

KUN TRAUMASTA SEURAA DISSOSIAATIO

Polyvagaali-informoitu
aikuinen traumatisoituneen
lapsen ja nuoren tukena



OPAS ARJEN AIKUISILLE

Elina Lätti

KUN TRAUMASTA SEURAA DISSOSIAATIO

Elina Lätti

KUN TRAUMASTA SEURAA DISSOSIAATIO

Polyvagaali-informoitu aikuinen
traumatisoituneen
lapsen ja nuoren tukena

O p a s a r j e n a i k u i s i l l e

Tekijä: Elina Lätti
Copyright © Elina Lätti

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Hampuri, Saksa

Julkaisuvuosi: 2025

Kieli: suomi

Painos: 1

Sivumäärä: 88

Kuvan käyttöön sivulla 81 on lupa, muut kuvat Elina Lätti, ellei toisin mainita

ISBN 978-952-94-9852-9 (PDF)

ISBN 978-952-94-9853-6 (EPUB)

Yhteydenotot: elina.latti@gmail.com

SISÄLTÖ

Lukijalle	7
Johdanto	9
OSA I: TRAUMA JA DISSOSIAATIO	13
1. Trauman ja traumatisoitumisen määrittelyä	15
2. Traumaperäinen dissosiaatio	18
Dissosiaation syitä ja määrittelyä	18
Rakenteellinen dissosiaatio	20
Kiintymyssuhteet ja dissosiaatio	21
Moderni kiintymyssuhdeteoria, teoria säätelystä	21
Dissosiaatio-oireiden yleistä kuvausta	22
Merkkejä, jotka arjessa voivat kertoa dissosiaatiosta	24
3. Kehityksellinen trauma: erilaisia oireita ja diagnooseja	27
OSA II: POLYVAGAALINEN TEORIA	31
4. Polyvagaalinen teoria lisäämässä ymmärrystä dissosiaatiosta	33
Mikä polyvagaalinen teoria on?	33
Neuroseptio ja turvan arviointi	36
Entä jos ei koskaan tunne turvallisuutta:	
Trauma ja dissosiaatio	37
5. Miten voimme käytännössä lisätä turvallisuuden tunnetta	41
Hengityksen voima	41
Kasvot ja ääni	42
Yhteissäättely	43

6. Koulu polyvagaali-informoituna ympäristönä	45
Aikuinen viestii turvaa	45
Aikuisen keinot vetraalivagaalisella	
vihreällä alueella pysymiseksi	47
Fyysisen ympäristön merkitys	48
Sosiaalisuuden ja oppimisen yhdistäminen	49
Musiikki, taide ja leikki	50
7. Kuinka auttaa dissosioivaa lasta ja nuorta kotona ja koulussa	51
Kuinka suhtautua dissosiaatioon	53
Kuinka tukea lasta oppijana	54

OSA III: KEHITYKSELLISET ALUEET, JOIHIN PITKÄAIKAINEN TRAUMA VAIKUTTAA	57
8. Sensorinen kehitys/ biologia	59
9. Dissosiaatio	61
10. Kiintymyksen kehittyminen	65
11. Tunnesäätely	68
12. Käyttäytymisen säätely	71
13. Kognitiiviset taidot	74
14. Käsitys itsestä ja identiteettikehitys	77
Lopuksi	81
LÄHTEET	82

Lukijalle

Tähän oppaaseen on koottu tietoa traumaperäisestä dissosiaatiosta lasten ja nuorten kanssa toimiville aikuisille. Dissosiaatiossa mielen rakenteiden välille syntyy katkoksia, jolloin yhteys tunteiden, muistin, ajattelun, toiminnan sekä identiteetin välillä katkeaa tilapäisesti tai pitkäaikaisesti. Tämä näkyy lapsen ja nuoren toiminnassa sekä olemisessa monella tavalla. Oppaassa pohditaan myös keinoja toimia tilanteissa, joissa lapsi tai nuori kokee turvattomuutta ja dissosioi. Traumaattisista kokemuksista toipumisesta ja kehityksen tukena arjen aikuisilla on merkittävä rooli eikä terapeutin työkään voi olla tuloksellista ilman yhteistyötä heidän kanssaan. Tämän vuoksi tarvitaan riittävästi tietoa myös dissosiaatiosta.

Traumaperäistä dissosiaatiota ei ole mielekästä tarkastella irrallaan muista kehityksen osa-alueista, joihin pitkittyneet ja vaikeat traumaattiset kokemukset vaikuttavat. Siksi oppaassa kuvataan myös kehityksellistä traumaa, joka näkyy arjessa laaja-alaisesti lapsen ja nuoren emotionaalisina, fyysisinä, käyttäytymisen, kognitiivisina sekä ihmissuhteiden pulmina.

Teoreettisena viitekehyksenä dissosiaation määrittelyssä ja ymmärtämisessä on ollut moderni kiintymyssuhdeteoria ja rakenteellisen dissosiaation teoria. Arjen tuen rakentamiseksi polyvagaalinen teoria antaa käyttöteorian paitsi hyviä ideoita, myös uudenlaista toivoa lapsen ja nuoren toipumisen sekä kasvun tukemiseksi. Teoria avaa ja lisää ymmärrystä autonomisen hermoston merkittävästä roolista turvallisuuden tunteen ja sosiaalisen liittymisen mahdollistajana. Siksi se on tässä oppaassa saanut ison roolin.

Opas on syntynyt Oulun yliopiston traumapsykoterapeuttiopintojen loppu-työnä ja jo työn aiheen valinnan jälkeen oli selvää, että haluan kirjoittaa työn sellaiseen muotoon, että se on mahdollisimman monen traumatisoituneen lapsen ja nuoren kanssa toimivan aikuisen hyödynnettävissä.

Suuret kiitokset työn ohjaajalle ja kouluttajalleni Marko Punkaselle rakentavista sekä työtäni jäsentävistä kysymyksistä ja kommenteista. Kiitokset myös koulutusryhmäni opiskelijakollegoille kannustavasta palautteesta. Eri-tyisen arvokkaita kommentteja ovat olleet ne vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten kommentit, jotka ovat auttaneet kirjoittamaan oppaan arkea hyödyntäväksi kokonaisuudeksi. Lopuksi iso kiitos pitkäaikaiselle työkaverilleni Marjo Makkoselle vielä viime hetken kommenteista ja tekstin oikolukemisesta.

Petäjävedellä tammikuussa 2025
Elina Lätti

Viittaamalla lapseen, tarkoitetaan myös nuoria. Vanhempi tarkoittaa lapsen ensisijaista hoivaajaa.

Johdanto

Vaikka traumaattisista kokemuksista ja traumatisoitumisesta puhutaan, dissosiaatio jää harmittavan usein tunnistamatta ja tästä syystä myös vaille riittävää hodollista huomiota. Dissosiaatiota on myös vaikea erottaa muista lapsen käytöksessä ilmenevistä haasteista ja se esiintyykin usein päällekkäin muiden pulmien kanssa (Silberg, 2022; Waters, 2016; Wieland, 2015, s. 35). Jos emme tunnista ja pohdi traumaattisten kokemusten sekä dissosiaation vaikutuksia lapsen kehitykseen ja arjen toimintaan, saatikka suunnittele kuntoutusta ja hoitoa tämän tiedon pohjalta, lasten selviytyminen arjen haasteista ja elämästä on paljon vaikeampaa ulottuen nuoruuden ja aikuisuuden toimintakyvyn haasteisiin ja pärjäämiseen. Lasten ja nuorten kanssa työskentelevillä terapeuteilla on tässä valossa tärkeä tehtävä nostaa näitä kysymyksiä esille ja kurottaa tietämystään ja uteliaisuuttaan terapiahuoneen ulkopuolelle. Jotta lasten ja nuorten arkeen saadaan luotua riittävän kannatteleva ja tukeva turvaverkko, yhteistyöhön tarvitaan kaikki heidän ympärillään toimivat aikuiset. Turvalliset ihmissuhteet ja arkiympäristö ovat tärkeimpiä lapsen ja nuoren toipumista edesauttavia asioita ja ilman näitä ei myöskään terapeutin työ voi olla tuloksellista.

Kim Golding (2013, s. 122) kuvaa terapeutista vanhemmuutta, jonka tavoitteena on auttaa lasta toipumaan traumasta ja menetyksistä. Se toteutuu keskittymällä suhteeseen, rakentamalla yhteyttä lapseen (virittäytyminen ja reagoivuus) ja auttamalla tunteiden säätelyssä sekä kokemusten ymmärtämisessä. Tällainen vanhemmuus myös vahvistaa lapsen turvallisuuden tunnetta, mikä on keskeistä lapsen ja nuoren toipumisen ja kehityksen kannalta. Siksi on tärkeää, että vanhempi saa tietoa ja vahvistusta sille, miten hoitavia turvallinen arki ja vanhemmuus voivat lapselle ja nuorelle olla.

Polyvagaalisella teorialla (Porges, 2005, 2018, 2021; Porges & Porges, 2023) on paljon annettavaa arjen vanhemmuuteen, kasvatukseen ja kouluun.

Polyvagaalisen teorian oppi autonomisen hermoston toiminnasta käytännön arkeen vietyä korostaa erityisesti sosiaalisten suhteiden merkitystä turvallisuuden tunteen lisääjänä; asioita, jotka ovat niin aikuisten kuin lastenkin hyvinvoinnin perusta. Myös tässä ajassa, jossa korostetaan lasten ja nuorten itseohjautuvuutta sekä yksin pärjäämistä, turvallisten ihmissuhteiden merkitystä pitäisi nostaa enemmän esille heidän kehitystään tukevana välttämättömyytenä. Itsekin haluan olla polyvagaali-informoitu terapeutti, joka tietää, että turvallisuuden tunnetta lisäämällä saamme lapsistamme ja nuoristamme esiin sen potentiaalin, jonka turvattomuus liian usein hukuttaa alleen.

Joyanna Silberg (2022) ja Frances Waters (2016) korostavat tiedon antamisen merkitystä perheiden kanssa tehtävässä yhteistyössä ja tärkeänä osana myös terapiatyötä. Sen avulla löydetään yhteinen kieli sekä tavoitteet työskentelylle ja se usein auttaa oikaisemaan vääriä käsityksiä, joita on saattanut muodostua ja jotka ovat voineet lisätä lapsen pelkoa työskentelyä kohtaan. Yhteinen kieli vahvistaa myös tunnetta samalla puolella olemisesta; on turvallista puhua.

Turvallisen ja luottamuksellisen kiintymyssuhteen rakentamiseen keskittyvät DDP (Dyadic Developmental Psychotherapy; Hughes, 2018; Sanders & Thompson, 2022, s.167) ja Theraplay (Lindaman & Mäkelä, 2018) ovat molemmat polyvagaali-informoituja menetelmiä, jotka hyödyntävät tietoa autonomisen hermoston kehityksestä ja trauman vaikutuksista siihen. Myös niissä psykoedukaatiolla on tärkeä rooli. Itse DDP- ja Theraplay-terapeuttina toteutan psykoedukatiivista vanhempien ohjausta tärkeänä osana työskentelyä ja myös lasten ja nuorten on tärkeä saada tietoa. Parhaita onnistumisen kokemuksia itselle ovatkin olleet tilanteet, joissa terapiassa keskusteltu tai toteutettu asia on siirtynyt arkeen lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen: esimerkiksi, kun vanhempi on hyödyntänyt tietoa siitä, että hyväksyvällä ja empaattisella asenteella pystyy astumaan sivuun taistelusta lapsen kanssa tai että leikkisyyden avulla voi auttaa lapsen takaisin yhteyteen.

Oppaaseen on koottu tietoa traumaperäisestä dissosiaatiosta lasten ja nuorten kanssa toimiville aikuisille. Oppaassa pohditaan myös keinoja toimia tilanteissa, joissa lapsi tai nuori kokee turvattomuutta ja dissosioi.

Traumaattisista kokemuksista toipumisessa ja kehityksen tukena arjen aikuisilla on merkittävä rooli eikä terapeutin työkään voi olla tuloksellista ilman yhteistyötä heidän kanssaan. Tämän vuoksi tarvitaan riittävästi tietoa myös dissosiaatiosta.

”Opas auttaa minua hahmottamaan, miten turvattomuuden tunne ja dissosiaatio heijastuvat lapsen ja nuoren arkeen ja käytökseen. Näiden tietojen avulla voin paremmin tukea ja ohjata lapsia sekä ymmärtää, miten pitkäkestoiset ja haastavat traumakokemukset vaikuttavat heidän elämäänsä.”

”Tämä teos tuo toiveikkuutta jokaiselle vanhemmalle ja tarjoaa teoreettisen tiedon lisäksi konkretiaa sovellettavaksi turvallisena aikuisena”

”Ohjeet ovat yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä. Se helpottaa asian hahmottamista ja soveltamista lapsen tukemisessa arjen tilanteissa.”

”Opas niin vanhemmille kuin koulun henkilökunnalle dissosiaation merkkien tunnistamiseen ja oikeanlaisten tukitoimien käyttämiseen.”