

Kriisitilanteet – miten kohdata kriisissä oleva tai kriisin kohtannut lapsi tai nuori

Kirsi Peltonen
Psykologian Professori
INVEST Lippulaiva ja tutkimuskeskus
Turun Yliopisto



UNIVERSITY
OF TURKU



Finnish institute for
health and welfare



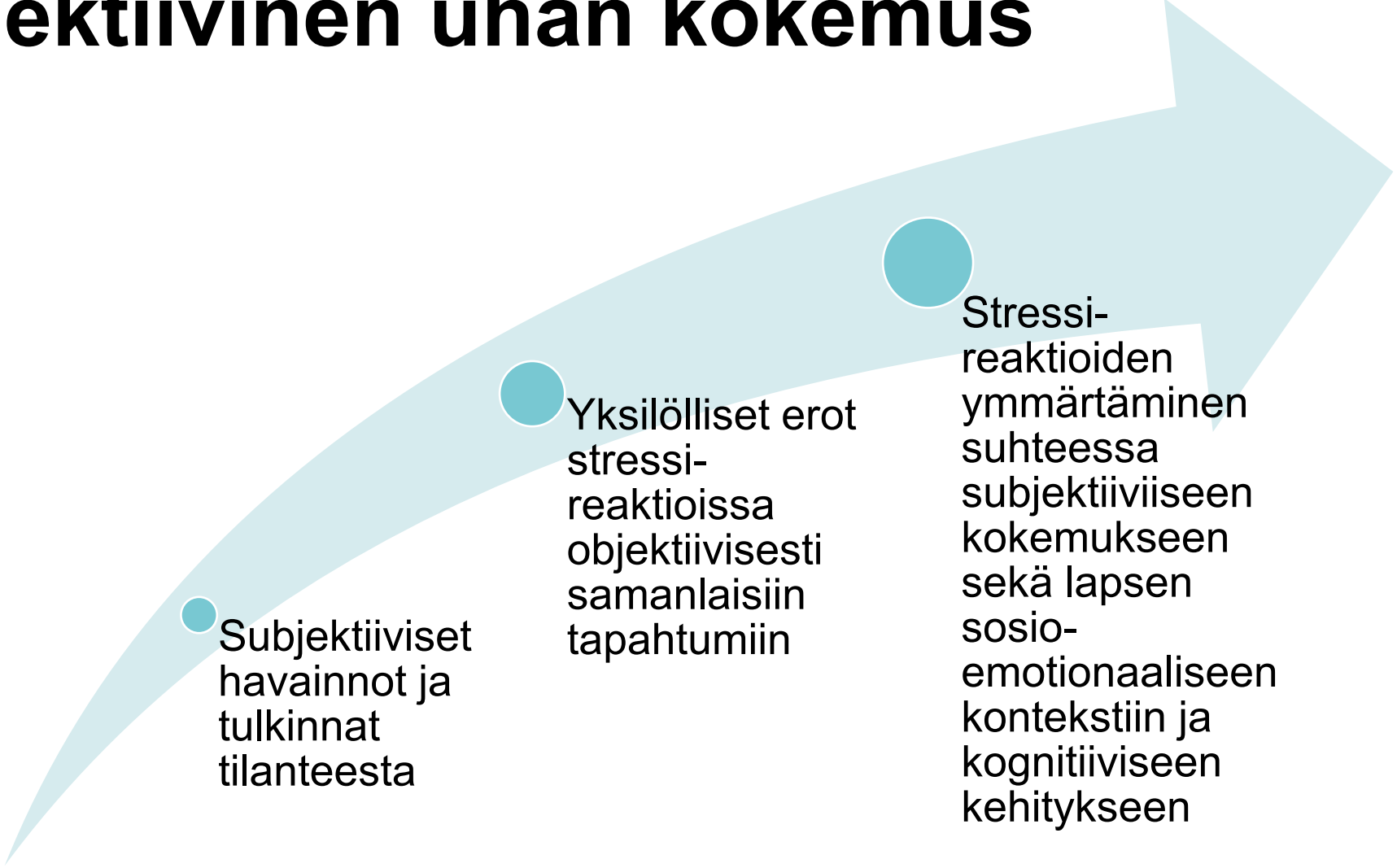
Suomen Akatemia

Erlaisia kriisitilanteita

- **Perheeseen liittyvät kriisit**
- Läheisen ihmisen vakava sairastuminen tai kuolema
- Vaikeat erotilanteet taihuoltoriidat
- Perheväkivalta (fyysinen, henkinen tai seksuaalinen)
- Vanhemman päihdeongelmista tai mielenterveysongelmista johtuvat kriisitilanteet
- **Lapsen tai nuoren henkilökohtaiset kriisit**
- Vakava sairaus tai onnettomuus
- Kiusaaminen (koulussa, vapaa-ajalla tai verkossa)
- Seksuaalinen hyväksikäyttö tai ahdistelu
- Fyysisen väkivallan kohteeksi joutuminen
- Ystävän vakava sairastuminen tai kuolema
- Identiteettiin liittyvät kriisit (esim. sukupuoli- tai seksuaali-identiteetti)
- Seurustelusuuhteisiin liittyvä väkivalta tai alistaminen
- **Yhteiskunnalliset ja ympäristöön liittyvät kriisit**
- Onnettomuudet (liikenneonnettomuus, tulipalo, koulussa tai harrastuksissa sattunut vakava onnettomuus)
- Kotona tai lähiympäristössä tapahtuva rikos (ryöstö, pahoinpitely, väkivallanteko)
- Vakavat koulun kriisit, kuten kouluväkivalta tai uhkaavat tilanteet
- Pakolaisuus, sodan tai konfliktin kokeminen, luonnonkatastrofit
- Yhteisöä järkyttävät tapahtumat (esim. väkivallanteot, kadonneet henkilöt)



Subjektiiivinen uhan kokemus



Subjektiiiviset havainnot ja tulkinnat tilanteesta

Yksilölliset erot stressi-reaktioissa objektiivisesti samanlaisiin tapahtumiin

Stressi-reaktioiden ymmärtäminen suhteessa subjektiiviiseen kokemukseen sekä lapsen sosio-emotionaaliseen kontekstiin ja kognitiiviseen kehitykseen



Lasten ja nuorten yleiset reaktiot traumaattisiin tilanteisiin

Lapset reagoivat traumaattisiin tapahtumiin eri tavoin iän ja kokemusten mukaan, usein pelokkuutena ja ahdistuksena.

Käyttäytymisen muutokset

Keskittymisvaikeudet, levottomuus ja uhmakkuus voivat olla merkkejä lapsen sisältämiin paineisiin ja stressiin.

Fyysiset oireet

Vatsakivut, päänsäryt ja univaikeudet ovat yleisiä merkkejä lapsen stressin käsittelystä.

Kriisin kokeneen lapsen kohtaaminen

- Turvallisen tilan ja tilanteen luominen
- Ennakointi
- Mahdollisuuksia valintoihin -> lapsen oma kontrolli
- Jos lapsi tai nuori on aggressiivinen ja tiedät taustalla olevan traumatisoivia tapahtumia, muista että hän saattaa olla varautumassa uhkaan -> lähde liikkeelle pelon, älä vihan näkökulmasta.



Kuunteleminen

- Omaan suuhun sopivat, myötäelävät sanat
- Lämmin ja hyväksyvä katse
- ”Nyt olet turvassa”
- Lapsen huoli läheisistä
 - Aikuiset tekevät asioita tilanteen helpottamiseksi
 - Jos vanhempi toisessa maassa tms. ->”Päiväkirja” uutta kohtaamista varten?
- Mieti (jos mahdollista etukäteen) mitä kestät ja mitä et kestä kuulla
 - Onko työyhteisössä joku jonka on helpompi olla raakojenkin asioiden vastaanottajana?
- Kriisin kohdanneen vanhemman kohtaaminen – huomioi kuormitus



Itsestä huolehtimisen periaatteet

Perustarpeiden huomioiminen

Riittävä uni, monipuolinen ruokavalio ja sopiva liikunta tukevat psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia stressaavissa tilanteissa.

Omien reaktioiden hyväksyminen

On tärkeää hyväksyä erilaiset tunteet ja reaktiot kriisitilanteissa vähentäen itsesyytöksiä ja lisäten myötätuntoa itseä kohtaan.

Sosiaalisen tuen merkitys

Luotettava lähipiiri ja avoin keskustelu tukevat jaksamista ja helpottavat stressin käsittelyä.

Stressin hallinta ja rajat

Stressiä pahentavien tekijöiden, kuten liiallisen uutis- ja somekulutuksen, rajoittaminen auttaa palautumisessa.



Maadoittuminen ja rauhoittuminen

Syvähengityksen vaikutus

Syvähengitys rauhoittaa kehoa aktivoimalla parasympaattisen hermoston stressitilanteissa.

Viiden aistin harjoitus

Viiden aistin harjoitus ohjaa huomion nykyhetkeen, vähentäen kuormittavia ajatuksia.

Kehotietoisuusharjoitukset

Kehotietoisuusharjoitukset, kuten jalkapohjien tunnistelu, auttavat palauttamaan turvallisuuden tunteen.

Säännöllinen harjoittelu

Säännöllinen harjoittelu vahvistaa stressinhallintataitoja ja tukee hyvinvointia.



Sosiaalinen tuki

Yhteys muihin ihmisiin suojaa hyvinvointia erityisesti kuormittavina hetkinä, myös digitaaliset kanavat

Vertaistuen arvo

Kokemusten jakaminen samankaltaisessa tilanteessa lisää ymmärrystä ja auttaa sanoittamaan tunteita.

Arjen rutiinit

Rutiinien ei tarvitse olla täydellisiä, vaan lapsen kokemus hallittavuudesta ja ennustettavuudesta on tärkeintä.

Rauhallisuuden ja johdonmukaisuuden tuki

Aikuisten rauhallisuus ja johdonmukaisuus rutiineissa auttavat lasta säätämään tunteitaan.

Keskustelun tukeminen lapsen kanssa

Lempää ja rehellinen keskustelu

Avoin ja rehellinen keskustelu auttaa lasta ymmärtämään tapahtunutta ja vähentää pelkoa.

Kuunteleminen ja tunteiden vahvistaminen

Kuuntele lapsen ajatuksia katkeamatta ja vahvista hänen tunteensa luonnollisina reaktioina.

Avoimet kysymykset keskustelun aloittamiseen

Aloita keskustelu rauhallisilla, avoimilla kysymyksillä, jotka helpottavat lapsen puhumista omassa tahdissa.

Luottamuksen rakentaminen yhteisellä ajalla

Yhteinen tekeminen luovat turvallisuuden tunteen ja antavat lapselle viestin, ettei hän ole yksin. Antaa myös "luvan" normaaliin tekemiseen

Psychological First Aid Core Actions

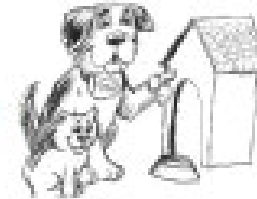
1. Contact and Engagement

Goal: To initiate contacts or to respond to contacts by students and staff in a non-intrusive, compassionate, and helpful manner



2. Safety and Comfort

Goal: To enhance immediate and ongoing safety, and provide physical and emotional comfort



3. Stabilization (if needed)

Goal: To calm and orient emotionally overwhelmed or disoriented students and staff

4. Information Gathering: Current Needs and Concerns

Goal: To identify immediate needs and concerns, gather additional information, and tailor *Psychological First Aid for Schools* interventions to meet these needs



5. Practical Assistance

Goal: To offer practical help to students and staff in addressing immediate needs and concerns



6. Connection with Social Supports

Goal: To help establish brief or ongoing contacts with primary support persons or other sources of support, including family, friends, teachers, and other school and/or community resources

7. Information on Coping

Goal: To provide information about stress reactions and coping to reduce distress and promote adaptive functioning



8. Linkage with Collaborative Services

Goal: To link students and staff with available services needed at the time or in the future



Brymer et al., 2012
NCTSN

Kolme tärkeää työtä

Traumainformoitu työte
(esim. Mielenterveystalo)

Kulttuurisensitiivinen
työte
(esim. THL/PALOMA)

Resilienssipohjainen
työte

Resilienssiin pohjautuva työote

Kiinnostus lapsen/nuoren vahvuuksia kohtaan

Mikä on auttanut selviytymään?

Huomio myös niihin vahvuustekijöihin jotka eivät tavanomaisia suomalaisessa kulttuurissa tai ympäristössä

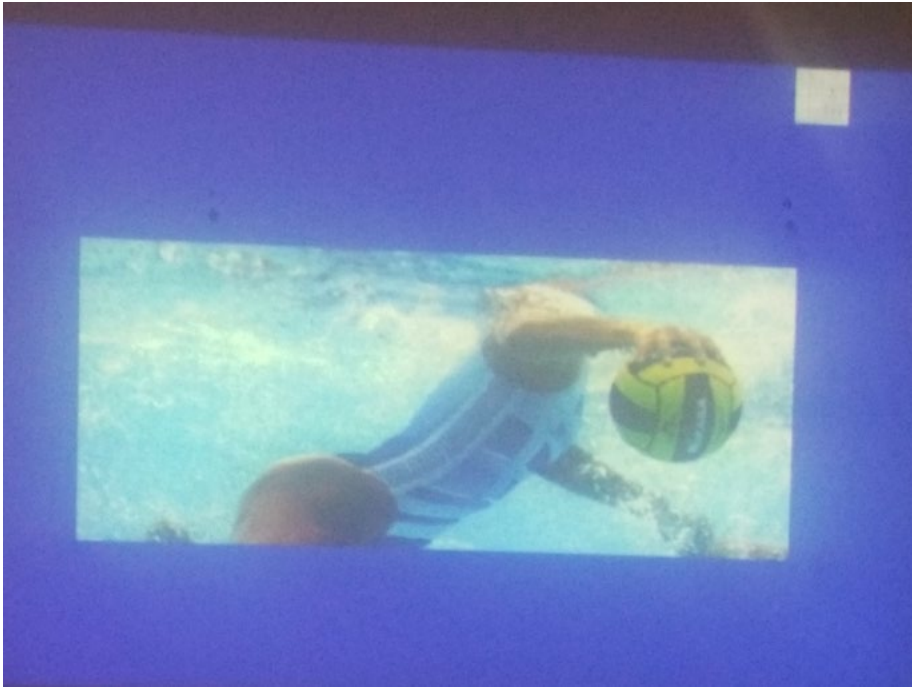
Resilienssi-psykoedukaatio



**Tavanomaisen
kehityksen ja
erityisten
vahvuuksien
tunnistaminen**

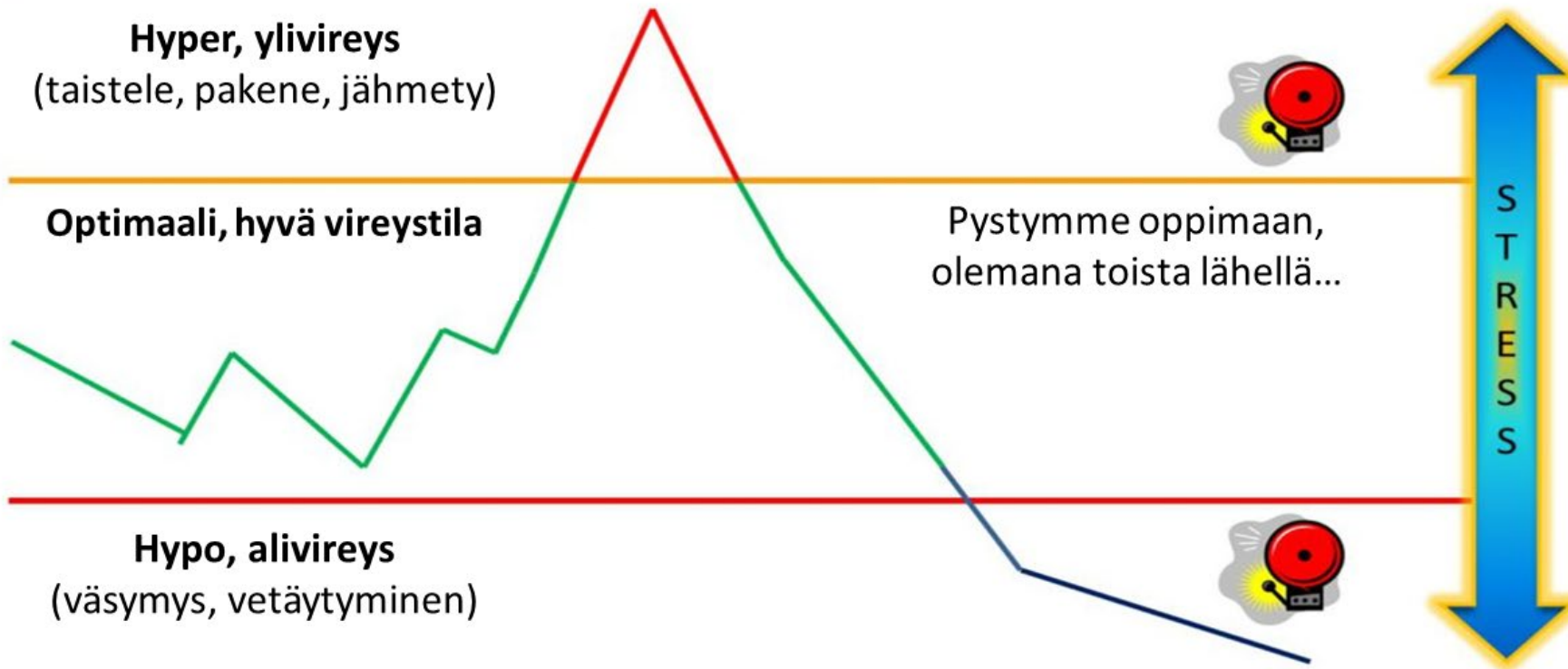
**Haavoittavien
kokemusten tai
kuormittavan
elämäntilanteen
vaikutusten
tunnistaminen**

Välttäminen ja Väkisin mieleen tunkevat ajatukset



Yli- tai alivireys

Toleranssi-ikkuna





Kiitos!

kirsi.peltonen@utu.fi