmärtäen ettei lapsi tee asioita ilkeyttään tai tarkoituksella vaan käytöksen takana voi olla trauma. mukaan lapsen traumalaukaisijat eli lapsen havainto tai ärsyke yhtäkkiä palauttaa mieleen tai kehoon traumakokemusten tapahtumanaikana olleita tunteita tai oloja. Lapsi kokee siinä hetkessä traumatapahtumaan liittyvät kokemukset uudelleen. Ruismäki ym. (2016, 65.)

Mikäli kasvattaja ei ymmärrä lapsen traumaa, helposti tulkitaan lapsen traumaperäinen käyttäytyminen sairautena tai ”hulluutena”. Tämä voi pahimmillaan johtaa tehottomiin, leimaaviin ja rankaiseviin reaktioihin suhteessa traumatisoituneisiin ihmisiin. Kasvattajan onkin tärkeä ymmärtää, kuinka kokonaisvaltaisesti trauma voi vaikuttaa yksilöihin, ihmissuhteisiin, organisaatioihin, terveyteen ja työhön. (Sarvela 2020, 42.) Sunderland (2019) toteaa, että lapsen käyttäytyminen on täysin ymmärrettävissä selviytymismekanismina ja puolustuskeinona, jotka johtuvat traumaattisista kokemuksista. Näin tapahtuu, kun lapsella ei ole ollut ketään aikuista, joka auttaisi ymmärtämään tuskallista tapahtumaa.

Yhteiskunnallisena tarkoituksena on nähdä ihminen ihmisenä ja kysyä ”Mikä ongelma sinulla on?” sijaan: ”Mitä sinulle on tapahtunut?”, jolloin näkemys ei rajoitu pelkästään asiakastyön rajapintaan vaan se voidaan nähdä läpileikkaavana paradigmana myös palveluiden talouspolitiikan ja kehittämisen näkökulmasta. Yhteiskunnassa keskittyminen yksittäiseen pahoinvointiin vastaaminen varhaisessa vaiheessa ja ennaltaehkäisevästi, voidaan selättää

tuhoavia kierteitä ja rahallisesti vaikuttaa yhteiskuntamme paranemiseen entisestään. (Sarvela 2020, 69.)

Lapsen kehitysvuosien ja kasvamisen myötä kasvattajan tulee kohdata lapsi onnistuneesti ja tarkoituksen mukaisesti. Lapsen iän myötä esimerkiksi turvan hakemisen olomuoto muuttuu enemmän sanalliseksi. Kasvattajan tulee ottaa lapsen tunne tosissaan ja olla avoin kuuntelemaan, mitä sanotun asian taustalla lapsi tarkoittaa. Esimerkiksi lapsi valittaa, että koulussa on tylsää, kasvattajan ratkaisu asiaan ei voi olla, että lapsen ei kouluun tämän vuoksi tarvitse mennä. Lapsen tylsä voi tarkoittaa monenlaisia asioita, josta kasvattaja kysellee uteliaana lisää mitä lapsi sillä tarkoittaa, missä se näkyy? Kasvattajan tulee myötätuntoisesti ymmärtää ja hyväksyä lapsen tylsyyden tunne sanoittamalla tämä ääneen lapselle: ”Kuulostaa siltä, että sinulla on ollut ankea päivä.” Kasvattajalla on tärkeä rooli olla kuuntelijana, läsnä ja kohdata lapsen tunteet sekä hyväksyä ne. (Ruismäki 2016, 211).

Kohtaamiset ja yhdessä olo ovat yksittäisiä hetkiä sekä tapahtumia ja ne kantavat mukanaan aikaisempien kohtaamisten muistoja sekä tulevaisuuteen liittyviä toiveita (Laakso 2009, 171). Vaikka lapsen varsinainen sylissä oloaika vähenee ajan saatossa, halaus tai ystävällinen olkapään silitys tuottaa sopivassa tilanteessa, yksilöllisesti lapsia ajatellen, tarjottuna rentoutta ja hyvää oloa – ilmaista oksitosiinia hyvänolon hormonia. (Ruismäki 2016, 211.)

Traumainformoitujen työotteiden takana vaikuttavat eri teoriat ja taustaolettamukset, kuten kiintymyssuhdeteoria, keholliset itsesäätely- ja tunnetaidot, organisaatiokulttuuriin kuuluva perusarviointivinoumasta ja ihmiskuvasta. (Sarvela 2020, 21-22.)

ACE-tutkimus (Lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset ACE, Adverse Childhood Experiences) on käynnistynyt Yhdysvalloissa noin 20 vuotta sitten ja viime vuosien aikana levinnyt laajasti mutta Suomessa tutkimus on vasta alkutekijöissä. Lapsuuden aikaiset kokemukset jaetaan kolmeen eri luokkaa: lapseen kohdistuva väkivalta, laiminlyönti ja perheen monimuotoiset ongelmat. (THL blogi 2020.)

4.2 Kasvattajan myötäelämisen ja läsnäolon merkitys

Tässä opinnäytetyössä kasvattajalla tarkoitetaan sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöä, joka on työnsä puolesta tekemisissä lasten ja nuorten kanssa. Kasvattaja on turvallinen aikuinen, jolla on kasvatus – ja hoitovastuu lapsista. Kasvattajan myötätunnolla tarkoitetaan kykyä ajatella mitä toinen ihminen kokee ja tunteeseen samaistumista. Myötätunto rakentaa myös itsetuntoa ja myötätuntoista asennetta voi harjoittaa. Ymmärtämällä itse omaa myötätuntoaan on pohja ymmärtääkseen toisen myötätuntoa. Kaikilla on joskus vaikeita aikoja ja haasteita elämässään. (Suomen Mielenterveys ry, 2021).

Myötätunnolla on monia merkityksiä ja yleensä kytkeytyy suomen kielessä toisen ihmisen kokemaan kärsimykseen ja vaikeuksissa auttamiseen. Myötäelämisellä on myös toinen puoli, jossa kiinnitetään huomiota toisen iloon ja innostuksen vastaamiseen. Myötätunnossa piilee ajatus jaetusta ihmisyydestä, joka velvoittaa venyttämään myötätunnon rajoja esimerkiksi omassa lähipiirissä. (Pessi ym. 2017, 57.)

Sarvelan (2020, 188) mukaan myötätuntoinen viestintä ei tee viestinvälittäjästä suoria tulkintoja tai leimaavia viestejä toisen kelpaavuudesta. Sen sijaan kuulija voi kertoa havainnoistaan ääneen ja kysyä kokemuksista, kuten: ”Huomasin, että itket. Oletko surullinen?”. Pessi (2017, 228) tuo esiin, että toisen hädän, ilon tai minkä tahansa tunnereaktion huomaaminen ja siihen empaattisesti suhtautuminen on myötätunnon edellytys. Empatia alkaa pikkuhiljaa muodostamaan myötätunnoksi, kun siihen yhdistyvät motiivi toimia toisen parhaaksi ja lopulta ratkaisevat teot, jotka tehdään toisen parasta ajatellen.

Sarvelan (2020, 188) mukaan ihmisen kantama trauma vaatii ympärilleen sallivuuden ilma-
piirin ja myötätuntoisen kohtaamisen, sillä trauma itsessään, joka pyrkii tulemaan näkyväksi, ajaa ihmistä jatkuvasti pois päin kipeästä kokemuksesta. Myötätunto antaa mahdollisuuden katsoa, tutustua ja olla utelias omaa kipuaan kohtaan. Ihminen pystyy kokemaan, näkemään ja hyväksymään peitellyn ja sivuutetun kipunsa eli trauman juuri syyt. Pessi (2017, 228) tuo esiin, että vaikeissa elämäntilanteissa vuorovaikutuksessa oleminen vaatii asiakkaiden kanssa lempeän otteen, ymmärtäväisen ja oikea-aikaisen huumorin, joita voidaan kutsua myötätunnon keinoiksi kohtaamisessa. Esimerkiksi kolaritilanteesta, jossa osalliset ottavat yhteyttä vakuutusyhtiöön. Vakuutusyhtiössä oleva työntekijä on myötätuntoinen kolarissa olleita osallisia kohtaan, kun osalliset tuovat esiin takaraivossa painavaa mieltä ”mitä jos ei oltaisikaan hengissä ja olisi käynyt toisin” voi tässä kohtaa vakuutusyhtiön työntekijä siinä tilanteessa omalla tilannetajullaan auttaa ja kertoa, että: ”Onneksi tästä selvitään pellillä. Sinuun olisi vaikeampi saada varaosia.”

Sarvelan (2020, 169) mukaan myötätuntoisella kohtaamisella vaatii ihmiseltä kärsimyksen luonteen kokemuksellisesta ymmärtämisestä, jolla tarkoitetaan tutkimus matkaa itseensä ja elämän tuottamiin kokemuksiin paneutuen, oppien itse niistä.

Laakson (2009, 171) mukaan lapsen kohtaamisessa on tarkoitus rakentaa suhdetta lapseen, oppia ymmärtämään lasta ja kohdata lapsi, siten, että lapsi voi kokea olevansa tekemisissä luotettavan ja aidosti välittävän ihmisen kanssa.

Asiantuntijuus, ammattirooli tai mikään koulutus ei suojaa traumalta. Sen sijaan trauma, traumaattinen kokemus ja sen ympärille kehittynyt suojajärjestelmä saa ihmisen hakeutumaan työhön, jossa hän jollainlailla hoitaa aiemmin kokemaansa traumaa. Merkityksellistä on tiedostaako ja kohtaako kasvattaja omia persoonan osiaan käsitellen niiden kantamia

taakkoja vai samaistuuko esimerkiksi ammattiroolistaan huolehtiviin osiinsa ja kätkee jotkin tunteistaan. (Sarvela 2020, 180.)

Kasvattajien menetelmien ja tukitoimien tarjoamat puutteelliset taidot johtavat lapsen toiminnanohjauksen heikkouden lisääntymiseen ja tätä kautta syrjäytymiseen (Sandberg 2016, 187). Yhteiskunnassa syrjäytyneen henkilön on vaikea omatoimisesti päästä pois syrjäytyneisyyden kehältä. Syrjäytyneellä tarkoitetaan henkilöä, joka ei koe vertaisekseen itseään ja ei kuulu ryhmään. Hän tuo nähtäväksi kohtaamisen merkityksen varhaisessa vaiheessa. Väitöstutkimuksessa todetaan syrjäytyneiden henkilöiden vastauksista välittyvän kuva heikentyneestä itsetunnosta ja sen myötä kokemuksesta kokea itsensä vähempiarvoisena, jopa kelvottomana yhteiskunnassa. Tutkittavat kokivat, ettei heidän oireitansa tai niiden aiheuttamaa toimintakyvyn alenemaa ole uskottu tai ymmärretty. (Sandberg 2016, 246.)

Turvallisen ympäristön merkitys

Kasvattajan tärkeä tehtävä on luoda lapselle turvallinen ympäristö ja turvallisuuden tunteen tukeminen. Lapset tarvitsevat turvallista syliä, jossa voivat rentoutua ja saada kokemuksia siitä, että lohtua on saatavilla, eikä aina tarvitse jaksaa yksin. Lapset tarvitsevat aikuisen kanssa kohtaamisessa luottamusta ja aikuisen kuka kanssa säätelee lapsen tunteita. Kuten rohkaisemalla luottamaan omiin kykyihinsä tutkia maailmaa ja oppia uutta. Lapsella on mahdollisuus syliin, jossa aikuinen auttaa lasta pääsee palaamaan omaan sopivaan viireys-tilaansa. (Ruismäki 2016, 106). Martikainen & Oikarinen (2021, 150-154) tuovat esiin, että myönteiset kokemukset ja tuntemukset itsessään lisäävät uusien ajattelu- ja toimintamallien syntymistä ja mahdollistavat uusia tapoja olla suhteessa muihin ihmisiin. Kasvattaja auttaa lasta löytämään ja vahvistamaan olemassa olevia voimavaroja, jolloin syntyy positiivisen kehityksen kiertokulku. Tuoden esille myös, että kasvattajan positiiviseksi kokeman työympäristö on merkittävässä ja tärkeässä roolissa. Positiiviseksi koettu työympäristö vaikuttaa kasvattajien hyvinvointiin ja kasvatustyön tarkoitukseen. Lapsen ja aikuisen kohtaamisessa asioita tai tilanteita tarkastellaan usein ongelmälähtöisesti, joka tuottaa kasvattajalle erinäisiä tunteita, epäonnistumisesta, kyvyttömyydestä ja kuormittavuudesta. Haastavat ja hankalaksi koetut tilanteet ovat lapsille arvokkaita oppimisen mahdollisuuksia, joissa aikuisen tulee toimia lapsen kanssasäätelijänä oikealla tavalla ja oikea aikaisesti. Kanssasäätelyllä tarkoitetaan, että kasvattaja auttaa lasta tunnistamaan tunteita hänessä ja oppimaan niistä.

Hämeenaho (2000, 80) tuo esiin, että toimivan yhteistyösuhteen luominen ja onnistuneen kohtaamisen lähtökohtana on saada lapsen kanssa hyvä tunneyhteys. Hyvässä tunneyhteydessä tulisi päästä hyvään kontaktiin ja suhteeseen lapsen kanssa, johon kuuluu tunne ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisesta, tunne toisen läsnäolosta ja vilpittömästi

eläytymisestä yhdessä käsiteltävään teemaan, turvallisuuden kokemuksesta ja luottamuksen saamisesta. Kasvattaja omalla käyttäytymisellään ja sanallisella viestinnällä myötäilee toisen nonverbaalista käyttäytymistään hienovaraisesti.

Stressin vaikutus vuorovaikutustilanteissa

Stressin alkuperäinen tarkoitus on ollut hetkellisesti tarkentaa keskittymistämme ja tarkoitus on saattaa meidät tarkkaavaiseseen tilaan eli selvitä päivittäisistä haasteista. Köngäs (2020, 65) toteaa, että stressin yksi oire on empatian puute, joka voi tunnekylmyytenä vyöryä pitkälle. Hän jatkaa, että tutkitusti lapsilla, joiden hoivaajat eivät ole huolehtineet heistä kiireettömällä hellyydellä, on suurempi riski kärsiä ahdistus ja masennus oireista aikuisena. Lisäksi heidän kykynsä jakaa tarpeellista huolenpitoa muille heikkenee. Ruismäen (2016, 104) mukaan pelon ja ahdistuksen tunne kuuluu elämään tiettyssä määrin. Pelon tarkoitus on kertoa uhkaavasta vaarasta, johon tulee reagoida, mikäli tällaista reagoitua ei olisi vaarantaisi itsensä alttiiksi. Mikäli pelon tunnetta on vaikea säädellä ja se kasvaa hallitsemattomaksi, saattaa pelkoa pyrkiä välttämään kokonaan.

Stressitila saisi kestää mahdollisimman lyhyitä aikoja. Pitkäaikainen ja jatkuva stressi painostaa aivot hätätilaan ja tekemään muutoksia, jotta vaatimuksista voisi selviytyä. Aivot tuottavat kortisolia ja stressitilassa kortisolin tuotanto lisääntyy, jotta ihminen pysyy entistä tarkkaavaisempana ja keskittyneempänä pidempiä aikoja, lisäävät aktiivisuutta ja uusia yhteyksiä aivojen manteliumakkeeseen eli pelkokeskukseen. Samaan aikaan kun tiedon kulku siirtyy pelkokeskukseen, vähentyvät hippokampukseen tarkoitetut signaalit, joka on vastuussa muun muassa oppimisesta ja muistamisesta sekä helpottaa stressinhallintaa.

”Mitä enemmän pelkokeskus eli manteliumake saa asiakkaita, sitä todennäköisempää on, että toiminnot lakkaavat hippokampuksessa vähäisen kysynnän vuoksi” (Köngäs 2019, 67.)

Kortisolin liikatuotolla on negatiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin, ihmisten kanssa käytävään vuorovaikutukseen ja voi pienentää aivojen kokoa, jolloin luonnollisesti yhteydet muissakin aivojen osissa vähenevät (Köngäs 2019, 66-67).

Sajaniemen ym. (2019, 82-83, 104) mukaan lapsen stressin säätelykyky vahvistuu vuorovaikutuksessa hitaasti lapsuuden aikana. Lapsen on opittava säätelyn taitoja, jolloin oppimisessa tarvitaan onnistuneita säätelykokemuksia ja tarvitsee aikuisen apua oppiakseen. Lapsi harjoittelee taitojaan ja lapsen mielihyvän sävyttäminen sekä tuskallisten aistikokemusten tuoma voima voi ylittää lapsen sen hetkisen säätelykyvyn, jonka jälkeen lapsen mieli ei pysty toimimaan toivotulla ja joustavalla tavalla. Lapsen kuormitus kasvaa ja säätelyn rajat ylittyvät, yhteys katkeaa ja lapselle syntyy epäjärjestyksen tila, joka ei saa kestää

liian kauan. Lapsi on tällaisessa tilanteessa valmis taistelemaan, pakenemaan tai jähmettymään. Aikuisen tärkeä tehtävä on saada lapsi epäjärjestyksen tilasta sopivaan vireystilaansa, jolloin lapsen jäsentynyt toiminta pääsee jatkumaan. Aikuinen kanssasäätlee lapsen tunteita ja käyttäytymistä, joka tarkoittaa rauhoittumista ja asettautumalla yhteyteen lapsen kanssa. Myötätuntoisella huomioimisella säädellään kasvattajan omaa käyttäytymistä, puhutaan rauhoittavalla äänellä, käden olkapäälle laitto tai selän silittäminen voi yksilöllisesti lapsesta tuntua tyynnyttävältä ja vaikuttaa sen hetkiseen tilanteeseen tilanteen raukaisulla.

Aikuisella on kypsyneet hermoston säätelyominaisuudet, joka mahdollistaa lapsen korkeankin tunnereaktion hallitsemisen. Aikuisen oikea aikaisella kanssasäätelyllä lapsen ei tarvitse joutua sietokyvyn ääri rajoille ja aikuinen samalla viestii lapselle, että kaikki on hyvin ja tästä tilanteesta selvitään (Sajaniemi ym. 2019, 97.)

Kun vireystaso on sietorajojen ulkopuolella, vireystaso on korkea (ylivireys) tai matala (alivireys). Jokaisen ihmisen sietokyvyn rajat ovat yksilölliset. Niihin vaikuttaa jossain määrin synnynnäinen temperamentti ja luonnollinen fysiologinen reaktiivisuus sekä omat kokemuksemme. Yli- ja alivireystila viittaa vaikeuksiin säädellä elimistön vireystilaa, joka heikentää toimintakykyämme. (Sarvela 2020, 252-253.)

Kasvattajan oma syyllisyys kuormittaa ja lisää stressiä, joka ei tue kasvatettavien hyvinvointia. Kasvatusoppaiden tarkoitus on tarjota paljon vinkkejä, josta jokainen kasvattaja voi poimia kokemansa hyödylliset ja tärkeät vinkit. Kasvattajalle voi tulla ristiriitaisuutta annettujen ohjeiden paljoudesta, joista pääsee yli keskittymällä siihen, mitä näillä keinoilla pyritään saavuttamaan. Kasvattajan on tärkeää osata poimia itselle tieto siitä, mitä lapsi kasvattajan mielestä tarvitsee. Lähtökohtaisesti riittää se, että kasvattaja on tasapainoinen osoittamaan lapselle kiintymystä sekä ymmärrystä, välttäen ääripäitä kasvatuksessaan. (Köngäs 2019, 68-69.)

4.3 Ratkaisukeskeisyys menetelmänä

Perustan opinnäytetyöni sosiokonstruktivistiseen ihmiskäsitykseen. Sosiokonstruktivistisessa ihmiskäsityksessä oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Purssiainen 2018, 26-27). Ratkaisukeskeisyys on käytännön läheistä työtä, joka antaa työvälineitä ammattilaisille toimimaan käytännön läheisesti ongelmia tilanteissa. Ratkaisukeskeisyys perustuu tavoitteisiin ja erilaisiin näkökulmiin (Paananen 2018, 39).

Ratkaisukeskeisyys pohjautuu ajattelutapaan, joka sisältää kannustavia ja positiivisia käytännön läheisiä työkaluja erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin, motivointiin, suunnitteluun, innostamiseen, ongelmien ratkaisuun ja kehittämistyöhön. Ratkaisukeskeisessä

ajattelutavassa pyritään huomioimaan ihmisessä olevia voimavaroja sekä käytössä olevia vahvuuksia ja mahdollisuuksia. Voidaan työskennellä tavoitelähtöisesti, joka on jollain tavoilla mitattavissa olevaa. Ratkaisukeskeisyydessä pyritään keskittymään ongelman ratkaisusuuntaan ja menemään yhteisesti sitä kohti, kuin itse ongelman ympärillä olemiseen. Ratkaisukeskeisyyden keskeisimmät periaatteet ovat arvostaminen, asiakaslähtöisyys, hyödyntäminen, myönteisyys, luovuus, leikkisyys ja huumori jne. (Huotari & Tamski 2011, 57-58.)

Martikainen & Oikarinen (2021, 170) tekemässään tutkimuksessa toteavat, että kasvattajien hyvinvointia tukevaa kulttuuria voidaan kehittää positiivisten kokemusten taustalla olevia periaatteita, ajatus- ja toimintamalleja vuorovaikutuksessa tunnistamalla ja ylläpitävää ilmapiiiriä sekä resursseja vaalimalla. Tavoitteena olisi tunnistaa yhteisölle ominaisia sosioemotionaalista hyvinvointia tukevia tekijöitä vuorovaikutuksessa. Perhoniemi ja Hakanen (2013) ovat ehdottaneet, että yhteinen myönteisten tunteiden ilmaisu ja työn energisoivien tekijöiden jakaminen voi toimia positiivisten tunteiden ja voimavarojen kerryttämisen kenttänä niiden säteillä yksilöstä koko työyhteisöön toimintakulttuurin tietoisuuden kehittämisen lisäksi.

4.4 Lapsen havainnointi

Köngäksen (2019, 54-55) mukaan tunteiden havaitseminen on avain onnistuneeseen sosiaaliseen kontaktiin. Ensimmäiseksi tunteita tulee havaita itsessään, jotta kykenee havaitsemaan toisen tunteita. Köngäs kuvailee suomessa lähivuosina yleistynyttä RULER-mallia, jossa lähtökohtana on opettaa aikuiset opettamaan lapsia. RULER-malli jakautuu viiteen osa-alueeseen, jonka tarkoituksena on auttaa aikuista ottamaan tunneäly osaksi arkea. Aikuinen ohjaa lapsia havaitsemaan omia ja toisten tunnetiloja, ymmärtämään tunteiden merkitys tekojen takana, ilmaisemaan tunteita, sanoittamaan tunteita sekä säätelemään omia negatiivisia tunteita.

Köngäksen (2019, 56) mukaan kasvattajan on tärkeää havainnoida ja tulkita lapsen tunteita, lapsen tunnetaitoja edistettäessä. Kasvattajan tulee olla rehellinen omille tunteilleen, sillä lapsi tunnistaa välittyvät tunteet. Mikäli emme kasvattajana tunnista tunteitamme tai piilottelemme niitä, niin tulee toimimaan myös lapsi ja lapsi vastaa vain, mitä kasvattaja haluaa kuulla. Lapsen tarvitseman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi on täten tärkeää, että kasvattajan tunteet tuodaan esiin avoimesti. Aktiivisesti tunteiden ääneen sanominen tilanteessa eli sanoittaminen lapselle on merkityksellistä. Sanoittamisen ohella omalla nonverbaalisilla eleillä kuten, ilmeillä, äänenpainolla ja kehonasannoilla saadaan lapsen aistit vapautumaan. Tunne- ja traumatietoisuus piirrosvideo-oppaassa kuvataan Köngäksen teoriaa kasvattajan tunteiden tunnistamisesta itsessään (Kuva 4).



Kuva 4. Tunteiden tunnistaminen itsessä. (Kuva: Taru Karjalainen)

Ihmisen on vaikea piilotella omia tunteita, vaikka kuinka haluaisimme. Toiset ihmiset tunnistavat meistä mikroilmeitä ja eleitä, jotka syntyvät huomaamattomasti. Tulkinnat toisen ihmisen mikroilmeistä eivät välttämättä aina osu oikeaan, koska primäärit tunnereaktiot ovat esillä vain nanosekunteja. Lapsen ja aikuisen kohtaamisessa, aikuisen tehtävä on lukea lasta. Aikuisen havaitsemat lapsen tunnereaktiot vaikuttavat heidän väliseen kohtaamiseen. (Köngäs 2019, 79.)

Lapsen aivot kehittyvät hitaasti ja pieniltä lapsilta on kohtuutonta vaatia täydellistä tunteiden hallintaa. Lapset tarvitsevat ympärilleen turvallisia aikuisia ja ympäristön, jossa voivat opetella tunteita ilmaisemaan ja niistä oppimaan. Usein kasvattaja tai aikuinen pyytää lasta lopettamaan ”ei normaaleiksi” luokitellut käyttäytymisnormit, kuten lapsen itkupotkuraivarit. Tilanteita voidaan kuvata haastaviksi koetut vuorovaikutustilanteet. Parasta mitä aikuinen voi itkupotkuraivareiden aikana tehdä, on yrittää kärsivällisesti juurruttaa lapsen mieleen sisäinen tyynen rauhallinen ja hyväksyvä ääni, joka kertoo lapselle mikä tunne on kyseessä. Muistuttamalla samalla lapselle silti olevan turvassa ja olevansa hyväksytty. Tällaisella toimintamallilla aikuinen auttaa lasta nimeämään ja säätelämään tunteita. Lämpimän vuorovaikutuksen avulla aikuinen ohjaa lapsen tunnereaktioita parempaan suuntaan. (Köngäs 2019, 85.) Tunnereaktioiden säätelyesimerkkiä on nähtävissä kuvassa 5.



Kuva 5. Tunnereaktioiden sääteleminen. (Kuva: Taru Karjalainen)

Mitään tunnetta ei pidä unohtaa tai vähätellä, tärkeää on tunnistaa kaikki omat tuntemukset ja aikuisen sanoittaa niitä. Yritys pitää jokin perustunne jatkuvasti pois mielestä, saattaa päinvastoin johtaa sen voimakkaampaan purkautumiseen. Kasvattajan on hyödyllisempää kiinnittää huomiota ja tutkia tarkemmin, mitä traumalaukaisijoita suuttumuksen liittyy. Ennakoimalla eli etukäteen suunnittelemalla, miten tilanteessa tulisi toimia on helpompi toimia tilanteessa. Kasvattajan on hyvä tunnistaa lapsen yksilölliset ennusmerkit. (Riihonen, Koskinen, Piitulainen 2020, 113-125)

5 Opinnäytetyön toteuttaminen

5.1 Piirrosvideo-oppaan tavoitteen ja tarkoituksen täyttymisen tarkastelu

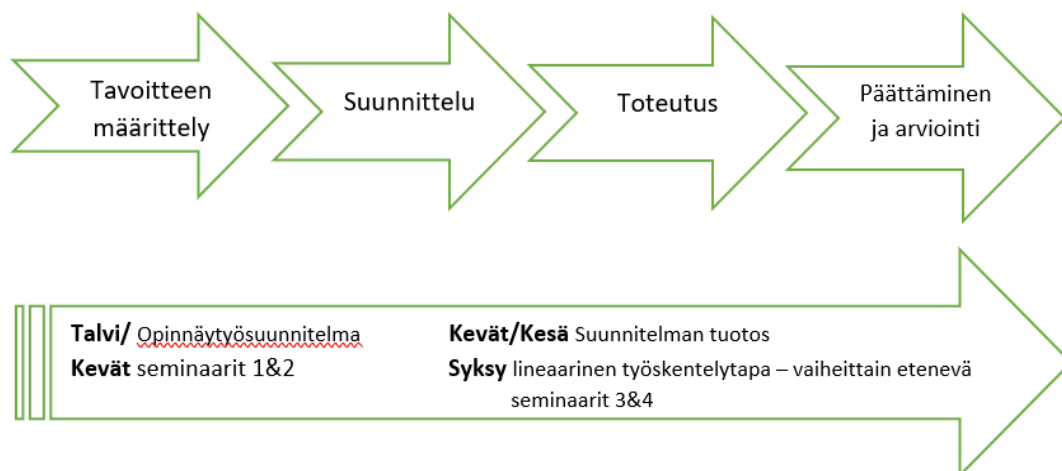
Toiminnallinen opinnäytetyö on tehty hankkeeseen Vakautta varhaiskasvatukseen toimeksiannon rinnalle. Toiminnallinen opinnäytetyö on tarkoitettu työelämälähtöiseksi ja sen tuloksena syntyy tuotos. Syntyvä tuotos voi olla ohjeistus, suunnitelma, opas, video tai malli. Tämän opinnäytetyön toiminnallisena osuutena syntyi piirrosvideo-opas sosiaali- ja terveystieteiden kasvattajille. Toiminnallinen opinnäytetyö valikoitui menetelmäksi, sillä työelämälähtöinen lähestymistapa lisää tekijöiden ammatillista tietoisuutta ja osaamista, aiheeseen liittyvän teorian näkyväksi tuomista sekä teorian viemistä käytäntöön (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10, 16). Opinnäytetyön raportissa tulee esille aiheeseen liittyvä tietoperusta ja toiminnallisen osan kuvaus. Raportin tulee perustua lähteisiin kuuluvaan tietoperustaan. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä ja tukea opinnäytetyön kohderyhmälle suunnattua tietoutta ja osaamista käytännön työssä. (Salonen 2013a, 25.)

Opinnäytetyön piirrosvideo-oppaan tarkoitus oli olla informatiivinen ja käytännönläheinen materiaalipaketti. Tuotoksena syntyneen piirrosvideo-oppaan keskeiset aihealueet olivat hankkeelle tarkoituksenmukaisia käsitellen seuraavia aihealueita; kasvattajan tunne- ja traumatietoisuus, lapsen trauma- ja tunnesäätelyn merkitys lapsen elämässä ja traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Opinnäytetyön hyödyllisyyttä oli tarkoitus lisätä tekemällä piirrosvideo-opas sähköiseen muotoon, joka on kaikkien saatavilla YouTube-palvelussa. Saavutettavuuden ja hyödyllisyyden varmistamiseksi tarvittiin työkalu, johon järjestin Teams-kokouksia, joiden perusteella muokkasinkin lopullisia tuotoksia. Tämä työkalu sopii toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuin lineaariseen malliin.

5.2 Piirrosvideo-oppaan prosessi

Toteutin toiminnallisen opinnäytetyön yksilötyönä, joka oli tarkoitus saada valmiiksi LAB-ammattikorkeakoulun Vakautta varhaiskasvatukseen -hankkeen aikataulun puitteissa vuoden 2021 loppuun mennessä. Vakautta varhaiskasvatukseen – hankkeessa pidetyt asiantuntijaluennot oli saatavissa ja hyödynnettävissä. Hankkeen toimeksiannon rinnalle tehty opinnäytetyön prosessi eteni lineaarisen kehittämistyön mallin mukaisesti. Salosen (2013, 13-15) mukaan lineaarinen malli etenee kaavamaisesti ja noudattaa laadittua opinnäytetyön suunnitelmaa. Kuviosta 3 näkee, joita lineaarisen mallin vaiheisiin kuuluu kuten, tavoitteiden määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen, prosessin päättämiseen ja loputtua sen

arviointiin. Lineaarinen malli ei kuitenkaan pois sulje prosessissa mahdollisesti vastaan tulevia muuttuvia tekijöitä, jotka saattaisivat vaikuttaa laadittuun suunnitelman aikatauluun.



Kuvio 3. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan. Mukailtu (Toikko & Rantanen 2009, Salosen 2013b, 15 mukaan)

Opinnäytetyön tuotoksena syntyvään piirrosvideo-oppaat vaativat ammattitaitoista ulkopuolista arviointia, johon valikoitui yhdeksän (9) sosiaali- ja terveysalan kasvattajaa. Tarkoituksena oli sekä peilata että kerätä tietoa piirrosvideo-oppaiden kehitystarpeista, hyödyllisyydestä ja ääni ja kuvamaailman yhteensopivuudesta. Lopulliseksi ohjelmaksi, jolla piirrosvideo-oppaat toteutettiin, valikoitui Doodly-ohjelma. Valintani perustui ohjelman visuaalisuuden ja teknisten ominaisuuksien toteutustavan vuoksi.

Piirrosvideo-oppaiden käsikirjoittaminen, kuvankäsittely ja tuottaminen oli monivaiheinen ja työläs prosessi. Piirrosvideo-oppaiden tarkoitus on jäädä elämään Vakautta varhaiskasvatus – hankkeen rinnalle ja mahdollisuus tiimivalmennusmallien mukana levitä valtakunnallisesti eteenpäin. Piirrosvideo-opas soveltuu myös seuraaville käyttäjille: päiväkotien henkilökunta, opettajat, lastensuojelun työntekijät, terapeutit sekä kaikki kasvattajat, jotka työssään kohtaavat tunne- ja traumapuolen haasteita lasten parissa. Oppaasta voi hyötyä myös lasten vanhemmat.

Opinnäytetyöprosessi eteni kokonaisuudessaan opinnäytetyösuunnitelman ja alussa hahmotellun aikataulun mukaisesti. Opinnäytetyöaiheen valinnaksi valikoitui luontevasti tunne- ja traumatietoisuus, koska oma kiinnostukseni, aiemmat koulutukseni (neuropsykiatrinen valmentaja ja NLP practitioner) sekä työhistoriani tukivat tätä. Vakautta varhaiskasvatus hankkeen aiheen nähtyäni kiinnostuin aiheesta ja olin suoraan yhteydessä Vakautta varhaiskasvatus hankkeen projektipäällikköön ja sovimme yhteisen tapaamisen. Hyväksynnän

jälkeen varsinainen opinnäytetyöprosessi alkoi helmikuussa 2021 opinnäytetyöprosessiin ilmoittautumisella, jonka jälkeen tein opinnäytetyösuunnitelman ja aloin pohtia aiheen rajaamista opinnäytetyölle sopivaan laajuuteen. Opinnäytetyö suunnitelman hyväksynnän jälkeen minulle nimettiin ohjaava opettaja. Opinnäytetyöhön käytetyn lineaarisen mallin soveltamista ja etenemistä on esitetty kuviossa 4.

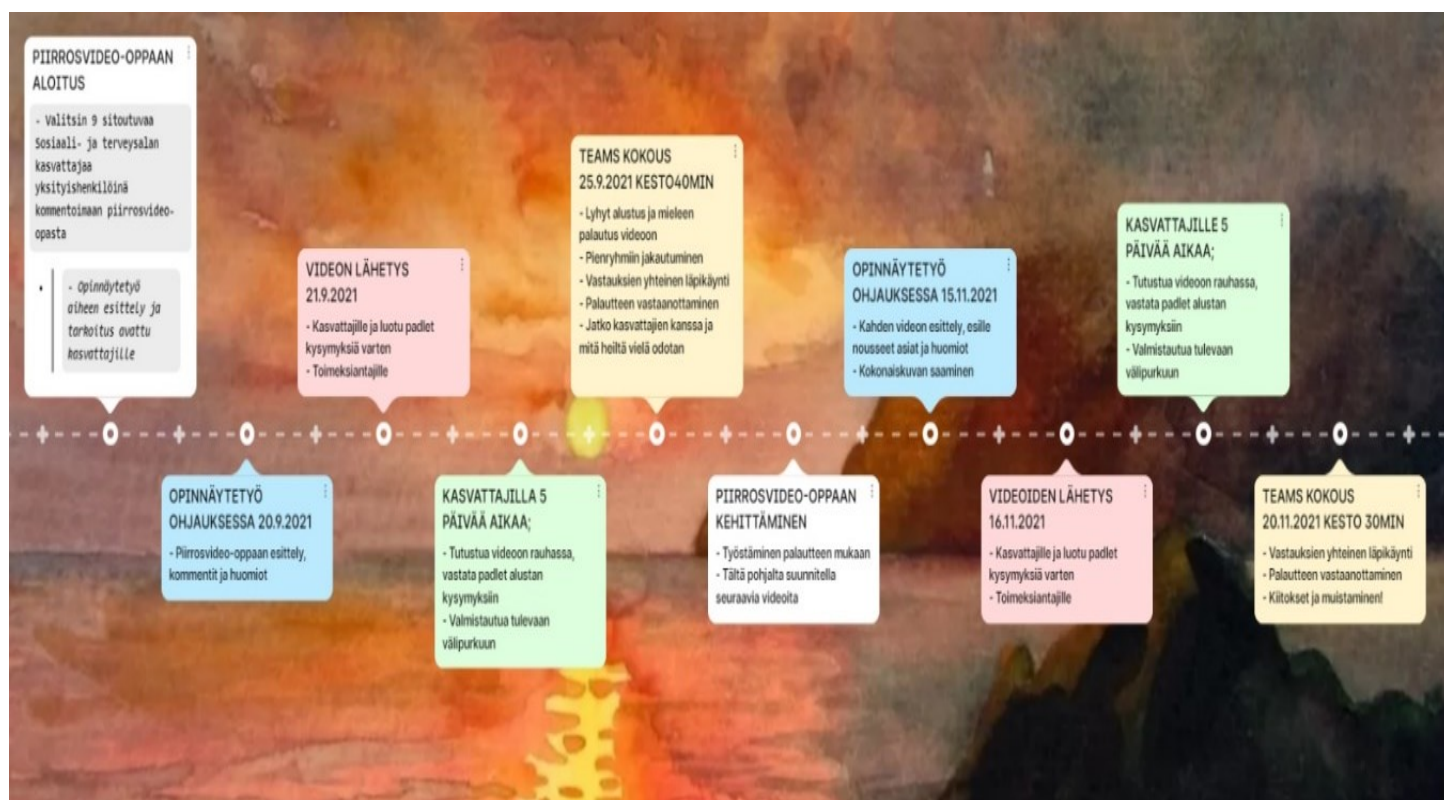
Tavoitteen määrittely	Suunnittelu 2/2021-4/2021	Toteutus 4/2021-11/2021	Päätäminen ja arviointi 11/2021-1/2022	Tuotos
Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa ammattilaisten tunne- ja traumatietoisuus kasvatustaitoja lisäämällä heidän tietoisuuttaan käytäntöön.	Aiheen <u>valintaa</u> . Huomasin vakautta varhaiskasvatus – hankkeen ja otin yhteyttä toimeksiantajaan Yhteinen tapaaminen 17.2.2021 ja esittely	Kirjallisuuteen perehtymistä ja luentoja Teoriapohjan muodostumista ja tiedonhakua	Opas lähetetty Seminaariin osallistuminen ja työn lyhyt esittely	Tunne- ja traumatietoisuus piirrosvideo opas Toimeksiantajalle lähetetty valmis tuotos
Tavoite: tehdä käytännön läheinen opasvihko kasvattajille tunnekasvatuksesta a. Opasvihko toimii ennaltaehkäisevässä ja varhaisessa tukevana työkaluna ammattilaisille.	Osallistuin opinnäytetyön suunnitteluun - opintojaksolle Aiheen hyväksyttäminen ja opinnäytetyösuunnitelman laatiminen & palauttaminen	Osallistuin ahkerasti opinnäytetyö ohjauksiin Oppaan suunnittelua ja sen muodostuminen, toivotunlaiseksi	Opinnäytetyöraportti valmistui Opinnäytetyö palautettiin ohjaajalle	Opinnäytetyö julkaistiin Theseus julkaisuarkistoon
	Hyväksytyn opinnäytetyön suunnitelman jälkeen nimettiin ohjaava opettaja Tavattiin ja työn idea esiteltä	Työteliästä tekemistä videoiden parissa palautteen keräämistä, ohjauksista, toimeksiantajilta ja valitsemiltani kasvattaja yksityishenkilöiltä	Kypsyysnäyte	
	Selvitettiin tietosuojakäytänteet ja tutkimuslupa Yhteistyösopimus laadittu toimeksiantajan kanssa	Teams – kokouksien pitämiset 9/2021 ja 11/2021 Oppaan toteutusta ja korjausehdotuksia Osallistuin kielenhuoltopajaan ja siihen tarvittavat muutokset		

Kuvio 4. Opinnäytetyöprosessin eteneminen lineaarisen mallin mukaan (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, Salonen 2013c mukaan)

5.3 Piirrosvideo-oppaan testaus ja oppaan jakelu

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen piirrosvideo-oppaiden työstämisessä tarvittiin palautetta ja arviointia. Piirrosvideo-oppaita arvioivat prosessin aikana opinnäytetyön ohjaava opettaja, hankkeen toimeksiantajan projektipäällikkö ja asiantuntija sekä valikoidut yhdeksän (9) sosiaali- ja terveysalan kasvattajaa anonyymeina.

Pyydettyä palautetta sain sekä yhteistyössä olevan hankkeen projektipäälliköltä ja asiantuntijalta että piirrosvideo-oppaan valikoiduilta sosiaali- ja terveysalan kasvattajilta, useamman kerran koko prosessin ajan. Kuvassa 6 on kuvailtu piirrosvideo-oppaan valmistumisprosessia aikajanalla.



Kuva 6. Piirrosvideo-oppaan ajanjaksollinen kuvaus. (Kuva: Taru Karjalainen)

Opinnäytetyön piirrosvideo-oppaat koostuvat kolmesta piirrosvideo-osuudesta. Tuotoksena syntyneiden piirrosvideo-oppaiden keskeiset aihealueet olivat hankkeelle

tarkoituksenmukaisia käsitellen seuraavia aihealueita; kasvattajan tunne- ja traumatietoisuus, lapsen trauma- ja tunnesäätelyn merkitys lapsen elämässä ja traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Piirrosvideo-oppaiden tarkoitus on olla helppokäyttöisiä ja monipuolisia. Piirrosvideo-oppaan käyttö ja monipuolisuus mahdollistaa niiden katsomisen missä vain, jonne internetyhteys kantaa. Piirrosvideoiden helppokäyttöisyys ja monipuolisuus näyttäytyy siinä, että videoita voi katsoa useampaan kertaan, pysäyttää, kelata tai valita suoraan kohdan, jonka haluaa katsoa. Piirrosvideoita voi katsoa haluamassaan järjestyksessä. Piirrosvideot tukevat tiedoillaan toinen toisia, mutta ei vaadi, että katsojan tarvitsisi katsoa jokaista piirrosvideota ymmärtääkseen yksittäisen asian. Piirrosvideot ovat aihealueellisesti rajattuja pohjautuen opinnäytetyöni teoriapohjaan ja otsikoituja niin, että katsojan olisi helppo valita näiden perusteella haluamansa piirrosvideon. Jokaisen piirrosvideon alussa on tuotu esiin katsojalle mitä kyseinen piirrosvideo kokonaisuudessaan ja aihealueellisesti pitää sisällään sekä mihin aiheisiin piirrosvideo on rajattu. Piirrosvideot mahdollistavat katsojalle hetken tauon pysähtyä rauhassa piirrosvideon äärelle ja tutustua aiheeseen ja herättämään katsojan kiinnostuksen. Piirrosvideoiden tarkoitus on olla lyhyitä, informatiivisia ja käytännönläheisiä. Piirrosvideoiden lyhyt esitysaika mahdollistaa työntekijälle irtaantumisen hetken sen hetkessä työtilanteesta ja elämäntilanteesta. Piirrosvideot soveltuvat myös mainiosti työnohjauksiin, tiimipalaverien alkuun/loppuun, työyhteisöihin ja aiheeseen muuten kiinnostuneiden kasvattajien perehtymiseen. Piirrosvideoista voi hyötyä myös lasten vanhemmat.

Piirrosvideot ovat mukaansa tempaavia ja mukavia seurattavia. Piirrosvideoissa jatkuva piirretty kuva tukee samalla kerrottua asiaa ja tämä mahdollistaa tiedon kulkeutumisen katsojalle monella tapaa, kuten visuaalisesti ja audiitiivisesti. Piirrosvideoiden kuvat jäävät myös katsojan mieleen. Tarkemmin ja syvemmin piirrosvideoihin tutustuen on niihin kuvin symboloitu asiayhteyksiä. Piirrosvideoiden ulkoinen rakenne ja toteutustapa oli myös yksi merkittävimpiä asioita, jonka halusin opinnäytetyön tuotoksessa toteutuvaksi. Positiivinen erilaisuus ja uudenlailla tiedon esille tuominen oli myös yksi merkittävistä asioista, jota opinnäytetyön tuotokseen halusin tuoda esille.

Piirrosvideo-oppaiden syntyminen ja kehittyminen

Lopulliseksi ohjelmaksi piirrosvideo-oppaille valikoitui Doodly-ohjelma, visuaalisuuden ja teknisten ominaisuuksien vuoksi. Tuotokseni arvioinnin ja kehittämisen vuoksi päädyin testaamaan piirrosvideo-oppaita valitsemilleni sosiaali- ja terveysalan kasvattajille. Lähestyin valitsemiani sosiaali- ja terveysalan kasvattajia laittamalla heille sähköpostia aiheestani ja kysyäkseen heidän sitoutumistansa opinnäytetyön tuotokseni kommentointiin. (Liite 1.) Kasvattajille lähettämässäni sähköpostissa toin esille kaikki oleelliset ja tärkeät asiat sekä

kasvattajan tarvitseman ajankäytön kokonaisuudessaan pyytämiini asioihin. Heistä valikoitui yhdeksän (9) sitoutunutta kasvattajaa opinnäytetyön tuotoksen kommentointiin. Kasvattajat olivat eri ikäisiä, eri elämäntilanteissa ja eri ammattitaustaista ihmistä sosiaali- ja terveysalalta. Tämä mahdollisti saamieni vastauksien ja kommenttien erilaisten näkökulmien esille tulemisen.

Padlet-kyselyalusta

Piirrosvideo-oppaiden tekovaiheessa ja prosessin edetessä tein Padlet-kyselyalustan kasvattajille, jonka tarkoitus oli toimia työkaluna prosessin tukena. Padlet-kyselyalustaan laadin hyödyllisiä kysymyksiä, joihin valitsemani ja kommentointiin sitoutuneet kasvattajat vastasivat. Padlet-kyselyalustan tarkoitus oli olla helppokäyttöinen ja sähköisessä muodossa, joihin kasvattajat voivat vastata omien aikataulujensa puitteissa, kuitenkin ennen ennalta yhdessä sovittua Teams-kokousta. Vastauksia ja kommentteja piirrosvideo-oppaista tarvitsin, jotta pystyin arvioimaan sekä kehittämään sen pohjalta omaa tuotostani mahdollisimman hyvin.

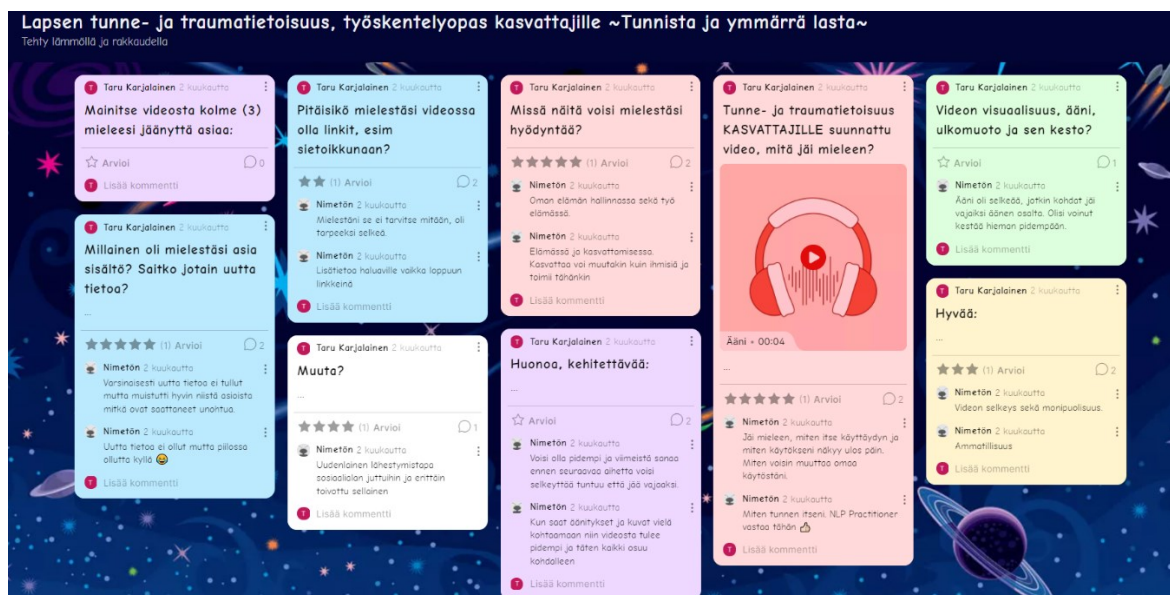
Ensimmäiselle Padlet-kyselyalustalle valikoitui piirrosvideo-oppaista, ensimmäinen ”kasvattajaksi kasvetaan” piirrosvideon pohjalta kysymyksiä, joihin halusin saada kerättyä vastauksia ja kommentteja. Padlet-kyselyalustalle asetetut kysymykset oli tarkkaan mietitty ja muotoiltu avoimiksi kysymyksiksi, jotta saisin mahdollisimman hyvän ja tarkan vastauksen haluamaani.

Teams-kokous

Sain asianmukaisia vastauksia ja kommentteja Padlet-kyselyalustalle jokaiselta kasvattajalta annetun viiden päivän sisällä ennen yhteistä Teams-kokousta. Padlet-kyselyalustan idea toimi mielestäni hyvin, jokainen kasvattaja kävi sinne merkitsemässä omat vastaukset ja kommentit itselle sopivana hetkenä. Kysymykset myös johdattelivat kasvattajat aiheen pariin useamman kerran. Huomioita tein omassa ohjeistuksessasi ja uudelleen kertomisen tärkeydessä. Kasvattajille olisin voinut täsmentää vielä enemmän, kuinka piirrosvideot näytettyisivät käytännössä kokeilu luontoisesti.

Ensimmäinen Teams-kokous vaati minulta ennalta suunniteltua työtä kootakseni pohjan, mitä esittelen, mitä käsittelen ja miten ajankäyttö tulisi toteutumaan sovitun ajan sisällä. Teams-kokouksen perustaminen ja sen sujuva käyttö vaati myös teknistä osaamista ja harjoittelua ennen varsinaista kokous hetkeä, esimerkiksi miten saan ihmiset jaettu omiin pienryhmiin ja miten jaan oman näyttöni onnistuneesti.

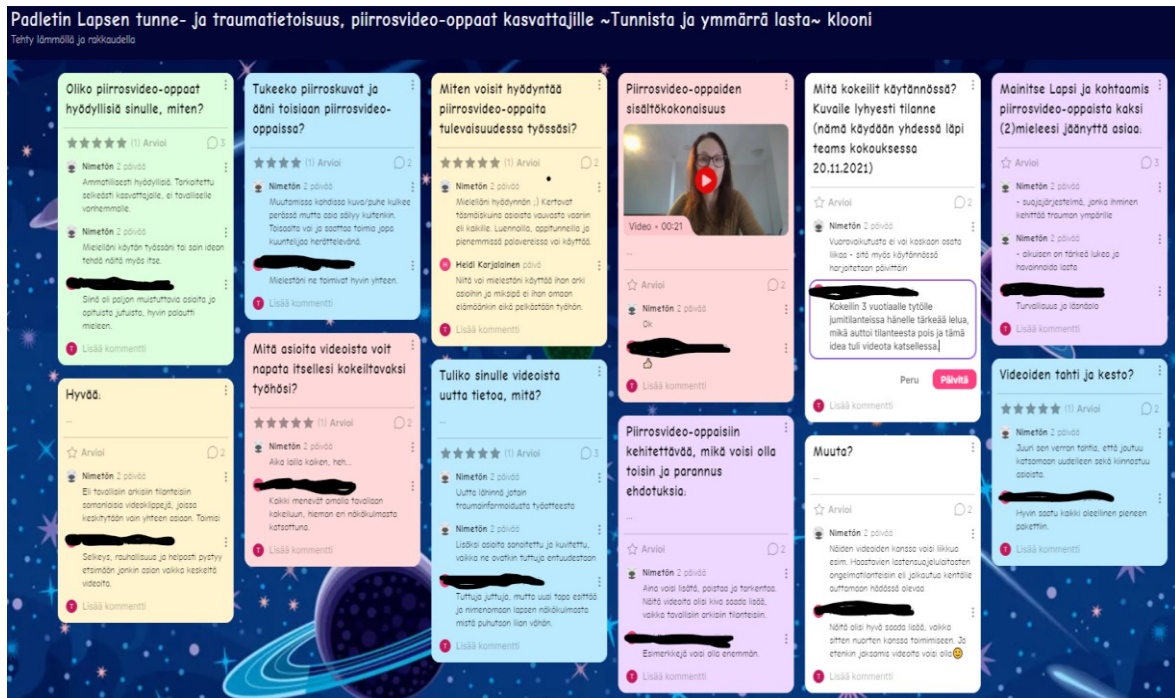
Ensimmäinen Teams-kokous kasvattajien kanssa kesti noin 40 minuuttia ja sovitussa aika-
taulussa pysyttiin. Kuvassa 7 on havainnollistettu mitä Padlet-kyselyalusta sisälsi ja ku-
vausta prosessin välipurkusta.



Kuva 7. Piirrosvideo-oppaan 9/2021 välipurku Padlet-kyselyalustalla. (Kuva: Taru Karjalainen)

Piirrosvideo-oppaiden tekoa

Tämän jälkeen aloin työstämään Doodly-ohjelmalla seuraavia kahta piirrosvideo-oppaita: Miten havainnoida lasta sekä miten kohdata lapsi. Perustellusti opinnäytetyöni vaati nämä kaksi piirrosvideo-opasta lisää, jolloin käsiteltävät aiheet laajenivat rajatusti näihin kolmeen piirrosvideo-oppaaseen. Opinnäytetyön teoriatiedon pohjalta rajasin piirrosvideoiden sisältämät aiheet. Aikatauluni ja piirrosvideo-oppaiden valmistumisen myötä, laitoin kasvattajille sovitusti tekstiviestiä, että ennalta tuttu Padlet-kyselyalusta on valmis uusine kysymyksineen ja sisältöineen. Kasvattajille on laadittu vastausaikaa Padlet-kyselyalustalle noin viisi päivää ja kerrottu tähän liittyvän Teams-kokouksen aikataulu. Kasvattajia pyysin ilmoittamaan tekstiviestitse läsnäolostaan tulevaan Teams-kokoukseen. Kuvassa 8 on havainnollistettu mitä Padlet-kyselyalusta sisälsi ja prosessin välipurkua.



Kuva 8. Piirrosvideo-oppaan 11/2021 välipurku Padlet-kyselyalustalla. (Kuva: Taru Karjalainen)

Toinen Teams-kokous

Teams-kokous toteutui sovitusti ja sen kesto oli noin 30 minuuttia. Kokouksen alustin ennakoon ja aikataulutin, jotta asioiden läpikäynti onnistuisi sujuvasti. Kokouksessa käsiteltiin kahdet viimeisimmät piirrosvideo-oppaisiin liittyvät asiat ja palautteet. Teams-kokoukseen ei päässyt osallistumaan kaikki yhdeksän kasvattajaa vaan henkilömäärä jäi viiteen osallistujaan. Sain kuitenkin kattavasti vastauksia Padlet-kyselyalustaan. Kiitin osallistujia mukavasta yhteistyöstä ja laitoin tekstiviestiä lopuille kasvattajille, jotka olivat viimeiseen Teams-kokoukseen estyneitä myös suuret kiitokset.

Tuotoksen jakaminen

Opinnäytetyön hyödyllisyyttä oli tarkoitus lisätä tekemällä piirrosvideo-opas sähköiseen muotoon, joka on kaikkien saatavilla YouTube-palvelussa. (Liite 2.) Saavutettavuuden ja hyödyllisyyden varmistamiseksi tarvittiin työkalu, johon järjestin Teams-kokouksia, joiden perusteella muokkasinkin lopullisia tuotoksia. Tämä työkalu sopii toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuin lineaariseen malliin. Piirrosvideo-oppaat voivat vakautta varhaiskasvatushankkeen mukana levitä valtakunnallisesti eteenpäin.

Palaute

Piirrosvideot sisältävät kasvattajille tärkeitä ja keskeisiä asioita tunne- ja traumatietoisuudesta. Keräämäni palautteen ja arvioinnin perusteella voin koota yhteen, että kasvattajat pitivät tärkeänä aiheiden esille tuomista käytännönläheisellä tavalla sekä tuotoksessa syntyneiden piirrosvideo-oppaiden olevan monipuolisia ja mielenkiintoisia.

Kasvattajat toivat esille konkreettisia muutoksia ja parannusehdotuksia piirrosvideo-oppaista. Tukivatko piirrettyjen piirrosvideoiden kuvat kerrottua asiaa, oliko piirrosvideot hyödyllisiä erinäkökulmista katsottuina. Monipuolisen ja kattavan palautteen keräsin ja koostin itselleni, jonka mukaan lähdin toteuttamaan ja muokkaamaan piirrosvideoita. Hyödynsin saamaani palautetta, muokaten ja korjaillen piirrosvideoita koko prosessin ajan ja huomioiden nämä esille tulleet asiat kahdessa muussa tulevissa piirrosvideossa. Samoten ohjaava opettaja, projektipäällikkö ja asiantuntija antoivat tuotoksesta erikseen pyytämäni palautetta. Saamani palautteen otin vastaan ja aloin tutkimaan, korjaamaan ja muokkaamaan piirrosvideoita, jotta niistä tulisi vieläkin parempia. Huomioin ja katsoin piirrosvideoita uusilla ja kriittisimmillä silmillä läpi. Piirrosvideoiden teko vaatii videoiden paneutumista, ajankäytöllisesti aikaa ja omanlaistaan prosessia työstää ajatuksia ja näkökulmia uudelleen. Kuitenkin teknisten puitteiden vuoksi en kaikkea pyydettyä ja toivottua prosessin tuotoksiin saanut toteutettua. Piirrosvideoiden editointi ja kuvien yhteen ajoittaminen prosessina olisi ollut liian työläs kokonaisuus.

Saatuani kaikki kolme piirrosvideo-opasta valmiiksi aloin tarkastella piirrosvideo-oppaiden asiasisältöjä, ettei toistoja ja samoja asioita ole kolmen piirrosvideoiden kesken. Varmistin myös, että piirrosvideo-oppaat asettuvat tarkoituksen ja tavoitteen määritelmän mukaisesti.

6 Pohdinta

6.1 Johtopäätökset ja opinnäytetyön hyödynnettävyys

Opinnäytetyöprosessi eteni suunnitelman mukaan. Opinnäytetyöprosessin aikana pääsin kuuntelemaan hankkeelle tarkoituksen mukaisia asiantuntijaluentoja ja tutustumaan luennoitsijoiden jakamiin luentomateriaaleihin, joista koin olevan hyötyä kokonaisuuden kannalta. Arvioin opinnäytetyön tuotosta prosessin aikana saadun palautteen ja kommentointien perusteella.

Varsinainen opinnäytetyöprosessi alkoi helmikuussa 2021 ja valmistui tammikuussa 2022. Alun perin ajattelin opinnäytetyön tuotoksesta syntyvän kasvattajille suunnattu kirjallinen opas. Työelämästä saadun kokemuksen perusteella en halunnut tuottaa pöytälaatikkoon jäävää paperinippua vaan nykyaikaisen, helposti lähestyttävän ja informatiivisen materiaalin paketin videon muodossa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi kolme piirrosvideo-opasta sosiaali- ja terveysalan kasvattajille. Opinnäytetyö prosessi eteni Salosen lineaarisen mallin mukaisesti ja perehdyin kirjallisuuteen, josta muodostui teoriapohja opinnäytetyölleni. Opinnäytetyön teoriasta on koostettu sosiaali- ja terveysalan kasvattajille tarkoitetut piirrosvideo-opaat. Piirrosvideo-opaat ovat kokonaisuus, jotka ovat koottu eri teorialähteistä, joista merkittävimmät on koottu videoiden lähteisiin, helposti löydettäviksi (Huotari, Köngäs, Pessi, Ruismäki, Sajaniemi, Sarvela, Sinkkonen ja Suokas-Cunliffe). Piirrosvideo-opaat ovat teoriapohjan perusteella harkittuja valintoja, aihealueittain rajattuja ja selkeyden sekä kiinnostavuuden säilyttämisen vuoksi lyhyitä. Laajemmin teoriakokonaisuuksia on käsitelty kirjallisessa opinnäytetyössä.

Prosessin aikana kehitin piirrosvideoiden tuotantoa saamani palautteen ja arvioinnin perusteella. Työstäminen alkoi uudelleen oppaan parissa, kun suunnittelin piirrosvideo-opaat, jollaista en ollut aiemmin tehnyt. Toteutus ei ollut helppo eikä yksinkertainen, koska toteutin opinnäytetyöni yksilötyönä. Tein huomion piirrosvideoita tehdessäni, että projekti media-alan yhteishankkeena toteutettuna olisi tuonut lisäarvoa ja osaamista. Yllätyin, kuinka paljon taustatyötä videon tekeminen vaati ja jouduin aikatauluttamaan prosessia useampaan kertaan, jotta pysyin sovitussa aikataulussa.

Opinnäytetyön rajausta jouduin pitämään selkeänä mielessä koko prosessin ajan. Koin, että aihealue oli kuitenkin laaja-alainen ja vaati perehtymistä aiheen pariin. Opinnäytetyön tavoite selkiytyi piirrosvideoiden edistyttyä. Piirrosvideoiden aihepiirien rajausta ja selkeys toi haasteita ja lopullisiksi piirrosvideoiksi muodostuivat seuraavat piirrosvideo-opaat: 1. Kasvattajaksi kasvetaan, 2. Miten havainnoida lasta? ja 3. Miten kohdata lapsi?

Oleellisen tiedonhaun tekeminen ja tieteellisen tiedon luotettavuuden arvioiminen kuuluu osana opinnäytetyöprosessia. Opinnäytetyössäni olen käyttänyt monipuolisesti useampia kirjoja, luotettavia verkkolähteitä, pro graduja sekä väitöskirjoja. Englanninkielisten lähteiden työstäminen oli minulle työlästä ja hidasta. Soveltuvien väitöskirjojen sisäistäminen ja tekstin tuottaminen niiden pohjalta oli haastavaa.

Opinnäytetyössä nostetaan esille tunne- ja traumatietoisuuden näkökulma, jossa käsitellään teoriapohjaisesti käsitteitä ja tärkeitä näkökulmia. Näiden tueksi opinnäytetyön tuotoksena on syntynyt kasvattajille suunnattu piirrosvideo-oppaat. Opinnäytetyöni tuotoksena syntyvät piirrosvideo-oppaat on tarkoitettu sosiaali- ja terveysalan kasvattajille, josta voi hyötyä myös lapsen vanhemmat. Oppaassa tunne- ja traumatietoisuus näyttäytyy kasvattajalle tarjottavina menetelminä, jotta kasvattaja voi niitä halutessaan ottaa käytäntöön hyödynnettäväksi. Opinnäytetyöni fokus on kasvattajan tavassa kohdata lapsi ja herätellä kasvattajan omia tunnetaitoja. Yhteistyön sujuvuus hankkeen toimeksiantajan kanssa sujui mielestäni hyvin, sain pyytämääni palautetta ja apua sitä pyytäessäni. Kommentoijiksi valikoituneet sosiaali- ja terveysalan kasvattajat saavat myös kiitoksensa sitoutumisestaan, kyselyihin vastauksista, Teams-kokouksiin osallistumisista ja kommentoinneistaan.

6.2 Jatkokehittämismahdollisuudet

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntynyttä piirrosvideo-oppaita voitaisiin jatkokehittää aiheita eriyttäen, jolloin videoista tulisi selkeämpiä ja eri kestoisia. Piirrosvideo-oppaita voitaisiin kokeilla eri organisaatioihin työskenteleville ammattilaisille, työyhteisöihin näkyväksi ja toimivaksi työskentelymenetelmäksi. Piirrosvideo-oppaita voisi parannella saatujen palautteiden pohjalta entistä enemmän ja mahdollisesti osoittaa tiettyyn yksikköön toimivaksi perehdytysmateriaaliksi. Piirrosvideo-oppailla on laajoja käyttömahdollisuuksia kasvattaja-näkökulman puitteissa. Piirrosvideo-oppaat tarjoavat myös mahdollisuuden sosiaalisen median siirrettäväksi ja hyödynnettäväksi. Piirrosvideo-oppaat voivat Vakautta varhaiskasvatus- hankkeen puitteissa levitä valtakunnallisesti eteenpäin.

Kehittämismahdollisuuksia opinnäytetyön jatkoa varten vieraskielisten piirrosvideoiden tuottaminen monikulttuurisuutta ajatellen toisi uudenlaisen näkökulman. Oheistuotteena piirrosvideoiden hahmoja tai luotuja mielikuvia tuotteistaen kaupallisiin tarkoituksiin.

Opinnäytetyön tuomien rajallisten resurssien ja aikataulun takia kaikkiin saamiin kehittämisideoihin en koe, että olen pystynyt vastaamaan. Piirrosvideoiden äänityksien selkeyttämiseen ja tauottamiseen olisin voinut kiinnittää vielä enemmän huomiota. Kuvien vieläkin parempaan yhteensovittamiseen käsikirjoituksen kanssa olisi voinut tehostaa. Toisaalta

ajattelen, että AMK tasoisen opinnäytetyön kriteerit täyttyvät. Maisteriohjelma antaisi laajemman näkökannan, joka tukisi teorian käsittelyä.

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

NLP practitioner -koulutus avaa ihmisen itsensä ihmiskäsitystä sekä avartaa erilaisia näkökulmia. (Hämeenaho 2000, 38). Henkilökohtainen ihmiskäsitys ohjaa omaa toimintaa ja koulutus mahdollistaa löytämään avaimet rikkaaseen vuorovaikutukseen sekä opiskelu- että työelämään. Ammattitaitoni opinnäytetyön teorian lisäksi pohjautuu myös vuonna 2012 valmistumiseeni neuropsykiatriseksi valmentajaksi sekä NLP practitioner- koulutukseen vuonna 2013. Työhistoriani ulottuu tästä eteenpäin tehdystä lastensuojelun sijaishuolosta. Työhistoriani lisäksi minulla on omakohtaista kokemusta kahden erityislapsen parissa elämisestä sekä varhaiskasvatuksesta, että koulumaailmasta.

Opinnäytetyössäni käyn läpi tarkemmin ratkaisukeskeisyyden vaikutuksia trauma- ja tunnetyöskentelyyn. Samoin peilaan sosiokonstruktivistista ihmiskäsitystä tarkemmin opinnäytetyössäni liittyen ratkaisukeskeisyyteen. Kasvattajaksi kasvetaan ja lähtökohtana kasvattajan itsetuntemukseen tutustuminen, omien traumojen ymmärtäminen ja hyväksyminen oman käytöksen taustaksi. Omat pelottavat kokemukset tulee kohdata ja tunnistaa (Ruismäen ym. 2016, 66-67). Sarvelan (2020, 243) mukaan, kasvattajan on hyvä tiedostaa omien elämäntapahtumien vaikutukset tapaamme kohdata toiset ihmiset.

Tässä opinnäytetyössä pyrin välttämään virheitä, jotta eettisyys ja luotettavuus säilyvät. Kirjalähteistä käytin muutamaa vanhempaa teosta, joiden käyttöä arvioin kriittisesti. Vanhemmat teokset valikoituivat lopulta sen vuoksi, ettei kyseistä tietoa ollut saatavilla uudemmissa teoksista.

Piirrosvideo-oppaat oli kommentoitavana sosiaali- ja terveysalan kasvattajilla prosessin eri vaiheissa, jotta luotettavuus säilyisi. Eettisiä kysymyksiä ja luotettavuutta oli pohdittu läpi opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa. Luotettavuutta lisäsi useisiin tietolähteisiin tutustuminen, niiden käyttäminen ja lopuksi vertaaminen toisiinsa.

Eettisyyttä lisäsi se, että opinnäytetyössä yksityishenkilöinä kommentoineet kasvattajat on jätetty anonyymeiksi, eikä käytyjä Teams-kokouksia nauhoitettu tai auki purettu aiheen arkaluontoisuuden vuoksi. Kommentoineet kasvattajat sitoutuivat anonyymeina opinnäytetyön prosessiin. Kasvattajat saivat sähköpostilla saatekirjeen (liite 1), jossa heille kerrottiin kaikki oleellinen tieto opinnäytetyöstä ja heidän oma osuutensa piirrosvideo-oppaan kommentointiin liittyen.

LAB-ammattikorkeakoululla on käytössään tekstin alkuperäisyyden tarkastamiseen Turnitin- ohjelma, joka suorittaa plagiaatintunnistuksen valmiille opiskelijoiden tekemille tehtäville, suunnitelmille ja opinnäytetyölle. Opinnäytetyössä lähteiden tulee olla asianmukaiset, ajantasaiset ja lähteitä valittaessa tulee osoittaa lähdekriittisyyttä. Lisäksi lähteitä tulee käyttää niitä kunnioittavasti. Lähteiden ja viittausten tulee olla LAB ammattikorkeakoulun päivitettyjen ja uusimpien ohjeistuksen sekä sääntöjen mukaisia. Lähteet perustuvat tutkittuun tietoon ja kirjoittaessa omaa tekstiä alkuperäinen asia ei saa väärentyä tai muuttua, joten tekstiä tulee lainata kunnioittaen. Lähteitä tulee olla kattavasti ja tarvittavan useasta eri lähteestä peräisin, jotta lopputulema on mahdollisimman kattava. (Arene 2021.)

Tekijänoikeus kysymykset tulevat huomioiduksi sekä opinnäytetyön kirjallisessa tuotoksessa että piirrosvideo-oppaissa. Piirrosvideo-oppaiden tekijänoikeudet pidätän tekijänä itse mutta annan sen Vakautta varhaiskasvatus hankkeen käytettäväksi. Piirrosvideo-oppaissa on käytetty Doodly-ohjelmaa, joka on maksullinen ja johon rekisteröitymällä saa ohjelman käyttöönsä. Ohjelma on mainittu tutkimuseettisten ohjeistusten (2012) mukaisesti oppaan lähteissä.

Tutkimuksessa on hyvä noudattaa toimintatapoja, jotka perustuvat tieteelliseen käytäntöön. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) tehtävä on edistää, tiedottaa sekä toimia tutkimuseetiikan edistämiseksi. Tavoitteena on edistää hyvän tieteellisen käytännön edistämistä ja tieteellisen epärehellisyyden ennaltaehkäiseminen kaikissa tutkimusta harjoittavissa organisaatioissa. Piirrosvideo-oppaat ovat ladattavissa ja katsottavissa sähköisesti, jolloin toimemkiantajalle ei kerry kuluja oppaan käytöstä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.)

Opinnäytetyön vastuun kantaa opiskelija itse, opiskelijalla on oikeus ohjaajan tukeen ja kannustukseen opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyössä tulee noudattaa salassapitovelvollisuutta ja materiaali säilytetään prosessin ajan asianmukaisesti ja tuhoetaan oikeaoppisesti prosessin loputtua. Opinnäytetyön tekemisessä olen käyttänyt tarjolla olevaa tukea esimerkiksi kieliasuun ja englanninkieliseen tiivistelmään liittyen. Opinnäytetyössä on myös huomioitu lainsäädäntö ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyön valmistuttua se julkaistaan sille kohdennettuun paikkaan. (Arene 2021)

Lähteet

- Aho, O., 2021. Ruumiillinen resonanssi: Peilisolut, simulaatio, fenomenologia. Jyväskylän yliopiston humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Viitattu 21.9.2021. Saatavissa https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/75765/978-951-39-8649-0_vaitos08062021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Arene 2021. Opinnäytetyöiden eettiset suositukset. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Auvinen, E. Kirjallisuusterapiaohjaaja. Luento LAB-ammattikorkeakoulu 2021. Viitattu 9.4.2021.
- Baker, K. Ellen., 2005. Työvälineenä oma persoona. Edita Prima Oy. Viitattu 26.5.2021.
- Burke Harris, N.2019. Syvälle ulottuvat juuret: Turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen. Helsinki: Basam Books.
- Dunderfelt, T., 2011. Elämäнкаari psykologia. 14.-15.painos. WSOYpro Oy. Viitattu 14.4.2021.
- Furman, B., Ahola, T., 2012. Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapia perusteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 26.5.2021.
- Goleman, D., 2009. Lahjakkuuden kokokuva tunneäly. 11 painos. Otava Oy. Viitattu 8.4.2021
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L., Rusi-Pyykönen, M., 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Edita Prima. Viitattu 26.5.2021.
- Hedrenius, S & Johansson, S. 2016. Kriisituki: Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Tallinna: Tietosanoma.
- Huotari, A., Tamski, E-L. 2011. Tammenterhon tarinoita kirja valmennuksesta. Kopijyvä Oy. Viitattu 9.4.2021.
- Köngäs, M., 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Otavan kirjapaino Oy. Viitattu 6.5.2021.
- Laakso, R., 2009. Arjen rutiinit ja yllätykset – etnografia lastenkotityöstä. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön tutkimuksenlaitos, Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 27.5.2021. Saatavilla <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66529/978-951-44-7808-6.pdf?sequence=1>

LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohje 2021.

LAB-ammattikorkeakoulu. "Vakautta varhaiskasvatukseen" – Kasvattajatiimin tunnetietoisuus lapsen hyvinvoinnin tukena 2020.

Lapin AMK 2020. Opiskelijalle opinnäytetyö. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-to-teuttaminen>

Leikola, A. ym. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Duodecim. Viitattu 22.11.2021 Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>

Leikola, A. ym. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Duodecim. Viitattu 22.11.2021 Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>

Martikainen, S.-J., Oikarinen, T. 2021. Jecer. Journal of Early Childhood Education Research, Volume 10, "Lapsista näkee, että me tehdään tämä hyvin": Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin toimintakulttuuri päiväkodissa. Viitattu 2.11. 2021. Saatavissa <https://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2021/09/Martikainen-Oikarinen-Issue10-3.pdf>

Miettinen, A. 2020. Pro gradu. Mantelitimake ei pohdi – Autoetnografinen tutkimus lapsuuden traumatisoitumisen vaikutuksesta myöhempään elämään. Viitattu 21.4.2021. Saatavissa <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202009172938.pdf>

Niskanen, H. 2017. Pro gradu. Varhainen sosioemotionaalinen kehitys ja sen yhteys sanaston kehitykseen. Viitattu 19.4.2021. Saatavissa <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201702231235.pdf>

Opetushallitus, raportit ja selvitykset 2017:17. Tilannekartoitus. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen H., Laakso, M-L. Viitattu 20.4.2021. Saatavissa https://www.researchgate.net/publication/326224881_Lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa#pf1e

Paananen P., 2018. Pro gradu. Työyhteisön onnistumisen keinot. Viitattu 13.4.2021. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59051/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201808013679.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pessi, A., Martela, F., Paakkanen, M. 2017. Myötätunnon mullistava voima. PS-kustannus. Viitattu 9.4.2021.

Pojjula, S. 2021. Traumatietoinen lähestymistapa lasten auttamisessa ja hoidossa. Viitattu 9.4.2021. Saatavissa <https://www.soilipojjula.fi/tietosivut/lapsi/>

Pursiainen, S. 2018. Pro gradu. Kuvataidekasvatusta kolmelta vuosikymmeneltä. Viitattu 13.4.2021. Saatavissa

<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63322/Pro%20gradu%20-tutkielma%20Pursiainen%20S%C3%A4de.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Riihonen, R., Koskinen, M., Piitulainen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Ps-kustannus. Viitattu 28.10.2021.

Ruismäki, M., Friberg, L., Keskitalo, K., Lampinen, A-M., Mankila, P & Vänskä, V., 2016. Hoivattavaa vanhemmuutta. Opas lapsuuden kaltoinkohteluista toipuvien vanhempien ryhmämuotoiseen tukemiseen. Traumaterapiakeskus ry. Viitattu 26.5.2021.

Sainio, T., Pajulahti, R., Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Viitattu 9.4.2021.

Salonen, K. 2013a. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle, Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 9.4.2021. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K. 2013b. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen malli mukaan. Teoksessa Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle, Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 9.4.2021. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K. 2013c. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan. Teoksessa Salonen, K. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle, Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 9.4.2021. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sandberg, E., 2016. ADHD perheessä – Opetus-, sosiaali- ja terveystoimen tukimuodot ja niiden koettu vaikutus. Helsingin yliopisto käyttäytymistieteellisen tiedekunta. Viitattu 27.5.2021. Saatavissa

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/161374/adhdperh.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sarvela, K., Auvinen, E. 2020. Yhteinen kieli traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. 2 painos. Basam Books Oy. Viitattu 8.4.2021.

Sinkkonen, J., 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. 1.-2. painos. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.7.2021.

Sunderland, M., 2019. Child diagnosis: The need to be trauma informed. Viitattu 20.9.2021 Saatavissa <https://www.openaccessgovernment.org/be-trauma-informed/58155/>

Suokas-Cunliffe, A. 2015. Vakava varhainen traumatisoituminen ja persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatio. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Kopio Niini Oy.

Suomen Mielenterveys ry, 2021. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 9.4.2021. Saatavilla <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>.

Sosiaalipedagogiikka., 2021 sosiaalipedagogiikka. Viitattu 14.4.2021. Saatavissa <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/sosiaalipedagogiikka/>

Tamski, S. NLP practitioner -koulutus. 2013. Viitattu 20.7.2021.

THL 2021, Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. Viitattu 14.4.2021. Saatavilla <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-henkilo-vanhempaan/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>

THL 2021, Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistäminen. Viitattu 14.4.2021. Saatavilla <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

THL 2021. Lapsen osallisuus. Viitattu 14.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus>

THL 2020 blogi. Lapsuusajan haitallisista kokemuksista kohti toiveikasta tulevaisuutta. Viitattu 14.4.2021. Saatavissa <https://blogi.thl.fi/lapsuusajan-haitallisista-kokemuksista-kohti-toiveikasta-tulevaisuutta/>

Troutt D. 2018. Trapped in tragedies: Childhood trauma, spatial inequality, and law. Article. Marquette Law Review. Vol. (3) 101, p614-616 Viitattu 15.7.2021. Saatavissa <https://scholarship.law.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5354&context=mulr>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Voomly LLC 2021. Doodly-ohjelma. Viitattu 15.8.2021. Saatavissa <https://www.doodly.com/>

Liite 1. Sosiaali- ja terveysalan kasvattajille sähköposti

Heippa! 😊

Tämä liittyy Sosionomi AMK opintojeni toiminnalliseen opinnäytetyöhön (kesken vielä). Tuotoksena syntyy sosiaali- ja terveysalan kasvattajille suunnattu lapsen tunne- ja traumatietoisuutta käsittelevä piirrosvideo-opas. Tarkoitus on tukea kasvattajien tietoisuutta aiheen sisällä, herätellä kasvattajan omia tunnetaitoja, miten kasvattaja kohtaa lapsen ja miten olisi hyvä huomioida lapsen tunne- ja traumapuolen asioita.

Pyydän sinua anonyymiksi kommentoijaksi piirrosvideo-oppaaseen liittyen. Kommentoijiksi olen pyytänyt yhdeksää kasvattajaa. Kommentointi tapahtuu padlet alustalla ja sisältää kysymyksiä liittyen videoihin. Lisäksi pyydän osallistumaan muutamaan Teams-kokoukseen, jossa puretaan kysymyksiä liittyen padletin kysymyksiin. Kaikki sinuun liittyvä säilyy anonyymina, eikä nimiä mainita sen suunnittelussa, valmistuksessa eikä lopullisessa tuotoksessa. Joten nimeäsi ei tule esille missään vaiheessa. Kaikki materiaalit, joita tulen käyttämään tuhoaan lopulta asianmukaisesti.

Vastaamalla tähän viestiin annat suostumuksesi Sosionomi AMK/ LAB opintojeni toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Aikataulullisesti 9/2021-12/2021 ja arvioin, että tämä veisi sinulta aikaa noin 2-3 tuntia.

Videopätkiä olen suunnitellut tekeväni tämän kasvattaja videon lisäksi:

- Lapsesta, jossa käsitellään lapsen näkökulmasta traumatisoitumista ja tunnesäätely pulmia
- Kohtaamisesta, jossa on vuorovaikutuksessa aikuinen ja lapsi, myötäelämisen taidot, läsnäolon merkitys ja turvallisuuden tunteen luominen.

Ystävällisin terveisin,
Taru Karjalainen |

Liite 2. Piirrosvideo-oppaat sähköisenä YouTube-palvelussa

[Kasvattajaksi kasvetaan](#), pääset napauttamalla kuvaa



[Miten havainnoida lasta:](#)



[Miten kohdata lapsi:](#)

