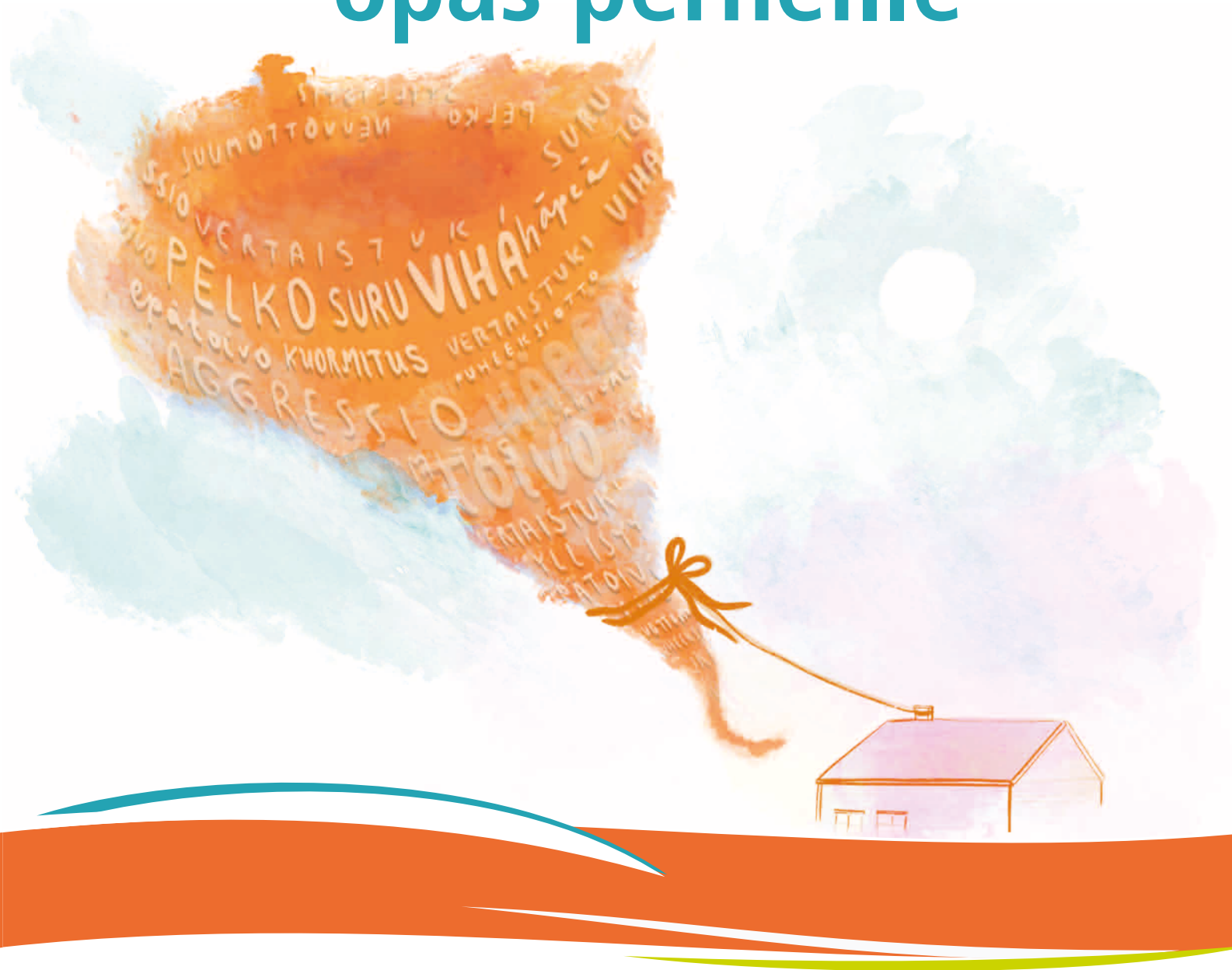


Kun lapsi satuttaa – opas perheille



Kun lapsi satuttaa – opas perheille

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö sr, 2023

Kun lapsi satuttaa -hanke 2020–2022

Työryhmä: Kirsi Kauppila, Hanna Rautiainen, Riikka Seppälä,
Anne Tiainen, Markku Vellas & Vesa Vilppola

Kuvitus: Jonna Markkula

Ulkoasu: Jaakko Bashmakov / Pic Design

Paino: PK-Paino Oy, 2023

ISBN: 978-952-7292-44-0 (painettu)

ISBN: 978-952-7292-45-7 (verkkojulkaisu)





Lukijalle

Kun lapsi satuttaa – opas sinulle

Kun lapsi satuttaa -hanke (2020–2022) toteutettiin Kehitysvammaisten Palvelusäätiön ja Setlementti Tampereen yhteistyönä. Hankkeessa etsimme ratkaisuja perheille, joissa alle 25-vuotias erityistä tukea tarvitseva lapsi tai nuori käyttäytyi väkivaltaisesti muita perheenjäseniään kohtaan.

Kun lapsi satuttaa -hankkeen aikana huomasimme, että erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren väkivaltaisen käyttäytymisen taustalla on usein kuormitusta, keinottomuutta ja vaikeuksia omassa tunnesäätelyssä. Taustalla voi olla myös kommunikointipulmia tai yksinäisyyttä. Vanhemmat väkivallan kokijoina kertoivat puolestaan syyllisyyden, toivottomuuden ja neuvottomuuden tunteistaan. Oman lapsen väkivaltainen käytös herätti pelkoa ja häpeää. Vanhempien kokema pelko liittyi usein omaan ja sisarusten turvattomuuden tunteeseen.

Lapsen tai nuoren tekemän väkivallan esiintuominen on erittäin tärkeää. Väkivallan tunnistaminen on ensimmäinen askel sen ratkaisemiseksi. Kun väkivallasta uskalletaan puhua, perhe voi saada tukea ja ohjausta ammattilaisilta. Jos lapsen väkivaltaista käyttäytymistä ei tunnisteta tai sitä ei

"Väkivalta on vahva
ja tunteita herättävä
sana – ymmärrystämme
haastava."

oteta vakavasti, se voi johtaa tilanteen jatkumiseen tai pahenemiseen. Väkivallan tunnistaminen voi auttaa myös lasta itseään.

Vanhempien kokema väkivalta lastensa ja nuortensa taholta on edelleen vaiettu ja vaikea puheenaihe. Ilmiön nostaminen esille auttaa vähentämään häpeää, sen peittämistä ja rohkaisee perheitä hakemaan apua. Se myös auttaa yhteisöjä ja yhteiskuntaa ymmärtämään paremmin, miten tukea perheitä, joissa on väkivaltaisesti käyttäytyvä lapsi tai nuori.

Lapsen ja nuoren väkivaltainen käyttäytyminen vanhempien kohtaan on haastavaa sekä fyysisesti että henkisesti vanhemmille. On tärkeää, että vanhemmat saavat riittävää tukea ja ohjausta näiden tilanteiden käsittelemiseen.

Kun lapsi satuttaa – opas perheille on suunnattu vanhemmille. Se tarjoaa käytännön tukea ja lisää ammattilaisten ymmärrystä perheiden arjesta. Opas sisältää vinkkejä koko perheelle sujuvan ja juuri omanlaisen hyvän arjen tueksi.

Se, että luet tätä opasta, osoittaa rohkeutta ja toiveikkuutta väkivallattomalle tulevaisuudelle.

Kiitos, että olet ottanut aikaa lukeaksesi tämän oppaan!



KEHITYSVAMMAISTEN
PALVELUSÄÄTIÖ

**Setlementti
Tampere**

Sisältö

6 **Väkivallan varjossa – mistä on kyse?**

- 7 Lapsen tekemä väkivalta – tabu rikottavaksi
- 7 Väkivallan ja haastavan käyttäytymisen erot
- 8 Väkivallasta puhumisen vaikeus
- 9 Väkivaltaan virittävät tekijät

12 **Katse pinnan alle – kuormitus väkivaltaisen käyttäytymisen taustalla**

- 13 Kuormituksen tunnistaminen ja säätely
- 15 Vinkit kuormituksen huomaamiseen ennakoidusti
- 17 Miten tukea lasta ymmärtämään?
- 18 Stressiprofiili avuksi arkeen
- 21 Lapsen rentoutuminen ja rauhoittaminen
- 23 Aikuisen oma rauhoittuminen

28 **Väkivallan vaikutukset perheeseen**

- 29 Vanhempien kokemuksia arjen väkivalta-tilanteista
- 30 Väkivallan vaikutus vireystilaan
- 33 Uhkaavat tilanteet
- 35 Väkivallan vaikutukset lapseen

38 **Tämäkin menee ohi, kaikesta selvittää yhdessä**

- 39 Väkivaltatilanteessa toimiminen

- 41 Tilanteen läpikäyminen väkivaltatilanteen jälkeen

44 **Milloin on hyvä hakea ulkopuolista apua – mistä oikean hetken tunnistaa**

48 **Askeleita omanlaiseen arkeen**

- 49 Armollisuus ja itsemyötätuntotaidot vanhemmuudessa kannattelevana voimana
- 51 Itsemyötätuntotaidot ovat konkreettisia ja harjoitettavissa olevia taitoja

54 **Toivo voimavarana**

- 55 Toivo voimavarana väkivaltaa kohdanneissa perheissä
- 55 Toivo elämän perusvoimana
- 56 Toivon ja epätoivon välinen suhde
- 58 Toivon pelipaikat

62 **Lopuksi**

- 63 Sinä selviät
- 63 Kun lapsi satuttaa -työ jatkuu
- 64 Väkivallan määritelmät
- 64 Älä vaikene väkivallasta!

65 **Lähteet**



Väkivallan varjossa – mistä on kyse?

Lapsen tekemä väkivalta – tabu rikottavaksi

Kun lapsi satuttaa -hankkeen aikana tavattujen vanhempien tarinat ovat olleet hyvin samankaltaisia. Vanhemmat kertovat lapsen tekemän väkivallan herättämästä häpeästä, syyllisyydestä, uupumuksesta ja ahdistuneisuudesta, vihostakin. Arjessa ovat läsnä univaikeudet, huoli ja pelot sekä erilaiset somaattiset oireet. Lapsen väkivaltainen käyttäytyminen koskettaa aina koko perhettä, eikä meillä yhteiskunnassa oikein ole yhteistä kieltä, jolla siitä voitaisiin puhua.

Lähes poikkeuksetta hankkeeseen osallistuneilla vanhemmilla on myös kokemus avun saamisen vaikeudesta ja palvelujärjestelmämme kyvyttömyydestä tunnistaa erityisperheiden moninaiset haasteet ja vastata niihin. Kun vanhempi kamppailee jo valmiiksi oman jaksamisensa kanssa kuormittavassa arjessa ja kokee kohtaamattomuutta palveluissa, voimme ymmärtää kuinka paljon tämä osaltaan verottaa vanhempien jaksamista. Tämän oppaan tavoitteena on paitsi tarjota käytännönläheistä tukea vanhemmille myös lisätä ammattilaisten ymmärrystä perheiden arjesta.

Väkivaltaisen käyttäytymisen tunnistaminen ja nimeäminen väkivallaksi voi auttaa vanhempia itseään sekä ammattilaisia ymmärtämään väkivallan vaikutuksia paremmin. Tämä opas keskittyy käsittelemään lapsen tekemää väkivaltaa ja sen eri muotoja auttaen ymmärtämään väkivaltaan virittäviä tekijöitä. Lisäksi opas kokoaa keinoja väkivaltatilanteiden ennakointiin, tilanteissa toimimiseen ja tilanteiden jälkiselvittelyyn koko perheen hyvinvointia tukevalla tavalla.

Väkivallan ja haastavan käyttäytymisen erot

Mistä sitten puhumme, kun puhumme lapsen tekemästä väkivallasta? Tällä hetkellä lapsen haastava käyttäytyminen tulee terminä esiin toistuvasti monissa eri yhteyksissä. Haastava käyttäytyminen -termi on hyvä kuvaamaan esimerkiksi liiallisesta kuormituksesta johtuvaa ei-toivottavaa tai normeja rikkovaa lapsen käyttäytymistä. Väkivaltatyön näkökulmasta termin käyttämisessä on omat haasteensa.

Väkivaltainen käyttäytyminen ja haastava käyttäytyminen tulisikin osata erottaa toisistaan. Erityisen tärkeää on ilmiön ja tekijän tunnis-

taminen. Sen vuoksi aloittammekin tutustumalla termeihin ja niiden käyttöön.

Haastavalla käytöksellä tarkoitetaan usein sellaista käyttäytymistä, joka on epäsovivaa tilanteessa, jossa sitä esiintyy. Haastava käyttäytyminen voi aiheuttaa haittaa henkilölle itselleen, muille henkilöille tai omaisuudelle. Haastavaa käytöstä voi tarkastella myös siitä näkökulmasta, onko käyttäytyminen vain vaikeaa ja normeista poikkeavaa vai haitallista tai vaarallista. On tärkeää muistaa, että haastavan käyttäytymisen takana ovat lähes aina kohonnut stressitaso ja kuormitus.

Esimerkki haastavasta käyttäytymisestä:

Lapsi juoksee ja huutaa koväänisesti sisällä ja kaataa lattialle juomapullosta juotavaa. Lapsi ei kykene ottamaan vanhemman sanallista ohjausta vastaan ja on uhmakas.

Termin haastava käyttäytyminen alle lasketaan usein myös väkivallan määritelmän täyttävää käyttäytymistä. Väkivalta käytännössä voi olla esimerkiksi lyömistä, potkimista, raapimista, tönimistä, sylkemistä jne. Väkivalta-sanana käyttöä voidaan vältellä leimaamisen pelon vuoksi varsinkin, jos puhutaan haavoittuvassa asemassa olevista henkilöistä. Väkivaltatyön näkökulmasta on tärkeä puhua asioista niiden oikeilla nimillä. Väkivallasta puhuminen ei leimaa ketään väkivaltaiseksi henkilöksi, vaan hänen käyttäytymisensä nähdään väkivaltaisena.

Esimerkki väkivaltaisesta käyttäytymisestä:

Lapsi juoksee ja huutaa koväänisesti sisällä ja heittää juomapullon kohti vanhempaa. Lapsi ei

kykene ottamaan sanallista ohjausta vastaan vaan uhkaa lyömisellä, jos vanhempi tulee lähemmäksi. Vanhemman on pakko puuttua tilanteeseen, jolloin lapsi raapii ja potkii.

POHDITTAVAKSI VANHEMMALLE

- Käytätkö sanaa haastava yleisellä tasolla kertomaan lapsesi väkivaltaisesta käyttäytymisestä?
- Mitä tunteita ja ajatuksia haastava- ja väkivalta-sanojen käyttö herättää?
- Miten toivoisit, että ammattilainen suhtautuu haastava- ja väkivalta-sanojen käyttöön?
- Miten voisit ottaa puheeksi lapsen väkivaltaisen käyttäytymisen ammattilaisen kanssa?
- Mikä mahdollisesti estää puhumasta suoraan väkivallasta, jos sellaista esiintyy?

Väkivallasta puhumisen vaikeus

Väkivallan puheeksi ottaminen on monelle vanhemmalle vaikeaa, ja omia kokemuksia voi olla hankala sanoittaa. Taustalla ovat usein pelko oman vanhemmuuden kyseenalaistamisesta sekä syyllisyyden ja häpeän tunteet. Monet vanhemmat myös pelkäävät, mitä lapselle ja perheelle seuraa siitä, jos väkivalta otetaan puheeksi.

Lapsen vanhempiinsa tai sisaruksiinsa kohdistama väkivalta on yksi lähisuhdeväkivallan

vähiten tutkittuja ja tunnistettuja muotoja. Palvelujärjestelmässä huomio keskittyy usein väkivaltaisen lapsen tai nuoren yksilölliseen tukeen sekä vanhemman vanhemmuuden taitojen tukemiseen. Väkivallan kokemisen vaikutukset vanhempaan sekä sisaruksiin yksilöinä jäävät valitettavan usein huomioimatta. Tähän liittyy ainutlaatuinen ja vähintäänkin ristiriitainen ilmiö: vanhempi on samaan aikaan sekä väkivallan kokija että vanhemman ja kasvattajan roolissa myös vastuussa väkivallan lopettamisesta. Lähisuhdeväkivallassa kokija ei yleensä ikinä ole vastuussa väkivallan lopettamisesta, mutta lapsi ja vanhempi -suhde on tästä poikkeus. Se lisää aselman haasteellisuutta ja usein myös tilanteen aiheuttamaa häpeää ja siitä puhumista.

Myös muiden henkilöiden, kuten läheisten tai ammattilaisten, voi olla vaikea ottaa väkivalta puheeksi tai kuulla vanhemman kokemusta väkivallan kohteeksi joutumisesta. Aihetta voidaan pitää tabuna, kun muut ihmiset eivät osaa suhtautua siihen tai puhua siitä.

"Vanhempi on samaan aikaan sekä väkivallan kokija että vanhemman ja kasvattajan roolissa myös vastuussa väkivallan lopettamisesta. Lähisuhdeväkivallassa kokija ei yleensä ikinä ole vastuussa väkivallan lopettamisesta."

hmiset reagoivat eri tavoilla kohdatessaan itselleen vaikeita puheenaiheita. Reaktioita ovat esimerkiksi aiheesta puhumisen välttely ja vaikeneminen, vähättely, kauhistelu sekä todeksi uskomisen vaikeus. Jos väkivalta ei millään tapaa mahdumiin elämäkokemuksiin, se voi tuntua vaikealta ja ahdistaa.

Vanhemman kohtaamat kielteiset reaktiot väkivallasta puhuttaessa voivat vahvistaa tunnetta siitä, että aiheesta ei voi keskustella. On tärkeä muistaa, että vanhemman vaikeus puhua väkivallasta heikentää hänen selviytymistään siitä.

Väkivaltaan virittävät tekijät

Väkivallan kohteeksi joutuminen aiheuttaa lähes poikkeuksetta sen kokijassa ja näin myös vanhemmissa voimakasta häpeää. Sen lisäksi häpeää aiheuttaa myös keinottomuus lopettaa väkivalta. On ehdottoman tärkeää, että ammattilainen osaa ohjata vanhempia toimimaan väkivaltaisen lapsen kanssa oikein – ennakoimaan tilanteita ja tunnistamaan väkivallalle altistavia tekijöitä koko perheen hyvinvointi huomioiden. Tämä edellyttää syvää ammattitaitoa tunnistaa väkivaltaisen käyttäytymisen taustalla vaikuttavat syyt: esimerkiksi lapsen fyysiset tarpeet, kognitiiviset tekijät, opitut käyttäytymismallit, neuropsykiatriset ominaisuudet, tai haasteet kommunikaatiossa ja itsensä ilmaisemisessa.



Mahdollisia tekijöitä, jotka altistavat lasta väkivaltaiselle käytökselle:

- lapsen oma kokemus aliarvioimisesta tai alistamisesta
- lapsi ei tule kuulluksi, kohdatuksi tai ymmärretyksi
- haasteet omien ajatusten ja toiveiden ilmaisemisessa

- lapsi ei ymmärrä muita/ympäristöään tai sitä mitä häneltä odotetaan
- mielenterveyden pulmat
- uupumus ja ahdistus
- erilaiset kiputilat kehossa
- keholliset tuntemukset: nälkä, jano, väsymys
- haasteet tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa



Katse pinnan alle – kuormitus väkivaltaisen käyttäytymisen taustalla

Kuormituksen tunnistaminen ja säätely

Puhuttaessa lapsen tai nuoren tekemästä väkivallasta on tärkeä tunnistaa käyttäytymisen taustalla vaikuttavia syitä ja pysähtyä tarkastelemaan lapsen elämää ja kuormitustekijöitä kokonaisvaltaisesti. Lapsi voi oireilla väkivallan keinoin omaa pahaa oloaan tai turvatonta kiintymyssuhdetta, purkaa traumaattisia kokemuksiaan ja esimerkiksi laiminlyödyksi tulemisen kokemusta. Yhtä lailla päälle päin näkyvä väkivaltainen käytös voi olla seurausta esimerkiksi kommunikoinnin haasteista, lapsen neuropsykiatrisesta ominaisuudesta, neurologisesta poikkeavuudesta tai yksinkertaisesti lapsen liian voimakkaasta kuormittumisesta. Nämä kaksi eri tilannetta – väkivallalle ja turvattomalle kiintymyssuhteelle altistunut ja muista syistä poikkeavasti reagoiva lapsi – pitää tunnistaa ja erottaa toisistaan.

Lapsen elämässä on paljon kuormittavia, stressaavia tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen vireystilaan, oppimiseen sekä yhteistyökykyihin. Kuormitus ei ole aina pahasta. Se myös kasvattaa selviytymisen taitoja, mutta ainoastaan silloin, kun se ylittää lapsen aiemman taitotason vain

hiuksenhienosti ja loppuu ajoissa. Ongelmia tulee, kun lapsen kokema kuormitus on liian suurta hänen selviytymiskykynsä ja ympäristön tarjoamaan apuun nähden. Näin voi tapahtua monissa arjen ympäristöissä: kotona, päiväkodissa, koulussa, vapaa-ajalla, kauppareissulla, kylässä, harrastuksissa ja myös kavereiden kanssa. Liiallista ja liian pitkään jatkunutta kuormitustilaa voi seurata lapsen ja nuoren väkivaltainen käytös, joka on epätoivoinen keino selvitä kaoottisessa tilanteessa.

Kuormitusta aiheuttavat lapselle muun muassa hahmottamisen ja toiminnanohjauksen haasteet, ympäristön runsas aistitulva, tavallisen päivän kulkuun tulleet muutokset, paikasta toiseen siirtymiset sekä se, että lapsi tai nuori ei aina ymmärrä, mitä häneltä missäkin asiassa odotetaan. Voi olla, että pelkästään puhumalla annettu tieto ei tule ymmärretyksi ja lapsi tarvitsee tueksi puhetta tukevia ja korvaavia kommunikointikeinoja. Avoimet oppimisympäristöt, hälyisät tilat, isot ryhmäkoot, nopeasti muuttuvat tilanteet, vahvaa itseohjautuvuutta edellyttävä koulumaailma sekä tiuhaan vaihtuvat aikuiset ovat kaikki omiaan lisäämään lapsen ja nuoren kokemaa kuormitusta.

KUORMITTAVIA TEKIJÖITÄ OVAT MUUN MUASSA:

- Aistien yli- tai aliherkkyys
- Toiminnanohjauksen pulmat
- Vaikeus hahmottaa kokonaisuuksia
- Tavallisen päivän kulkuun tulleet ennakoimattomat muutokset
- Epäselvä tilanne ja se, että lapsi ja nuori ei ymmärrä, mitä häneltä odotetaan
- Vaikeus hahmottaa syy- ja seuraussuhteita
- Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunne
- Häpeä ja kokemus erilaisuudesta

Lasten ja nuorten aivojen stressiä säätelevät osat ovat vielä kehittymässä ja he tarvitsevat aikuiselta ohjausta omien tunteidensa läpikäymiseen ja hyvinvoinnin palauttamiseen hyvälle tasolle. Kun lapsen ja nuoren kokemus kuormitus on liian suurta hänen taitotasoonsa ja ympäristön tarjoamaan apuun nähden, hänen on vaikea toimia myönteisesti. Tämä ajatus jää kuitenkin herkästi monien muiden viestien varjoon ja kuormituksesta johtuva käytös voidaan virheellisesti tulkita esimerkiksi uhmakkuutena tai vastusteluna.

On tärkeä muistaa, että kaikella toiminnalla, myös lapsen ja nuoren pinnalle ihan järjettömällä näyttävällä käyttäytymisellä on aina jokin tarkoitus. Lapsi ja nuori ei tahallaan toimi väärin, hänellä ei vain välttämättä ole siinä hetkessä tarvittavaa kykyä toimia toivotulla tavalla. Tilanteet, joissa lapsi kokee neuvottomuutta ja liiallista

”On tärkeä muistaa, että kaikella toiminnalla, myös lapsen ja nuoren järjettömällä näyttävällä käyttäytymisellä on aina jokin tarkoitus. Lapsi ja nuori ei tahallaan toimi väärin, hänellä ei vain välttämättä ole siinä hetkessä tarvittavaa kykyä toimia toivotulla tavalla.”

kuormitusta, ovat hänelle usein sietämättömiä. Esimerkiksi sekava tai voimakas aistikokemus voi herättää lapsessa fysiologiset ja tahdosta riippumattomat puolustautumisreaktiot: taistelee, pakenee tai vetäytyy, jolloin lapsi ja nuori voi ajautua pitkittyneeseen yli- tai alivireystilaan. Lapsi ja nuori voi alkuun tulla levottomaksi, aggressiiviseksi tai pyrkiä pois tilanteesta, jäädä kiinni jumittaviin ajatuksiin tai kadota omaan sisäiseen maailmaan. Kaikkien toimintatapojen taustalla ovat hermosto ja sen ohjailemat reaktiot, ei-tietoinen eikä siinä hetkessä järjellä selitettävä päätös.

Vanhemmalle ja myös ammattilaiselle on suuri hyöty, kun hän oppii tuntemaan, mikä on kunkin lapsen ja nuoren yksilöllinen tapa kuormittua, mitkä asiat heikentävät hänen toimintakykyään ja miten hän niistä viestittää. Tällöin aikuinen voi tarjota lapselle sopivia keinoja palautua ja saada kadotettu toimintakyky takaisin. Parhaimmillaan välttyään jumilta, räjähdykseltä, riidalta ja sen koko perhettä koskettavilta ikäviltä seurauksilta.

Vinkit kuormituksen huomaamiseen ennakoidusti

1. Tarkkaile lapsen liikkeitä ja kehonkieltä.
2. Huomaa levoton / harhaileva katse.
3. Tunnista kuormituksesta viestivä äänensävy.
4. Kiinnitä huomiota lyhyisiin lauseisiin ja elekieleen.

Myös päiväkodissa ja koulussa aikuisten on tärkeää olla tietoisia lapsen kuormitustekijöistä ja rauhoittumisen keinoista. Yleisimpiä keinoja rauhoittumisen tueksi ovat muun muassa hiljaisen tilan mahdollistaminen lapselle, aistisäätelyssä auttavat apuvälineet, kuulosuojainten käyttö tai esimerkiksi erilaiset aisteja rauhoittavat ja vireystilan säätelyssä auttavat hypisteltävät esineet. Keinovalikoimaa pohtiessa on tärkeä muistaa jokaisen lapsen yksilöllisyys. Se mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle. On tarpeellista huomioida, että esimerkiksi erilaiset stressinsäätelyyn saatavilla olevat stressipallot, kuminauhat ja istuintyyny voivat toimia toisilla lapsilla ja nuorilla erinomaisena keskittymisen tukena, ja toisilla ne voivat taas aiheuttaa häpeää. Lisäksi on tärkeää herkästi kuunnella, mikä juuri tätä lasta ja nuorta auttaisi ja miten hän toivoo tulevansa autetuksi.

Kuormituksen säätely on konkreettisia käytännön tekoja kuormituksen säätelyn tueksi ja ympäristön joustavuuden lisäämiseksi. Lisäksi se on myös aikuisten asennoitumisen tietoista muuttamista. Kuormitustekijöiden tunnistaminen ja niiden säätely edellyttää, että pysähtyy aikuisena tutki-
maan ennakkokäsityksiä, uskomuksia ja asenteita

oman ajattelun ja toiminnan taustalla. Sitä, että saa itsensä niissä tilanteissa kiinni, kun huomaa lapsen kanssa toimiessaan ajattelevansa esimerkiksi:

... kyllä kaikki muut ikäisesi
... miten tämä on niin hankalaa
... kanssasi ei mikään toimi
... miksi toimit noin kummallisesti
... mikä sinuun oikein meni, eihän tässä mitään
... nyt vaan tartut toimeen
... pitää vain keskittyä
... se on haluamisesta kiinni
... tähän on helppoa, kaikki pystyvät tähän

Kuormituksen säätely on siis myös omien kehollisten reaktioiden ja ajatusmallien tunnistamista, tietoista oman pään "putsaamista" siitä, miten asioiden pitäisi olla ja sen huomaamista, mitä lapsi kaipaa juuri nyt ja mikä häntä tässä tilanteessa auttaisi.

"Kuormituksen säätely on vähemmän ongelmanratkaisua, enemmän lapsen tunteiden kestämistä."

KEINOJA TUKEA JA KOHDATA HELPOSTI KUORMITTUVA LAPSI JA NUORI:

- Huomaa yksilölliset eroavaisuudet kuormituksen taustalla – nälkä, väsymys, väärinymmärretyksi tuleminen.
- Mukauta odotukset sopivalle tasolle – kiinnitä huomio vireystilaan ja lapsen toiminnanohjauksen taitoihin.
- Pidä mielessä, että mukavatkin asiat kuormittavat – havainnoi ja kuuntele lasta herkillä korvalla, älä oleta mitään.
- Muista, että lapsi haluaa onnistua ja yrittää parhaansa – jokainen haluaa onnistua.
- Huomaa myös ympäristön mukautukset kodissa, päiväkodissa, koulussa – luo ympäristö, jossa onnistumisen edellytykset toteutuvat.
- Lisää ennustettavuutta arkeen – toistuvuus ja selkeys tuovat turvaa.
- Muista selkeys ohjeiden ja odotusten osalta – mitä lyhyempi, sen parempi.
- Kiinnitä huomiota aistisääteilyyn – mukauta ja säädä.
- Tarjoa tukea sosiaalisiin tilanteisiin – sanoita, toista ja kysy mikä auttaisi juuri nyt.
- Auta lasta säätelmään omia tunteitaan – näytä itse esimerkkiä.
- Huomioi myös lapsen sisäinen maailma – tunteet, ajatukset, tulkinnat, kokemukset, käsitys itsestä ja omista vahvuuksista.

KYSYMYKSIÄ TUEKSI LAPSEN KUORMITUKSEN JA TOIMINTAKYVYN TUNNISTAMISEEN:

- Missä tilanteissa lapsi tai nuori käyttäytyy haastavasti tai väkivaltaisesti?
 - Millaisia mahdollisia haastavaa tai väkivaltaista käyttäytymistä aiheuttavia tekijöitä/tilanteita/tunnetiloja/fyysisiä reaktioita tunnistat? Toistuvatko ne tilanteesta toiseen?
- Mitä lapsi tai nuori yrittää sinulle viestittää käyttäytymisellään? Onko lapsellasi riittävästi keinoja ilmaista itseään, tarpeitaan, ajatuksiaan ja tunteitaan?
 - Millä keinoilla voit tukea lapsesi vuorovaikutusta ja kommunikointia niin, että hän ymmärtää parhaalla mahdollisella tavalla muita ja muut häntä?

Miten tukea lasta ymmärtämään?

Riippumatta diagnoosista tai tuen tarpeesta kaikki lapset hyötyvät siitä, että puhetta tehdään näkyväksi: aikuinen vahvistaa omaa viestiään puhumalla selkeästi, käyttämällä erilaisia äänen-sävyjä ja hyödyntämällä esimerkiksi katsetta, eleitä tai kuvia. Aikuisen tulee jakaa yhteinen tarkkaavuuden kohde lapsen kanssa ja antaa sanoja eli kielellistä tilanteita ja tapahtumia. Puhuessa kannattaa käyttää selkeää ja tarpeeksi yksinkertaista kieltä. Kysymykset on hyvä esittää yksi kerrallaan ja tarkistaa, että lapsi on ymmärtänyt oikein.

Jos lapsen kyky havainnoida ja tulkita ympäristöään on puutteellinen tai varhaiskehitys etenee tavanomaista hitaammin, lapsi tarvitsee erityistä tukea vuorovaikutustilanteissa. Eriasteiset kommunikointivaikeudet voivat olla synnynnäisiä ja liittyä esimerkiksi CP-oireyhtymään, kehitysvammaan, autismikirjoon tai lasten kehityksellisiin kielihäiriöihin. Myös voimakkaat tunnetilat saattavat vaikuttaa siihen, miten lapsi kykenee ymmärtämään saamia viestejä tai ilmaisemaan itseään.

Tarvittaessa lapsi voi ilmaista ajatuksensa osoittamalla sekä vastaamalla kyllä / ei / en tiedä -kysymyksiin. Kirjoittamalla tai piirtämällä molemmat osapuolet voivat selkeyttää sekä omaa ilmaisuaan että mahdollisuuksiaan vastaanottaa toisen viesti. Myös erilaisia kuvia voi käyttää kommunikoinnin tukena. Vaikka lapsen ensisijainen kommunikointikeino olisi puhe, kuvien käyttö edesauttaa asioiden ymmärtämistä ja

kokonaisuuksien hahmottamista. Päivän tai esimerkiksi edessä olevan uuden tilanteen strukturoiminen eli jäsentäminen ja jakaminen pienempiin osiin esimerkiksi kuvien tai piirtämisen avulla selkeyttää ja auttaa ymmärtämään.

Puhetta tukevia ja korvaavia kommunikointikeinoja ovat esimerkiksi:

- kuvat, kommunikointikansio
- esineet
- toiminta, toiminnan mallintaminen
- tukiviittomat ja eleet
- kirjoittaminen ja piirtäminen
- sosiaaliset tarinat, sarjakuvat
- tekniset apuvälineet, sovellukset ja ohjelmat

Muistilista vanhemmille:

- Kommunikointikeinojen harjoittelu ja haltuunotto voi ottaa aikaa.
- Harjoittele keinoja yhdessä rauhallisissa tilanteissa.
- Unohda itsekriittisyys.
- Selvitä lapsen ja koko perheen mahdollisuus kommunikoinnin kuntoutukseen, ohjaukseen ja apuvälineisiin.

Varmista selkeys ja hyödynnä vaihtoehtoisia kommunikointikeinoja:

- vaiheistetut ohjeet kuvien tai sosiaalisen tarinan avulla
- viestien yksi asia kerrallaan
- strukturointi – ennen, nyt, seuraavaksi
- kyllä/ei/en tiedä -kortit
- piirtäminen
- nyökkäys
- kosketus

- muut yksilölliset keinot, tukiviittomat ja kommunikointiohjelmat

Vuorovaikutus ja kommunikointi uhkaavassa tilanteessa

- Ennakointi: käy läpi asioita rauhallisessa tilanteessa. Tue lasta kuormituksen säätelyssä ja stressin purussa hyväksyttävillä ja sovituilla keinoilla.
- Vain rauhallinen ihminen voi rauhoittaa muita. Taistele tai pakene -reaktion ollessa päällä voi olla vaikea rauhoittua. Tunnista omat keinosi rauhoittua ja käytä niitä.
- Anna jakamaton huomiosi, jos sitä tarvitaan. Kuuntele. Pyri tarvittaessa selvittämään aggression syy.
- Jos puhutaan, puhu selkeällä äänellä lyhyitä lauseita. Käytä tarvittaessa vaihtoehtoisia kommunikointimenetelmiä. Huomioi yksilölliset seikat: katsekontaktiin suhtautuminen, kosketuksen sieto, välimatka.
- Kiitä ja kehu rauhoittumisesta.

Pohdittavaksi vanhemmalle

- Onko lapsellasi riittävästi keinoja ilmaista itseään, ajatuksiaan ja tunteitaan?
- Millä keinoilla voit tukea lapsesi vuorovaikutusta ja kommunikointia niin, että hän ymmärtää parhaalla mahdollisella tavalla muita ja muut häntä?

Stressiprofiili avuksi arkeen

Kuormituksen purku ja vanhemman tilanteeseen liittyvät tunteet – esimerkkitalanne, kuvattu stressiprofiili-työkalun kautta (sivu 19).

Vinkki: Voit myös aikuisena ja omasta roolistasi käsin tehdä stressiprofiilin itsestä ja lisätä sen myötä ymmärrystä itsestäsi arjen eri tilanteissa. Pohdi myös stressiprofiilin tekemiseen liittyviä etuja ja sen hyödyntämiseen mahdollisesti liittyviä haasteita. Tutki rauhassa millaisia ajatuksilla sinulla nousee ja miten voisit parhaalla tavalla hyödyntää työkalua sujuvamman arjen tueksi ja myös omia voimavaroja vahvistamaan.

Meri Lähteenoksan kehittämä stressiprofiili-työkalu kertoo, mikä lisää lapsen toimintakykyä ja mikä vähentää sitä. Kyseessä on kätevä arjen työkalu, jonka täyttämiseen menee vain vartti. Se antaa nopeasti suuren määrän tietoa siitä, kuinka lapsi kokee ja ilmaisee kuormitusta, miten häntä voi suojella kuormittumiselta ja miten häntä voi auttaa palautumaan. Stressiprofiili auttaa löytämään lapselle parhaiten soveltuvat itsesäätelytaidot. Stressiprofiili kannattaa tehdä myös muista perheenjäsenistä. Sen tekeminen voi olla mukava hetki perheen arjessa.

Ohje stressiprofiilin käyttöön:

Tarvitset vain paperin ja kynän. Jaa paperi kolmeen riviin ja kolmeen sarakkeeseen, eli yhteensä 9 ruutuun.

Alarivi on vihreän valon rivi.

Voit piirtää vasempaan reunaan iloisen naaman. Kirjoita alariville, millainen henkilö on parhaimmillaan. Kirjoita alarivin oikeaan reunaan, millä edellytyksillä hän voi pysytellä vihreällä. Tämä vastaa aivoissa tilannetta, jolloin sisimmät aivojen osat saavat olla rauhassa ja kuorikerroksessa on paljon aktiivisuutta.

KUN LAPSI ON PUNAISELLA

ITKEE
PELKÄÄ
JUMITTUU

ei pysty
auttamaan
itseään

MIKÄÄN
VAIHTOEHTO
EI KELPAA

ei osaa
kertoa
mitä
tapahtui

KUN LAPSI ON KELTASELLA

VASTAA
ÄREÄSTI

OMA-
TAHTOISUUS
LISÄÄNTYY

JÄTTÄYTYY
JÄLKEEN

VAELTAA

LEIKKII ELÄINTÄ
työskentely
hidastuu

PUREE KÄMMENSELKÄÄSÄ

KUN LAPSI ON VIHREÄLLÄ

Haluaa
kontaktia

LUOVUUS
KUKOISTAA

JUTTELEE
PALJON
VITSAILEE

MIKÄ KUORMITTAA?

- Epäselvät toimintaohjeet • Vain puhumalla annetut ohjeet • Ryhmässä toimiminen
- Fyysinen kontakti (liikunta, jonot) • Nauretuksi tuleminen • Äänet (ruokala) • Mieluisatkin asiat

MIKÄ PALAUTTAA TOIMINTAKYVYN?

- Turvallisen aikuisen kanssa kahden kesken olo
- Minitauko omassa rauhassa • Oma lelu
- Tehtävät joissa saa tehdä omannäköisen lopputuloksen • Jaloista hierominen • Asioiden selvittely kuvin ja piirroksin

Keskirivi on keltaisen valon rivi.

Piirrä vasempaan ruutuun väsähtänyt naama. Tässä vaiheessa oppimisen ja itsehillinnän edellytykset ovat heikentyneet. Kirjoita keskimmäiseen keskiruutuun, mistä henkilö itse ja muut tunnistavat, että hän on väsähtämässä (muisti pätkee, keskittyminen kapenee, aistipulmat lisääntyvät, liikehtii levottomasti, tuijottaa, jumittaa jne.). Kirjoita oikeanpuoleiseen ruutuun

keinoja, joilla häntä voi auttaa nousemaan takaisin vihreille. Nämä ovat lapselle sopivia ennakoivia itsesäätelymenetelmiä, joista vanhempi voi häntä muistuttaa tai joita hän voi käyttää itsenäisesti.

Ylin rivi on punaisen valon rivi.

Tällöin puolustautumisreaktio on lähtenyt käyntiin. Oppimiskyvyn ja impulssikontrollin palauttamiseen tarvitaan erityistoimia. Piirrä vasempaan

laitaan kaksi naamakuvaa: vihainen ja itseensä sulkeutunut. Kirjoita keskiruutuun, mistä henkilö itse tietää olevansa punaisilla ja mistä muut sen huomaavat (kiroilee, heittelee tavaroita, käy kimppuun, pyrkii pois tilanteesta, karkaa, sulkeutuu itseensä jne.). Kirjoita oikeanpuoleiseen ruutuun, millä häntä voi auttaa palaamaan takaisin vihreälle. Myös nämä ovat lapsen omia itsesäätelymenetelmiä, joita lapsen on hyvä osata käyttää itse tai vanhempi voi niihin ohjata.

Stressiprofiili antaa tarpeellista tietoa.

Stressiprofiili tarjoaa tärkeää tietoa, jolla voit ennaltaehkäistä haastavia tilanteita ja vähentää arjessa eteen tulevia pulmatilanteita jo ennakolta. Sen tutkiminen antaa nopeasti suuren määrän tietoa, jolla pärjää myös itse arjen pulmatilanteissa paremmin. Saat tietää, mikä lastasi kuormittaa, miten voit jatkossa vähentää kuormittumista ja miten auttaa häntä palautumaan.

Hyödyt stressiprofiilin käytämisestä

1. Erotat lapsen persoonan ja lapsen stressireaktion.

Helposti kuormittuva ja stressiherkkä lapsi voi saada paljon negatiivista huomiota käytöksestään. Tämä voi johtaa vinoutuneeseen minäkuvaan, jossa lapsi kutistuu omiksi stressireaktioikseen. Joskus, kun elämä on hyvin kuormittavaa, mieleemme alkaa nousta ajatuksia, jotka sanovat, että joku on AINA jonkinlainen. Stressiprofiilin teko ja käyttö parantavat kykyämme havainnoida toisiamme realistisemmin.

2. Ymmärrys lisääntyy ja arki tasapainottuu.

Stressiprofiili luo yhteistä, neutraalia kieltä perheeseen, mikä helpottaa vuorovaikutusta, vähentää väärinymmärryksiä ja ehkäisee konflikteja. Yhdessä opitte tunnistamaan, mitkä olosuhteet aiheuttavat stressiä kussakin perheenjäsenessä ja miten voitte tukea toisianne.

3. Pärjää paremmin arjen pulmatilanteissa.

Opit ennakoimaan eteen tulevia pulmatilanteita ja toisaalta saat neuvoja siitä, miten pulmissa kannattaa toimia. Alkuun voi olla haasteellista nimetä hyvän olon edellytyksiä ja keinoja niiden saavuttamiseen. Näiden tunnistaminen lisääntyy kuitenkin nopeasti harjoittelun myötä. Voit tarkentaa kirjoittamiasi apukeinoja yhä uudelleen. Näin kyvykkyytesi hallita arjen pulmatilanteita kohenee.

4. Sopii myös päiväkotiin ja kouluun.

Stressiprofiili on oiva apuväline myös lapsen lähellä toimiville muille aikuisille, kuten päiväkodin henkilökunnalle tai koulun opettajille. Vanhempi voi ottaa stressiprofiilityökalun mukaan osaksi kasvatuskeskusteluja ja kerätä siihen sekä vanhempien että henkilökunnan havaintoja. Samalla muut kasvattajat oppivat tuntemaan lastasi paremmin ja auttamaan häntä säilyttämään parhaan toimintakykynsä ja oppimiskykynsä.

5. Opit havainnoimaan myös omaa kuormittumistasi.

Stressiprofiilin aktiivinen käyttö auttaa sinua

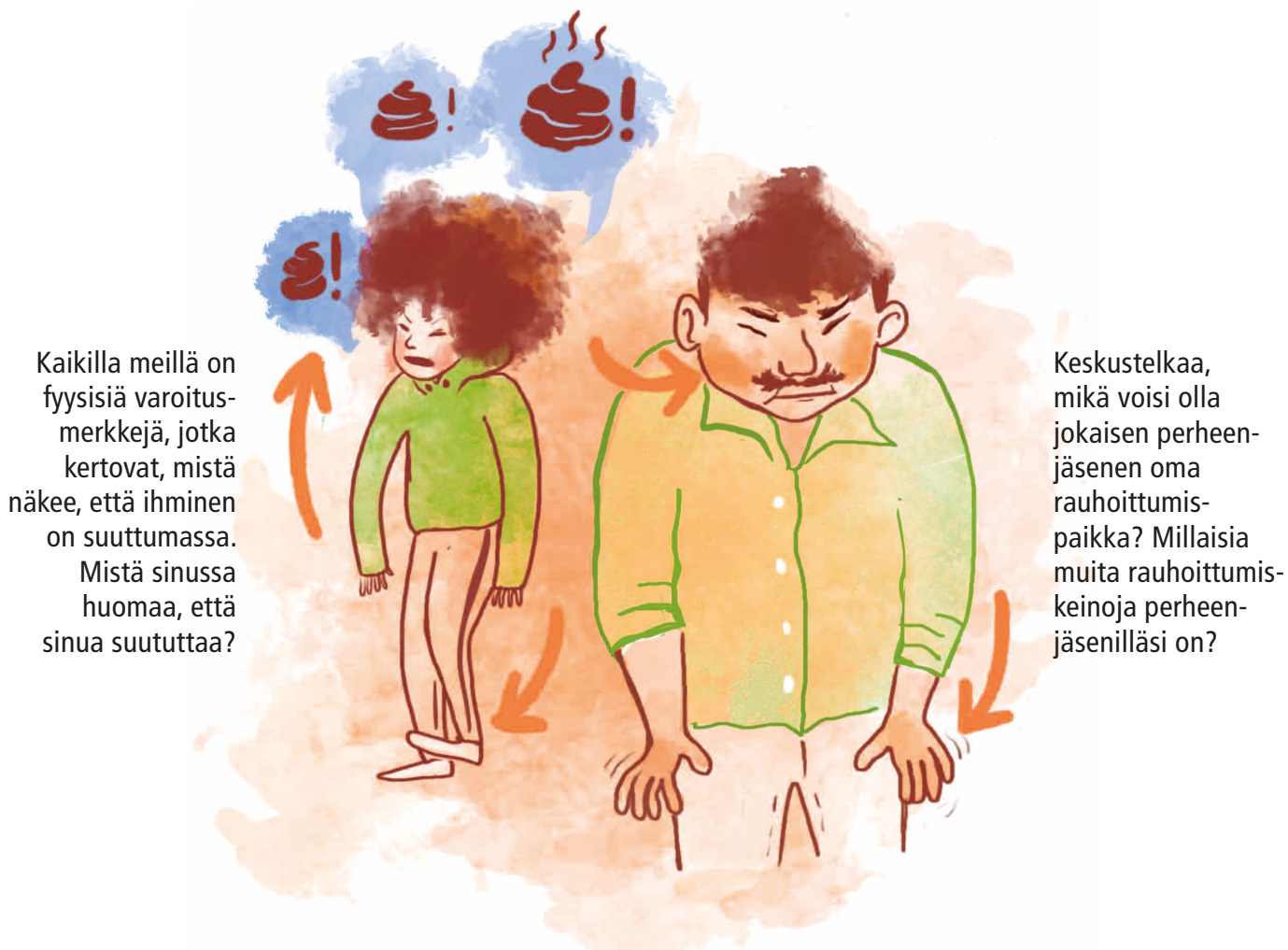
MUISTIINPANOJA

Vinkit rauhoittumispaikan rakentamiseen:

- Rakennetaan yhdessä lapsen kanssa.
- Voi sijaita lapsen huoneessa tai yhteisissä tiloissa.
- Voi olla iso tyyny tai säkkituoli, siinä voi olla katto tai se voi olla maja.

- Sinne voi valita sellaisia värejä, jotka ovat lapsesta rauhoittavia tai laittaa kuvia, joista lapsi pitää.
- Tilan tulisi olla lapsen "näköinen" ja lapselle mieluinen.
- Sinne voi miettiä mieluisia välineitä, esimerkiksi oman rauhoittumispurkin.

Suuttumisen tunnistaminen



Kaikilla meillä on fyysisiä varoituserkkejä, jotka kertovat, mistä näkee, että ihminen on suuttumassa. Mistä sinussa huomaa, että sinua suututtaa?

Keskustelkaa, mikä voisi olla jokaisen perheenjäsenen oma rauhoittumispaikka? Millaisia muita rauhoittumiskeinoja perheenjäsenilläsi on?



Miten voin auttaa lasta tai nuorta väkivalta-tilanteen jälkeen?

- Voin rauhoittaa itseni ja luoda turvallisen tilan lapselle osoittaa tunteita.
- Voin kysyä, mitä lapsi/nuori tarvitsisi juuri nyt.
- Voin tarjota vuorosanoja pulmien ratkaisuun.
- Voin tarjota apua tunteiden säätelyyn.
- Voin auttaa huomaamaan, että tilanne on stressaava ja että on ok olla ärsyyntynyt ja väsynyt.
- Voin antaa luvan pahalle mielelle.
- Voin lohduttaa.

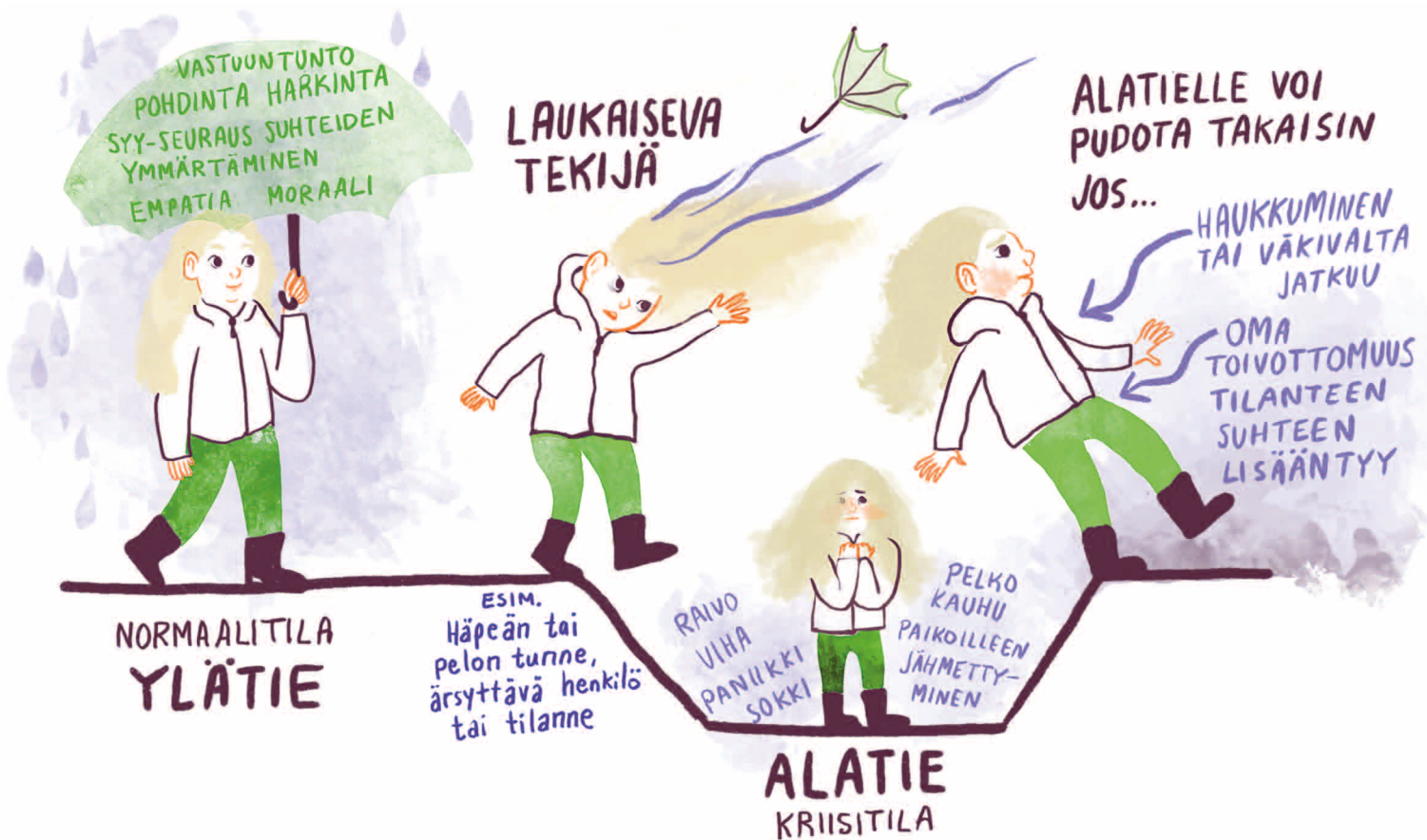
Aikuisen oma rauhoittuminen

Oma rauhoittuminen – miten onnistua pysymään rauhallisena?

"Kun tilanne rauhoittuu, adrenaliini poistuu elimistöstä 20 minuutin kuluessa."

Oman lapsen aggressiivinen tai väkivaltainen käyttäytyminen aiheuttavat vanhemmalle vihan ja turhautumisen tunteita, joiden kanssa voi luonnollisesti tuntua haastavalta tulla toimeen. Tämä on enemmän kuin inhimillistä.

Alatiellä aivot menevät taistele tai pakene -tilaan. Tällaisessa hälytystilassa ylätiellä vallitsevat taidot kytkeytyvät pois päältä ja ihminen kykenee keskittymään vain nykyiseen hetkeen ja siitä selviytymiseen. Tilanteessa voimakas tunne luo pakottavan tarpeen toimia välittömästi. Voimakas tunne voi olla viha, raivo, paniikki, pelko, kauhu, sokki tai paikoilleen jähmettyminen. Tarve toimia välittömästi kestää niin kauan kuin voimakas tunnetila on päällä.



AIVOJEN YLÄ- JA ALATIE

Omat aiemmat kokemukset väkivallan kohteeksi joutumisesta lisäävät riskiä aivojen alatielle joutumisesta. Jos tilanteita, joissa väkivallan uhka on läsnä, tapahtuu usein, myös alatielle ajautumisen todennäköisyys kasvaa. Siitä tulee ikään kuin luontainen, vaikkakin haitallinen ja hyvää yhteyttä rikkova selviytymiskeino. Muita aivojen alatielle suistumisen riskiä lisääviä tekijöitä ovat esimerkiksi geneettinen perimä, stressi, väsymys, pettymyksen tunne, päihteet sekä matala verensokeri.

Aggressionhallintaa voi harjoitella siinä missä muidenkin tunteiden hallintaa. On tärkeää oppia tunnistamaan jokaiselle yksilölliset merkit, jotka ennustavat alatielle luisumista. Mitä aikaisemmin huomaa merkit, sitä helpompi omaa suuttumusta on hallita ja sitä paremmin pysyy rauhallisena arjen haastavissa tilanteissa väkivaltaisesti käyttäytyvän lapsen ja nuoren kanssa. Merkkejä alatielle joutumisesta voivat olla esimerkiksi sättävä sisäinen puhe, sykkeen nousu, hengityksen kiihtyminen, lihasten jännittyminen, hampaiden kiristely,

puristava tunne päässä tai rinnassa tai sormien puristuminen nyrkkiin.

Pysähdy hetkeksi pohtimaan

- Millaisia merkkejä tunnistat itsessäsi vanhempana ja omissa lapsissasi alatielle luisumisen yhteydessä? Entä sinä, joka luet tätä opasta ammattilaisena?

Alatielle luisumiseen viittaavien merkkien tunnistamisen jälkeen on aika kokeilla ensimmäisiä tilanteen rauhoittamiseen liittyviä harjoitteita. Näiden harjoitteiden tehtävä on auttaa ajattelemaan selkeämmin ja välttämään tilanteiden kärjistymistä.

Askel taaksepäin.

Pieni liike luo enemmän henkilökohtaista tilaa. Mitä lähempänä itseä provosoivaa henkilöä ollaan, sitä todennäköisemmin tilanne pahenee. Tilanteessa voi itse kääntyä myös hieman sivuttain rauhoittaakseen toista ja rauhoittuakseen itse.

Syvä ja rauhallinen hengittäminen.

Syvä hengittäminen nenän kautta sisään ja suun kautta ulos auttaa rauhoittamaan adrenaliinin kiihdyttämää pinnallista hengitystä ja alentamaan sykettä. Tämä vaikuttaa myös muiden fysiologisten tuntemusten voimakkuuteen ja antaa lisäaikaa ajatella ennen impulsiivista reagoitua, jota katuu myöhemmin.

Takaperin laskeminen hiljaa mielessä.

Laskemisen tarkoitus on kiinnittää huomiota pois vihaisista ajatuksista sekä lievittää sisäistä kaoottisuuden tunnetta. Laskeminen myös

rauhottaa omaa tunnereaktiota ja tekee tilaa loogiselle ajattelulle.

Positiiviset mielikuvat.

Ristiriitaiseen tilanteeseen voi ottaa etäisyyttä kuvittelemalla jotakin itselle miellyttävää tilannetta. Samalla mielikuva voi vähentää laukaisevan tapahtuman merkitystä. Lisäksi se voi auttaa näkemään lapsen ja nuoren uhkaavan käytöksen taakse sekä kohtaamaan hänet empaattisemmin ja molempien tunnereaktiota rauhoittavin keinoin.

MUISTILISTA RAUHOITTUMISEN TUEKSI

MITÄ VOIN TEHDÄ, KUN TUNTUU ETEN PÄRJÄÄ OMIEN TUNTEIDENI KANSSA:

- Voin hengittää.
- Voin sanoittaa tunteita ääneen, jolloin niiden voimakkuus hellittää.
- Voin puristaa kädet nyrkkiin itsesäätelyn tueksi.
- Voin pyytää läheistä ottamaan vastuun tilanteesta.
- Voin muistuttaa itseäni siitä, että tämäkin tunne menee ohi.
- Voin poistua tilanteesta ja ottaa itselleni aikalisän, jos se on mahdollista.
- Voin suhtautua armollisemmin itseeni.
- Voin antaa luvan tuntea kaikkia tunteita.
- Voin antaa anteeksi oman epätäydellisyyteni.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

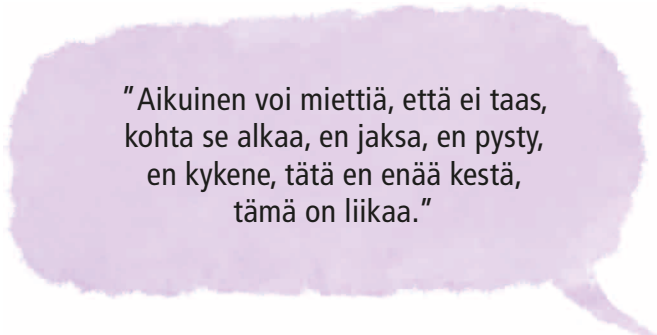


Väkivallan vaikutukset perheeseen

Vanhempien kokemuksia arjen väkivaltatilanteista

Väkivalta vaikuttaa aina väistämättä koko kodin ilmapiiriin ja kaikkien perheenjäsenten väliseen vuorovaikutukseen. Vanhemmat voivat kokea syvää neuvottomuutta omassa vanhemmuudessaan sekä häpeää siitä, että eivät osaa auttaa omaa lastaan. Vuorovaikutusta voivat haastaa myös vanhempien mahdollisesti toisistaan eriävät mielipiteet lastenkasvatuksesta. Lisäksi vanhemmat kokevat usein syyllisyyttä ja pelkoa myös sisarusten joutumisesta väkivallan kohteeksi sekä keinottomuutta ja riittämättömyyttä suojella heitä väkivallalta ja sen vaikutuksilta.

Joskus tilanteet väistämättä kiihtyvät nollasta sataan huolimatta ennakkoinnista ja huolellisesta suunnittelusta. Lapsen hermostuminen ja sitä seuraavat väkivaltatilanteet ovat koko perheelle kuormittavia. Kun vaaran merkit ovat ilmassa ja kun kierrokset nousevat – ja mikään, mikä voisi teoriakirjojen mukaan auttaa, ei auta – vanhemmalle voi herätä epätoivon tunteita. Aikuinen voi miettiä, että ei taas, kohta se alkaa, en jaksa, en pysty, en kykene, tätä en enää kestä, tämä on liikaa.



”Aikuinen voi miettiä, että ei taas, kohta se alkaa, en jaksa, en pysty, en kykene, tätä en enää kestä, tämä on liikaa.”

Voi myös olla, että aikuisilla on tilanteen kehittymisen syistä ja taustoista eriävät näkemykset ja vanhemmat ajautuvat syyttelemään toisiaan, ja aikuisten näkemys lapsen senhetkisestä toimintakyvystä voi olla erilainen. Toinen voi olla sen kannalla, että lapsi tarvitsee lisää rajoja, kuria ja sanktioita. Toinen haluaisi ymmärtää väsymystä, päivän aiempia tilanteita ja pikkuhiljaa kertynyttä ärsykkeiden summaa. On tärkeä tunnistaa, että lapsen väkivalta haastaa väistämättä myös vanhempien parisuhdetta ja on koko perheen asia. Lisäksi aikuisilla voi lapsen raivotessa olla itselläänkin hankaluuksia hillitä omia tunteitaan – luonnollisesti samat alkukantaiset reaktiot koskevat myös aikuisia.

VANHEMMAT VÄKIVALLAN KOKIJOINA

- Lapsen tekemä väkivalta kohdistuu vanhempaan itseensä ja samalla vanhempi on vastuussa sen lopettamisesta.
- Omien traumamuistojen aktivoituminen.
- Syyllisyys ja häpeä.
- Toivottomuus.
- Keinottomuus.
- Pelko.
- Väkivaltaan vastaaminen väkivallalla.

”Väkivaltaisesti käyttäytyvä lapsi tai nuori ravistelee koko perhettä. Tunnemuistot aktivoituvat vaikeissa hetkissä ja vaikuttavat koko perheen tunneilmastoon.”

Väkivaltaisen lapsen vanhemmuus voi olla niin sitovaa, ettei aikaa riitä perheen muille lapsille. Sisarukset voivat myös kätkeä väkivallan kokemisen aiheuttamat kielteiset tunteet kiltin ja pärjäävän käytöksen alle ja myös he saattavat tuntea häpeää. Joskus sisarukset voivat sivusta katsojinakin kokea vanhempien maltin menettämisen ja huutamisen ahdistavana. Samoin heistä voi olla satuttavaa nähdä oman vanhemman joutuvan sisaruksen tekemän väkivallan kohteeksi. Tilanteet ovat aina haastavia ja koskettavat jokaista perheenjäsentä

joko suoraan tai epäsuorasti, mutta aina henkisiä arpia jättäen. Myös sisaruksille on todella tärkeää tarjota mahdollisuuksia keskustella omista kokemuksista ilman pelkoa ja häpeää. Vanhempana voi myös omalla esimerkillä näyttää, että väkivallasta ja sen aiheuttamasta häpeästä voidaan puhua yhdessä eikä kukaan mene siitä rikki.

Väkivallan vaikutus vireystilaan

Lapsen tekemällä väkivallalla on moninaisia vaikutuksia koko perheeseen. Väkivallan kokeminen tai sen uhan alla eläminen heijastuvat vanhempien jaksamiseen ja vireystilaan monin tavoin.

Vireystilojen muutokset päivän aikana ovat normaali osa elämää ja ne mahdollistavat asianmukaisen toimintakyvyn erilaisissa tilanteissa. Kiinnostavan ja aktivoivan tekemisen äärellä vireystila kohoaa, kun taas lepäillessä tai nukkumaan mennessä vireystila laskee. Tällaisten vireystilojen vaihtelujen ja niistä hyötymisen edellytys on turvallisuuden tunne. Väkivallan uhka arjessa rikkoo ihmisen turvallisuuden tunteen ja voi lamauttaa toimintakyvyn jopa kokonaan. Moni erityistä tukea tarvitsevan lapsen vanhempi sanoittaakin arkensa olevan kuin kävelyä lasin-sirpaleiden päällä, jatkuvassa valmiustilassa olemista. Kehollisesti tämä tarkoittaa jatkuvassa hälytystilassa ja taistele tai pakene -tilassa olemista, mikä on henkisesti raskasta ja fyysisesti voimia vievää.

ylivireys



AHDISTUNEISUUS
UNIVAIKEUDET
PELKOTILAT

VARAUTUNEISUUS
IMPULSIIVISUUS



alivireys



TURTUNUT LAMAANTUNUT
JAKSAMATON AVUTON
TOIVOTON
VOIMATON

SIETOIKKUNA: YLIVIREYS JA ALIVIREYS

Pitkittynyt ylivireys, jatkuva varuillaan oleminen ja valppaus etukäteen skannata arjen tilanteita voivat näkyä vanhemmalla esimerkiksi ahdistuneisuutena, univaikeuksina, pelkotiloina, vihaisuutena, varautuneisuutena tai impulsiivisuutena. Vaikka olosuhteet olisivat turvalliset ja rauhalliset, stressireaktio voi jäädä kehoon päälle, sydän voi edelleen hakata ja keho tuntua

jännittyneeltä. Monesti näistä fyysisistä ja psyykkisistä reaktioista tulee myös itsessään pelon lähde.

Pitkittynyt alivireystila voi aiheuttaa hyvin vastakkaisen kokemuksen. Ihminen voi kokea itsensä turtuneeksi, lamaantuneeksi ja jaksamattomaksi. Monet vanhemmat myös kuvaavat voimakasta tunnetta arvottomuudesta ja toivottomuudesta, huonommuuden kokemuksesta ja voimattomuudesta. Kyseessä on emotionaalisesti

voimakkaan kuormittumisen tila, joka heijastuu väistämättä myös vanhemman henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Sietämättömälle tasolle meneviä vireystilojen vaihteluita voi oppia säätelmään. Ensimmäinen askel on oppia tunnistamaan, milloin oma vireystila muuttuu ja millaisista merkeistä sen itsessään huomaa. Ylivireystilassa tehtävien harjoitteiden tulisi tähdätä rauhoittumiseen. Tällaisia harjoituksia ovat esimerkiksi erilaiset hermostoa tasaavat hengitystekniikat, lihasten jännittäminen ja jännityksestä irti päästäminen, ankkuroituminen nykyhetkeen tai huomion suuntaaminen toisaalle. Viimeisimmästä esimerkkinä huomion suuntaaminen voimakkaasti hakkaavasta sydämen sykkeestä siihen, miltä omassa kehossa tuntuu, kun jalat ovat tukevasti lattiaa vasten.

Alivireystilaan liittyvien harjoitteiden tarkoitus on taas aktivoida kehoa ja mieltä sekä tasapainottaa hermostoa. Tähän sopivia harjoitteita ovat esimerkiksi huomioiden tekeminen eri aistien avulla ympäristöstä, kehon liikuttaminen aina pienestä jalan liikkeestä koko kehon ravisteluun sekä hallittu lihasten jännittäminen ja jännityksestä irti päästäminen.

Muistutus: Vireystilan säätelyyn tähtäävien harjoitusten tarkoituksena on vähentää väkivallan aiheuttamia vaikutuksia hyvinvointiin. On tärkeä muistaa, että harjoituksia voi käyttää vain silloin, kun välitöntä väkivallan uhkaa ei ole.

KEINOT VIREYSTILAN SÄÄTELYYN JA HERMOSTON TASAPAINOTTAMISEEN

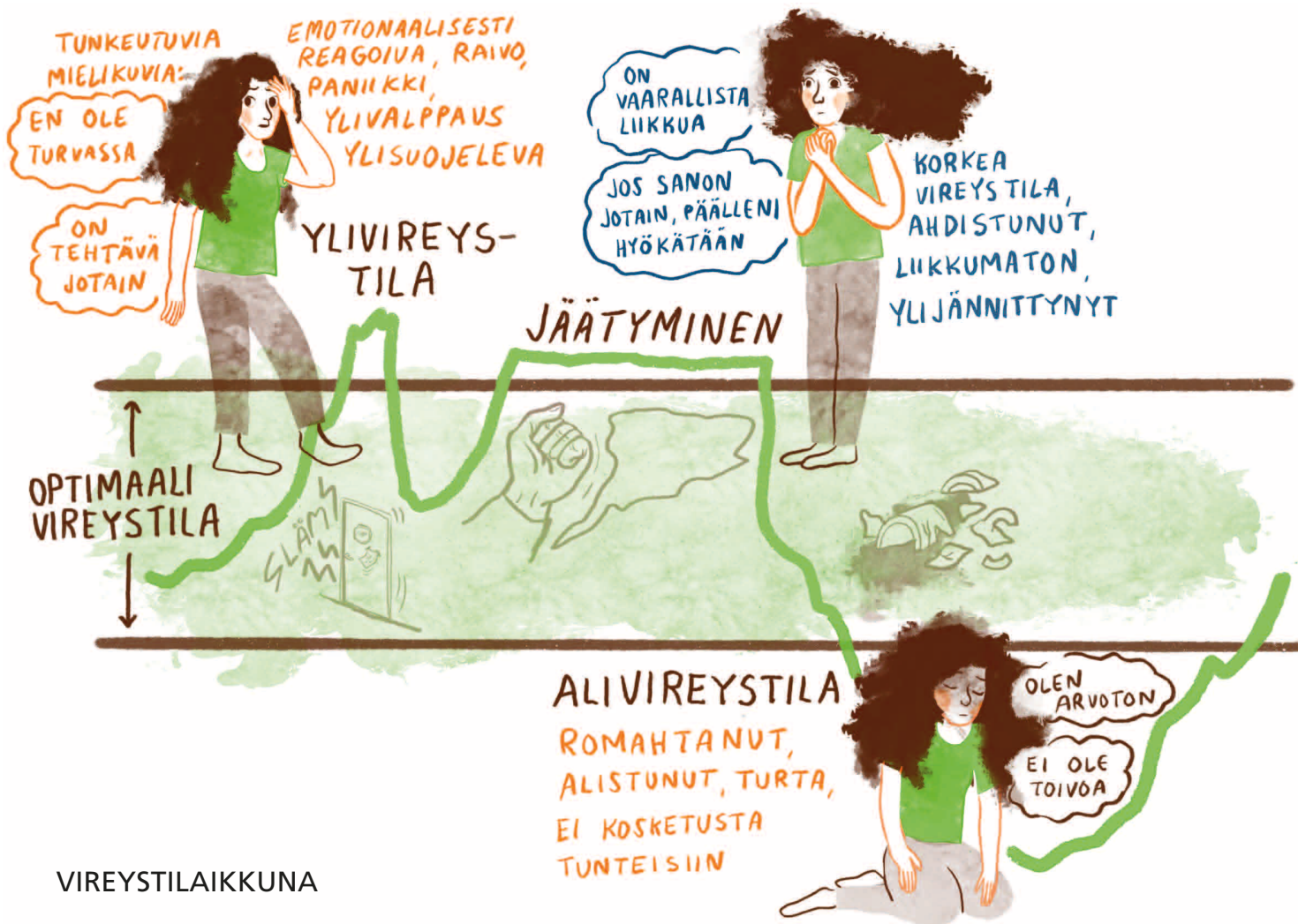
- hengitystekniikat
- lihasten jännittäminen ja rentouttaminen vuorotellen
- läsnäolo ja nykyhetkeen keskittyminen
- huomion tietoinen suuntaaminen toisaalle

Pohdi millaiset tilanteet aktivoivat voimakkaan tunnejäljen/vireystilan aktivoitumisen itselläsi.

Omista tunteista ja reaktioista on hyvä tulla tietoiseksi. Tietoisuuden myötä omia toimintamalleja on myös mahdollista muuttaa tukemaan paremmin omaa ja koko perheen hyvinvointia.

ITSEÄNI AKTIVOIVAT LAPSEN

- kiroilu
- levoton liikehdintä
- jumiin jääminen
- nyrkkiin puristuneet kädet
- sanallinen uhoaminen
- tavaroiden heittäminen
- intensiivinen katse
- välinpitämättömyys tai tunnekylmyys
- sääntöjen rikkominen
- fyysinen väkivalta
- muu, mikä



VIREYSTILAIAKKUNA

Väkivallan tai sen uhan jatkuessa pidempään ihmisen kyky säädellä omaa vireystilaansa heikentyy ja samaan aikaan yli- ja alivireystilojen sietokyky kaventuu. Tämä voi lopulta johtaa siihen, että yhä pienemmät merkit, havainnot tai tulkinnat vaaran uhasta aktivoivat vireystilan vaihtelua aina sietämättömälle tasolle asti. Rasahdus, kolina, äänekäs kommentti tai vaikkapa lapsen äkinäinen

liike voivat kaikki saada aikaan nopean kehollisen reaktion ja pelon virtaamisen kehossa. Tästä seuraa, että valmiustila aktivoituu välittömästi vieden samalla valtavasti vanhemman voimavaroja. Monet lapsen tekemää väkivaltaa kokeneet vanhemmat elävät jatkuvassa yli- tai alivireystilassa sietoikkunan kaventumisen vuoksi.

Pohdittavaksi sinulle vanhempi.

Pysähdy hetkeksi miettimään tilannetta, jossa olet tuntenut väkivallan uhan olevan läsnä.

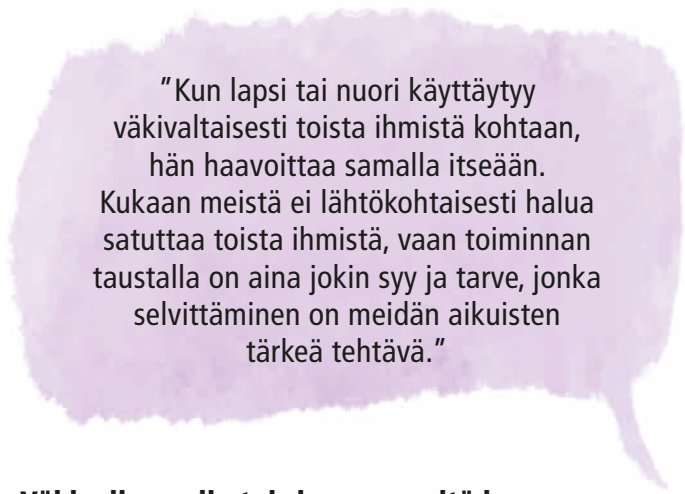
- Mitä tilanteessa tapahtui?
- Keitä tilanteessa oli mukana?
- Miltä kehossasi tuntui?
- Mitä ajattelit?
- Miten toimit?
- Millaisena koit oman vireystilasi?
- Mikä sinua auttoi rauhoittumaan?

Jos luet tätä ammattilaisena, voit pysähtyä havainnoimaan lapsen tekemän väkivallan kohteeksi joutuneen vanhemman kohtaamista.

- Miten voit ottaa väkivaltatilanteet puheeksi luottamusta herättävällä tavalla?
- Millaisia havaintoja teet?
- Millaisia kysymyksiä kysyt?
- Miten puhut vanhemmalle rauhoittavasti?
- Miten osoitat tukeasi vanhemmalle?
- Miten voit auttaa vanhempaa tilanteessa parhaalla mahdollisella tavalla?

Väkivallan vaikutukset lapseen

Väkivaltaisesti käyttäytyvän lapsen ja nuoren kohdalla on tärkeä pysähtyä ja nähdä pinnalle näkyvän käyttäytymisen taakse. On tärkeä muistaa, että aina kun lapsi tai nuori käyttäytyy väkivaltaisesti toista ihmistä kohtaan, hän haavoittaa samalla itseään. Kukaan meistä ei tahallaan satuta toista ihmistä, vaan toiminnan taustalla on aina jokin syy ja tarve, jonka selvittäminen on meidän aikuisten vastuulla.



"Kun lapsi tai nuori käyttäytyy väkivaltaisesti toista ihmistä kohtaan, hän haavoittaa samalla itseään. Kukaan meistä ei lähtökohtaisesti halua satuttaa toista ihmistä, vaan toiminnan taustalla on aina jokin syy ja tarve, jonka selvittäminen on meidän aikuisten tärkeä tehtävä."

Väkivallan vaikutuksia, perussyitä ja ilmenemismuotoja lapsella ja nuorella

Pohdittavaksi:

Taustalla traumakäyttäytyminen ja/tai lapsen erityispiirteet?

- Keskittymisvaikeudet ja esimerkiksi levottomuus, jotka näkyvät usein arjessa. Lapsi voi olla rauhaton ja hänen on vaikea suoriutua keskittymistä vaativista tehtävistä. Koulussa tai päiväkodissa tämä voi näkyä häiritsevä, mahdollisesti väkivaltaisena käyttäytymisenä muita kohtaan, levottomana kulkemisena, äänekkyytenä. Yhtä lailla samat asiat voivat kertoa lapsen näkymättömistä erityistarpeista tai esimerkiksi neuropsykiatrisista ominaisuuksista, kuormitusherkkyydestä, tarkkaavuuden säätelyn pulmista tai esimerkiksi hahmottamisen vaikeuksista, jotka purkautuvat ulos epäedullisin keinoin.

- Vanhempaan takertuminen tai vaikeus erota

vanhemmasta esimerkiksi hakutilanteissa päiväkodissa voivat näyttää siltä, että lapsi hakee paljon aikuisen huomiota ja turvaa. Lapsella voi myös olla aamuisin vaikeuksia lähteä päiväkotiin tai kouluun tai lapsi voi olla erityisen huolissaan vanhemman voinnista. Yhtä lailla samankaltaisen käytöksen takana voivat olla myös esimerkiksi autismikirjolla olevan lapsen kokemat haasteet siirtymätilanteissa, taipumus vastustaa muutosta tai jännittäminen päiväkotiin ja/tai kouluun mentäessä sekä ennakoimattomien muutosten ja esimerkiksi henkilövaihdoksien aiheuttama stressi.

- Taantuminen kehityksessä tai se, että lapsi voi toimia ikätasoaan nuoremman tavoin, voivat olla selkeitä oireita lapsen vaikeasta kokemuksesta aiheutuvaan käytökseen, eli trauma-käyttäytymisestä. Samalla tavoin ne voivat olla myös erityistä tukea tarvitsevalle lapselle ominaista kehityskulkua. Jokainen lapsi ja nuori kehittyvät omaan tahtiinsa ja usein eri tahtiin ja hitaammin kuin vertaiset samanikäiset lapset.

- Väkivaltainen käyttäytyminen itseä ja tai muita kohtaan. Väkivaltamyönteiset asenteet voivat olla väkivallalle altistumisen merkkejä, mutta yhtä lailla ne voivat olla seurausta esimerkiksi lapsen kokemuksesta, ettei tule kuulluksi ja ymmärretyksi. Taustalla voivat olla myös itsesäätely- ja tunte-säätelytaitojen normaalia hitaampi kehitys sekä normeista poikkeavat ja lasta ja nuorta aliarvioivat tai alistavat asenteet.

- Vetäytyminen, eristäytyminen, alakuloisuus ja se, että lapsi vetäytyy sosiaalisista suhteista tai esimerkiksi iloa tuottaneista asioista, vaikkapa

harrastuksista, voivat kertoa väkivallan kokemuksista. Yhtä lailla ne voivat viitata esimerkiksi kommunikointipulmiin tai liialliseen päiväkotitai koulupäivän aikana kertyneeseen kuormitukseen tai ympäristön kyvyttömyyteen joustaa lapsen tarpeiden mukaisesti ja siitä johtuvan stressin purkuun lapselle ja nuorelle luontaisiin ja hermoston rauhoittamista tukevin keinoin.

- Somaattiset oireet: vatsavaivoja, päänsärkyä, epämääräisiä kipuja kehossa, joihin ei löydy syytä. Nämä voivat olla vaikeaan kokemukseen liittyviä, eli traumaperäisiä oireita ja yhtä lailla seurausta lapsen ja nuoren pitkittyneestä stressireaktiosta ja kuormittumisesta kehollisia reaktioita kuluttavaan ylivireystilaan.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Tämäkin menee ohi, kaikesta selvittään yhdessä

Väkivaltatilanteessa toimiminen

Yksiselitteisiä käytännön ohjeita väkivaltatilanteissa toimimiseen on vaikea antaa, koska jokainen tilanne on omanlaisensa. On myös hyvin eri asia keskustella väkivallasta 7-vuotiaan ekaluokkalaisten ja 17-vuotiaan, jo aikuisen voimaa käyttävän nuoren kanssa. Lapsen väkivalta on vanhemmalle aina henkisesti erittäin kuormittavaa. Tilanne näyttäytyy lisäksi erilaisena riippuen esimerkiksi siitä, onko lapsen toiminta aikuisen hallittavissa ja rajattavissa vai herättääkö se vanhemmassa pelkoa sekä oman että lapsen turvallisuuden puolesta.

Tilanteiden ennakointiin ja itse väkivaltatilanteessa toimimiseen vaikuttavat muun muassa lapsen ikä ja koko, lapsen tunteet ja viireystilat, omat tunteet ja voimavarat, ymmärrys tilanteesta ja siihen johtaneista syistä, paikka, jossa tilanne tapahtuu sekä arvio tilanteen vaarallisuudesta omalle tai muiden turvallisuudelle.

Väkivaltatilanteista puhumisen yhteydessä on tärkeä myös muistaa, että asiaa voidaan tarkastella ainakin kahdella eri tasolla: sekä väkivaltatilanteissa yleisesti toimimisen kannalta (joka kattaa itse tilanteen lisäksi myös ennakoinnin ja tilanteen

rauhottumisen jälkeiset hetket) että konkreettisesti väkivallan hetkellä toimimisen itseä ja lasta suojaavalla tavalla.

Kun tilanne ei ole aktiivisesti päällä, tilanteita on helpompi käsitellä loogisesti: tarkastella tapahtumiin johtaneita syitä, omia ja lapsen toimintamalleja sekä pohtia auttavia keinoja tulevaisuuden varalle. Silloin, kun tilanne on päällä ja väkivallan uhka aktiivisesti läsnä, järki monta kertaa väistyy ja tunteet nousevat kaikilla osapuolilla pintaan. Keskellä väkivaltaisia tilanteita on ensimmäisenä hyvä pyrkiä itse mahdollisuuksien mukaan rauhoittumaan – lapsi peilaa vanhemman tunnereaktioita ja voi kanssasäätelyn turvin saada omat tunteensa haltuun ja onnistua itsekin rauhoittumaan.

Yhdelle lapselle rauhoittavana elementtinä voivat toimia myös kosketus tai puhe, kun taas toinen kiihtyy näistä vain enemmän. Samoin jonkun lapsen kanssa voi keskustella verbaalisesti, kun taas toinen ei kykene kommunikoimaan kiihtyneenä lainkaan. Tämän vuoksi on tärkeää oppia tunnistamaan juuri oman lapsen kohdalla toimivat keinot. Samalla on hyvä tiedostaa sekin, että joskus tilanne voi muodostua sellaiseksi, ettei mikään määrä

tietoa ja työkaluja riitä juuri siinä hetkessä. Jos aikuisena tunnistaa riskin tilanteiden kärjistymiselle ja vakavalle väkivallalle, kannattaa pitää mielessä yleinen toimintaohje väkivaltatilanteessa toimimiseen.

Toiminta väkivaltatilanteessa

- Koeta pysyä rauhallisena.
- Kiinnitä huomiota omaan rauhalliseen hengitykseen.
- Yritä muistaa, että vain rauhallisena voi auttaa toista rauhoittumaan.
- Ota muutama askel taaksepäin ja pidä turvaväli.
- Kiinnitä huomiota asentoosi.
- Pidä kädet näkyvillä, mutta siten, etteivät ne ole torjuvasti puuskassa.
- Puhu hitaasti ja rauhallisesti.
- Jos koet tilanteen vaaralliseksi, poistu tilanteesta.
- Soita läheiselle ja pyydä apua.
- Soita 112, jos omat keinot eivät ole riittäviä tilanteen rauhoittamiseksi. Jos perheessä on sisaruksia, opeta heitä toimimaan hätätilanteessa ja soittamaan hätänumeroon.

Muita rauhoittumisen ja kanssasäätelyn keinoja ovat muun muassa **oman asennon huomiointi** (ei kädet puuskassa ja ristissä torjuvasti), **näkökentässä oleminen** (ei puhuta sivusta, koska näkökenttä rajoittuu kapealle alueelle) **puheen hidastaminen ja sanojen vähentäminen** (vain noin 6 % sanallisesta viestinnästä kuullaan) tai **välimatkan pitäminen**, jos se on tarpeen (askel taaksepäin).

Pysähdy hetkeksi pohtimaan

- Pohdi jotakin tilannetta arjessasi, jossa lapsen tekemä väkivalta on ollut läsnä.
- Pohdi tekijöitä, jotka johtivat tilanteen kärjistymiseen? Millaisia asioita tunnistat?
- Pohdi myös, mikä tilanteissa on auttanut, mikä taas ei ole toiminut toivotulla tavalla?
- Pohdi miten voisit omalta osaltasi jatkossa ennakoida väkivaltatilanteiden syntymistä?

TEHTÄVÄ: Turvasuunnitelman

laatiminen on osa tilanteiden ennakointia

Turvasuunnitelmalla tarkoitetaan etukäteen mietittyä toimintatapaa tilanteisiin, joihin liittyy riski väkivallan kohteeksi joutumisesta. Etukäteen laadittu turvasuunnitelma auttaa toimimaan silloin kun tilanne on jo eskaloitumassa ja sen vuoksi on vaikea ajatella selkeästi. Turvasuunnitelma on tärkeä käydä läheisten esimerkiksi sisarusten kanssa läpi ja varmistaa, että he osaavat toimia sen mukaisesti, jos tarve tulee.

Turvasuunnitelma

- Millaisista merkeistä voit päätellä tilanteen muuttuvan väkivaltaiseksi? Havainnoi esimerkiksi hengityksen tihenemistä, käsien puristumista nyrkkiin sekä eleitä ja ilmeitä.
- Onko kotona paikka, johon pääset tarvittaessa pakenemaan turvaan?
- Onko sisaruksille oma turvapaikka ja ohjeistus sinne siirtymiseen?
- Pidä puhelin helposti saatavilla.

”Kerro mahdollisesta väkivallan uhasta jollekin luotettavalle henkilölle, se on jo ensimmäinen askel. Jokainen tarvitsee inhimillistä ja ymmärtävää vuorovaikutusta omien henkisten voimavarojensa ja hyvinvointinsa tueksi.”

Tilanteen läpikäyminen väkivaltatilanteen jälkeen

Olisi epäinhimillistä ajatella, ettei ongelmallisia tilanteita koskaan tulisi ja että pystyisimme aina säätelemään tunteitamme täydellisesti. Koska olemme ihmisiä, olemme myös epätäydellisiä ja erehtyväisiä. Jokainen meistä varmasti hermostuu joskus. Myös lapset ja erityisesti herkästi reagoivat ja kuormittuvat lapset, jotka aistivat maailmaa intensiivisesti.

Erilaiset konfliktit ja tunteiden kiihtyminen ovat inhimillinen osa elämää. Tärkeää on oppia ennaltaehkäisemään tilanteiden kärjistyminen ja tilanteiden tapahtuessa keskustelemaan tilanne auki ja oppia käsittelemään se turvallisesti ja hyvässä yhteistyössä.

Vaikka perheen tilanne ei etenisikään sanallisesta uhkaavuudesta fyysiseen rajoittamiseen asti, mikä on aina toivottavaa, on aikuisen hermostuminen lapsen ja nuoren mieleen jäävä ja usein myös häpeällinen kokemus. Aikuisen hermostuminen

voin tuntua pelottavalta. Tilanteiden läpikäymiseen ja tilanteiden herättämien tunteiden sanoittamiseen lapset tarvitsevat aikuisten apua. Toisin kun on ajateltu, lapset ja nuoret ovat useimmiten halukkaita puhumaan tilanteista, kunhan aikuinen antaa siihen mahdollisuuden, kun ajoitus on oikea ja tapahtunutta osataan käydä läpi syyttämättä ja syyllistämättä lasta ja nuorta.

”Toisin kun on ajateltu, lapset ovat useimmiten halukkaita puhumaan suuttumistilanteistaan, kunhan aikuinen antaa siihen mahdollisuuden, ajoitus on oikea ja tapahtunutta osataan käydä läpi syyttämättä ja syyllistämättä lasta.”

Aikuisena on hyvä muistaa, että lapsen aikakäsitys on vielä hyvin erilainen kuin aikuisilla; pieni lapsi elää usein hetkessä ja hänen voi olla vaikea palauttaa mieleen edellisten päivien tapahtumia. Kouluikäinen lapsi puolestaan pystyy muistamaan jo esimerkiksi muutaman päivän takaisia tapahtumia ja myös palaamaan niihin jälkikäteen.

Tilanteiden kiihtyessä nollasta sataan ja tunteiden läikkyessä yli voikin olla hyvä ottaa ensimmäiseksi aikalisä. Alkuun riittää, että tilanteen lauettua aikuinen muistaisi mainita suuttumiseen johtaneet syyt. Lisäksi on tärkeää muistaa antaa myönteinen palaute lapselle esimerkiksi kiitoksena rauhoittumisesta. Muuten asian voi siinä hetkessä antaa

olla ja palata siihen vasta myöhemmin, kun molemmat osapuolet ovat rauhoittuneet riittävästi. Heti suuttumistilanteen jälkeen lapsen kehossa, kuten aikuisellakin, on niin sanottu jälkitunne, joka voi esimerkiksi estää loogisen ajattelun ja toisen näkökulmaan asettumisen. Tämän vuoksi tilanteen kannattaa antaa tasoittua riittävästi ennen jälkiselvittelyä.

Lapset kuvaavat kokemuksiaan suuttumistilanteissa kielteisiksi. Tilanteet aiheuttavat surun, vihan, pelon tai häpeän tunteita. Jälkiselvittely näyttäytyy tutkimuksien mukaan tärkeänä kulmakivenä. Lapsen ikä ja kehitystaso tulee huomioida. Aiheen sensitiivisyyden vuoksi tilanteita ei aina pysty tai kannata käydä läpi seikkaperäisesti, mutta tavoite on, että lapsi saa jonkinlaisen kosketuksen omaan käyttäytymiseensä ja tunteisiinsa. Myös aikuinen oppii tilanteista, ja aikuisen on usein tarpeen tarkastella omaa toimintaansa. Lisäksi aikuinen mallittaa omalla toiminnallaan lapselle tapoja toimia, ja halusi sitä tai ei, lapsi myös oppii meidän aikuisten esimerkistä.

Väkivaltaa sisältäneiden tilanteiden jälkiselvittely on tärkeää, jotta lapselle ei jää väärää käsitystä suuttumiseen johtaneista syistä. Tämä heijastuu myös lapsen kokemukseen itsestään sekä vaikuttaa lapsen itsetunnon ja myönteisen minäkuvan vahvistumiseen.



SUUTTUMISTILANTEEN ETENEMINEN

Kohtaamisvaiheella tarkoitetaan sitä kohtaa vuorovaikutuksessa, jossa lapsi ja aikuinen ovat eri mieltä jostain asiasta tai lapsi ei toimi aikuisen ohjeen mukaan. Tätä vaihetta seuraa usein suuttuminen, joka voi olla eriasteista sanallisesta huutamisesta tavaroiden heittelyyn, potkimiseen ja toisen lyömiseen.

Hyvittelyvaiheessa tilanne on jo ohi ja pahin kiukku takana. Tällöin lapsi saattaa olla vielä uhmakas ja tiuskivakin, mutta ei enää huuda tai

POHDI, mitä ennen suuttumista tapahtui?

yrityä satuttaa ketään. Tämä vaihe on kriittinen siten, ettei aikuinen ala selvittää tilannetta vaan huomioidaan niin sanottu viimeinen vaihe, jälkitunne. Jälkitunne voi viipyä lapsen ja aikuisen kehossa vielä pitkäänkin tilanteen jälkeen. Tässä vaiheessa kannattaa vain lyhyesti todeta, ettei toiminta ollut sopivaa, mutta antaa palaute rauhoittumisesta.

MUISTIINPANOJA

- Lapset ovat halukkaita kertomaan suuttumistilanteiden aikaisista kehollisista kokemuksistaan, ajatuksistaan ja tunteistaan.
- Aloitetaan, kun ollaan riittävän rauhoittuneita – voit esimerkiksi käyttää kiukkumittaria lapsen kanssa tunnistamaan suotuisaa tilannetta asian läpikäymiseen.
- Keskustelun ajoitus on tärkeää. Heti tilanteen jälkeen ei kannata muuta kuin todeta tapahtunut ja antaa lapselle myönteistä palautetta siitä, että hän pystyi rauhoittumaan. Jälkitunteen voimakkuus määrittää, milloin asiaan kannattaa palata tarkemmin.
- Vanhemman on hyvä tarjota mahdollisuutta keskusteluun: esimerkiksi leikin lomassa jutella asiasta tai pyytää näyttämään peukaloa ylös tai alaspäin, mikä kertoo, puhuuko aikuinen lapsen kokemuksista oikein.
- Erityisesti syy lapsen rajoittamiseen kannattaa käydä läpi.



Milloin on hyvä hakea ulkopuolista apua – mistä oikean hetken tunnistaa?

Lapsen väkivaltaiseen käyttäytymiseen on hyvä hakea perheelle ulkopuolista apua, jos lapsi käyttäytyy kotona toistuvasti väkivaltaisesti tai käytös vaikeuttaa esimerkiksi lapsen pärjäämistä kaverisuhteissa, koulussa tai harrastuksissa.

Tärkein merkki avun hakemiseksi on vanhemman oma tunne siitä, että tilanteeseen tarvitaan apua. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi uupumista, ahdistuneisuutta tai haasteita omien tunteiden hallinnassa. Vanhemman oma lapsuudessa tai parisuhteessa kokema väkivaltainen kokemus voi vaikuttaa siihen, miten hän pystyy kohtaamaan lapsen aggressiivisuutta tai väkivaltaista käytöstä. Esimerkiksi ulkopuolelta arvioituna melko lievä aggressiivinen käyttäytyminen tai edes sen uhka voi aiheuttaa aiemmista kokemuksista järkyttyneessä eli traumatisoituneessa vanhemmassa merkittävää toimintakykyyn vaikuttavaa oireilua.

Jokaisen kohdalla tämäkin tunne on yksilöllinen. Tyypillistä on myös, että vanhemmat usein pitkittävät avun hakemista ihan viimeiseen hetkeen asti, kunnes huoli esimerkiksi lapsen omasta tai sisarusten turvallisuudesta kasvaa liian suureksi. Vanhemmat voivat tuntea häpeää siitäkin, että eivät itse pärjää oman lapsensa kanssa tai

pelkäävät ammattilaisen tuomiota. Tämä on inhimillistä ja ymmärrettävää. On luonnollista, että vanhempana haluaa itse ratkaista arjen ongelmallisia tilanteita. Haluamme tämän oppaan myötä rohkaista vanhempia perheen tilanteen puheeksi ottamiseen mahdollisimman varhain. Toivomme myös, että puheeksi ottamisen hetkellä vanhempia vastassa olevalla ammattilaisella on taito kohdata vanhempi sydämellä, eteenpäin kannatellen ja tuomitsematta.

On myös hyvä muistaa, että ihmiset kokevat ja tuntevat asioita eri tavalla ja esimerkiksi vanhemman omat aiemmat kokemukset väkivallan kohteeksi joutumisesta tai muu traumatisoituminen vaikuttavat keskeisesti vanhemman hyvinvointiin ja jaksamiseen. Oman lapsen väkivaltainen käytös tai väkivallan uhka kotona saattavat aktivoida aikaisempia traumaattisia muistoja ja aiheuttaa vanhemmalle oireilua. Jos väkivaltaa esiintyy kotona ja perheessä on muitakin lapsia, on tärkeä tiedostaa väkivallan mahdolliset vaikutukset heidän hyvinvointiinsa. Väkivallasta puhuminen ja sen esiin nostaminen omassa perheessä nostattavat lähes aina voimakasta häpeää vanhemmassa. On tärkeä tunnistaa, että häpeä taittuu se kohtaamalla ja siitä puhumalla turvallisessa ja luottamuksellisessa

kohtaamisessa ymmärtävän ammattilaisen tai jonkun läheisen kanssa.

POHDITTAVAKSI VANHEMMALLE:

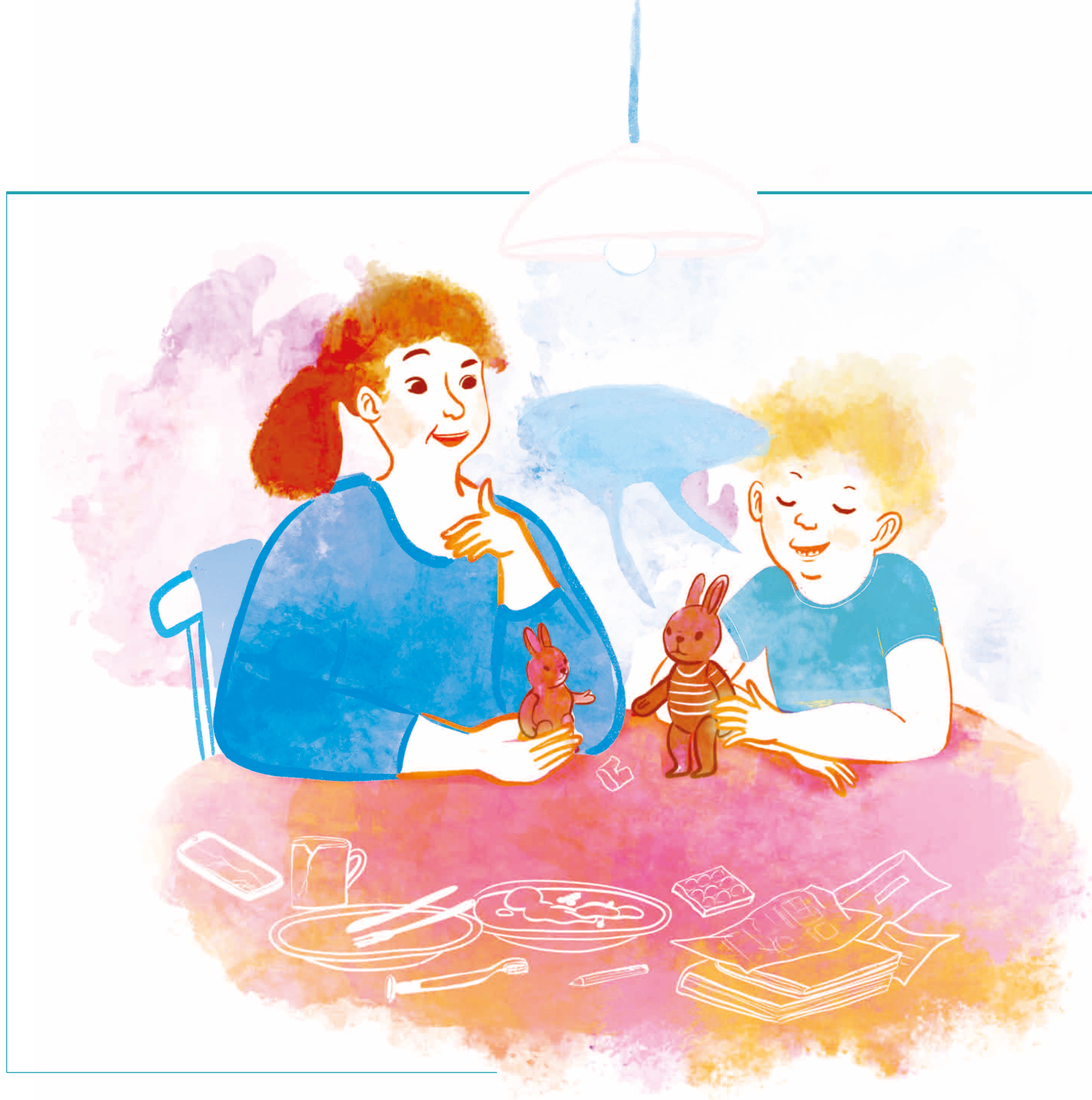
- Mitä tarvitsen itselleni perheen tilanteen puheeksi ottamiseen?
- Kuka olisi sellainen henkilö tai taho, jolle tuntuisi turvalliselta puhua?
- Mitä voisin pyytää vastapuolta huomioimaan keskustelussa?
- Miten voin auttaa itseäni, kun puhuminen jännittää tai hermostuttaa?
- Miten voin ennakkoon valmistautua vaikealta tuntuvaan tilanteeseen?

POHDITTAVAKSI AMMATTILAISELLE:

- Miten luon turvallisen tilan vanhemmalle jakaa kokemuksia?
- Miten osoitan, että kuuntelen ja välitän?
- Miten ylläpidän hyvää yhteyttä?
- Miten huolehdin omien tunteiden säätelystä?
- Miten olen olemassa hetkessä toista varten?

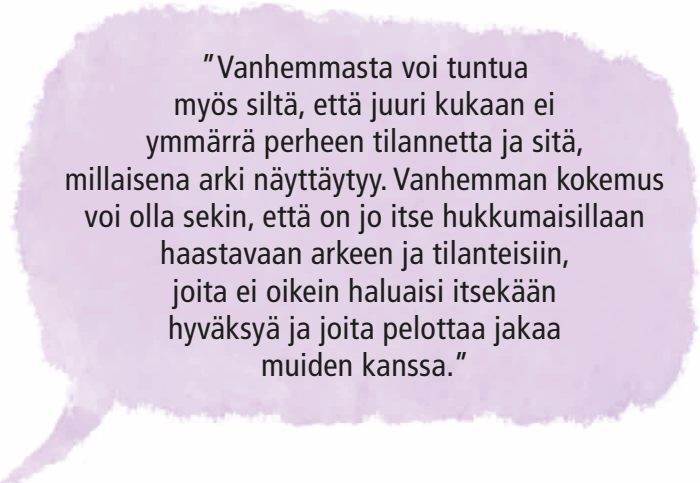


[illegible]



Askeleita omanlaiseen arkeen

Armollisuus ja itsemyötätunnotaidot vanhemmuudessa kannattelevana voimana



”Vanhemmasta voi tuntua myös siltä, että juuri kukaan ei ymmärrä perheen tilannetta ja sitä, millaisena arki näyttäytyy. Vanhemman kokemus voi olla sekin, että on jo itse hukkumaisillaan haastavaan arkeen ja tilanteisiin, joita ei oikein haluaisi itsekään hyväksyä ja joita pelottaa jakaa muiden kanssa.”

Väkivaltatilanteita toistuvasti sisältävä arki perheessä on vanhemmalle äärimmäisen kuormittavaa ja uuvuttavaa. Tilanteet jättävät voimakkaan tunnejäljen, ovat emotionaalisesti kuormittavia ja koettelevat vanhemman jaksamista monin tavoin. Vanhempi on vastuussa koko perheen turvallisuudesta ja hyvinvoinnista ja samalla usein todella yksin kaiken vastuunkannon keskellä. Tilanne voi vanhemmasta tuntua hyvinkin epä-reilulta ja kohtuuttomalta, etenkin jos on jäänyt ilman kaipaamaansa ja etsimäänsä oikeanlaista

apua palvelujärjestelmän tukiviidakon keskellä.

Joskus vanhemmasta voi yksinkertaisesti tuntua siltäkin, että on niin paljon asioita, joita pitäisi tehdä, ulkopuolelta tulevia, toimimattomilta tuntuvia vinkkejä ja neuvoja ja että kaikkea on jo kokeiltu eikä mikään hyvää tarkoittava ohje tunnu toimivan normaalista poikkeavalla tavalla toimivan ja reagoivan lapsen kanssa. Vanhemmasta voi tuntua myös siltä, että juuri kukaan ei ymmärrä perheen tilannetta ja sitä, millaisena arki näyttäytyy. Vanhemman kokemus voi olla sekin, että on jo itse hukkumaisillaan haastavaan arkeen ja tilanteisiin, joita ei oikein haluaisi itsekään hyväksyä ja joita pelottaa jakaa muiden kanssa.

Useiden tutkimusten valossa erityislasten vanhemmat ovat monesti jaksamisen äärirajoilla, pitkittyneesti uupuneita ja he myös kohtaavat ympäristöstä ymmärtämättömyyttä, joka on omiaan lisäämään ahdistusta ja myös häpeän kokemuksia. Näihin kaikkiin tilanteisiin tarvitaan armollisuutta ja itsemyötätuntoa, joka kannattelee erityisvoimia vaativassa arjessa.

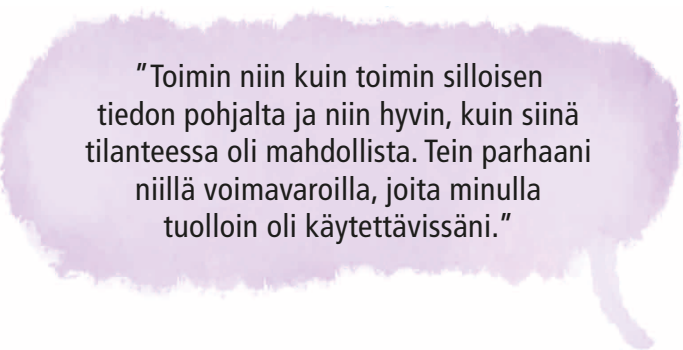
Pysähdy hetkeksi pohtimaan

- Mitä itsemyötätunto sinulle merkitsee?
- Missä tilanteissa olet viimeksi kaivannut itsemyötätuntoa itsellesi?
- Millaisia keinoja sinulla on osoittaa armollisuutta itsellesi?

Itsemyötätunto on yksi keskeisimmistä vanhemman hyvinvointia ja voimavaroja vahvistavista arjen taidoista ja se on myös jokaisen saatavilla. Perheissä, joissa lapsella esiintyy väkivaltaista käyttäytymistä, tunnekuorma on suuri ja arki voi täyttyä monenlaisista kuormitustekijöistä. Haastavan arjen keskellä vanhemmat voivat kohdata ympäristöstä tulevaa arvostelua ja kokea neuvottomuutta ja riittämättömyyttä omaa vanhemmuutta sekä omia ajatuksia ja tunteita kohtaan. Väsyneenä ja arjen ristipaineessa omat reaktiot ja esimerkiksi negatiiviset ajatukset omasta lapsesta voivat herättää häpeää.

Vanhemmat sanoittavat kokevansa usein syvää syyllisyyttä valinnoista, joita ovat tehneet ja tavoista, joilla ovat toimineet, kun eivät vielä ole tienneet kaikkea sitä, minkä ovat vasta myöhemmin, monesti pitkään kestäneen yrittämisen ja erehtymisen kautta, ymmärtäneet lapsestaan ja tämän erityisistä tarpeista. Syyllisyys voi olla jokapäiväinen seuralainen huolimatta siitä, miten kovasti vanhemmat yrittävät ja vaikka he tekevät parhaansa niillä taidoilla, tiedoilla ja voimavaroilla, joita heillä siinä hetkessä on käytössään.

Itsemyötätunto voi kuulostaa esimerkiksi tältä:



"Toimin niin kuin toimin silloisen tiedon pohjalta ja niin hyvin, kuin siinä tilanteessa oli mahdollista. Tein parhaani niillä voimavaroilla, joita minulla tuolloin oli käytettävissäni."

Monessa arjen tiukassa hetkessä ja ennen kaikkea niistä selviytymisessä itsemyötätuntotaidoista on tutkitusti valtavan suuri apu.

MITÄ ITSEMYÖTÄTUNTO MERKITSEE IHMISILLE:

"Hyvää elämää"

"Sitä ettei tarvitse olla toista parempi"

"Lupa olla epätäydellinen"

"Aitoutta"

"Vertailusta irti päästämistä"

"Se riittää, kun teen parhaani"

Mistä itsemyötätunnossa on kyse?

Alun perin itsemyötätuntoa tarkoittavat sanat tulevat latinan kielestä: pati cum, kärsiä kanssa. Itsensä kanssa kärsiminen ei kuitenkaan usein ole se ensimmäinen luonnollinen reaktio, kun jokin tilanne menee pieleen tai kun kohtaamme

esimerkiksi lapsen väkivaltaista käytöstä. Miten me sen sijaan itse asiassa toimimme? Niissä tilanteissa, kun kohtaamme vaaraa, oli se sitten henkistä tai fyysistä, meissä aktivoituu ihmisille luonnollinen taistele tai pakene -tila, joka usein näkyy toiminnan tasolla itseä kohtaan hyökkäämisenä: itsensä sättimisenä, arvosteluna ja kritisointina. Tämä on täysin ymmärrettävää, se on meidän inhimillinen yrityksemme minimoida vaaraa ja tai suojautua siltä. Mutta se ei auta meitä vanhempina ja perheenä. Sen sijaan itsemyötätuntoisen ajattelun omaksumisesta on hyötyä ihan kaikille.

Itsemyötätuntotaidot ovat konkreettisia ja harjoitettavissa olevia taitoja

Tietoinen läsnäolo: Omien kokemusten tarkastelu tietoisesti ja puolueettomasti. Emme vähättele emmekä liioittele, emmekä toimi heti voimakkaan tunnereaktion hetkellä.

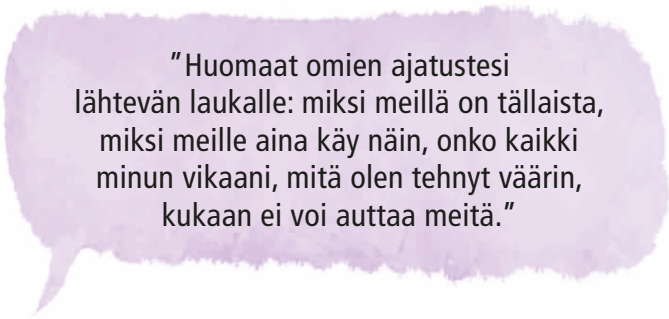
Ystävällisyys itselle: Välittävät ja kannustavat sanat itselle. Esimerkiksi: "Olen selvinnyt tästä ennenkin." On täysin normaalia, että hetkessä ahdistaa, mutta se ei tarkoita, että olisin huono vanhempi tai että toimin vanhempana väärin. Kun pysähdymme vanhempina kuuntelemaan itseämme ja kun olemme myötätuntoisia ja lempeitä itsellemme, meillä on parempi mahdollisuus kuulla, miltä meistä tuntuu, mitä tarvitsemme ja mitä voimme tehdä itsemme hyväksi.

Jaettu ihmisyyys: En ole yksin! Taito olla tunteessa rauhassa, väistämättä ja piilottelematta. Sen

tiedostaminen ja siihen turvautuminen, että muut vanhemmat ovat kokeneet samaa, että meitä on muitakin, jotka kohtaavat yhtä vaikealta tuntuja tilanteita ja niistäkin on selvitty.

Miltä itsemyötätuntotaidot voivat arjessa näyttää?

Suhtautuminen omaan vanhemmuuteen ja arjen tiukkoihin hetkiin on yksinkertaisimmillaan sen hyväksymistä, että jokainen ihminen ja myös jokainen vanhempi kokee kärsimystä ja kohtaa haastavia tilanteita elämässään. Se on myös sen tiedostamista, että haastaviltakin tuntuviin tunteiden ja tilanteiden kanssa voi pärjätä ja niistä voi selvitä ja että muutkin ovat selvinneet. Käytännössä tämä on arjessa pysähtymistä omien tunteiden äärelle niissä hetkissä, kun oma lapsi käyttäytyy väkivaltaisesti esimerkiksi sisaruksia tai sinua vanhempaa kohtaan ja huomaat omien ajatustesi lähtevän laukkaamaan: miksi meillä on tällaista, miksi meille aina käy näin, onko kaikki minun vikaani, mitä olen tehnyt väärin, kukaan ei voi auttaa meitä.



"Huomaat omien ajatustesi lähtevän laukalle: miksi meillä on tällaista, miksi meille aina käy näin, onko kaikki minun vikaani, mitä olen tehnyt väärin, kukaan ei voi auttaa meitä."

Nämä ajatukset ovat inhimillisiä ja nousevat helpommin pintaan väsähtäneenä, kovassa kuormituksessa ja toivottomuuden hetkillä. Väsyneenä sorrumme myös helposti katastrofi-ajatteluun ja vertaamme meitä ja perhettämme muihin. Vertaamme itseämme esimerkiksi heihin, jotka ponnistavat aivan eri lähtökohdista, heihin, joilla kaikki näyttää sujuvan niin helposti ilman erityisen elämän tuomia ominaispiirteitä. Meistä voi myös tuntua, että olemme täysin yksin haasteidemme kanssa. Tällainen ajattelu voi saada eristäytymään ja vetäytymään. Mutta jos uskallamme läpivalaista omat ajatuksemme, ottaa askeleen itsemme ulkopuolelle ja katsoa tilannetta ikään kuin ystävän silmin, ymmärrämme, että teemme parhaamme niillä voimavaroilla, joita meillä juuri sillä hetkellä on ja se riittää.

Itsemyötätuntoisesti itsensä kohtaaminen näissä arjen tiukoissa hetkissä voi siis tarkoittaa, vaikka sitä, että huomaa omat ajatukset, pystyy tarkastelemaan niiden voimaa suhteessa itseensä ja valitsemaan, miten lopulta itse tilanteessa toimii.

Kun elämä muuttuu oikein jyräksi, itsemyötätunto itseä kohtaan ihan kirjaimellisesti kannattelee myrskyssä. Itsemyötätunnolla on myös monia merkittäviä hyötyjä: se tukee hyvää mielenterveyttä, suojaa masennukselta, auttaa sietämään vastoinkäymisiä, parantaa immunitettiin sekä vahvistaa kykyämme luoda hyvää yhteyttä ympärillemme ja lapsiimme. Käytännössä se myös lievittää stressiä ja auttaa meitä esimerkiksi säätelemään omia tunnereaktioitamme. Itsemyötätuntoinen suhtautuminen itseän näkyy myös suoraan siinä, miten esimerkiksi ajatuksemme

vaikuttavat tunteisiin, mielialaan, kehoon ja hengitykseen. ”Minun on pakko”, ”Olen huonompi kuin muut”, ”Nyt minun kyllä pitäisi...” ja muut ankarat, itsekriittiset ajatukset lisäävät kehon varuillaanoloa ja esimerkiksi lihasjännityksiä. Samalla hengitys pinnallistuu ja kortisolituotanto kiihtyy. Kun taas puhelee itselleen lempeästi ja on myötätuntoinen itseään kohtaan ja kun kokee, että on lupa olla sellainen kuin on, hengitys syvenee ja helpottuu ja koko keho rauhoittuu ja rentoutuu.

Itsemyötätuntoinen suhtautuminen itseensä haasteiden keskellä mahdollistaa sen, että ei toimi tilanteissa impulsiivisesti ja pelosta käsin. Itsemyötätunto eli itseensä suhtautuminen kuin ystävään, antaa henkisen kaistan toimia tarvittavan muutoksen eteen – puolustaa lasta, etsiä keinoja auttaa tätä, taistella avusta lapselle, huomata itsessä ja perheen arjessa ne toimintamallit ja reaktiot, jotka eivät vie eteenpäin. Itsemyötätunto antaa siis käytännössä voimavaroja opetella toimimaan toisin, itselle sopivalla tavalla.

”Tältä itsemyötätunto kuulostaa: riippumatta siitä, mitä tulee tehtyä ja miten paljon jää tekemättä, olemme tarpeeksi itsellemme ja lapsellemme.”

Harjoitus:

3 askelta kohti armollisuutta

Miten voit käytännössä osoittaa itsemyötätuntoa itseäsi kohtaan:

1. Tarkastele itsellesi asettamiasi odotuksia vanhempana ja sitä, kuinka kohtuullisia ne ovat teidän tilanteessanne? Mistä odotukset kumpuavat? Kenen ääni niissä kuuluu? Ohjautuvatko ne ulkopuolelta vai sinusta itsestäsi? Entä mistä on tärkeä pitää kiinni? Mistä voisit joustaa ja hellittää? Entä miltä näyttäisivät teidän omanlaisen hyvän arjen näköiset odotuksenne?

2. Huomaa, millainen ääni sisälläsi puhuu! Onko se soimaava ja voimakkaasti arvosteleva? Vai lempeä, hyväksyvä ja myötätuntoinen? Kenen äänen kuulet? Jos ääni on arvosteleva, voit miettiä, miksi olisit itsellesi ilkeämpi kuin vaikka hyvälle ystävällesi? Yritätkö ehkä lietsoa itseäsi toimimaan paremmin? Kuinka hyvin se toimii?

3. Laita käsi sydämelle. Se auttaa aktivoimaan kehosi rentoutumisjärjestelmää ja lisää hyvänolon hormonin, oksitosiinin tuotantoa. Samalla se auttaa rauhoittamaan mieltä ja antaa aikaa ajatella, mitä itse eniten kaipaisi juuri nyt ja mikä perhettä auttaisi parhaalla tavalla.

"Itsemyötätuntotaidot ovat meidän taskustamme löytyvä supervoima"

Paitsi itsellemme, myötätunto on lahja myös läheisillemme. Iso osa aivoistamme on rakennettu tunnistamaan ja lukemaan toisen ihmisen tunteita. Käytännössä tämä tarkoittaa, että se mitä tunnemme itseämme kohtaan, heijastuu suoraan myös niihin ihmisiin, jotka ovat lähellämme. Kun päästämme irti itsemme vertailusta ja syyllistämisestä sekä lopetamme kamppailun oman riittämättömyyden kanssa, myös lapsemme voivat lopulta paremmin.

Itsemyötätuntoinen suhtautuminen on kiltein teko, jonka voit tehdä itsesi ja rakkaimpiesi hyväksi.

TIESITKÖ:

Kortisoli on elimistölle tärkeä hormoni. Sen tärkein tehtävä on ylläpitää energiaa vaativien rasitteiden eli stressin aikana.

Mitä myönteisemmin ja vähemmän arvostelevasti suhtautuu vanhempana itseensä, sitä matalampi on kortisolitaso kehossa ja sitä isompi sydämen sykevälivaihtelu, mikä katsotaan hyväksi palautumiskyvyn merkiksi.

Itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat pystyvät siis palauttamaan itsensä paremmin stressaavissakin tilanteissa.



Toivo voimavarana

Toivo voimavarana väkivaltaa kohdanneissa perheissä

”Toivo on mielentila, eräänlainen lupaus siitä, että uskallamme odottaa hyvää tulevaisuudelta nykyisistä haasteista huolimatta.”

Arki ja erityinen vanhemmuus palkitsevat ja silti ajoittain myös uuvuttavat. Haastavat tilanteet lapsen kanssa ja väkivallan uhan alla eläminen ovat raskas taakka kannettavaksi kenelle tahansa meistä. Kuormittavan arjen keskellä ja vaikeissa hetkissä toivon rooli korostuu perhettä kannattelevana ja sitä suojaavana voimavarana. Toivo merkitse vaihtoehtoja ja sitä, että voi itse vaikuttaa siihen, miten asiat menevät.

- Mitä toivo merkitsee sinulle juuri tänään?
- Entä mitä toivo merkitsee lapsellesi tänään?
 - Mistä ammennat toivoa tulevaan ja kuka voi auttaa sinua?

Toivo elämän perusvoimana

Toivo on elämän perusvoima, ajatus siitä, että kuormittavan arjen ja haasteidenkin keskellä elämä voi olla hyvää ja inhimillistä ja että vaikeuksistaikin selvitään. Toivo on myös luottamusta siihen, että neuvottomuudenkin keskellä voi löytyä uusia ratkaisuja, ja että vaikka haasteet tuntuisivatkin juuri nyt vuoren kokoisilta, tulee vielä toisenlaisia päiviä ja parempia aikoja. Toivo on luottamusta siihen, että mikään tilanne ei kestä ikuisesti. Jos toivoa pitäisi kuvata yhdellä sanalla, se sana voisi olla mahdollisuus. Toivo suuntautuu tulevaisuuteen ja lupaa mahdollisuuksia, uskoa ja näkemyksiä hyvään itsessä, omassa vanhemmuudessa, elämässä ja toisissa. Toivo on käsitys ja syvä kokemus siitä, että hyvän elämän rakentumiseen voi itse vaikuttaa.

”Toivo suuntautuu tulevaisuuteen ja lupaa mahdollisuuksia, uskoa ja näkemyksiä hyvään itsessä, omassa vanhemmuudessa, elämässä ja toisissa.”

Konkreettisesti toivon vaaliminen auttaa tekemään koko perheen hyvinvointia tukevia valintoja ja suotuisia päätöksiä. Kun ihminen kokee, että omaan tilanteeseen voi vaikuttaa ja että tulevaisuudelta uskaltaa odottaa hyvää, pyrkii tässä hetkessä tietoisesti tekemään hyvää vahvistavia tekoja. Toivo siis näyttäytyy suoraan toiminnassa ja tottumuksissa, jotka ovat sitä myönteisempiä, mitä suurempi kokemus toiveikkuudesta on. Kun ihmisellä on toivoa, mistä ammentaa, on myös kykyä jaksaa läpi vaikeimpien aikojen ymmärtäen, että nekin ovat inhimillinen osa elämää. Korkean toivon tason on tunnistettu olevan yhteydessä matalaan emotionaaliseen uupumiseen, ja siksi toivolla on niin suuri merkitys: se voi suojata ja lohduttaa heikoimpina hetkinä, mutta myös voimaannuttaa ja vahvistaa hyvän huomaamista.

"Toivo suojaa ja lohduttaa heikoimpina hetkinä."

Toivo on myös yhteydessä mielen joustavuuteen eli kykyyn taipua ja mukautua muuttuviin elämänoloihin ja tunteisiin, joita lapsiperheissä riittää huolellisesta suunnittelusta ja perinpohjaisesta ennakkoinnista huolimatta. Elämä astuu aina toisinaan suunnitelmien väliin väistämättä. Erityisvoimia vaativan arjen keskellä elävissä perheissä on erityisen paljon sellaisia tekijöitä, jotka eivät ole hallittavissa ja jotka ovat silti kiinteä osa elämää. Lapsen kuormitusta ei liioin mitenkään voi aina säädellä optimaalisesti

siten, etteikö lapsen haastavaa käytöstä tai väkivaltaisia tilanteita esimerkiksi syntyisi koskaan. Toisinaan voi myös tuntua siltä, että koko elämä on tasapainoilua kriisistä toiseen, jolloin epätoivo on tuttu vieras perheissä. Kriisiksi kuvataan tilannetta, joka määrittyy sillä, että olemme joutuneet sinne yllättäen ja emme tiedä mitä tulee tapahtumaan. Kriisi on tila, jossa opitut taidot eivät toimi ja sellaista erityisvanhemmuus todellakin usein on. Jos kriisi kestää pitkään esimerkiksi avun saannin pitkittymisen vuoksi ja perheen päällimmäinen kokemus arjesta on, että päivät ovat pelkkää selviämistä päivästä toiseen, voi perheen toivo todellakin joutua koetukselle.

Toivon ja epätoivon välinen suhde

Epäonnistumisen kokemukset arjessa, oma neuvottomuus vanhempana väkivaltatilanteissa sekä esimerkiksi palvelujärjestelmästä kumpuava kohtaamattomuuden tunne voivat synnyttää syvällisiäkin voimattomuuden ja toivottomuuden tunteita vanhemmissa. Yhteys epäonnistumisen ja voimattomuuden tunteen välillä on tärkeä, koska olemme vaarallisimmillamme itsellemme ja toisille ihmisille kokiessamme voimattomuutta. Voimattomuus johtaa pelkoon ja epätoivoon. Toivottomuus myös sisältää ajatuksia, kokemuksia ja tuntemuksia siitä, ettei voi tehdä tilanteelleen mitään, että on muiden armoilla, että ei ole kannattelevaa yhteyttä toisiin tai ettei suoriudu omasta vanhemmuuden roolista.

Voimattomuuden tunne, joka tulee epäonnistumisen mukana, alkaa usein itsetutkiskelulla:

Toivon anatomia

TOIVOA TUO:

- Ennustettavuus ja tulevaisuuden näkymät
- Oikea-aikainen apu
- Osallisuuden kokemus ja vaikutusmahdollisuudet
- Kokemus tasavertaisuudesta
- Nähdyn, kuullun ja kohdatun tuleminen
- Tunteet jotka saa jakaa turvallisessa yhteydessä

toivon hyödyt:

- Vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen
- Kannattelee epävarmuudessa
- Vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Synnyttää positiivisen kierteen kehän
 - Pitää yllä toimijuutta
 - Vahvistaa joustavuutta
- Auttaa sopeutumaan asioihin, jotka eivät ole omissa käsissä
- Luo kyvykkyyttä toimia ja vaikuttaa
 - Auttaa suhtautumaan omaan avuttomuuteen ja tarvitsevuuteen armollisesti

TOIVOA VIE:

- Epävarmuus ja huoli tulevasta
 - Piiloon jäävä apu
- Vähäiset vaikutusmahdollisuudet
 - Kohtaamattomuuden ja ymmärtämättömyyden kokemus
 - Vähättely ja mitätöinti
 - Piilotetut tunteet ja häpeä
- Kuormitus ja pitkittynyt stressi

”olisin voinut” tai ” olisi pitänyt”. Ja pelkomme kasvaa samassa suhteessa kuin uskomme siihen, että jokin ovi on meiltä ikuisesti suljettu. Kokonaisvaltainen voimattomuuden tunne taas johtaa meidät lopulta epätoivoon. Epätoivo on henkinen tila. Se on uskomus, että huomisesta tulee samanlainen kuin tästä päivästä.

Toivon pelipaikat

Toivo puolestaan ruokkii vastakkaista puolta: sitä, että voimme vaikuttaa omaan ja toisten elämään, vahvistaa omaa toimijuutta ja toistemme toipumista, tartuttaa toisiimme toivoa ja kannatella epätoivon hetkissä. Toivo ei sulje pois epätoivoa, vaan käy sen kanssa vuoropuhelua.

Kun koemme voivamme vaikuttaa elämäämme, itseemme, vanhemmuuteemme ja ihmissuhteisiimme, vahvistamme toivoa ja toimijuutta. Toisin kuin usein luullaan, toivo ei ole passiivista odottelua, sinisilmäisyyttä tai suuria tuntemuksia. Toivo on ajattelutapa, jota voi opetella. Toivo on tietoinen ajatteluprosessi, joka sisältää epätoivon sietämisen, tavoitteellisuuden ja tulevaisuuteen suuntaamisen ja joka näkyy ennen kaikkea tekoina ja toimintoina. Toivo on tila, joka perustuu kokemukseen, että toivovalla ihmisellä on keinot ja tahto saavuttaa tavoittelemansa.

Toivoa syntyy, kun pystymme asettamaan tavoitteita, meillä on sitkeyttä ja sinnikkyyttä noiden tavoitteiden saavuttamiseen ja uskomme omaan kykyymme toimia. Toivo on myös opittua. Lapset oppivat tämän vanhemmiltaan, jos nämä

osaavat asettaa rajoja, ovat johdonmukaisia ja tarjoavat lapsille tukeaan.

Harjoitus: 5 askelta toivon vaalimiseen arjessa

1. Herättele toiveikkuutta luomalla realistiset tavoitteet ja piirrä suunta, jota kohti kuljette perheenä – huomaa oleellinen ja se, mikä on kaikista tärkeintä juuri nyt.
2. Vaali toiveikkuutta arjessa – luo toiminnallinen suunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi, listaa teot, jotka vievät kohti toivottua tulevaisuutta.
3. Tunnista toivon roolit – missä elämän erilaisissa rooleissa (ystävä, vanhempi, puoliso, työntekijä, kollega, vapaaehtoinen, läheinen) koet toiveikkuutta ja saat onnistumisen kokemuksia – vahvista hyvää ja pyri lisäämään sitä arjen keskelle aina kuin voit.
4. Tunnista omat ajatuksesi ja koeta olla pelkäämättä pahinta – pyri keskittämään ajatukset tietoisesti tähän hetkeen ja tulevaisuuteen, ajattele mahdollisuuksia.
5. Turvaudu vertaisiin, jaa omia kokemuksia, kuule toisten tarinoita, älä jää yksin.

Tehtävä:

Näe kuinka pitkälle olet jo päässyt,
ja mistä kaikesta olette jo selvinneet

Pysähdy siis vielä hetkeksi tarkastelemaan tähän
asti taittamaasi matkaa ja huomaa, mistä kaikesta
olette jo perheenä selvinneet.

Kirjoita ylös tai pohdi:

1. Mitä vaikeudet ovat opettaneet
sinulle omista ja perheesi
vahvuuksista?
2. Mitä arvokasta olet
oppinut läheisistäsi?
3. Miten voit toimia
mahdollisten
tulevien vaikeiden
aikoen kohdalla?
4. Mistä asioista
sinun on pidettävä
huolta jotta
selviätte
jatkossakin?
5. Millaiset
tekemiset, olemiset,
ajatukset antavat
sinulle voimaa?
6. Keitä voit itse
auttaa?



TOIVON JA TURVAN -TYÖKALU

Toivon ja turvan -työkalun avulla lapsi ja nuori voi pohtia:

- Ihmisiä, jotka kannustavat ja joille voi kertoa kaiken.
- Paikkoja, joissa ei tarvitse stressata tai pelätä mitään.
- Asioita ja tekemistä, jotka tuovat iloa, hyvää mieltä ja helpottavat oloa.

Voit myös piirtää perheellesi toivon tiekartan tulevaisuuteen Toivon ja turvan -työkalua hyödyntämällä.

Toivon ja turvan -työkalun avulla voitte myös yhdessä perheenä pysähtyä ja pohtia:

- Mistä hyvinvointinne muodostuu?
- Mikä luo toivoa ja turvaa?

Te selviätte kyllä, uskalla odottaa tulevaisuudelta hyvää.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Lopuksi

Sinä selviät

Toivottavasti olet kokenut tämän oppaan hyödyllisenä ja saanut siitä vinkkejä itsellesi ja perheellesi sujuvan ja juuri omanlaisen hyvän arjen tueksi. Monet oppaassa käsitellyistä asioista ovat valtavan suuria ja ihmisyyteen syvälle meneviä kokonaisuuksia. Niiden tunnistaminen ja sopiviksi kokonaisuuksiksi palastelu, sisäistäminen ja arkeen vieminen tapahtuvat hiljalleen kaiken elämän keskellä. Ehkä voisi pikemminkin ajatella, että oppaan näkökulmien pohdinta ja työkalujen soveltaminen omaan arkeen ovat koko elämän mittainen matka. Valmista ei ehkä tulekaan, mutta joka päivä meillä on uusi mahdollisuus onnistua eilistä hiukan paremmin. Olethan siis kärsivällinen ja ennen kaikkea armollinen itsellesi. Jo se, että olet ottanut tämän oppaan käsiisi, kertoo siitä, miten omistautunut ja rakastava vanhempi olet ja että sinä olet hyvä ja riittävä, juuri tässä ja nyt, kaiken ihmisyyteen olennaisesti kuuluvan keskeneräisyyden keskellä.

Kun lapsi satuttaa -työ jatkuu

Kun lapsi satuttaa -työ jatkuu osana Setlementti Tampereen väkivaltapalveluita. Palvelu on

maksutonta matalan kynnyksen ammatillista tukea perheille, jossa lapsi tai nuori käyttäytyy väkivaltaisesti muita perheenjäseniään kohtaan. Akuuteissa tilanteissa perhe saa lyhytkestoista kriisiapua, jolla pyritään vanhempien ja perheen tilanteen vakauttamiseen. Kun lapsi satuttaa -työ tukee perheitä löytämään keinoja ja tapoja ennaltaehkäistä lapsen väkivaltaista käyttäytymistä. Työssä käytetään väkivalta- ja kriisityön menetelmiä.

- Yksilötapaamisia vanhemmille ja sisaruksille
- Perhetapaamisia ja vertaistukiryhmiä vanhemmille
- Vihanhallintaryhmiä yli 12-vuotiaille lapsille ja nuorille

On tärkeää muistaa, että et ole yksin, ja apua on saatavilla. Älä epäröi ottaa yhteyttä.

Lisätietoa Setlementti Tampereen verkkosivuilta: www.perhevakivalta.fi/kun-lapsi-satuttaa-tyo

Väkivallan määritelmät (THL)

Lähisuhdeväkivalta. Lähisuhdeväkivallaksi kutsutaan väkivaltaa, jonka tekijä ja uhri ovat tai ovat olleet keskenään läheisessä suhteessa. Lähisuhdeväkivaltaa tapahtuu usein kodeissa ja se jää tyypillisesti piiloon. Lähisuhdeväkivalta voi kohdistua henkilön nykyiseen tai entiseen kumppaniin, lapseen, vanhempaan, lähisukulaiseen tai muuhun läheiseen. Tyypillisesti uhrin koko lähipiiri altistuu väkivallan vaikutuksille.

Perheväkivalta. Perheväkivalta viittaa yhden perheenjäsenen toiseen kohdistamaan väkivaltaan.

Fyysinen väkivalta. Fyysinen väkivalta voi olla esimerkiksi tönimistä, lyömistä, potkimista, tukistamista, pään hakkaamista, kuristamista, raapimista, repimistä, ravistelua, ampuma- tai teräaseen käyttöä tai fyysisellä väkivallalla uhkailua.

Henkinen väkivalta. Henkinen väkivalta tarkoittaa esimerkiksi alistamista, arvostelua, nimittelyä, halveksuntaa, kontrollointia, sosiaalisen kanssakäymisen rajoittamista, voimakasta mustasukkaisuutta, eristämistä, tavaroiden hajottamista, kotieläinten vahingoittamista tai jollakin näistä -uhkailua. Myös esimerkiksi itsemurhalla uhkaaminen on henkistä väkivaltaa.

Välineellinen väkivalta. Henkinen väkivalta, joka ilmenee henkilön läheisiin tai omaisuuteen kohdistuvana harkittuna vahingontekona jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Välineellinen väkivalta voi olla esimerkiksi toisen henkilön omaisuuden tuhoamista tai kotieläinten vahingoittamista siten,

että sillä tavoitellaan esimerkiksi kohteena olevan henkilön kärsimystä, toiminnan kontrollointia tai toimintamahdollisuuksien rajoittamista.

ÄLÄ VAIKENE VÄKIVALLASTA

- **Älä jää yksin:** Kerro kokemuksesi ystävälle, sukulaiselle, jollekin luotettavalle ihmiselle tai ammattiauttajalle.
- **Etsi tietoa:** Tietoa väkivallasta ja avun saannin mahdollisuuksista löytyy niin väkivallan kokeneelle kuin tekijälle netistä, auttavista puhelimista, ammattiauttajilta ja viranomaisilta.
- **Hae apua:** Saat apua, ohjausta, neuvontaa ja tukea oman hyvinvointialueen / kunnan sekä alueellisista ja valtakunnallisista palveluista. Muun muassa paikalliset viranomaiset, terveydenhuolto, järjestöt ja koulut on hyviä avunsaannin paikkoja.

Lähteet

Painetut lähteet

- AART - Adapted Aggression Replacement Training: Sosiaalisen kyvykkyyden harjoitusmenetelmä, K. Gundersen, T. Olsen, J. Finne, B. Stromgren & B. Dalefold (2018)
- ART - Aggression Replacement Training: Ryhmäharjoitusmenetelmä aggressiivisesti käyttäytyville nuorille, B. Glick & J. Gibbs (2011)
- Brainstorm - Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys, D. Siegel (2019)
- Family TIES: Vuorovaikutustaitojen harjoitteluohjelma aggressiivisesti käyttäytyvien nuorten perheille, R. Calame & K. Parker (2013)
- HÄPEÄPAKKA - kohti nähdyksi tulemisen kokemuksia. Pakka sisältää 93 erilaista korttia, jotka auttavat tunnistamaan häpeän hetkiin liittyviä ajatuksia ja kohtaamaan omia tuntemuksia haastavilta tuntuissa tilanteissa. R. Seppälä, H. Rautiainen, V. Vilppola & M. Vellas (2022)
- Itsemyötätunto, K. Neff (2020)
- Kiukkukirja: Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään, R. Cacciatore (2018)
- Lempeän kasvattajan opas, T. Trogen (2022)
- Mitä sä rageet? - Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen, A-M. Jääskinen (2017)
- Nouse vahvempana - Vaikeuksien kautta voittoon, B. Brown (2020)

- Näe sydämellä, K. Saukkola & T. Laane (2017)
- Nähkää Meidät - Miten vastata erityisperheiden hätähuutoon, U. Särkikangas & R. Seppälä (2022)
- Perheväkivaltaa kokeneet lapset toiminnan kehittäjinä, A. Tiainen, R. Kalliomeri, T. Muukkonen & H. Tulensalo (2020)
- Positiivinen kasvatus, T. Trogen (2020)
- Rauhoita ja Rohkaise, A. Tommola & S. Häkklä (2017)
- Sensomotorinen psykoterapia - Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon, P. Ogden & J. Fisher (2016)
- Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen, S. Boon, K. Steele & O. Haart (2011)
- Tukea Arkeen! Keinoja lasten ja nuorten emotionaalisten, sosiaalisten ja käyttäytymisen taitojen tukemiseksi, P. Karjalainen, P. Pihlaja, N. Koskenalho, O. Palosaari & P. Kouvonen (2022)
- Tulistuva lapsi, R. Greene (2006)
- Vireystilan säätely ja aistipulmat, M. Poskiparta (2022)

Sähköiset lähteet

- Aggression omahoito-ohjelma (mielenterveystalo.fi)
- Erityislasten vanhempiinsa kohdistama väkivalta ja siitä selviytyminen vanhempiensa kokemana, M. Salonen (2018)
- Kohti tasapainoista arkea, Lapsen haastava käyttäytyminen (erityisvoimia.fi)

- Kun lapsi satuttaa - Kielteisten tunteiden vaikutus perheen voimavaroihin vanhempien kokemana, S. Dyster & M. Miettinen (2023)
- Kun lapsi satuttaa – Minkälaista apua erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmat kaipaavat, kun lapsi on väkivaltainen, T. Hänninen (2019)
- Lapsi lyö – toimi näin! (lapsenkasvatus.fi)
- Pakkotoimet lastenpsykiatrisessa osastohoidossa - Rajoittamismenetelminä eristys- ja kiinnipitotilanteet, K. Kauppila (2019)
- Sitä, mitä ei näe, ei ole olemassa! NÄE NEPSY: (naenepsy.fi)
- Stressiprofiili, M. Lähteenoksa (erityisvoimia.fi)
- Toivontiellä – askeleita kohti omanlaista hyvä, R. Seppälä (riikkaseppala.fi)
- Tukea arkeen, Honkalampi-säätiö (honkalampi.fi)
- Tukea kommunikointiin (2023), Kehitysvammaisten Tukiliitto (tukiliitto.fi)
- Turvasuunnitelma väkivaltatilanteeseen tai sen uhkaan kotona: Rikosuhripäivystys (riku.fi)
- Turvasuunnitelmat (nettiturvakoti.fi)
- Vuorovaikutus ja kommunikointi kuuluvat kaikille: Vireystilan säätely (papunet.net)
- Väkivallan muodot, THL (2022)
- Väkivaltakäsitteiden sanasto, THL (1/2020)

Tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi

Vanhempien kokema väkivalta erityistä tukea tarvitsevan lapsensa tai nuorensa taholta on edelleen vaiettu ja vaikea puheenaihe.

Ilmiön nostaminen esille auttaa vähentämään häpeää ja sen peittämistä sekä rohkaisee perheitä hakemaan apua. Se myös auttaa yhteiskuntaa ymmärtämään paremmin, miten tukea perheitä, joissa on väkivaltaisesti käyttäytyvä lapsi tai nuori.

Kun lapsi satuttaa – opas perheille on suunnattu vanhemmille.

Se tarjoaa käytännön tukea ja lisää ammattilaisten ymmärrystä perheiden arjesta.

Opas sisältää vinkkejä koko perheelle sujuvan ja juuri omanlaisen hyvän arjen tueksi.

Se, että luet tätä opasta, osoittaa rohkeutta ja toiveikkuutta väkivallattomalle tulevaisuudelle.

