



Luottamukselliset ihmissuhteet hyvinvointimme perustana

lapsen, vanhemman ja terveydenhuollon keskinäiset luottamussuhteet 3.9.2020

Jukka Mäkelä, Lastenpsykiatri,
lasten psykoterapeutti, johtava asiantuntija

Miksi luottamus on tärkeää?

- Kukaan ei pärjää yksin
 - toisten kanssa toimiminen edellyttää heihin luottamista
 - aina ei kannata luottaa
- Luottamuksen oppiminen
 - synnynnäinen epävarmuus: on tärkeitä varoa lähestyvää toista
 - läsnäolo, läheisyys ja omaa tilaa helpottavat teot tuovat varmuutta
- Luottamuspääoma
 - virittää tilanteisiin eri tavoin
 - kertyy tilanteissa, joissa tulee hyväksytyksi, joissa saa apua ja joissa saa merkitä

Luottamuspääoman kerryttäminen

- Synnynnäinen erilaisuus
- Kokemukset luotettavuudesta
 - arjen toistuvat tapahtumat
 - ennakointi ja vahvistuminen
- Muuntavat kokemukset
 - rakentavat
 - haavoittavat eli traumaattiset
 - korjaavat
- Lapsuuden tärkein tehtävä on kuinka oppia luottamaan toisiin ihmisiin
 - oletusmallit: ennakoiva aivojen toiminta
 - säästää energiaa: default-tila
 - tilaa uudelle: uteliaisuus ja leikkisyys

Autonominen hermosto

- Aiempaa luultua monivireisempi
 - olemme aina jossakin autonomisessa tilassa
 - sympaattinen ja parasympaattinen hermosto
 - aktiivisuus ja passiivisuus, toiminta ja lepo
- Yhteyden tila
 - valmius yhteistoimintaan
- Aktiivisen vastakkainasettelun tila
 - valmius panna vastaan tai poistua
- Passiivisen suojautumisen tila
 - jähmettynyt odotus, että uhka poistuu

Autonomisen hermoston tilat

- Lamaantumisen
 - ylivoimaisen uhan kokemus
 - ei yhteyttä toisiin – ei vaikuta kuulevan, näkevän eikä edes tuntevan
 - katse tuijottava, hengitys pinnallinen, hidas syke
- Taistelu tai pako
 - pelon tai raivon värittävä yhteys toisiin
 - yksioikoiset reaktiot, ei joustamisen kykyä
 - katse pälyilevä, hengitys ja syke kiihkeitä, keho jännittynyt
- Vuorovaikutteisen yhteyden tila
 - samanaikaisesti vireä ja levollinen
 - keho rento ja jäntevä
 - katse, ääni, suuntautuminen välittävät valmiutta hyväntahtoiseen yhteistoimintaan
 - hengitys ja sydämen syke rauhallisia ja vaihtelevia

Uhan kokemus

- Uhan arviointi on välitöntä aivojen toimintaa: neuroseptio
 - kaiken elollisen perustava tehtävä: hyvää kohti ja pois vaarasta
- Uhka omalle olemassaololle: kaiken elävän jakama uhka
 - kipu kertoo, että elimistölle voi olla tapahtumassa jotakin pahaa
 - yksin jäämisen havainto merkitsee luonnossa varmaan kuolemaa
 - turvallisesta aikuisesta erossa oleminen
 - aikuisen vastaamattomuus: ilmeettömyyskokeissa stressi nousee nopeasti pahanlaatuiseksi
 - vanhemman masennus tai päihteiden käyttö
- Uhka omalle hallinnalle: kokevien olentojen uhka
 - tunnetilan säätely, toiminnan säätely
- Uhka omalle asemalle yhteisössä: sosiaalisten olentojen uhka
 - eristäminen yhteisöstä on pahin rangaistus

Stressin yhteissäätely

- Stressi on biologinen valpastumisjärjestelmä joka valmistaa energian käytölle
 - hallittu stressi tukee oppimista ja luovuutta
- Stressin hallinnan säätelykeskukset kehittyvät varhaislapsuuden ja alakouluiän aikana
 - tänä aikana lapsen stressivasteet ovat erityisen herkkiä aikuisen läsnäololle – kunhan aikuinen pysyy itse säädelyssä tilassa
- Lapsen itsesäätely kehittyy vahvimmin yhteydessä aikuiseen
 - yhteys vähentää stressiä ratkaisevasti
 - toistuvat kokemukset yhteisestä eli kanssasäätelystä ovat täysin keskeisiä
 - niiden kautta lapselle tulee mahdolliseksi kokea voimakasta hyvää oloa ja kestää paha oloa
 - yhteiset kokemukset muuttuvat vähä vähältä omiksi mahdollisuuksiksi – ja ominaisuuksiksi

Luottamuspääoma ja kiintymyssuhteet

- Luottamuspääomaa kertyy ja sitä käytetään sosiaalisissa suhteissa
 - kertyy ja kuluu kullekin ominaisella tavalla: hermoston kehityksen yksilöllisyys
 - kiintymyssuhteissa: läpi lapsuuden jatkuvassa kanssasäätelyn tarpeissa
 - tarve saada apua kun on levoton, hätäntynyt tai uupunut
 - tarve saada vahvistusta omalle aloitteellisuudelle
 - ehdoton tarve tulla kuulluksi ja saada tukea
- Turvallisuuden tunne
 - kokemukset lohdusta, kun on levoton, hätäntynyt tai uupunut vahvistaa turvallisuudentunnetta
 - turvallisuudentunne saa uskaltamaan ulospäin
- Ilon, hallinnan ja kyvykkyyden kokemus
 - vahvistus omalle aloitteellisuudelle, innokkuudelle ja oppimiselle

Luottamuspääoman vahvistaminen: yhteisöllinen kiintymys

- Kiintymyssuhteita muodostuu moniin
 - samanaikaisesti ja eri tavoilla
 - luottavainen kiintymys vahvistuu kun aikuiset vastaavat lapsen kanssasäätelyn tarpeisiin
- Eri kiintymyssuhteet tukevat minuuden kasvua erilaisiin ulottuvuuksiin
 - ihmisen rikas, vivahteikas sosiaalinen älykkyys perustuu moniin suhteisiin
 - luottavaiset kiintymyskokemukset lisäävät lapsen kykyä myös tukea toisia
 - ja iloita itse ja yhdessä
- Kiintymys liittyy myös paikkoihin
 - turvallisuus, ennustettavuus
 - ruoka
 - äänimaailma, värit
 - kivat paikat: leikki-tilat ja piilot

Luottamuspääoman vahvistaminen palvelujen arjessa

- Työntekijä voi kuormittua tunnetilojen lastista, jotka hän ottaa vastaan perustyön aikana
 - kiintymyksen tarpeiden tuntemus voi tukea lapsen tai hänen vanhempiansa käyttäytymisen ymmärtämistä
- Omien reaktioiden tunnistaminen voi auttaa ymmärtämään muutoin kuormittavaksi jäävien tunteiden tärkeitä merkityksiä
 - miksi tuo lapsi saa minut kuohuksiin?
 - miltä hänestä mahtaa tuntua kun minusta tuntuu tältä?
 - kireydestä ennakkoluulottomuuteen
- Työntekijöiden lämpö vahvistaa lapsen ja vanhemman luottamuspääomaa
 - huomion siirtäminen juuri siihen henkilöön, joka siinä hetkessä sitä tarvitsee
 - aggressiivinen käytös on helpompi huomata kuin lamaantunut

Työskentely lapsen kanssa

- Asettuminen lapsen kanssa vuorovaikutukseen
 - rohkeus: ei voi tietää, mitä tulee vastaan
 - aitous: olla valmis tulemaan kosketetuksi
- Valmius **nähdä** lapsi omana itsenään
 - aivojen peilausjärjestelmät tukevat: ole havainnoillesi herkkä
- Valmius **kuulla** lapsen kokemus
 - toiminta-aloitteet, ajatukset, tunteet, kehollisuus
- Kehollinen asemoituminen
 - asetu lapsen tasolle: älä lähesty ylhäältä päin
 - yhteyteen asettuminen alkaa oman tilan säätelystä
 - rauhallinen pitkä uloshengitys

Työskentely vanhempien kanssa

- Kunnioittava kohtaaminen
 - työntekijällä on valta-asema: kiintymyksen oletusmallit aktivoituvat
 - vanhempien huolia kuultava ensin
 - vanhempien voinnin ja jaksamisen kysyminen
 - keskeistä lapsen jaksamiselle, toiminnalle ja oppimiselle
- Vanhempien luottamuksen vahvistaminen
 - hyvästä kertominen lapsessa: käytännön konkreettiset esimerkit
 - vaikeuksista puhuttaessa pienet konkreettiset esimerkit auttavat vanhempia rentoutumaan
 - avun pyytäminen vanhemmalta, jotta voi itse auttaa lasta
- Ongelmista huolten jakamiseen
 - sanojen valinnalla on suuri merkitys
 - lapsen hyvä on yhteen sitova päämäärä
 - ei vain terveys ja kehitys vaan myös sosiaalinen hyvä

Kulttuurinen sensitiivisyys

- Ihmisillä on lukemattomia tapoja rakentaa ihmissuhteita, elää hyvää elämää ja ymmärtää maailmaa
 - ihmisen olemus on yhteisöllinen: aivot muotoutuvat havaitsemaan ja tulkitsemaan maailmaa yhteisön tavalla
- Kulttuureja ei voi eikä tarvitse tuntea
 - jokainen on omanlaisensa: monen eri kulttuurin lapsi
 - itsellä on aina tilaa oppia uutta eri tavoista ymmärtää maailmaa
 - lapsen hyvä on jälleen yhteinen päämäärä: miten hän voi saada koulumaailmasta eniten omaan elämäänsä
- Sanaton viestintä on sanallista yleismaailmallisempaa
 - äänensävyt ja ilmeet yhteisimpiä: eleissä enemmän vaihtelua
 - tulkin kanssa erityisen tärkeitä osoittaa puhe vanhemmalle suoraan: katse ja kasvojen ilmeet .

Mitä jokainen lapsi tarvitsee kukoistaakseen

- Ravintoa, liikuntaa, lepoa, hoivaa
- Vuorovaikutusta
 - tulla nähdyksi – omana itsenään, iloa tuottavana
 - tulla kuulluksi – arvostetuksi aloitteineen ja ajatuksineen
- Mahdollisuuksia tutkia – onnistua ja epäonnistua
 - aikaa ja rauhaa unelmoida
- Saada opetusta yhteisön arvoista ja odotuksista
- Vapautta leikkiä – nauttia itsestään ja suhteistaan
 - tila, välineet, leikkiverit, pelikaverit
- Tulla hyväksytyksi joukkoon
 - saada tukea oman tarinansa jatkuvalla muovaamiselle
- Sisäisen tilansa säätelyapua
 - voidakseen pysyä yhteydessä itseen ja toisiin

Jokainen tarvitsee selän, johon nojata

