

MITEN AIKUINEN VOI AUTTAA LASTA TAI NUORTA, JOLLA ON KÄYTTÄYTYMISEN JA TUNTEIDEN SÄÄTELYN VAIKEUKSIA?

Anita Puustjärvi

lastenpsykiatrian linjajohtaja, osastonylilääkäri, KYS

MITÄ ON MIELENTERVEYS?

- hyvinvoinnin tila, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, pystyy selviytymään normaaleista elämään kuuluvista paineista ja pystyy työskentelemään tuloksia tuottavasti sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (WHO, 2014)
- ei ole pysyvä ominaisuus, vaan muotoutuu koko elämän ajan
 - suotuisissa olosuhteissa psyykkiset voimavarat lisääntyvät ja epäsuotuisissa ne ovat uhattuna
 - mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja, kuten selviytymis- ja ongelmanratkaisutaitoja, voi myös oppia ja opettaa
- mielenterveystaidot ovat tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja, joustavuutta selviytyä elämänkriiseistä ja kykyä säädellä kuormitusta ja stressiä sekä luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin
- mielenterveyden edistämistä ovat esimerkiksi lasten terveen kasvun ja kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja perhepoliittisin keinoin, virkistys-, harrastus-, kulttuuri- ja sosiaalisen toiminnan mahdollisuudet sekä ympäristön turvallisuus (Mielenterveysstrategia 2020-2030)

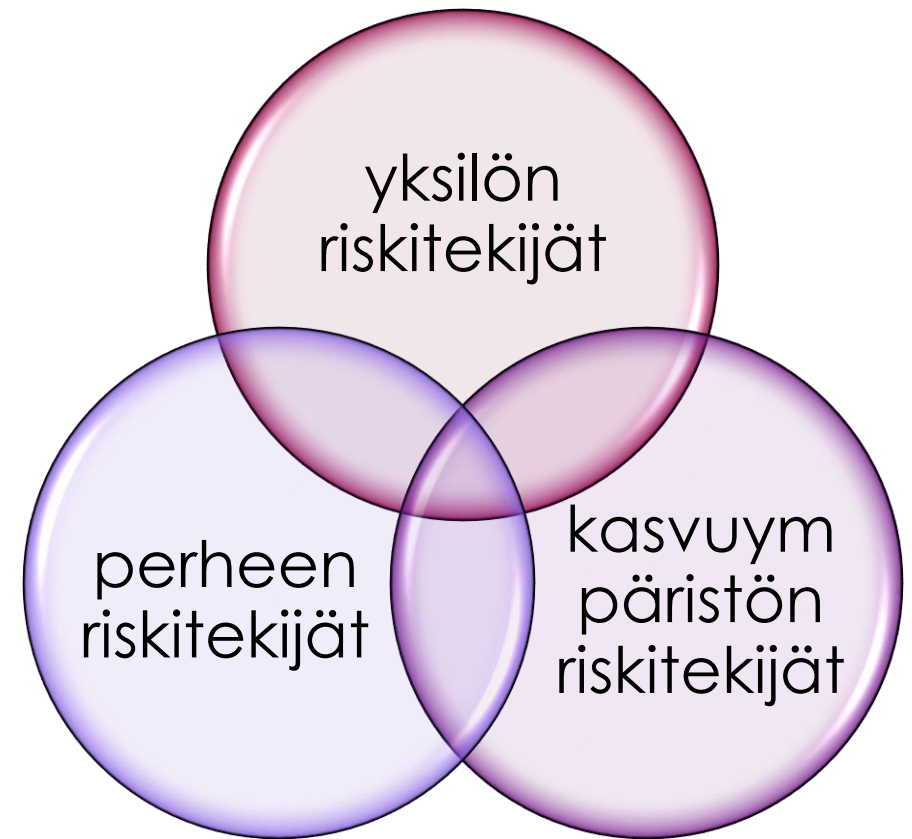
MITÄ PSYKKINEN OIREILU ON?



- tila, joka aiheuttaa kärsimystä ja haittaa toimintakyvylle
 - muutoksia ajattelussa, tunteissa, kognitiivisessa toiminnassa, käyttäytymisessä tai ihmissuhteissa
- psyykinen sairaus: oireiden määrän, keston ja vaikeusasteen perusteella voidaan asettaa mielenterveyden häiriön diagnoosi
- kouluikäisillä tavallisimpia ovat neuropsykiatriset häiriöt, käytöshäiriöt, masennus ja ahdistuneisuushäiriöt
 - alle kouluikäisillä yleisiä ovat myös erilaiset kehitykselliset viiveet ja säätelyhäiriöt
 - nuoruusiässä tavallisia ovat ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöt, mutta tässä kehitysvaiheessa puhkeavat myös vakavat mielenterveyshäiriöt
- oireet vaihtelevat iän, kehitystason ja tilanteen mukaan
- samanaikaiset häiriöt ovat tavallisia

MISTÄ HÄIRIÖT JOHTUVAT?

- taustalla on yleensä useita riskitekijöitä ja perimän ja ympäristön yhteisvaikutuksia
 - stressi voi laukaista oireilun
- ympäristötekijät vaikuttavat oireiden ilmenemiseen
- oireiluna näkyvä käytös voi olla paras mahdollinen yritys sopeutua (sietämättömään) tilanteeseen tai selviytyä siitä
 - ei aina ole yksilön ongelmista johtuvaa
- **haasteellinen lapsi ajautuu helposti negatiiviseen vuorovaikutuskehään – tarvitsee tavallista enemmän tukea ja ohjausta**



TOIMINTAKYKYYN VAIKUTTAVIA SEIKKOJA

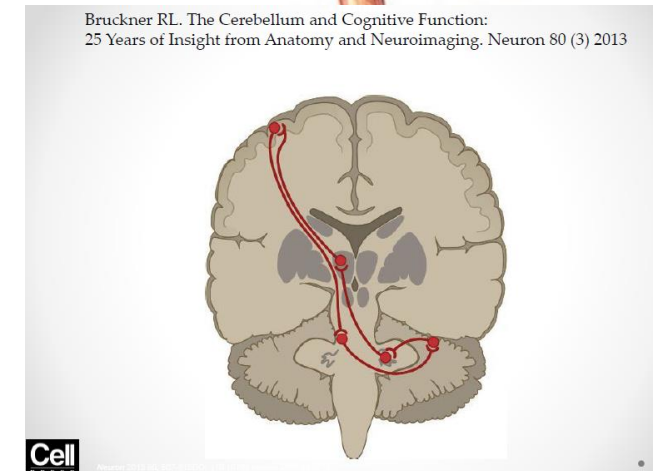
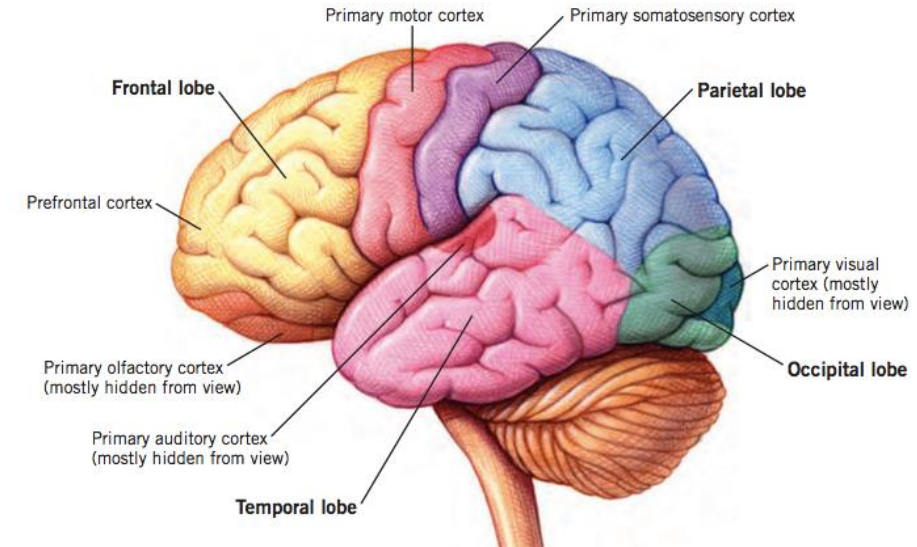
(ANITA PUUSTJÄRVI, MUOKATTU, ALKUPERÄINEN JULKAISTU KIRJASSA VAIKEUDESTA VOIMAKSI, FINNLECTURA 2017)

Anita Puustjärvi 2019



NEUROBIOLOGISET SYYT

- neurobiologisia tekijöitä ovat
 - perinnölliset tekijät:
 - vanhemmilta saatu perimä
 - sattumanvaraisesti yksilöllisesti syntyvät DNA:n kopioitumisvirheet
 - epigeneettiset tekijät
 - geenien vaikutus toistensa toimintaan
- aivojen rakenne ja siihen vaikuttavat tapahtumat (happenpuute, traumat, voimakas deprivatio)
- aineenvaihdunta ja hormonitoiminta



VUOROVAIKUTUSSUHTEIDEN MERKITYS

- ympäristötekijät ja kokemukset muokkaavat oirekuvaa ja siten vaikuttavat toimintakykyyn
- taitoja opetellaan vuorovaikutuksessa – aikuisten toiminnalla on merkitystä
- vanhemmuus ja kiintymyssuhde voivat olla suojaavia tai riskitekijöitä
- äärimmäinen vaillejääminen ja kaltoinkohtelu vaikuttaa negatiivisesti keskushermoston kehittymiseen ja toimintaan ja lisää häiriöiden riskiä

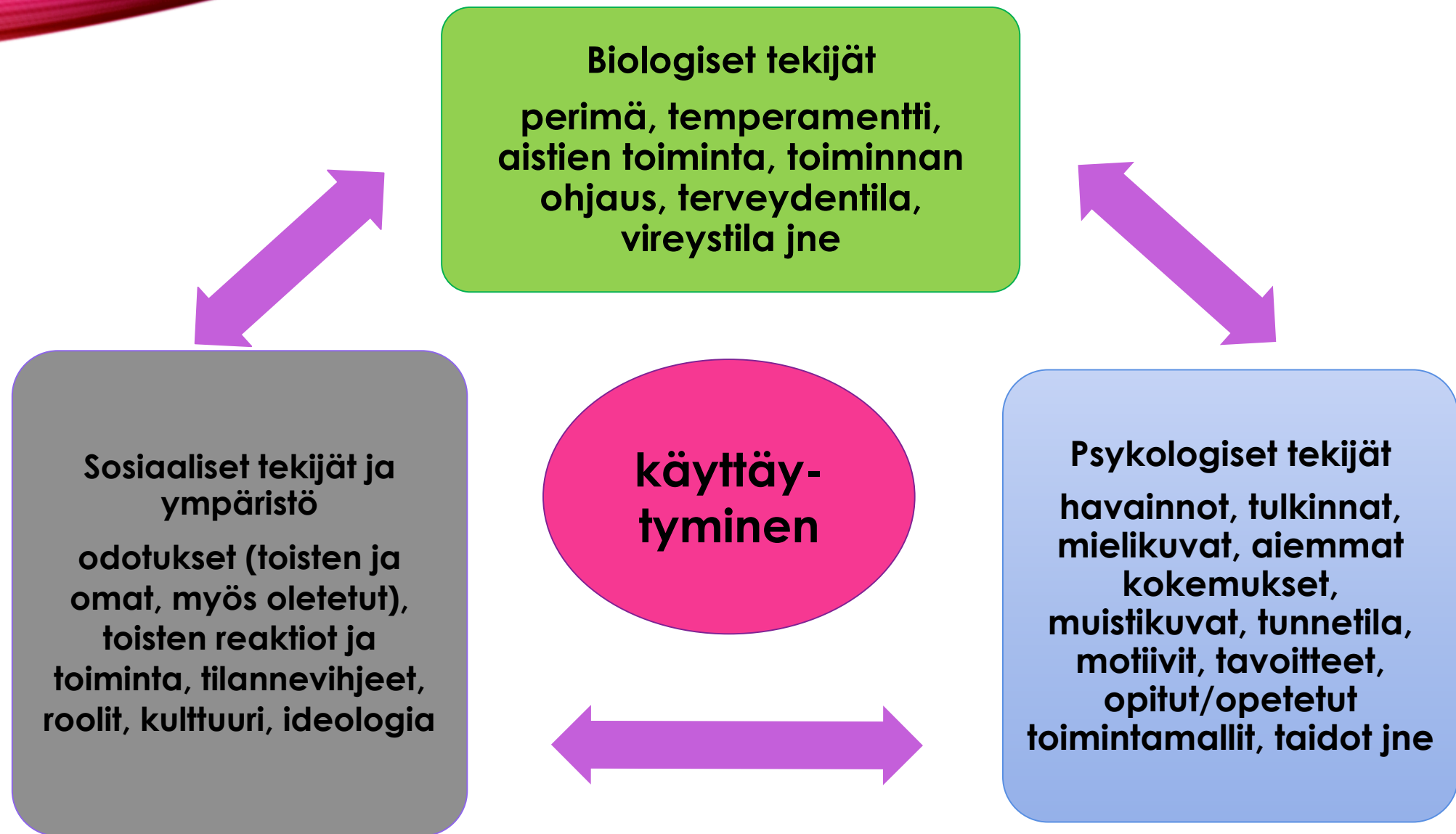


Levin ym. Social communication difficulties and autism in previously institutionalized children. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2015 Feb;54(2):108-15; Tibu ym. Reduced Working Memory Mediates the Link between Early Institutional Rearing and Symptoms of ADHD at 12 Years. *Front Psychol*. 2016 Nov 24;7:1850; Bick ym. Memory and Executive Functioning in 12-Year-Old Children With a History of Institutional Rearing. *Child Dev*. 2018 Mar;89(2):495-508; Stamoulis ym. Neuronal networks in the developing brain are adversely modulated by early psychosocial neglect. *J Neurophysiol*. 2017 Oct 1;118(4):2275-2288

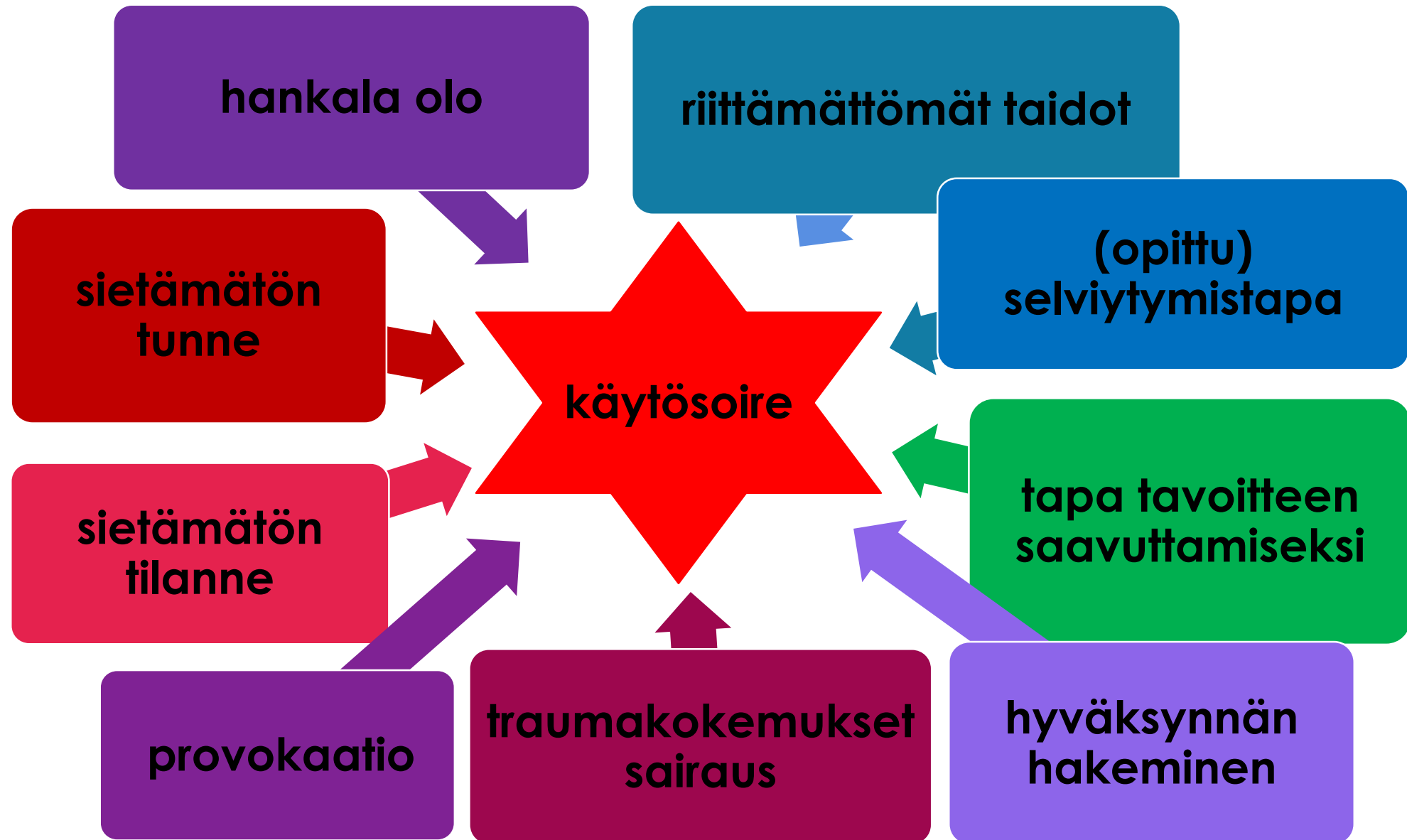
PSYKKISEN HÄIRIÖN RISKIÄ LISÄÄVÄT



- lapsen ja vanhemman/muun aikuisen vuorovaikutushäiriö
 - vuorovaikutuksen vähäisyys
 - epäjohdonmukainen kasvatustapa
 - lapsen mitätöinti ja alistaminen
- voimakas tai pitkäaikainen stressi; lieväkin stressi voi joskus olla ratkaiseva rasitustekijä
 - perheen ongelmat, vanhempien päihteiden käyttö, riitaisa avioero
 - kiusatuksi joutuminen, yksinäisyys
 - riittämätön apu ja tuki esim. oppimisvaikeuksissa
- traumaattiset kokemukset (kaltoin kohtelu, laiminlyönti, väkivallan näkeminen ym) tai altistuminen vahingollisille virikkeille (mm. median kautta)
- suojaavien tekijöiden puuttuminen
 - riittämätön uni, liikunta, lepo- ja leikkiaika



YKSI OIRE, MONTA MAHDOLLISTA SYYTÄ

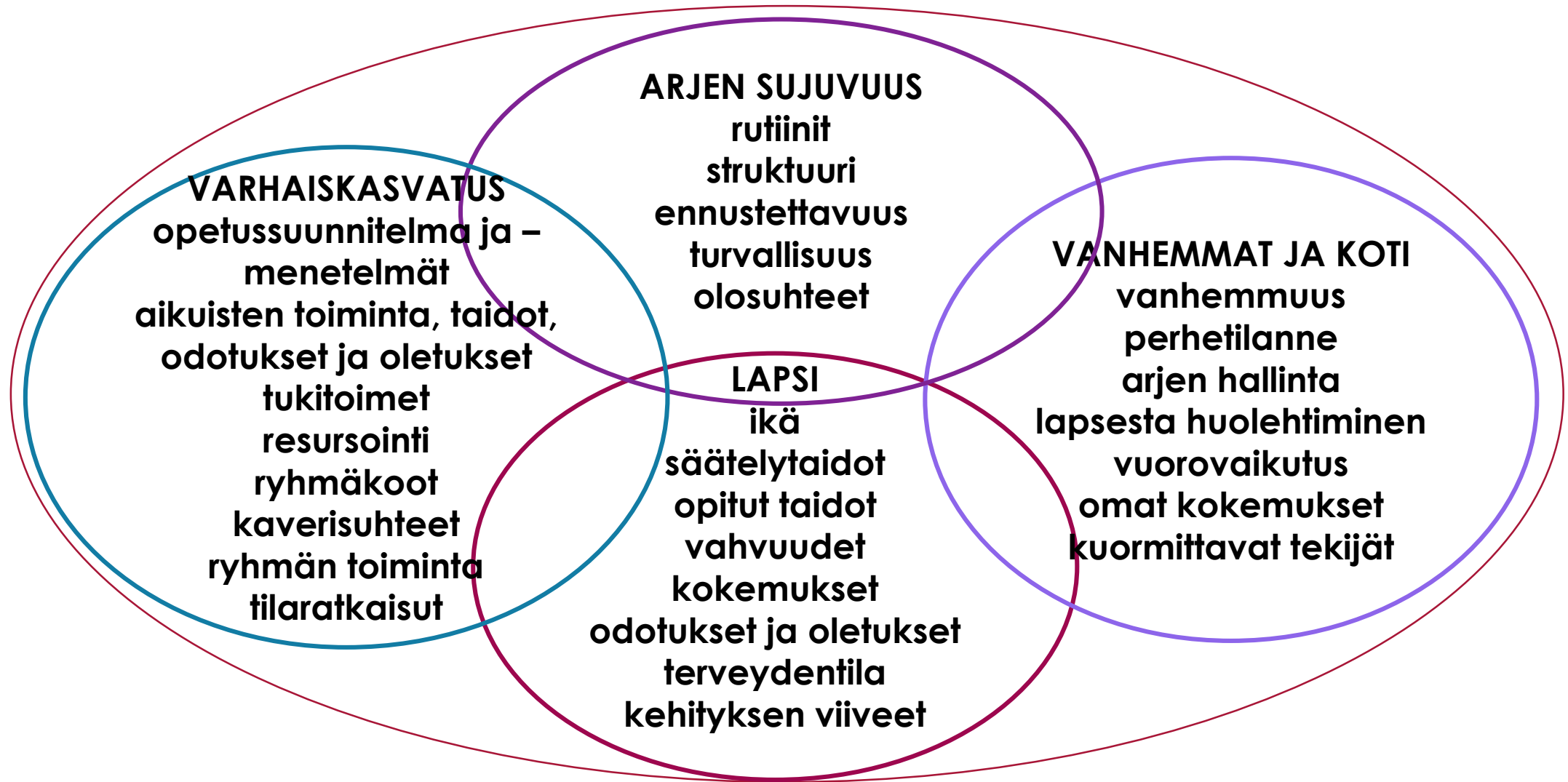


KOULU JA MIELENTERVEYS

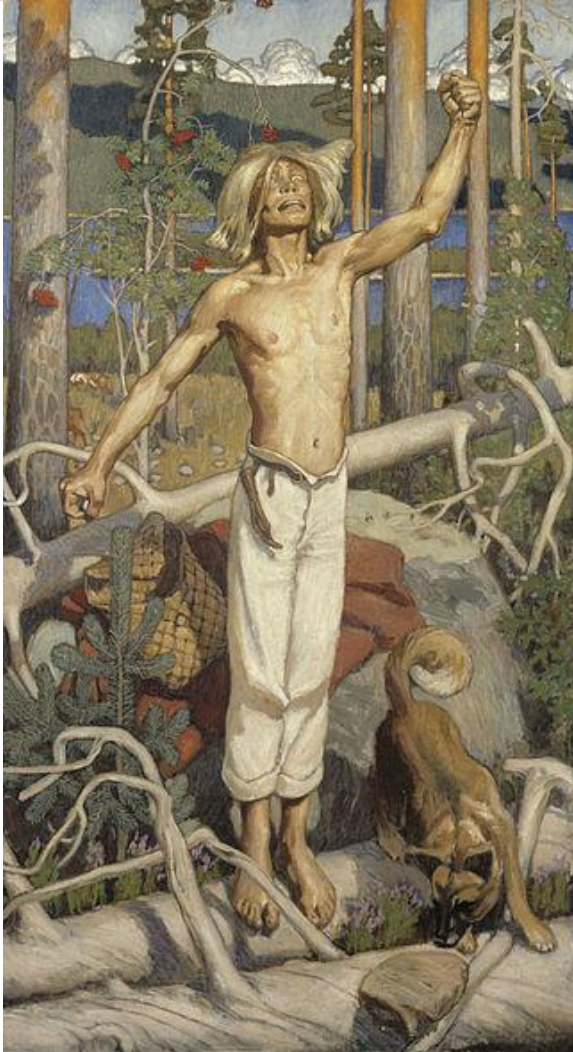
- oppimisen ja koulunkäynnin vaikeudet vaikuttavat psyykkiseen oireiluun tai jopa aiheuttavat sitä
- psyykkiset häiriöt voivat ilmetä
 - oppimisessa
 - koulunkäymisessä
 - kyvyssä toimia ryhmässä ja noudattaa sääntöjä
 - sosiaalisissa suhteissa



TOIMINTAKYKYYN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ



KÄYTÖSOIREET



Anita Puustjärvi 2019

- lapsilla ja nuorilla esiintyy erilaisia käytösoireita, jotka voivat olla ohimeneviä tai pitkäaikaisia
- käytösoireet ovat erityisesti neuropsykiatristen häiriöiden ja stressin yhteydessä tavallisia
 - reaktio sietämättömään tilanteeseen tai tunteeseen
 - säätelytaitojen puutteellisuus
 - ympäristön aiheuttama kuormitus
 - omaksuttu selviytymiskeino
- käytöshäiriödiagnoosi on oirediagnoosi vrt kuume – usein oireilun syynä on jokin muu häiriö tai ongelma
 - väkivaltaa kokeneet lapset
 - kiintymyssuhdehäiriöt
- aggressiivinen käytös voi aiheuttaa vahinkoja ja vahingoittaa myös raivoavaa lasta - väkivaltaisen käytöksen estäminen/pysäyttäminen on tärkeää

MIELIALAHÄIRIÖT

- masennuksen keskeisin oire on mielialan lasku, joka voi ilmetä mielihyvän menetyksenä ja ärtyisyytenä
 - lapsilla käytösoireet ja ärtyisyys
 - toiminta- ja oppimiskyky heikkenee
 - usein esiintyy vetäytymistä sosiaalisista suhteista
 - hoitona terapia ja tarvittaessa myös lääkehoito
 - onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä = tarve koulunkäynnin räätälöinnille
- kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä mieliala aaltoilee (joskus nopeastikin)
 - lapsilla harvinainen, yleistyy nuoruudessa
 - voi vaikuttaa huomattavasti toimintakykyyn
 - usein mukana käytösoireita



PELKO- JA AHDISTUSHÄIRIÖT



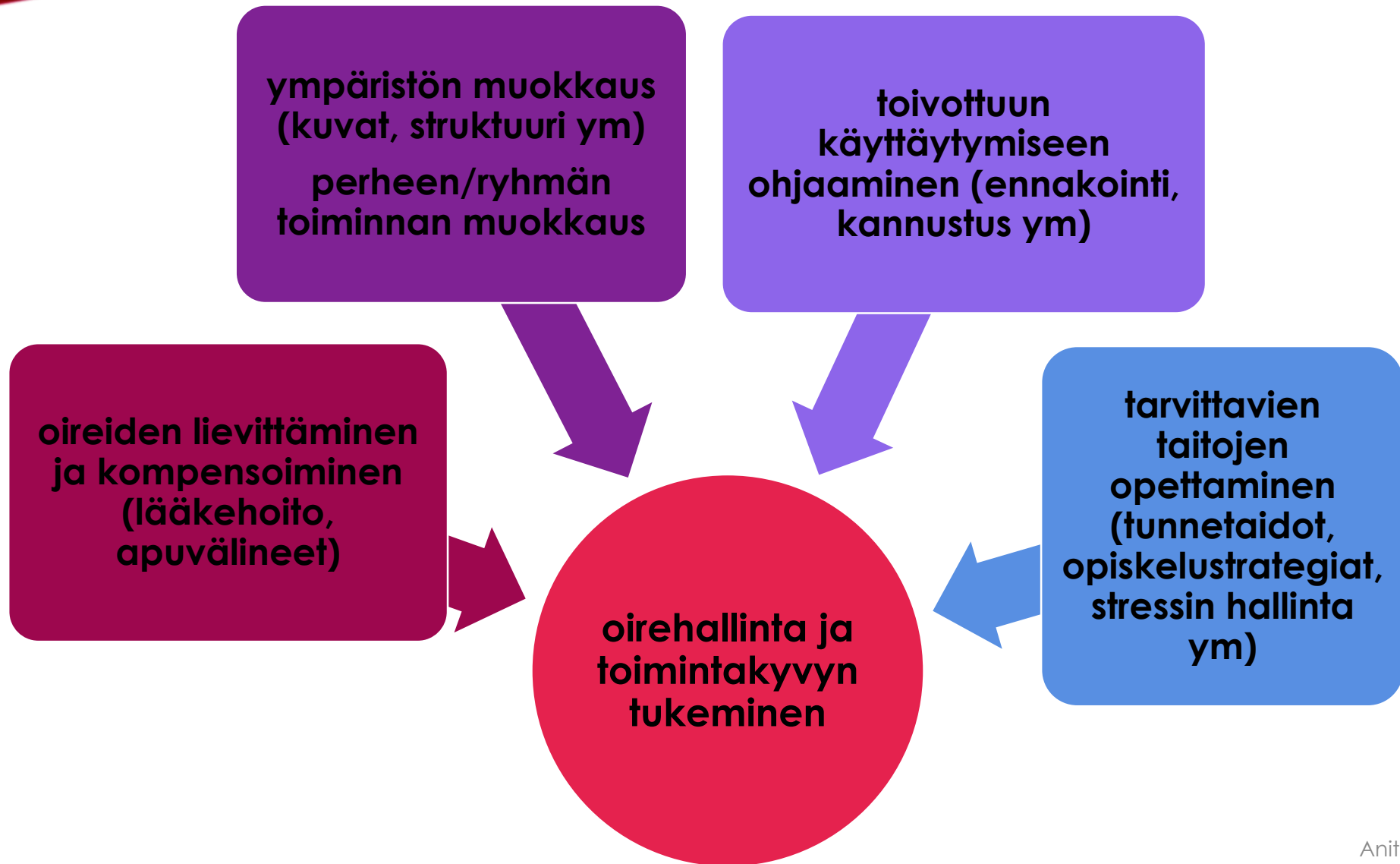
- pelko tai ahdistus on ikä- ja kehitystasoon nähden poikkeavaa ja häiritsee elämää ja normaaleja toimintoja
- lapsilla tavallisimpia määräkohteiset pelot, nuorilla mm. sosiaalisen tilanteen pelko, pakko-oireinen häiriö
- ahdistuneisuushäiriöiden esiintyvyys kasvaa nuoruusiässä
- hoitona terapia, joskus lääkehoito
- aikuisen tehtävä on tukea lasta kohtaamaan pelon/ahdistuksen tunne turvallisesti ja sietokyvyn rajoissa
 - keskeistä turvallisuudentunteen lisääminen, vaikean tunteen sietämiseen ja normaalin toimintaan tukeminen

KUNTOUTUKSEN JA HOIDON PERUSPERIAATTEET

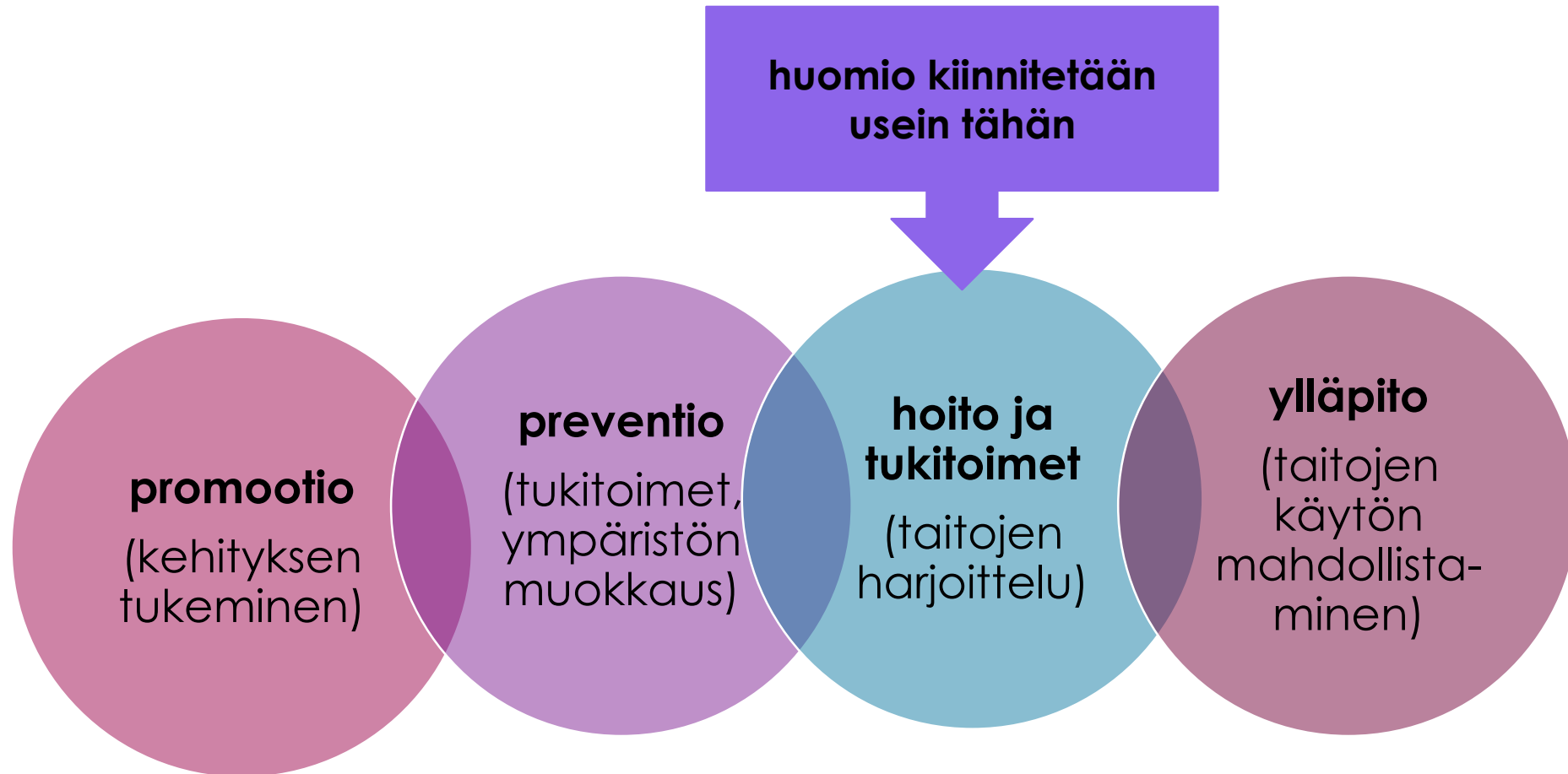
- tavoitteena on toimintakyvyn koheneminen
- perustana on riittävä hyvinvointi ja arjen sujuvuus
 - riittävä uni ja liikunta
 - säännöllinen, monipuolinen ravitsemus
 - riittävän säännöllinen päivärytmi
 - myönteiset vuorovaikutussuhteet, jaetut ilon kokemukset
- tukitoimet (pedagogiset ym) aloitetaan, kun havaitaan ongelmia
- diagnoosin jälkeen psykoedukaatio ja aikuisten ohjaaminen
- tarvittavat hoito/kuntoutusmuodot
 - usean hoitomuodon yhdistäminen ja samanaikainen toteuttaminen on tavallista ja usein tarpeellista



HOIDON KESKEISET ELEMENTIT



HOITO ON VAIN YKSI OSA KOKONAISUUTTA

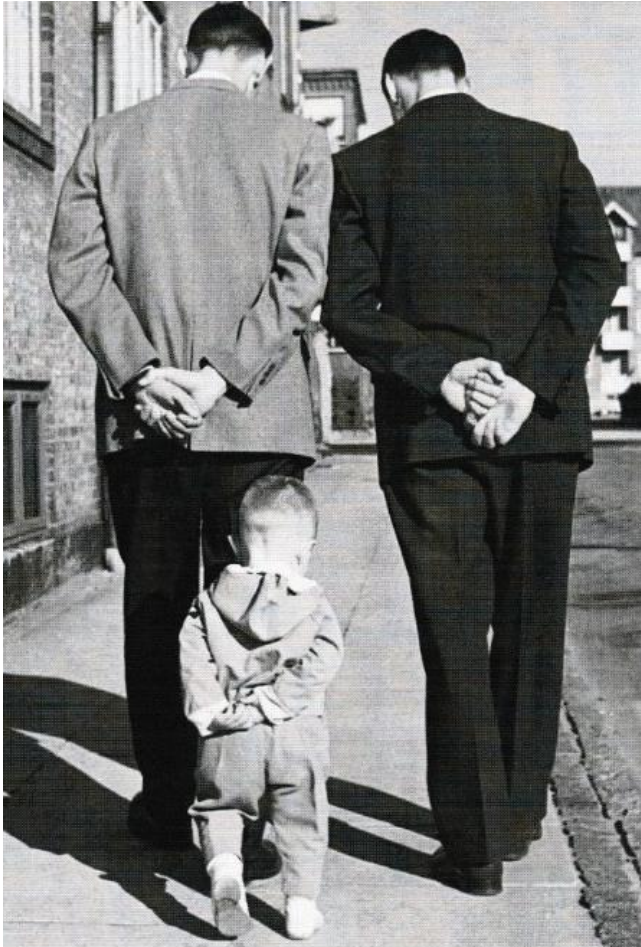


KOULUN ROOLI



- lapsen oppivelvollisuus ja oikeus opiskeluun omien taitojensa mukaisesti määrittää koulun roolia
- opettaja(t) ja avustaja(t) ovat merkittäviä aikuisia lapsen elämässä
- monissa häiriöissä ympäristötekijöillä on suuri merkitys – muutosta oireisiin ei saada aikaan ilman ympäristötekijöiden muutosta
 - muualla toteutetun hoidon tulos ei siirry helposti arkeen ja ihmeet ovat harvinaisia
 - käyttäytymishoidon keinot sopivat kaikille lapsille, niistä ei ole haittaa
 - opetuksen toteutuksella ja sen sovittamisella käytettävissä olevaan oppimisympäristöön voi olla huomattava vaikutus toimintakykyyn

AIKUISTEN ROOLI JA VASTUU



- aikuisten toiminta vaikuttaa lasten toimintaan
 - malli: käytöstavat, ratkaisukeinot jne
 - oletukset ja itseään toteuttavat ennusteet
 - asenne
 - vuorovaikutus: kielellinen ja ei-kielellinen viestintä
- lapsi ei yleensä kykene muuttamaan käytöstään ilman riittävää ohjausta tai toivotun käyttäytymisen opettamista
- usein aikuisen on tehtävä jotain toisin, jotta lapsi voisi muuttaa omaa toimintaansa
- aikuiset tarvitsevat ohjausta lapsen tukemisen keinoista

VUOROVAIKUTUS

- lapsen ohjaaminen ja auttaminen perustuvat vuorovaikutukseen
 - voi olla terapeutista, vaikka kyse ei olisi terapiasta
- vuorovaikutuksen luominen on aikuisen vastuulla
 - ole empaattinen, leikkisä ja utelias lapsen ajattelun ja toiminnan suhteen
 - olennaista on kohdatuksi tuleminen ja jaettu kokemus
- myönteiset vuorovaikutussuhteet suojaavat lapsen normaalia kehitystä
 - negatiivinen vuorovaikutuskehä kannattaa katkaista
 - jaetut ilon hetket ovat elämän suola!
 - hellyydellä ei voi pilata lasta



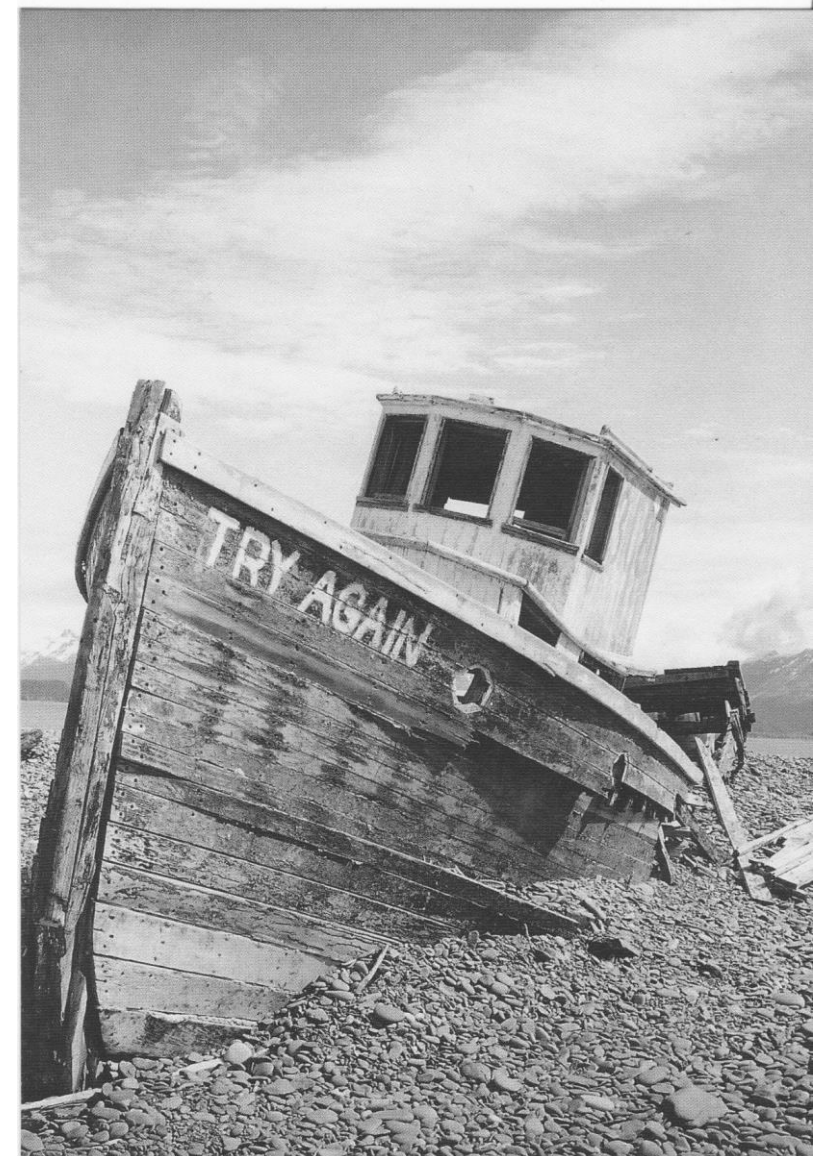
SOPIVA VAATIMUSTASO



- **sopivat haasteet tukevat toimintakykyä, liialliset eivät**
 - haastavasta tehtävästä suoriutuminen vahvistaa itsetuntoa ja on palkitsevaa
 - tarvittavista ohjeista ja taidoista on huolehdittava
- **toimintakulttuuri – kuinka itsenäistä toimintaa odotetaan?**
- **miten käytös tulkitaan?**

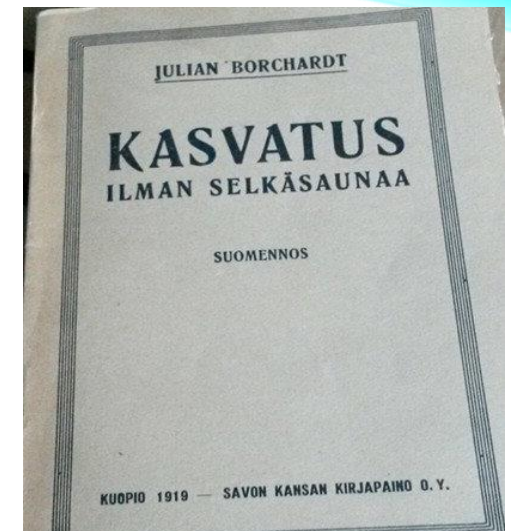
AUTA ONNISTUMAAN

- mieti, mikä on tekemisen tavoite
 - varmista, että lapsi osaa toimia toivotulla tavalla
 - opeta tarvittavia taitoja
 - ohjaa tavoitteen suuntaisesti
- tue suoritusta, anna välitöntä palautetta
- joustu epäolennaisissa yksityiskohdissa, mutta pidä kiinni päätavoitteesta = jäämäkkyys
- hyväksy lapsi ja hänen tunteensa
 - ohjaa lasta ilmaisemaan pettymys tai muu tunne sopivalla tavalla ja ole lapsen tukena
- muista, että virhe voi olla oivallinen oppimistilaisuus



KIELLÄ HARKITEN

- aseta rajat lapsen tarpeiden mukaisesti – ei aikuisen
- välttä turhaa kieltämistä
 - pysäytä ajoissa
- käytä johdonmukaisia (luonnollisia) seuraamuksia
- välttä tarpeetonta vallankäyttöä



keskustelemaan.
Mutta vielä tähellisempää tottelevaisuuden säilymiseksi on välttää tarpeettomia kieltoja. Tämä käy jo edellisestä selväksi. Täytyy antaa vain sellaisia käskyjä, jotka ovat lapselle terveellisiä. Ja perustelu, joka selitetään lapselle on hyvä keino itsekasvatukselle. Kun nimittäin aikoo selittää lapselle syyt, niin on ne itselleen joka kerta selvitettävä, ja silloin monasti huomaa monen käskyn ja kiellon kokonaan tarpeettomaksi. Tässä kohdin rikotaan nykyään tavattomasti. Lukemattomia käskyjä annetaan vain pelkästään oikusta ja mukavuuden vuoksi. Tällöin tulee lapsen istua hiljaa; nyt ei se saa mennä huoneesta ulos, sitten ei taas sisälle; milloin ei se saa leikkiä tällä, milloin tuolla leikkikalulla, milloin ei saa laulaa, milloin puhua. Siten kielletään päivässä sata kertaa, ilman että sellaiseen tarkoin ajatellessa on muuta syytä kuin vanhempain mukavuus.

— 51 —

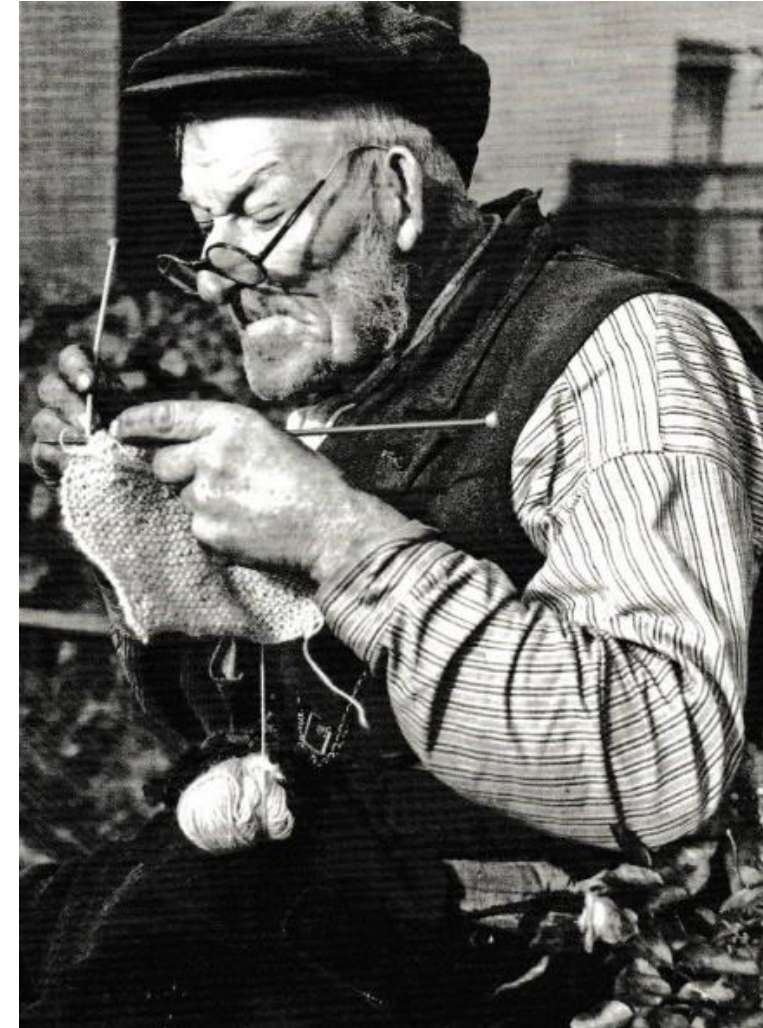
TOIMINTAYMPÄRISTÖ



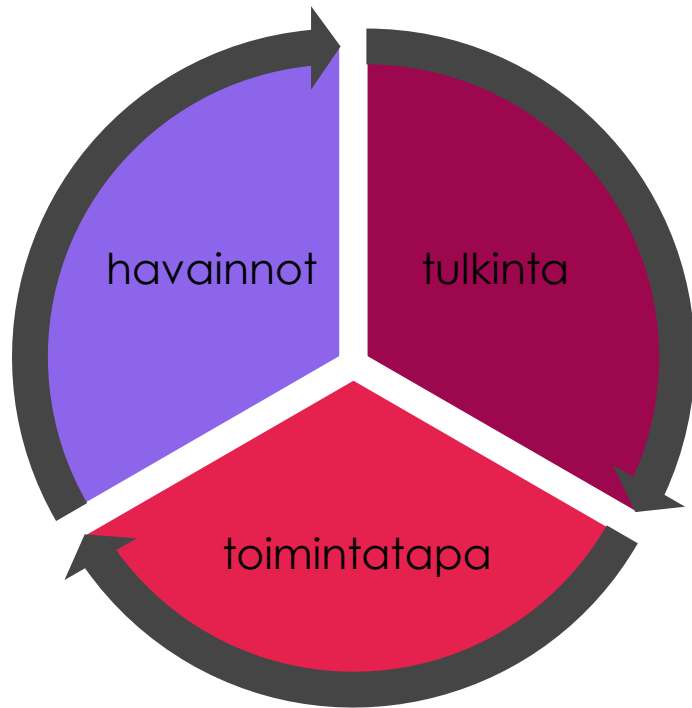
- **olosuhteet voivat tukea toimintakykyä, mutta myös aiheuttaa stressiä**
 - toivottuun toimintaan ohjaava ympäristö
 - melu, muutokset, kiire, häiriötekijät ja liialliset ärsykkeet
 - ryhmän toiminta ja ilmapiiri
- **turvallisuuden tunne tukee toimintakykyä**
 - oma paikka, tuttu ryhmä
 - toistuvuus ja ennustettavuus toiminnoissa (päiväjärjestys jne)
 - ennakkointi (ennakkovalmistelu, ohjeistus, ohjaaminen, suunnitelmat riskitilanteisiin)
 - selkeys (säännöt) ja johdonmukaisuus
 - toimintaa tukevat struktuurit ja menetelmät
 - aikuisten rauhallisuus
- www.esteettömyysluotain.fi

TARVITTAVIEN TAITOJEN HARJOITTELU

- mitä taitoja tarvitaan, jotta toimintakyky paranee tai lapsi voisi toimia toisin?
- selviytymiskeinoja opetellaan asteittain aikuisen tuella, leikin tai muun miellyttävän tekemisen avulla
- tunnetaidot (tunteiden nimeäminen ja säätely)
- sosiaaliset taidot (vuorovaikutus, sosiaalisen tilanteen tulkinta, toimintamallien ja käytöstapojen opettelu)
- arjen hallinnan taidot:
 - päivittäistoimissa tarvittavat taidot
 - itsenäistymistaidot
- opiskelutaidot
- stressin hallinnan keinot, rentoutuminen
- käytöstavat



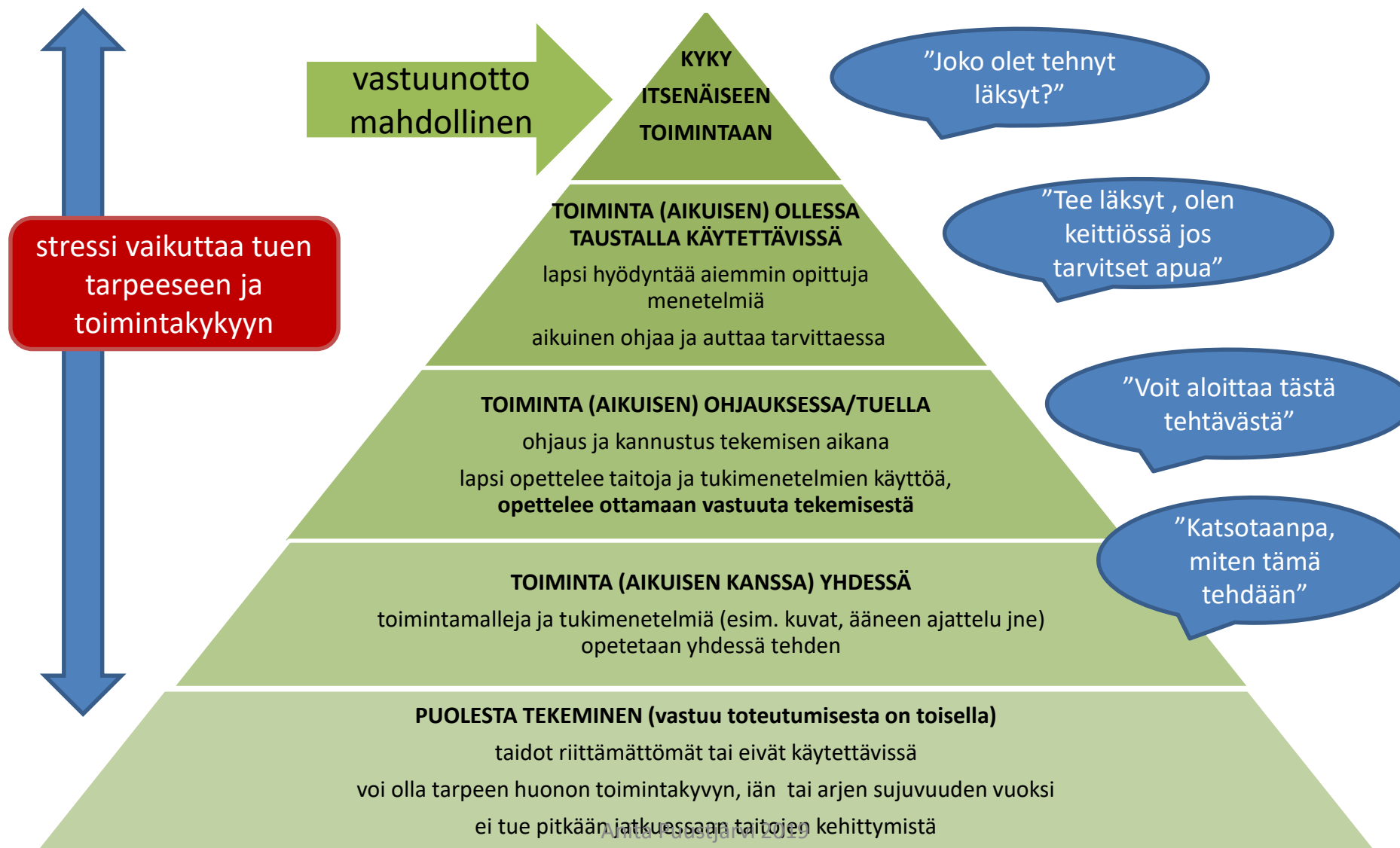
TUNNE- JA SOSIAALISTEN TAITOJEN KEHITYKSEN TUKEMINEN

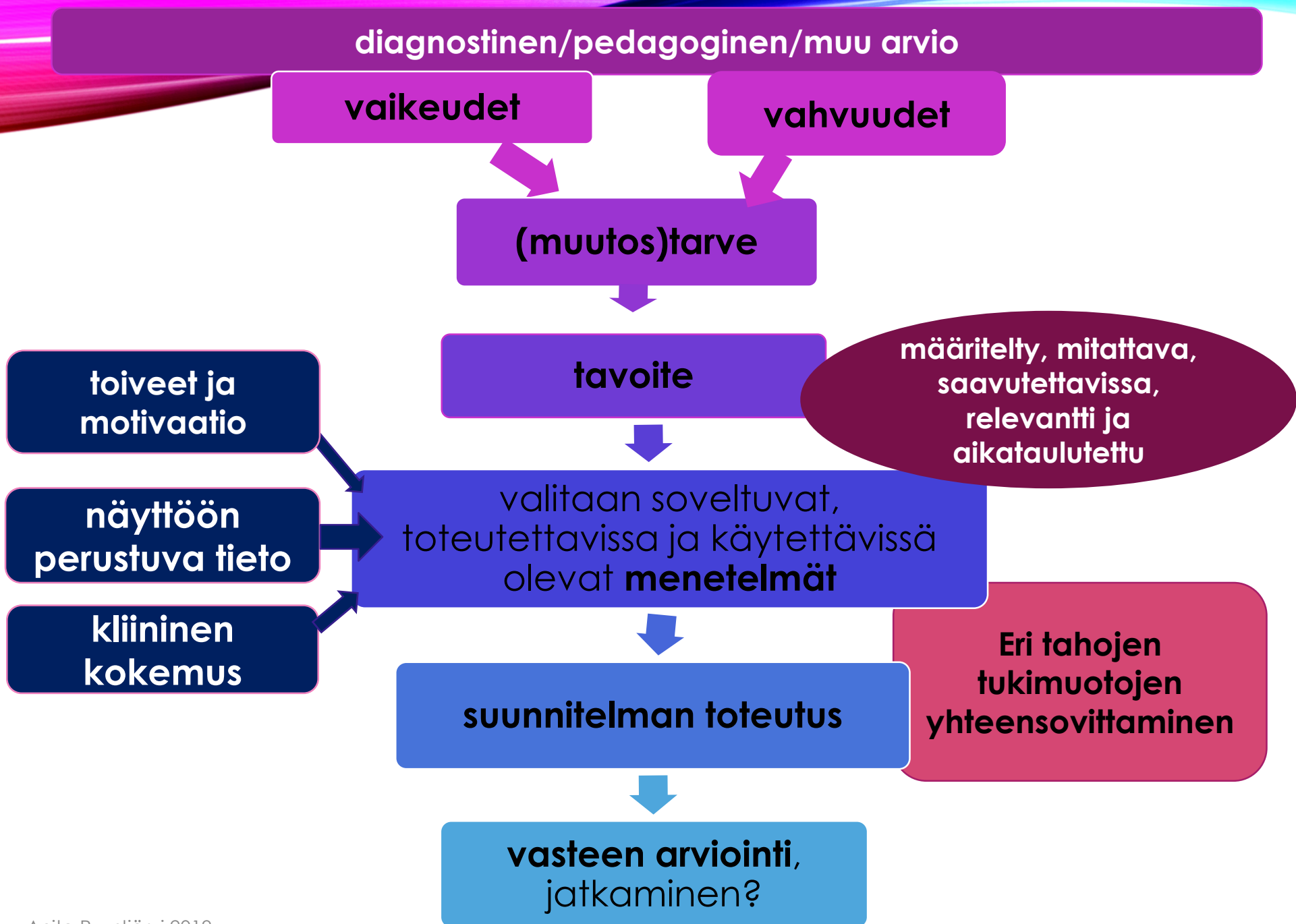


- **tunnetaitojen vahvistaminen**
 - tunteiden nimeäminen
 - tunnekuvat, tunnemittari, peili, videointi, pelit (esim. tunne-etsivät)
 - jaetut tunnekokemukset
 - tunteiden säätelykeinojen opettaminen
 - rauhoittumis- ja rentoutumiskeinot
- **sosiaalisten taitojen harjoittelu**
 - sosiaalisten tilanteiden selittäminen ja toimintamallien opettelu
 - sosiaaliset sarjakuvatarinat
 - rooliharjoitukset, draama
 - lukeminen, elokuvat

toiminnanohjauksen taitojen kehittyminen

(alkuperäiskuva Tarja Seppälä 2017, muokattu)





TUNNE- JA KÄYTÖSOIREIDEN HOIDOSTA



- vahvistetaan tunteiden tunnistamista ja hallintaa sekä sosiaalisia ja ongelmanratkaisutaitoja
- ennakoidaan ja pyritään vähentämään riskitilanteita
 - väsymys, nälkä, sairaus tai muu ärtyisyyttä aiheuttava syy
 - ympäristön ärsykkeet, siirtymiset ja äkilliset muutokset
 - vapaa tekeminen
 - pelottava/uhkaava tilanne
- tunnereaktion aikana
 - rauhoittaminen, ohjaaminen rauhoittumaan tai satuttamaton kiinnipito/suojaaminen
 - tilanteiden purku ja käsittely jälkeensä – tavoitteena löytää parempia ratkaisukeinoja (ABC-malli)

ABC-MALLI



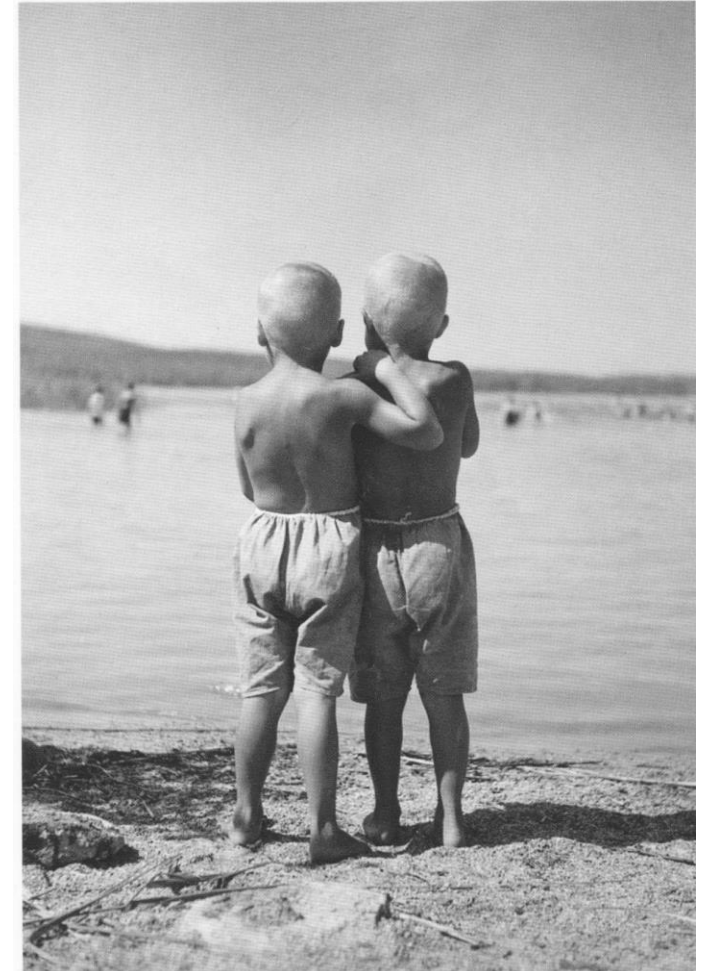
- tilanneanalyysi (piirtäen, demonstroiden esim leluilla)
- A (activating event) – B (behaviour) – C (consequences)
- laukaisevat tekijät – käyttäytyminen - seuraukset
- tilanne/tulkinta-tunne-toiminta
- mitä tapahtui - mitä olisi pitänyt tapahtua/tehdä – mitä teet ensi kerralla
- turvasuunnitelman (=kaikilla tiedossa oleva toimintasuunnitelma) laatiminen yhdessä
 - harjoiteltavat asiat
 - varomerkit
 - rauhoittumiskeinot
 - aikuisen toiminta

**RANKAISEMINEN
EI AUTA
LÖYTÄMÄÄN
UUSIA
KÄYTTÄYTYMIS-
MALLEJA**

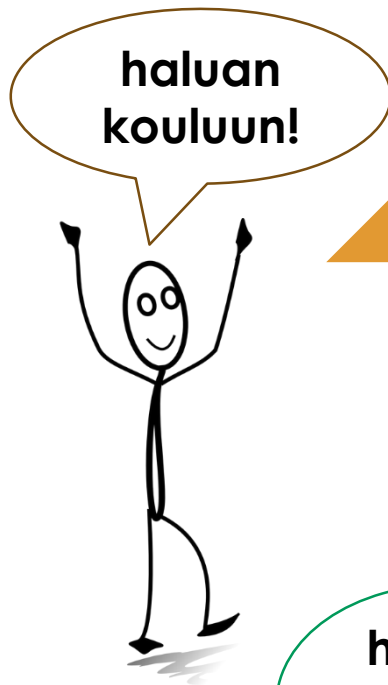


KUNNIOITTAVA KOHTAAMINEN

- jokaisella on tarve tulla rakastetuksi ja hyväksytyksi sellaisena ihmisenä kuin on, ilman ehtoja tai suorituksia
- myötätunnon osoittaminen (kohteliaisuus, ystävällisyys, toisen kokemuksen validointi) lisää yhteistyöhalukkuutta
- luo luottamusta!
- PACE (Hughes D 2015)
 - playfulness
 - acceptance
 - curiosity
 - empathy

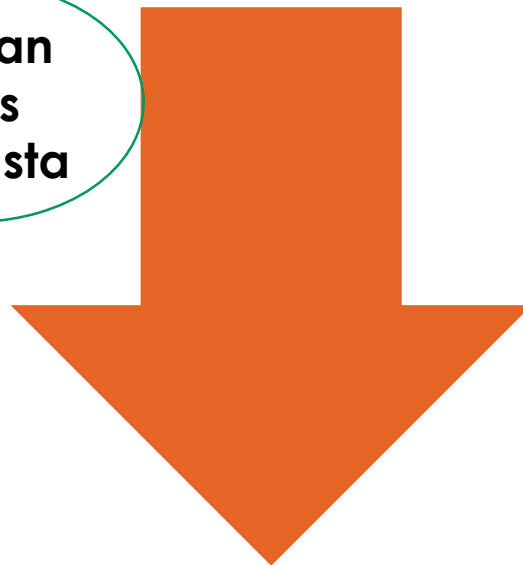


MIHIN SUUNTAAN TUETAAN?



koulunkäynnin onnistuminen

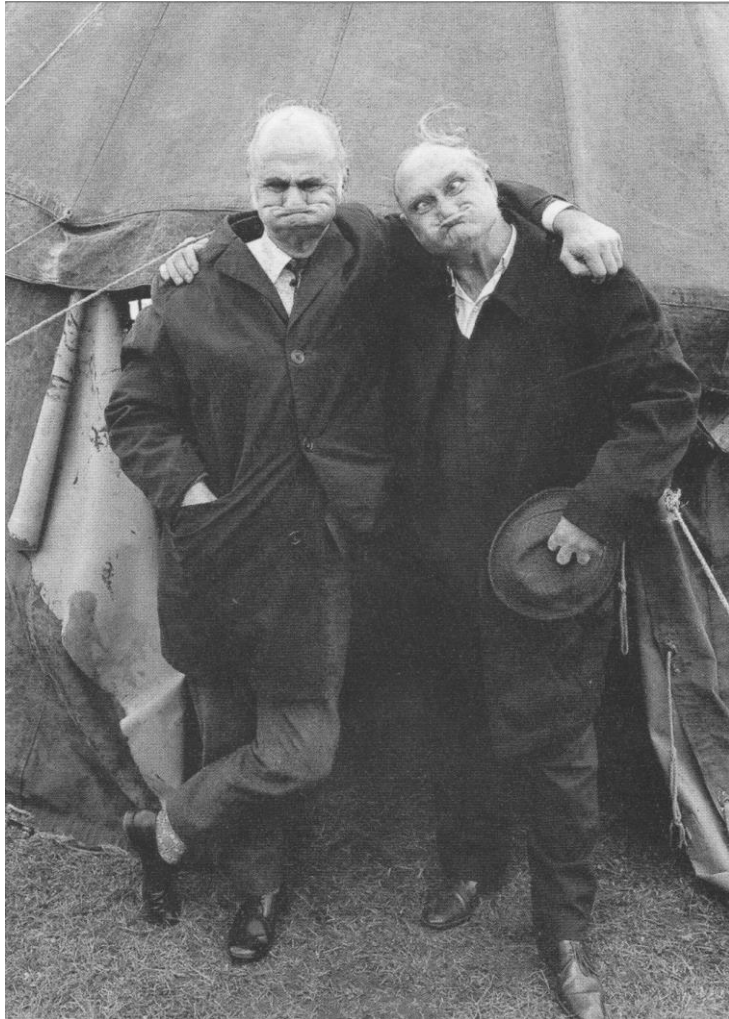
huomataan vahvuudet ja asiat, joissa tarvitaan tukea
ympäristöä muokataan, jotta oppilas voisi onnistua
ratkaisuja on mahdollista löytää
mitä voisimme tehdä, jotta oppilas voi jatkaa?



koulusta pois

huomataan vaikeudet ja ongelmat
oppilaan pitäisi muuttua
tilanteen ratkaiseminen kuuluu jollekulle muulle, jossain muualla
mitä voisimme tehdä, jotta oppilas saadaan muualle?

YHDYSPINNAT YHTEISEKSI MAHDOLLISUUDEKSI



- mikään taho yksin ei voi ratkaista monimutkaisia tilanteita
- ero tahojen on saatava tuoda oma erityinen osaamisensa ratkaisun löytämiseksi
- yhteistyö onnistuu, kun eri tahoilla on yhteinen päämäärä – lapsen/nuoren auttaminen
- salassapito ei estä yhteistyötä (ja useilla tahoilla on oikeus saada tarvittavaa tietoa muilta toimijoilla)
- http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160555/LAPE-loppuraportti_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- onnistunut yhteistyö on palkitsevaa
- mitä sinä voit auttaa?



- Maria Jotuni: "Lasta ei kasvateta siksi, että hän olisi mahdollisimman mukava ja vaivaton meille, vaan siksi, että hän terveenä ja väkevänä voisi täyttää tulevan paikkansa ja löytää itsensä."

