

Psyykkisesti oireilevan oppilaan tukeminen kouluarjessa (1op)

Sanna Vallenius, eo, ohjaava opettaja Valteri



Mitä psyykkinen oireilu on?



Yleisimmät lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöt

- Tautiluokitukset: WHO:n ICD -10 (ICD -11 tulossa...), Amerikan Psykiatriyhdistyksen mielenterveyden häiriöiden luokitus DSM 5 ja DC:0-3
(Kumpulainen ym.2016; Lönnqvist ym. 2007; Nolen-Hoeksama ym. 2014)
- ICD-11 ja DSM 5:n mielenterveyden häiriöitä koskevaa luokitusta on pyritty yhdenmukaistamaan
- 15 - 25% lapsista ja nuorista on ollut jokin DSM-luokituksen kriteerit täyttävä *psykiatrinen häiriö kuluneen kuuden kuukauden aikana*.
- Huomattavalla osalla näistä lapsista toimintakyky on normaali. Toimintakuvun huononeminen tulee lapsilla usein esille päiväkodissa, kouluissa, kotona tai toverisuhteissa.
- 10 - 15% lapsista ja nuorista on *vakavalla tavalla* toimintakykyä heikentävä psykiatrinen tai neuropsykiatrinen häiriö.
(Kumpulainen ym. 2016)

Yleisimmät lasten mielenterveyden häiriöt ja niiden esiintyvyys

- Ahdistuneisuushäiriöt (7 - 10% lapsista)
- Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (5% lapsista)
- Käytöshäiriö (4 - 6% lapsista)
- Masennustila (1 - 3% lapsista)
- Autismikirjo, OCD ja Tourette (1% lapsista)
(Kumpulainen ym. 2016)



Yleisimmät lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöt

- **Mielialahäiriöt** (masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö)
- **Vakavat ahdistuneisuushäiriöt** (esim. tilannesidonnainen puhumisen vaikeus, sos.tilanteiden pelko, paniikkihäiriö, OCD)
- **Traumaperäiset häiriöt** - esim. PTSD, dissosiaatio (=ajatukset, tunteet ja keholliset tilat eivät yhdisty)
- **Käytöshäiriö** / uhmakkuushäiriö (liittyy usein samanaikaissairastavuutta kuten ADHD, oppimisvaikeus, kielellinen vaikeus)
- **Päihde- tai syömishäiriö**
- **Todellisuustajun häiriöt** / psykoosisairaudet (lyhempi tai pidempikestoiset)
- **Itsetuhoinen käytös** (voi liittyä esim. mieliala-, ahdistuneisuus- ja päihdehäiriöihin, tunnesäätelyn vaikeuteen tai traumaan)
- **Unihäiriöt**

Aaltosetälä, T. ym. 2020 THL: Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa; Ranta, K. ym. 2018. Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat



VALTERI

Yleisimmät lasten mielenterveyden häiriöt ja niiden esiintyvyys

- Useamman kuin yhden psykiatrisen häiriön samanaikainen esiintyminen (*komorbiditeetti*) on lapsilla ja nuorilla yleistä (Kumpulainen ym. 2016; Lönnqvist ym. 2007)
- Alle kouluikäisillä on mahdollista tunnistaa lapsuusiän neuropsykiatriset häiriöt, sosiaaliset kontaktivaikkeudet ja lapsuuden käytöshäiriöisyys.
- Pojilla on lapsuudessa tyttöjä suurempi riski psykiatrisiin ja kehityksellisiin häiriöihin - ADHD, käytöshäiriöt, autismi, nykimishäiriöt, pakko-oireinen häiriö ja oppimisvaikeudet
- **Psykososiaaliset, perhekeskeiset ja kuormitusta lievittävät hoitomuodot ensisi-jaisia**
(Kumpulainen ym. 2016)



Yleisimpiä neuropsykiatrisia häiriöitä

Neuromoninaisuus neurodiversiteetti

- **ADHD** = Attention Deficit Hyperactivity Disorder, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö: keskittymisvaikeudet, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus
 - **ADD** = Attention Deficit Disorder: keskittymisen ja tarkkaavaisuuden säätelyn ongelmat, oman toiminnan ohjauksen vaikeudet
 - Touretten oireyhtymä
 - Autismikirjo **ASD** = Autism Spectrum Disorder
 - **Oppimisen vaikeudet**
 - Laaja-alaiset oppimisvaikeudet
 - Kehityksellinen kielihäiriö **DLD** = Developmental Language Disorder, aiemmin dysfasia ja kielellinen erityisvaikeus (SLI, Specific Language Impairment)
-



Yhteistä neuropsykiatrisille diagnooseille

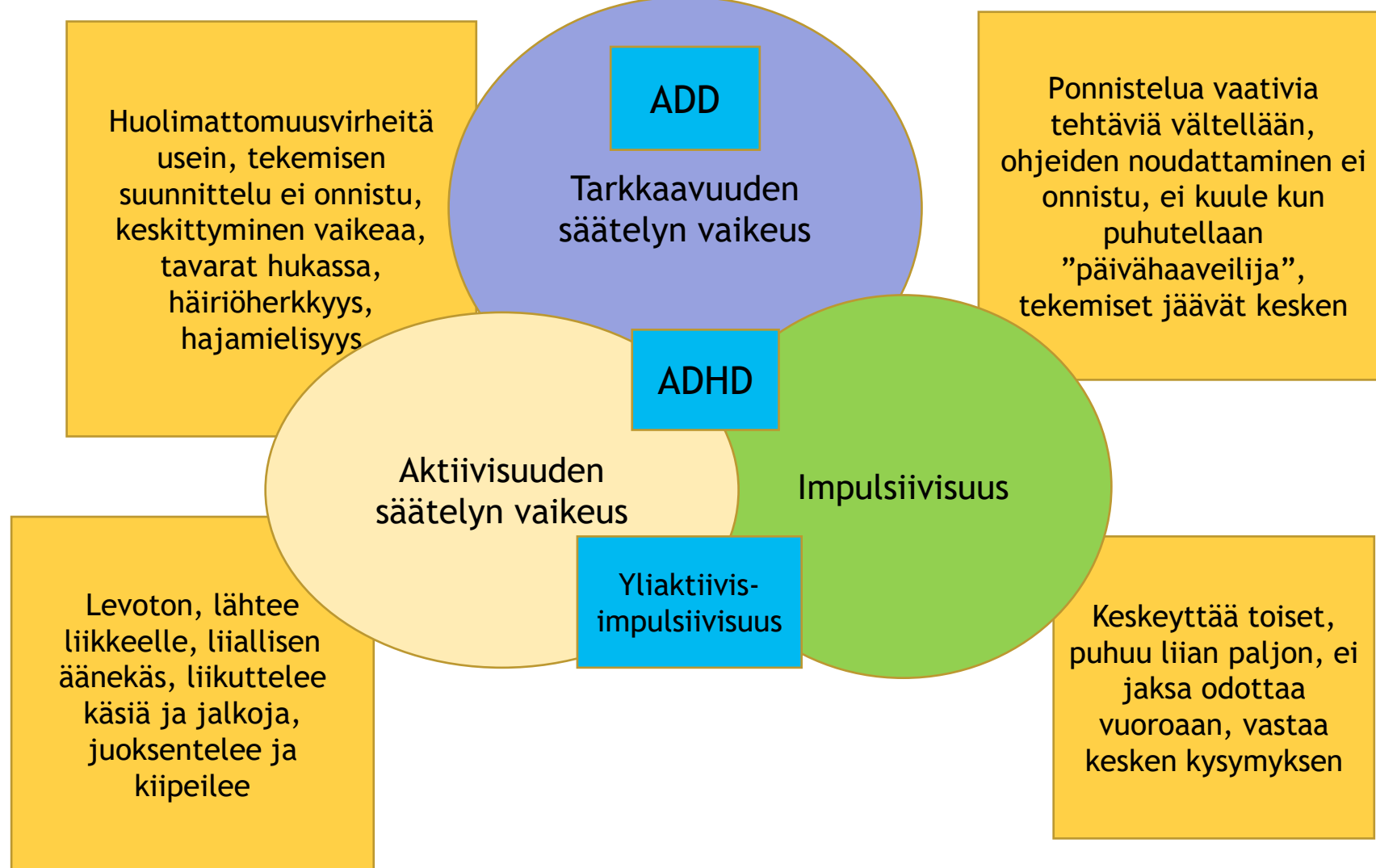
- Arjen haasteet voivat näkyä muun muassa joustamattomuutena, ennakoinnin tarpeena, tarkkaavuuden tai tunnesäätelyn pulmina, toiminnanohjauksen vaikeutena sekä kömpelyytenä tai vetäytyvyytenä sosiaalisissa tilanteissa.
- Myös aistit voivat olla yli- tai aliherkkiä
- Kehityksellisiä ongelmia, joiden taustalla perintö- ja ympäristötekijöitä
- Ympäristön **suojaavat tekijät** voivat ehkäistä oppimisvaikeuksia ja niiden laajenemista
- **Epäedulliset ympäristöolosuhteet** voivat puolestaan syventää oppilaan oppimisvaikeuksia.



Neuropsykiatristen häiriöiden vaikutus hyvinvointiin

- Yhteydessä lapsen hyvinvointiin ja toimintakykyyn
- Liitännäissairaudet vaikuttavat ydinoireiden ilmiasuun ja heikentävät merkittävästi suoriutumista ja toimintakykyä (mm. 50-87%:lla ADHD henkilöistä jokin psykiatrinen liitännäishäiriö)
- Nepsy -vaikeudet vaikuttavat oppimisen lisäksi myös oppilaan käyttäytymiseen sekä kokemukseen ja käsitykseen itsestään ihmisenä ja oppijana
- Riski kouluakäymättömyyteen ja myöhempään syrjäytymiseen





ADHD:n yleisoireet ja esiintyvyys (kirjasta Esteille hyvästit, 2020)

Mistä psyykkinen oireilu johtuu?



Prenataaliset riskitekijät



- Lapsen psyykinen kehitys alkaa jo raskausaikana - sikiöön vaikuttaa äidin hyvinvointi, ravitsemus ja altistuminen esim. stressihormoneille, lääkkeille tai muille ympäristötekijöille. Yhdessä geneettisten tekijöiden kanssa ne voivat vaikuttaa mm. lapsen temperamenttiin tai säätelykykyyn.
- Äidin raskaudenaikaiset mielenterveysongelmat lisäävät riskiä lapsen myöhemmälle psyykkiselle kasvuksi ja kehitykselle joko suoraan tai välillisesti

(Kumpulainen ym. 2016)



VALTERI

Lapsen mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä

- Mielenterveyden kehityksen alussa biologiset perustarpeet ovat hallitsevassa asemassa - ravinto, turva, lämpö ja hygienia ja niiden saaminen riittävän hyvässä vuorovaikutuksessa ovat välttämättömiä ja muokkaavat mielenterveyden ydintä

(Lönnqvist ym. 2007)

- Lapsen psyykkiseen kehitykseen liittyy aivojen kypsyminen, fyysinen kehitys, perintötekijät ja vuorovaikutus ympäristön kanssa
- Psyykinen kehitys rakentuu kehityksen etenemisestä usealla eri kehityksen osa-alueella; niiden integroitumisesta yhteen ja vaikuttamisesta toinen toisiinsa.
- Vauvan ja vanhemman välinen tunteiden yhteen soinnuttaminen palkitsee ja muokkaa vauvan kokemusmaailmaa jäsentyneemmäksi ja tukee tervettä psyykkistä kehitystä.

(Kumpulainen ym. 2016)



VALTERI

Kiintymyssuhde



- Hyvin säädelyt emotionaaliset vuorovaikutuskokemukset tutun ennakoitavan vanhemman kanssa lisäävät turvallisuudentunnetta ja lapsen uteliaisuutta tutkia maailmaa.
- Lapsi muodostaa ensimmäisen elinvuotensa aikana kiintymyssuhteen häntä hoivaaviin ihmisiin. Tämä malli on yhteydessä lapsen myöhempään psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen sekä käyttäytymiseen ja tapaan toimia.
- Kokemukset vuorovaikutussuhteista vaikuttavat siihen, millaisia neuroniyhteyksiä syntyy ja mitkä synapsit jäävät toiminnallisiksi -> Kiintymysmallilla ja -käyttäytymisellä on biologinen perusta
- Kiintymyssuhde syntyy ensimmäisten elinvuosien aikana ja on yksilön varsin pysyvä käsitys maailmasta ja ihmissuhteista.

(Isoaho 2019; Kumpulainen ym.2016)

Kiintymyssuhde



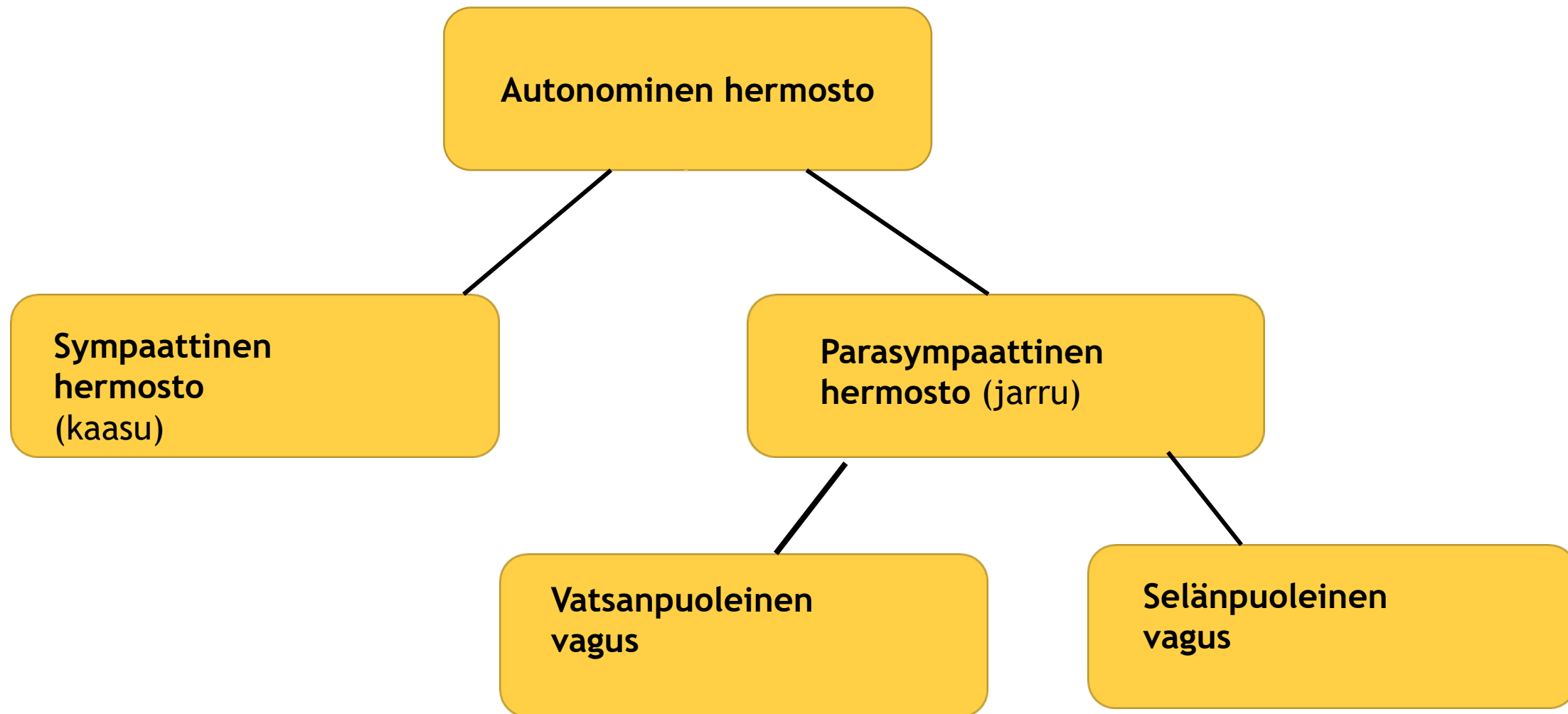
- Turvallinen kiintymyssuhde
- Turvaton kiintymyssuhde (välttelevä, ristiriitainen ja kaoottinen/organisoimaton)
- Kiintymysmalli aktivoituu stressaavassa tilanteessa, esimerkiksi yksin jäädessä, epävarmuuden tai pelon hetkinä
- Organisoimattomalla kiintymyssuhteella on tutkitusti yhteys erilaisiin psykopatologian muotoihin mutta psykopatologia muodostuu kuitenkin aina useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta
- Toistuvat torjutuksi tai hylätyksi tulemisen kokemukset suhteessa tärkeään henkilöön voivat altistaa masennukselle
- Kaltoinkohtelu voi sammuttaa lapsen **mentalisaatiokyvyn** kehittymisen. Puutteellinen mentalisaatiokyky on yhteydessä psyykkisiin häiriöihin

Polyvagaalinen teoria

- Teoria pelosta ja turvasta
- Turvallisuuden tunteen neurobiologinen perusta
- Ihminen on laumaleäin - Perustarpeemme on turvan kokemus (kehollinen ja psykologinen turva)
- Kysymys turvallisuuden tunteesta on yksi keskeinen nišäkkään (myös ihmisen) esittämä kysymys
- Yksin jääminen on uhka hengelle -> hermojärjestelmämme on viritetty sille, olemmeko hyväksytyjä muiden ihmisten kannalta

(Leikola, 2023, Porges, 2011)





(Leikola, 2023, Porges, 2011)

Polyvagaalinen teoria

- Vatsapuoleinen haara (nisäkkään vagus) aktivoituu kun koemme sekä ulkoista että sisäistä turvallisuutta -> kehomme on optimaalisessa vireystilassa, jossa voimme luoda helposti yhteyttä toisiin ihmisiin ja oppia
- Kun koemme uhkaa, aktivoituu sympaattinen hermostomme -> ylivireys -> taistele tai pakene (keho valmistautuu liikkumaan) **HUOM! Uhka voi olla todellinen tai ei!**
- Sympaattinen hermosto yliaktiivinen pitkittyneessä stressissä
- Selänpuoleinen haara (dorsaalinen) vastaa primitiivisistä suojautumisreflekseistä

(Leikola, 2023, Porges, 2011)



Polyvagaalinen teoria

- Polyvagaalinen teoria on auttanut ymmärtämään, mitä ihmiselle tapahtuu kun kuormitustila on vakava tai kestää kauan
- Kun taistele tai pakene -toimintamallit eivät toimi, jäljelle jää valekuolema defensi -> lamaantuminen tai etäännyttäminen (dissosiaatio)
- Tämä ilmenee kehon ja mielen alivireytenä, voimakkaana fyysisenä väsymyksenä, lamaantumisenä tai masennuksena tai sosiaalisesti kyvyttömyytenä pitää puolia tai rajoja

(Leikola, 2023, Porges, 2011)



Optimaalinen vireystila
Sosiaalinen liittyminen

Ylivireys
Taistele tai pakene

Alivireys
Lamaannus



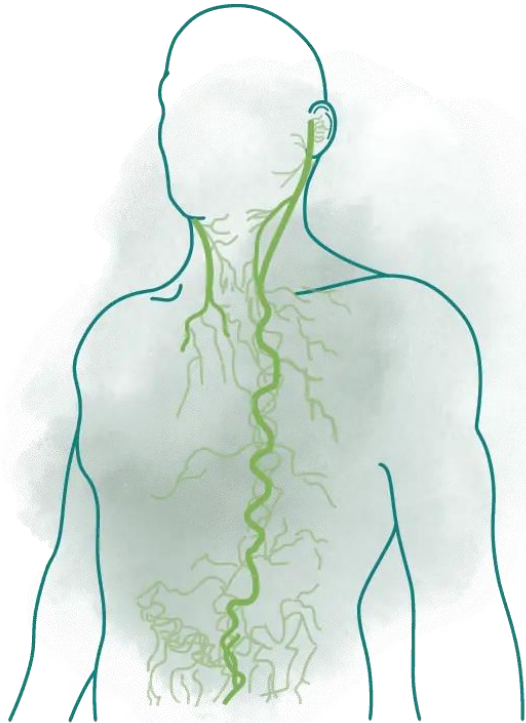
Polyvagaalinen teoria

- Emotionaalisen vaurion jättämä jälki tarkoittaa sitä, että pelko, taistelu tai lamaannus voi käynnistyä myöhemmin vaarattomassakin tilanteissa
- Näin tapahtuu tiedostamattomin mekanismehein
- Polyvagaalisuus auttaakin ymmärtämään turvallisten kiintymyssuhteiden biologista perustaa ja suurta merkitystä inhimilliselle hyvinvoinnille

(Leikola, 2023, Porges, 2011)

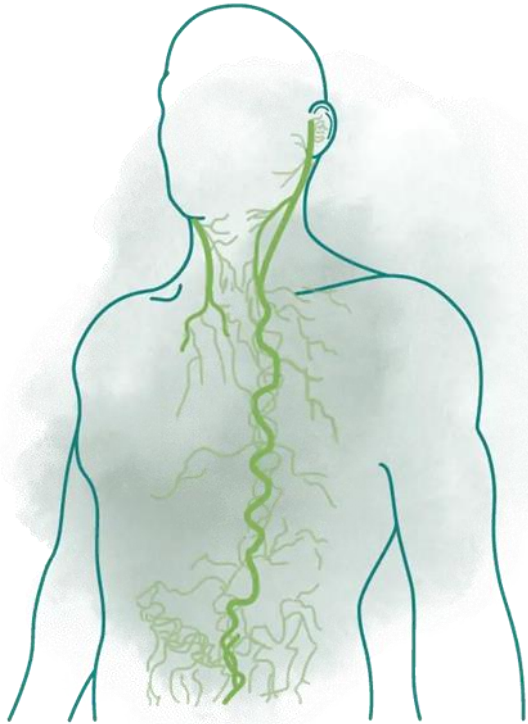


Vagushermo



- On kehomme pisin hermo, joka kulkee aivorungosta paksusuoleen asti
- Vagushermolla on ratkaiseva rooli monien kehon toimintojen säätelyssä, mukaan lukien ruuan sulatus, hengitys, syke ja immuunitoiminta.
- Se on parasympaattisen hermoston pääkomponentti, palautumisjärjestelmän pääkytkin
- Vagushermon aktivointi edistää rentoutumista, hidastaa sykettä, lisää ruuansulatusta ja ravinteiden imeytymistä sekä parantaa immuunitoimintaa.

Vagushermo



- Lapsi oppii säätelmään omaa sisäistä tilaansa kiintymyssuhteen kautta
- Jos lapsi kasvaa turvallisessa vuorovaikutuksessa hoitajan kanssa, hänen hermostonsa eri osat toimivat hyvässä yhteistyössä keskenään
- Jos taas lapsuudessa aktivoituu toistuvasti joko yli- tai alivireys, lapsen hermosto herkistyy tavallaan väärälle taajuudelle
- Myöhemmin aikuisuudessa nämä lapsuuden aikana sisäistetyt hermostolliset mallit aktivoituvat herkästi stressaavassa tilanteessa

Neuroseptio

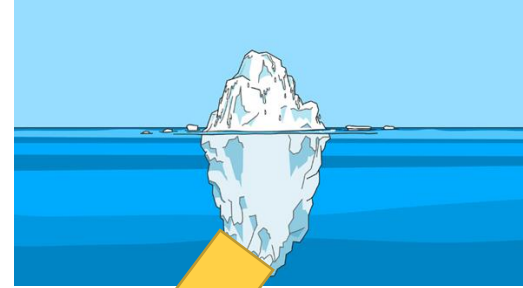
- Autonomisen hermoston **neuroseptio eli vaaratutka** skannaa kehollisella ja esitietoisella tasolla ympäristöä
- Pitkään jatkunut ylivireystila voi saada luonnollisen hälytysjärjestelmän eli neuroseption epätasapainoon
- Neuroseptio pettää jos emme tunnista vaaraa vaaraksi tai luulemme jotain sellaista vaaraksi, joka ei sitä ole
- Psyykkisen tasapainon kannalta on olennaista, **kykenemmekö rauhoittamaan itseämme tai toisaalta aktivoimaan puolustusta, jos kyseessä on uhka (esim. kykenenkö rajaamaan, kieltäytymään)**



VALTERI

Mitä mielen terveyden / -sairauden taustalla voi olla?

- Oireiden taustatekijät voidaan karkeasti jakaa neljään eri osa-alueeseen (Jussi Karppi, lastenpsykiatrian erikoissalääkäri, KYS)



Yksilöön kohdistuvat perussyyt

Genetiikka & sairaustilat
Kehitykselliset haasteet
Kehityksellinen kielihäiriö
Oppimisvaikeudet
Sensomotorisen kehityksen ja esim. aistinsäätelyn haasteet
Psyykkisen kehityksen haasteet (ks. Edellä)
NEPSY -kirjoisuus

Vanhemmuuteen kohdistuvat perussyyt

Vanhempien jaksaminen ja terveydentila
Vanhemmuuden tyyli ja taidot -
ylisukupolvisuus
Päihde- ja mielen terveysongelmat
Kotiväkivalta - perhehelvetti

Ympäristöön kohdistuvat perussyyt

Kaverit ja kaverien perheet
Vapaa-ajan yhteisöt
Ristiriidat eri ympäristöjen ihmisten / kulttuurien välillä (koulu ristiriidan lähteenä?)
Asuinalueen turvallisuus

Akuutit haasteet ja ilonaiheet

RUIS = Ruoka, ilo, uni, sosiaaliset suhteet (PERUSTARPEET)
Oppilaan tarpeet ja välittömät tunnereaktiot
Emootiot - perustunteet
-> Kuinka aikuinen reagoi niihin?

Oppilaan oireilu

Traumaperäisen oireiston vaikutukset oppimiseen ja kasvuun



Traumaperäinen oireisto syntyy kun

- Trauma ylittää yksilön sen hetkisen psyykkisen sietokyvyn
- On täysin yksilöllistä, mikä on kenellekin traumaattista
- **Ykköstyypin trauma:** traumatisoiva tapahtuma tapahtuu vain kerran (onnettomuus, väkivallan kohteeksi joutuminen, läheisen äkillinen kuolema) -> voi kehittyä PTSD
- **Kakkostyypin trauma:** traumaattiset tapahtumat toistuvat useita kertoja (väkivalta, koulukiusaaminen, seksuaalinen hyväksikäyttö -> voi kehittyä monimuotoinen traumaperäinen stressi-häiriö / kompleksinen trauma
- Aivoalueiden luonnollinen yhteys ja vuoropuhelu häiriintyy ja jäsentyneen muiston luominen ei onnistu
- Tapahtumaan liittyvät aistimukset, tunteet, ajatukset, omat tukahdetut reaktiot/ toimintayllykkeet, mielikuvat ym. eivät muodosta aivoissa yhtenäistä muistoa

(Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. 2017)



VALTERI

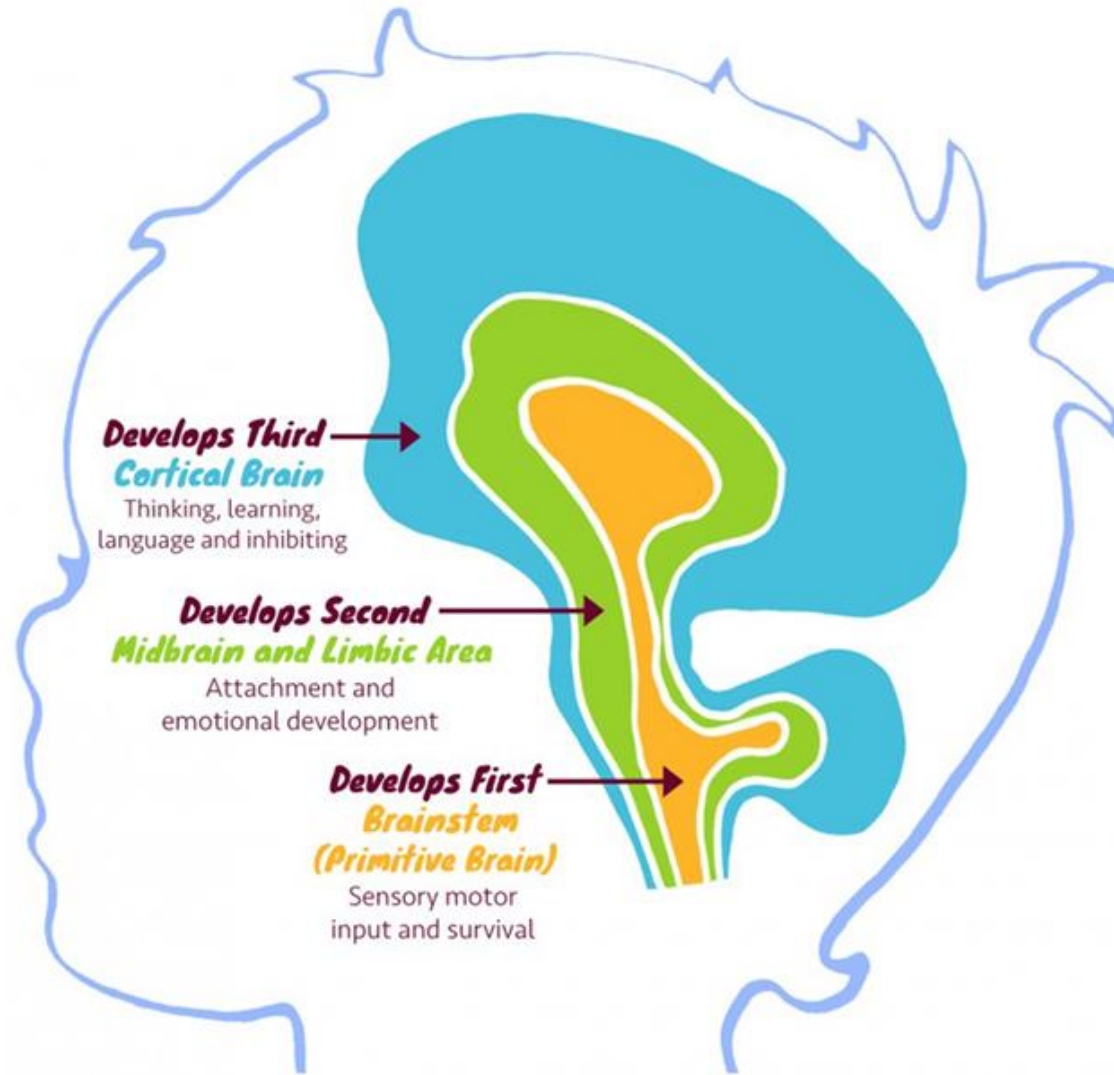
Traumaperäinen oireisto syntyy kun

- Aivojen kolmen tason yhteys ei pysy kasassa vaan jää pirstoutuneeksi
- Myös tapahtuneen jälkikäsitteily jää keskeneräiseksi
 - Takaumat, ylivireystila, välttely, painajaiset
- Elimistö tipahtaa yhä uudelleen Taistele - Pakene -Lamaannu -tilaan
- **Mitä heikompi aivojen rakenne ja kognitiiviset kyvyt lapsella on ja mitä heikompi perusturvallisuuden tunne sekä ympäristön tuki (aikuisen ei jäsenenä ja tue), sitä vahvempi traumaperäinen oireisto yksilölle kehittyy**

(Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. 2017)



VALTERI



Aivoalueiden toiminnallinen integraatio on keskeistä mielen terveessä kehityksessä.

(Isoaho 2019; Kumpulainen ym.2016)

Emotionaalinen trauma



- Emotionaalinen trauma on sietämättömien kokemusten tuottama psykofyysinen vaurio.
- Ylivoimaisia kokemuksia syntyy etenkin lapsuudessa, haitallisessa ympäristössä.
- Oleellista on ymmärtää, miten haavoittuva lapsi on verrattuna aikuiseen. Lapsi on täysin riippuvainen ulkopuolisesta tuesta.
- Lapsuuden trauma tarkoittaa aina sitä, että ihminen on lapsuudessaan jäänyt jonkin sietämättömän tunteen kanssa yksin.
- Lapsen yksin jääminen on traumatisoivaa ja sen seuraukset ovat aina vakavat ja elinikäiset

(Leikola, A. 2020)



VALTERI

Varhaislapsuuden trauma on erityisen haitallinen

- Tarkoittaa trauma 0 - 6 v välillä
- Aivot kasvavat erityisen nopeasti ensimmäisen kolmen vuoden aikana
- Lapsi on tuolloin myös erityisen riippuvainen huolenpidosta, hoivasta ja suojasta mikä tekee lapsen erityisen alttiiksi traumalle
- Varhainen trauma vaikuttaa lapsen mahdollisuuteen kiinnittyä turvallisesti, jos trauman muodostumiseen on vaikuttanut huoltaja.
- Laiminlyönti voi vaarantaa fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä sosiaalisen ja kognitiivisen kompetenssin.
- **ACE** = Adverse childhood experiences –tutkimukset -> Huomattiin myös selvä yhteys lapsuuden emotionaalisen traumatisoitumisen ja myöhempien elämän ongelmien, myös fyysisen sairastavuuden välillä!

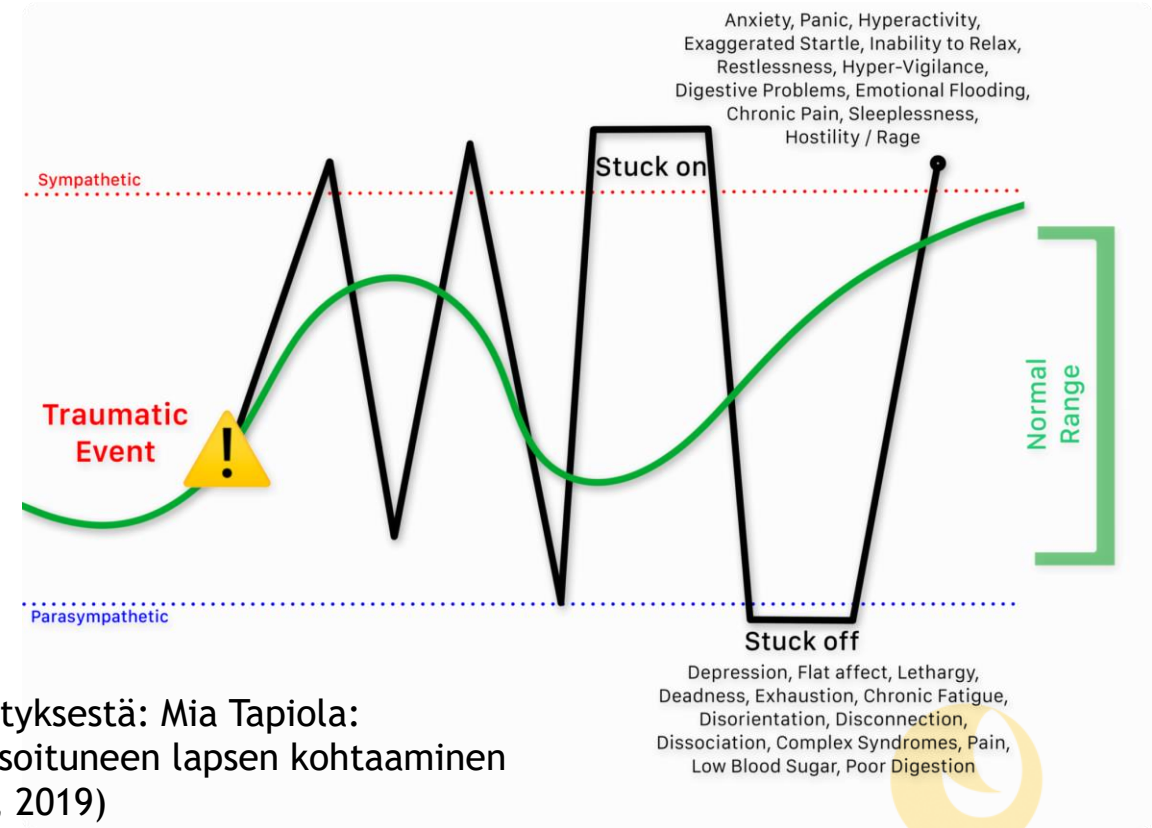
(Tapiola, M. 2020)



VALTERI

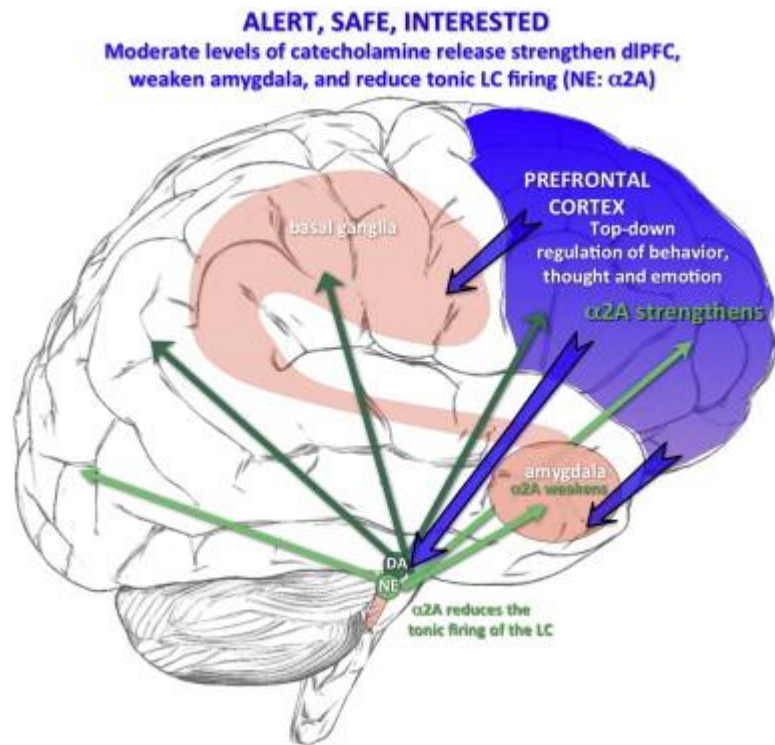
Traumojen mahdolliset vaikutukset mielen ja mielenterveyden kehitykseen

- Useimmiten psyykkisen kestokyvyn ylittävän tapahtuman vaikutukset lievittyvät tai korjautuvat muutamien viikkojen tai kuukausien kuluessa
- Vaikeimmillaan käsittelemättä jääneet traumaattiset tapahtumat saattavat aiheuttaa elinikäisen, arjen toimintakykyä haittaavan psyykkisen oireiston

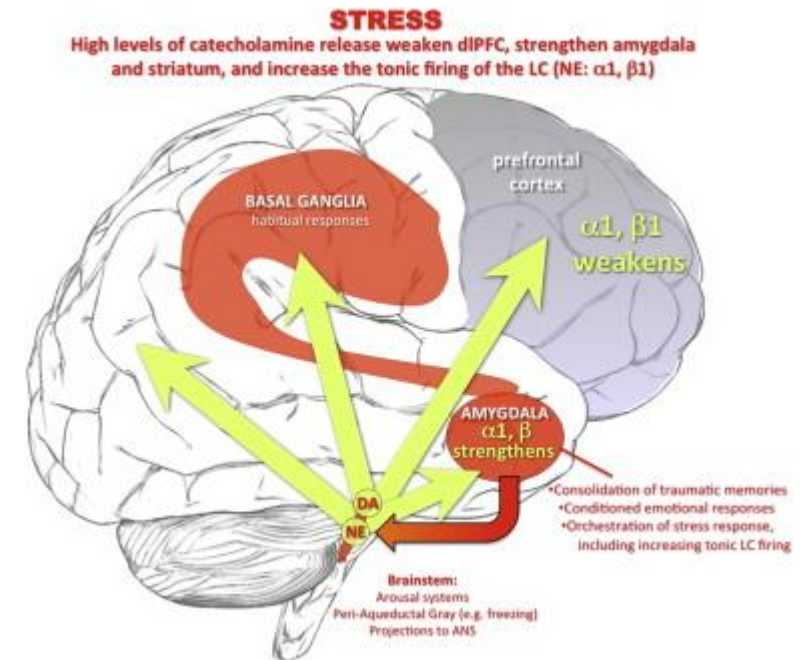


(Kuva esityksestä: Mia Tapiola: Traumatisoituneen lapsen kohtaaminen koulussa, 2019)

Stressin vaikutus mielen ja aivojen toimintaan - kivijalkana turvallisuuden kokemus



Työmuisti & oppiminen
Toiminnanohjaus
Aistisäätely/SI-pulmat
Itsesäätely (vireystila)
Tunnesäätely
Kielellinen prosessointi
Itsetietoisuus
Empatia ja sosiaalinen toimintakyky
Moraaliset valinnat



(Arnsten & al [Neurobiology of Stress](#), January 2015,

The effects of stress exposure on prefrontal cortex: Translating basic research into successful treatments for post-traumatic stress disorder)



VALTERI

Stressin vaikutus mielen ja aivojen toimintaan - kivijalkana turvallisuuden kokemus



- Jos yksilön kyky tunnistaa ja säädellä omaa stressiä, vireystilaa ja tunnetilaa on alimittainen:
 - Joustavat, älykkäät, sosiaaliset aivot ”tippuvat” herkemmin pois pelistä
 - Jäykät, joustamattomat, minäkeskeiset ja ehdollistuneet toimintamallit ohjaavat toimintaa
 - Stressi ja ahdinko saattavat pitkittyä -toksinen stressi
 - Psykkistä oireilua
 - **HAASTAVAA KÄYTÖSTÄ**



Toksinen stressi

- Jatkuva kuormitus vaurioittaa stressinsäätelyjärjestelmää -> ”Taistele, pakene tai lamaannu” - tila jää päälle
- Seurauksia:
 - oppiminen ei ole mahdollista ->toimintakyky laskee
 - kyky yhteistyöhön heikentyy
 - tunteidensäätely vaikeutuu
 - lapsi tulee toistuvasti väärinymmärretyksi
 - negatiivisen palautteen määrä kasvaa
 - lapsen vahvuudet jäävät piiloon
 - lapsen itsetunto heikentyy
 - riski kouluakäymättömyyteen

Riikka Seppälä, Erityisvoimia.fi;
<https://www.riikkaseppala.fi/blogi/2019/3/11/zrmanja-falls-croatia-f3exm-2cyzc-3rn4t>

Tapiola, M. 2020



Psyykkinen traumaoireilu - tunnista vireystila ja aivojen tila!

(Eskelinen, 2023)

- Usein levottomuutta, keskittymiskyvyn ja muistin ongelmia - opiskelukyky?
- **Nopeat vireystilanvaihdokset**
 - Turvaton lapsi keskittyy varmistamaan selustaa - ei riitä energiaa oppimiseen ja tutkimiseen!
 - Aivotoiminnan tila vaihtelee nopeammin tai on pysyvämmiin kroonisen stressin tilassa -
 - Millä kolmesta tasosta lapsen (tai aikuisen) aivot ovat?
- Useimmilla ylivireyden oireita - HUOM! Voivat johtua myös tunne- ja itsesäätelyn kypsymättömyydestä, esim. ADHD



LEPO – energia alhaalla



HYVIN MENEEE- energia alhaalla



HIDASTA- kohonnut energia



STOP- PYSÄHDY – korkea energia



tunne: surullinen, tylsistynyt, yksinäinen, väsynyt, pettynyt, sairas

tunne: iloinen, positiivinen, kiitollinen, ylpeä, tyyni, läsnä oleva, rauhallinen, keskittynyt, valmis

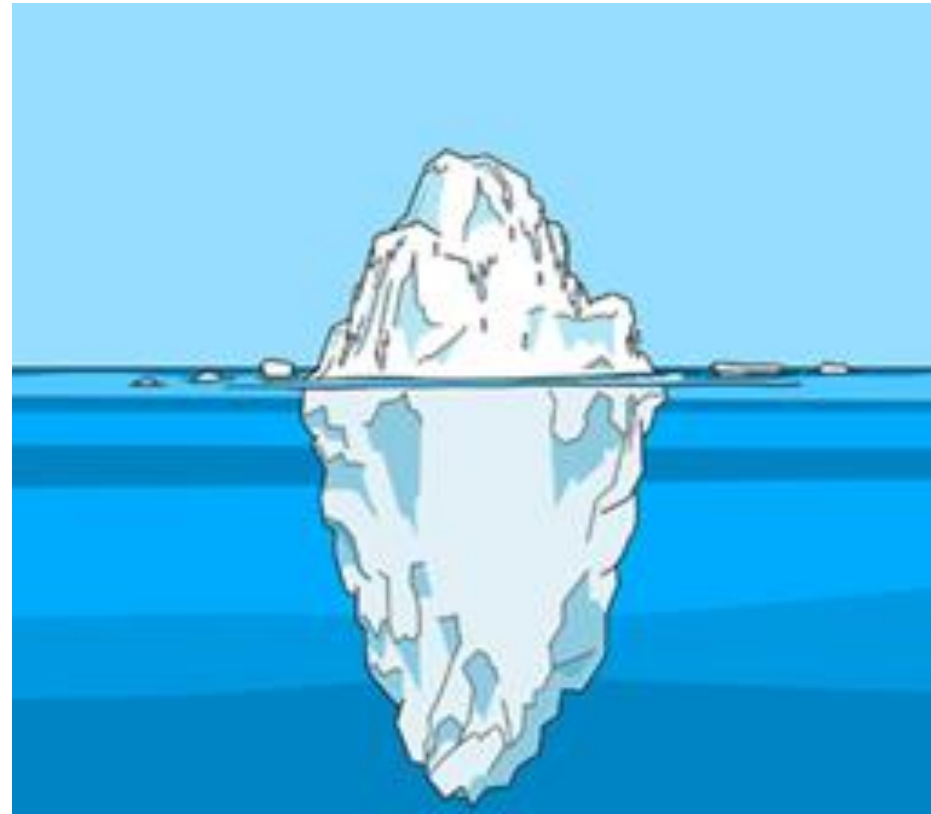
tunne: hassuttelu, jännittynyt, turhautunut, ärsyyntynyt, huolissaan, häpeissään, kontrolli

tunne: viha, pelko, hermostuneisuus, syvä suru, aggressiivisuus, kontrolli hukassa

Zones of Regulation -keinoja itsesäätelyyn

Traumainformoitu työote (Sarvela, 2023)

- Kysymys: ”Mikä tuota lasta vaivaa?” muuttuu kysymykseksi ”Mitä tämä lapsi on kokenut?”
 - Näkemällä yksilöiden vahingollisen käyttäytymisen eli oireilun taakse ja ymmärtämällä taustalla vaikuttavat syyt - psyykkisen trauman aiheuttamat jopa neurobiologiset muutokset
 - voimme toteuttaa vaikuttavampaa ja tehokkaampaa auttamistyötä
- Leitch, L. (28.4.2017). Action steps using ACEs and trauma-informed care: a resilience model. *Health and Justice*. Springer nature.
Saatavilla <https://healthandjusticejournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40352-017-0050-5>



Traumainformoitu työote (Pelkonen, 2023, Leikola, 2023)

- Ajattelu- ja työtapa, joka huomioi kuinka ottaa huomioon ihmisen vaikeat elämäkokemukset siten etteivät ne aktivoidu ja aiheuta haitallisia vireystilavaihteluita
- Voidaan integroida mihin tahansa työhön
- Traumainformoidusti voi työskennellä ilman, että tietää, mitä toinen ihminen on kokenut
- Suhde toiseen ihmiseen muuttuu - pirstoutuneesta ihmiskuvasta kokonaisvaltaisempaan ihmiskuvaan
- Tietoisuus mahdollisesta traumataustasta - joku voi reagoida herkemmin kuin toiset
- Keskeistä on kohtaaminen, kanssasäätelyn (co-regulation) ja ymmärryksen näkökulma kaikissa kohtaamisissa - tästä hyötyvät kaikki!
- Tuo toivoa ja työkaluja



- “Koska ihmissuhteet määrittävät suurta osaa emotionaalisen traumatisoitumisen synnyssä, muodostavat ihmissuhteet myös mahdollisuuden toipua”

(Van Der Kolk,2019)

- Korjaavia kokemuksia suhteessa olemisesta

→ lapset viettävät suuren osan päivästä koulussa - tärkeä mahdollisuus korvaaville kokemuksille



VALTERI

Psykoedukaatio



- Keho reagoi vaaratilanteessa mahdollistaakseen nopean pakenemisen tai puolustautumisen
- Kyseessä kehon luonnollinen ja automaattinen pelkoreaktio
- Joillain tämä hälytysjärjestelmä on herkempi, kuin muilla tai oppimishistorian tapahtumien (trauma) myötä herkistynyt
- ”Taistele, pakene tai lamaannu” -tila voi lauaeta vaikei todellista uhkaa olisikaan ja ”väärää hälytyksiä” voi tulla liian usein
- Opetetaan taistele-pakene-reaktion olevan hyödyllinen, mutta koska keho tulkitsee tilanteen uhkaavuuden väärin on reaktio tilanteeseen nähden liiallinen.
- Opetellaan tunnistamaan kehon tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita sekä rauhoittumisen taitoja



VALTERI

Vatsanpuoleisen vagushermon aktivointi - turvan tunne

- Kehollisia menetelmiä - kehosta mieleen
- hengitys- ja rentoutusharjoitteet, tanssi, leikki, kävely, laulu, kosketus, yhteys luontoon, yhteys eläimiin, yhdessä tekeminen, liikunta, hengitysharjoitukset, voimakkaat keholliset kokemukset (kylmä)
- Kognitiivisia menetelmiä - mielestä kehoon
- tunne- ja vireystilan tunnistaminen ja säätelyn opettelu, läsnäolotaitojen vahvistaminen, keskusteluapu, itsemyötätuntoharjoitukset, sisäisen neg. puheen tai katastrofiajatusten huomaaminen ja tarkastelu, päiväkirjan kirjoittaminen

Turvallisuus




Vain turvallinen mieli voi oppia, kasvaa ja kehittyä

- Tunne-elämää ei voi erottaa oppimisesta
- Jos lapsi ei koe olevansa turvassa, hänellä ei ole tilaa tutkimiselle, eikä hän kykene hyödyntämään omia vahvuuksiaan
- Turvaton lapsi keskittyy varmistamaan selustaansa.
- Aikuisen tärkein tehtävä on edistää lapsen turvallisuuden tunnetta ja luottamuksen syntymistä

(Huotilainen, 2019; Tapiola 2020, Eskelinen, 2023)



- Toiminnan ennakoitavuus, sopimukset
- Rutiinit ja rakenteet - samuus, pysyvyys, jatkuvuus
- Aikuisen kyky joustaa - Lapsi lainaa aikuisen etuaivoja niin kauan kunnes oma toimii!
- Aito kiinnostus toiseen, kohtaamisia
- Yksilöllisyyden huomiointi
- Todellinen läsnäolo
- Huomio onnistumisiin
- Tunteiden ja toiminnan sanoittaminen
- Erilaisuuden arvostaminen
- Oikeudenmukaisuus...



Miten voit luoda turvallisen oppimisympäristön?



VALTERI

Kohtaaminen, kunnioitus

Heidi Huilla tutki väitöskirjassaan kolmea koulua, joiden oppimistulokset olivat erinomaisia verrattuna muihin yhtä huonomaineisilla alueilla sijaitseviin kouluihin.

MITÄ nämä kolme koulua sitten tekevät paremmin kuin muut? Jos vastauksen tiivistää yhteen sanaan, se on **kunnioitus**.



Tiede | Huonomaineisilla alueilla Helsingin seudulla on erinomaisesti menestyneitä kouluja – Ja yksi tärkeä seikka erottaa ne muista

”Ensimmäinen havaintoni oli, miten kunnioittavat suhteet lasten ja aikuisten välillä näissä kouluissa oli. **Aikuiset todella näkivät jokaisen lapsen hyvänä ja arvokkaana**”

Tutkituissa kouluissa kunnioitus oli järjestelmällistä, ja yhdessä sovitut periaatteet ulottuivat joka paikkaan. Lapsista esimerkiksi puhuttiin yhtä kunnioittavasti lasten selän takana opettajahuoneessa kuin lapsille itselleen.”

Huilla

Luokan aikuisten luoma ilmapiiri?

- Millaisen ilmapiirin luokan aikuiset luovat?
- Miten turvallista aikuisilla on?
- Onko lupa erehtyä, tehdä virheitä ja pyytää apua?
- Onko sovittu yhteiset pelisäännöt ja tavoitteet?
- Miten ristiriidat ratkaistaan?
- Pystytäänkö avoimeen dialogiin ja toinen toistemme kunnioittamiseen?
- Ammatillisuus (esim. haastavaa käyttäytymistä kohdattaessa)



Turvallinen oppimisympäristö

- **Fyysinen turvallisuus**
turvallinen ympäristö,
fyysinen koskemattomuus
- **Psyykkinen turvallisuus**
kohdatuksi, kuulluksi ja hyväksytyksi tuleminen,
turvallisuudentunne
- **Sosiaalinen turvallisuus**
ryhmäyttäminen,
osallisuus,
kiusaamisen nollatoleranssi
- **Pedagoginen turvallisuus**
oppilastuntemus,
riittävä tuki,
sopivat tavoitteet,
ponnistelun tukeminen,
monipuolinen arviointi

Valenius Sanna

(muk. Sandberg 2020)

Tutkittua tietoa



autonomia, kompetenssi, yhteenkuuluvuus – psykologiset perustarpeet

Deci & Ryan 2002

Psykologisten perustarpeiden tukeminen

Autonomia
Kompetenssi
yhteenkuuluvuus

Oppilaan näkökulman huomioiminen
Merkityksellisten toimintavaihtoehtojen tarjoaminen
Oppilaan aloitekyvyn tukeminen
Kontrolloivan kielenkäytön vähentäminen ("täytyy, pitää")
Pyydetyn toiminnan perusteleminen merkityksellisillä syillä

Ympäristön järjestäminen niin, että se tukee kompetenssin kehittymistä
Toiminnassa korostetaan oppimista
Palaute auttaa oppimaan
Mahdollistetaan onnistumisen kokemukset

"Opitaan yhdessä"- pedagogiset valinnat
Kohdataan ja keskustellaan
Vuorovaikutustaitojen harjoittelu
Vahvistetaan ryhmäytymistä arjessa
Yhteisöllisyyden rakentaminen

Muokattu Palmu, I (toim.)2020

Antti Harjunmaan väitös: Uusi menetelmä auttaa rakentamaan koululuokkaan sosioemotionaalisesti turvallisen toimintaympäristön

- **Miten koulut voivat tukea oppilaidensa sosioemotionaalista hyvinvointia? Millainen on hyvinvointia tukeva toimintaympäristö ja miten se rakennetaan?**
- **”LORRI -menetelmä auttaa huomioimaan oppilaiden psykologiset perustarpeet kaikessa koulutoiminnassa. Se auttaa tarkastelemaan, miten koulu tukee kaikkien yhteisönsä jäsenten kokemuksia autonomiasta, pätevyydestä ja yhteenkuuluvuudesta”, Harjunmaa kertoo.**

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-325-9>



Toimiva coping

- Tietoisia ja rakentavia hallintakeinoja pyrkiä ratkaisemaan ongelmia tai suhtautumaan stressaavaan tilanteeseen
- Coping -keinot voivat olla psyykkisiä, fyysisiä tai sosiaalisia
- Esimerkiksi aistiärsykkeiden estäminen, lepoaika, rentoutuminen (esim. tietoisuus- ja hengitysharjoitukset - vakaalisen jarrun aktivointi) ja kommunikaatiotaidot (esim. avun pyytäminen)
- Oleellista, että lapsi tai nuori oppii tunnistamaan, mistä kuormittuu ja mitkä ovat kuormituksen merkit -> turvasuunnitelma
- Oleellista ennaltaehkäisy
- ”Stressipassi” tai ”Eemelin käyttöohjeet”



Pedagoginen turvallisuus

- Riittävä tuki oppimisvaikeuksiin
- Sopivan kokoiset tavoitteet, pilkotut tehtävät
- Tauot
- Ponnistelun tukeminen
- Riittävä tuki toiminnanohjauksen pulmiin
- Vaihtoehtoiset tavat osoittaa osaamistaan
- Monipuolinen arviointi
- Joustot (eriyttäminen, erityiset painoalueet, yksilöllistäminen, VSOP, PoL §18)
- <https://vip-verkosto.fi/vip-tietoiskut/> (mm. VSOP)
- [Erityiset painoalueet](#)
- Läksykerho



VALTERI

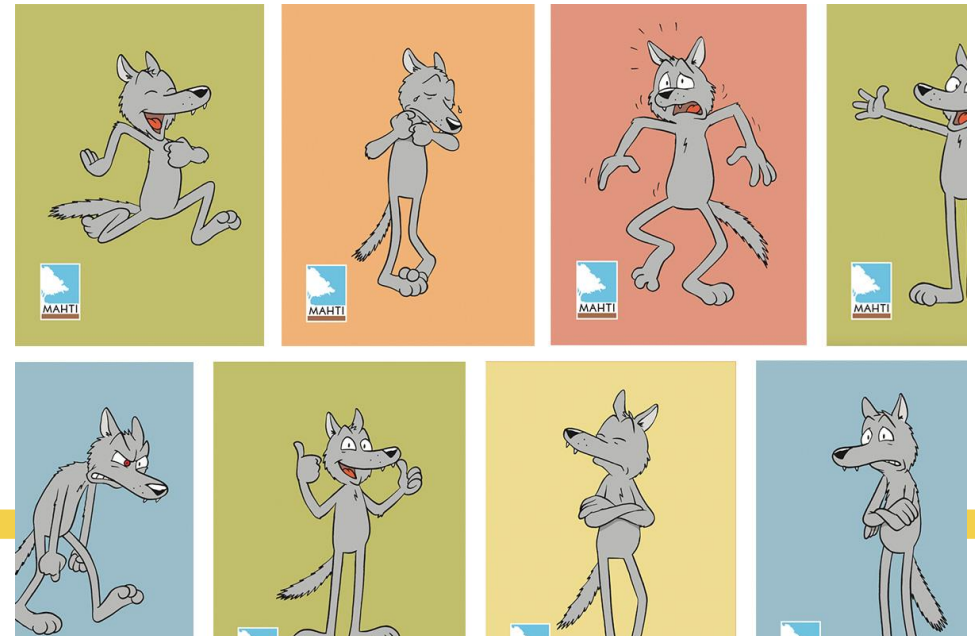
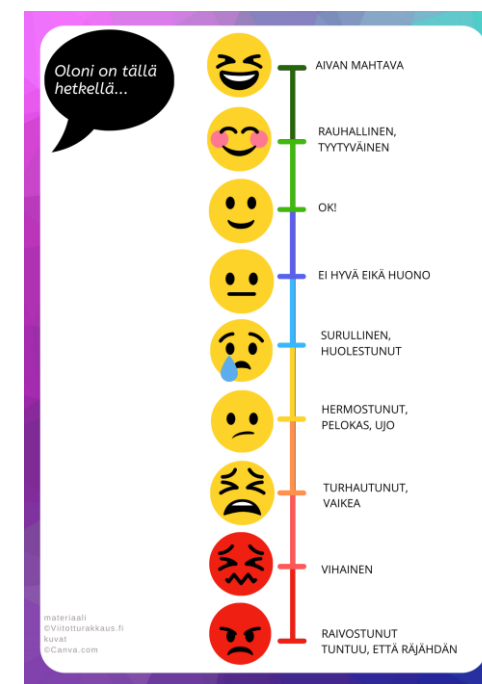
Tunne- ja vuorovaikutustaidot

- Opetellaan tunnistamaan tunteita itsestä ja toisesta, ilmaisemaan tunteita sekä säätämään tunteita
- Aidoista tilanteista oppii parhaiten!
- Kiinnitä huomiota tunteisiin, huomaa, mistä ne johtuvat ja sanoita niitä arkisissa tilanteissa
- Oleellista tunnetaitojen vahvistamisessa on systemaattisuus
- Empatia - toisten huomioonotto

Mahti -tunnekortit

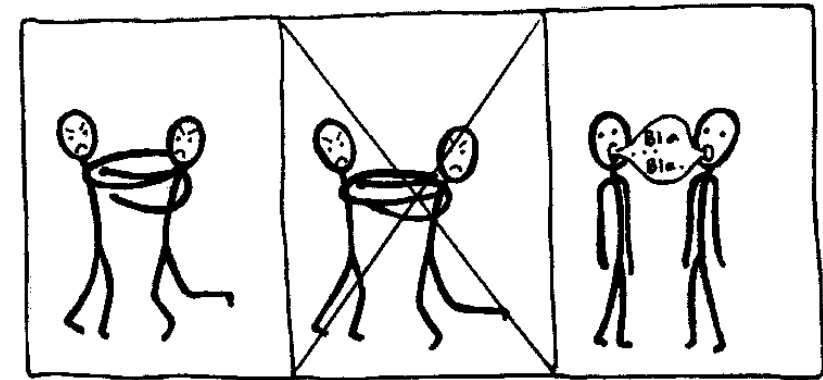
tunnekortit/

Tunnemittari



Tunne- ja vuoroaikutustaidot

- Sosiaalisten tilanteiden tulkkina toimiminen
- Ohjaa, rohkaise, kannusta tilanteisiin
- Osallisuuden kokemuksen vahvistaminen
- Sosiaaliset tarinat ja sarjakuvitettu keskustelu avaavat visuaalisesti vuoroaikutustilanteita
- Tilanteiden piirtäminen jälkeenpäin ja hyvän/huonon vaihtoehdon käyminen lapsen kanssa
- ABC -malli = Mitä tapahtui? Mitä tein? Mitä siitä seurasi?



Keinoja harjoittaa tunnetaitoja ryhmässä

- Aikuisen omista tunteista kertominen
- Hankalien tunteiden ennakoiminen - sanoittaminen voi vähentää hankalien hetkien syntymistä
- Luo luokkaan/ryhmään turvallinen, välittävä ilmapiiri
- Hyvät kysymykset - tilanteiden näkeminen uudesta näkökulmasta - Mitä opit tästä? Mitä auttaisi sinua nyt eteenpäin? Mitä sinä haluat tässä tilanteessa kaikista eniten?
- Tunne-sanaston kerääminen ja käyttäminen
- (mukaellen Lahtinen & Rantanen 2019)



WALTERI

Aivoliitto

Maltti ja Sinni tunnekortit



Viitottu rakkaus



Vallenius Sanna



VALTERI

Tietoisuustaidot

- Tähän hetkeen ankkuroituminen
- Tiedosta sisäiset kokemuksesi (ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset)
- Pyri saamaan yhteys kehoosi
- Tuo huomio siihen, mitä tällä hetkellä tapahtuu (mitä teet, mitä ympärilläsi tapahtuu)
- Havainnoi, miltä selässä ja jaloissa tuntuu, kun vaihdat asentoasi.
- Vedä keuhkoihisi hitaasti ilmaa nenäsi kautta
- Huomaa, miltä niskassa tuntuu, kun nyökkäät hieman
- Tunnustele käsilläsi ympäristöä
- Huomaa, miltä rinnassa tuntuu, kun hengität sisään tai ulos

5 asiaa, jotka näet
4 asiaa, jotka tunnet
3 asiaa, jotka kuulet
2 asiaa, jotka haistat
1 asia, jonka maistat tai voit
tuntea suussasi

Perhostaputus

- Perhoshalaus on tehokas tekniikka keskushermoston itsesäätelyyn ja stressireaktioiden rauhoittamiseen
- Perhoshalaus tai perhostaputus perustuu vuorottelevaan, rauhalliseen liikkeeseen
- Käsien ristiminen hämää myös sen verran aivoja, että työmuisti kuormittuu juuri sopivasti
- <https://hepsy.fi/2018/05/17/perhoshalaus/>

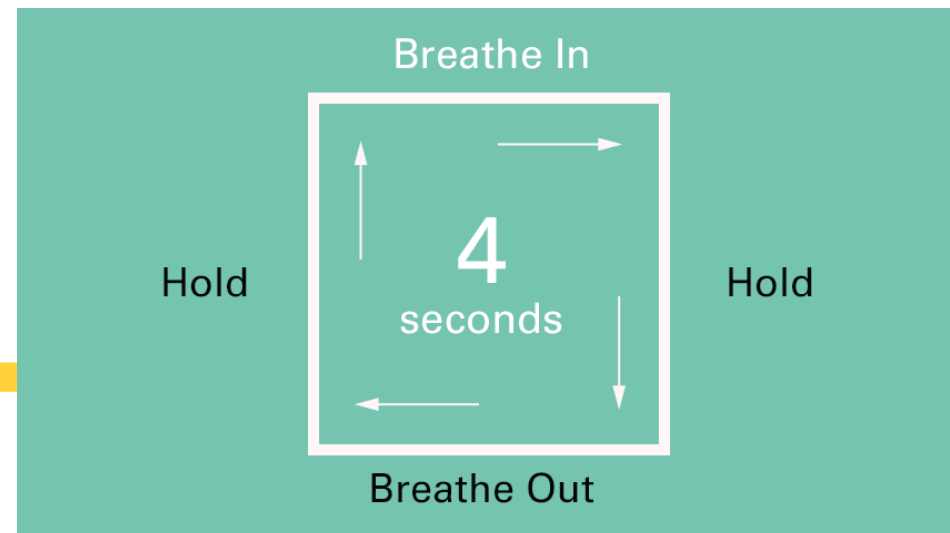


A circular illustration of a lion's face with a pink balloon. The lion has a yellow face with brown spots and a large, brown, curly mane. Its eyes are closed, and it has a slight smile. A large, pink, inflated balloon is in the foreground, partially obscuring the lion's mouth. A dark brown banner is at the top of the circle with the text "Puhalla ulos".

Puhalla ulos

Palleahengitys

- <https://www.youtube.com/watch?v=zEAnSFaiyD0>
- Ilmapallohengitys / Positiivinen oppiminen
- Box breathing
- <https://www.maimonidesem.org/blog/box-breathing-technique-nbspnbsp>





Erikyisvoimia

Mikä olotila

Mikä auttaa pysymään tai palaamaan vihreille



- Kiroilee
- Alkaa heitellä tavaroita
- Lopulta etsii paikan jonne voi kätkeytyä

- Pääsee porukasta pois rauhaan
- Aikuinen ohjaa tekemään kolme syvähengitystä
- Kun vähän rauhoittunut, aikuinen voi jutella rauhoittavasti ja auttaa tekemään suunnitelman mitä tehdä seuraavaksi



- Alkaa heilua puolelta toiselle
- Häiritsee muita
- Muisti pätkii
- Aistimukset voimistuvat
- Keskittyminen vaikeaa

- Rauhoittumispaikka jossa saa olla yksin
- Oma luova rauhallinen tekeminen, esim. lentokonepelit ja legot
- Hierominen / suihkussa käyminen
- Välipalan syöminen



- Rohkea
- Seurallinen
- Kiinnostunut lentokoneista
- Matemaattisesti lahjakas

- Kun nukkuu ja syö riittävästi
- Liikunta
- Legoilla rakentaminen
- Ei liikaa melua eikä tungosta

TIPP -taidot

- **Temperature** (jääpalan pito kädessä, kasvojen tai käsien pesu kylmällä vedellä)
- **Intensive exercise** (porrastreeni, kyykkyhyppy, spurtti)
- **Paired muscle relaxation** (eri lihasryhmien jännitys ja rentoutus)
- **Paced breathing** (pidennetty uloshengitys)






Selkeä ja ennakoitava oppimisympäristö

- Tilojen selkeytys; missä teen tehtävän
 - Ajan jäsenys; milloin teen, kuinka kauan, tauot, mitä seuraavaksi (tiimilasi, TimeTimer)
 - Ohjeiden ja tehtävien selkeytys; lyhyet ohjeet, pilkotut tehtävät, palkkio
 - Henkilöiden selkeytys; kuka opettaa/ohjaa, kuka auttaa
 - ENNAKOI muutokset
-

Selkeyttäminen ja jäsentäminen

- Selkeästä, strukturoidusta toimintaympäristöstä **hyötyvät kaikki** siellä työskentelevät ja toimivat *toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn tuki*
- Motivoituminen helpompaa kun on tiedossa tulevat asiat ”Ei voi motiovitua ilman tavoitetta”
- Jotta oppilaan arki voi jäsentyä, tulee hänen kanssaan toimivien henkilöiden arki olla jäsentynyt!



- 
- Mitä? Missä?
Milloin? Kenen
kanssa?
Kuinka kauan?
Mitä
seuraavaksi?



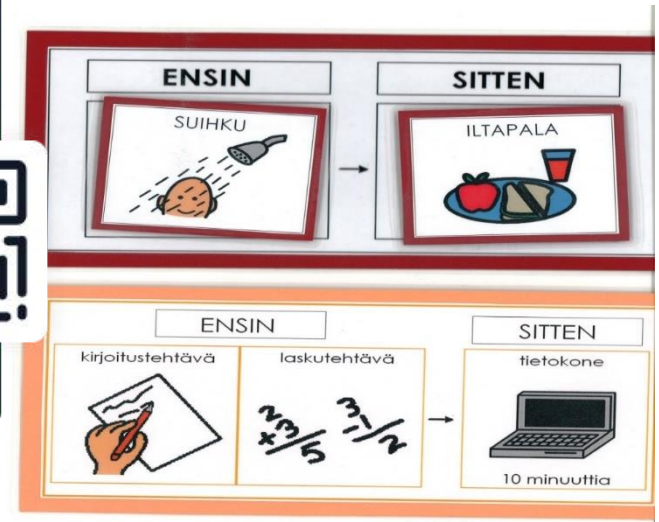
Ennakointi, strukturointi ja visualisointi

Tunnin hommat:

1. Lue s. 32-33
2. Keskustele tehtävät s.33 parin kanssa
3. Tee moniste
4. Mene syömään kun olet valmis



Classroomscreen



VALTERI

Aistiystävällinen oppimisympäristö

- Aistitiedon käsittelyn vaikeudet näyttäytyvät:
 - aistien aliherkkyytenä
 - tarvitsee tavallista vahvempia aistimuksia reagoidakseen asianmukaisesti
 - aistien yliherkkyytenä
 - taipumus reagoida tavallista herkemmin, pitempään, voimakkaammin ärsykkeisiin
 - aistihakuisuutena
 - toistuvaa ja runsasta hakeutumista toimintoihin, joista saa tietyn tyypin aistikokemuksia



- Ympäristöä muokattava oppilaan olon helpottamiseksi
- Tällöin aisteihin liittyvä käyttäytyminen vähenee ja *oppiminen mahdollistuu*
- Yksilöllinen tapa rentoutua
- Välitunneilla: aistilepo, mahdollisuus välttää joitain aistimuksia tai saada aistimuksia, joita tarvitsee - vireystilan sopivaksi (kävelylenkki, näprättävä lelu, kirjastossa lukemista, taukoa sosiaalisesta kuormasta jne.)



Miten psyykkisesti oireilevien oppilaiden koulunkäyntiä voidaan tukea?



- Yksikin kaveri koulussa
- Omatahtisuus koulutyössä
- Räätelöidyt ja joustavat ratkaisut opetuksenjärjestämisessä
- Koulun, huoltajien ja hoitotahon kyky yhteistyössä säädellä lapsen/nuoren kokemaa kuormitusta
- Varhainen ja oikein kohdistettu tuki
- Tiivis yhteistyö vanhempien kanssa

(Ruutu, 2019; Aalto-Setälä, ym. THL 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa.)



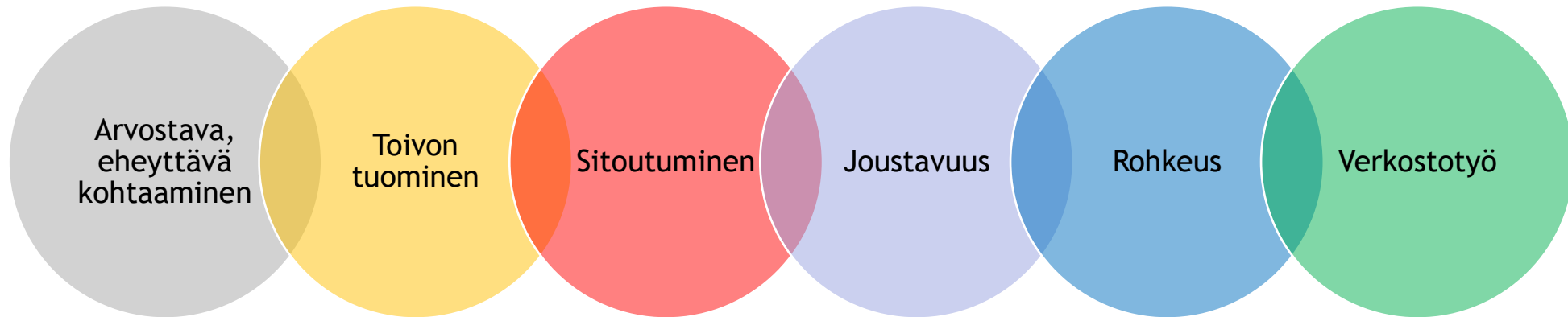
VALTERI

Miten psyykkisesti oireilevien oppilaiden koulunkäyntiä voidaan tukea?



- Ennakoitavuus ja struktuurit ->Vähennetään epävarmuutta
- Tietoisuus trauman vaikutuksista
- Altistuminen normaalille arjelle tärkeää!
- Vireystason huomiointi
- Vanhempain ohjaus
- Psykoedukaatio
- Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri
- Hyvät vuorovaikutustaidot

Mitä aikuisilta vaaditaan psyykkisesti oireilevan oppilaan tukemisessa?



Mielenterveyden edistäminen on jokaisen koulu yhteisön jäsenen asia

Mielenterveyden edistäminen kouluissa on paljon muutakin kuin varhaista tuen tarjoamista huolta nostavissa oppilastapauksissa. Koko koulun henkilökunta voi edistää oppilaiden mielenterveyttä muun muassa:

- olemalla läsnä (esimerkiksi välitunneilla) ja järjestämällä aikaa oppilaan kohtaamiseen
- harjoittamalla ja kehittämällä taitoa kuunnella oppilasta
- pyrkimällä ymmärtämään oppilaiden ja heidän perheidensä erilaisia taustoja
- pyrkimällä ymmärtämään kuinka oppilaiden kehitys vaikuttaa heidän vuorovaikutukseensa ikätoverien ja aikuisten kanssa
- puuttumalla välittömästi näkemäänsä kiusaamiseen ja syrjintään
- tukemalla ryhmäytymistä ja turvallisen ryhmän rakentumista
- luomalla mahdollisuuksia oppilaiden positiiviseen kanssakäymiseen niin oppitunneilla kuin välitunneilla
- jakamalla tietoa mielenterveyden edistämisestä, esimerkiksi tähän tarkoitettuun tietokannan (mm. Lasten ja Nuorten Mielenterveystalo, Mieli ry:n verkkosivusto) ja kirjallisuuden avulla
- osallistumalla koulun opiskeluhuoltotyöhön
- nimittämällä mielenterveysvastaavan, joka vastaa ja koordinoi koulussa tapahtuvaa mielenterveyden edistämistä ja tarjoaa tukea muulle henkilökunnalle
- yhteistyöllä paikkakunnan perheneuvolan, nuorisopalveluiden ja järjestöjen kanssa
- pyytämällä asiantuntijoita kouluun kertomaan positiivisen mielenterveyden merkityksestä ja vaikutuksesta opetukseen ja oppimiseen.

Huolestuttaako oppilaan koulunkäynti? Tai kaipaanko apua nivelvaiheen tiedonsiirtoon

Tutustu: www.toimintakykyarvio.fi

Koulunkäyntikyvyn arviointiseula

on matalan kynnyksen maksuton, anonyymi ja ilman rekisteröitymistä toimiva verkkopalvelu, joka on tarkoitettu käytettäväksi tilanteissa, joissa on herännyt huoli oppilaan koulunkäynnistä.

Toimintakykyarvio

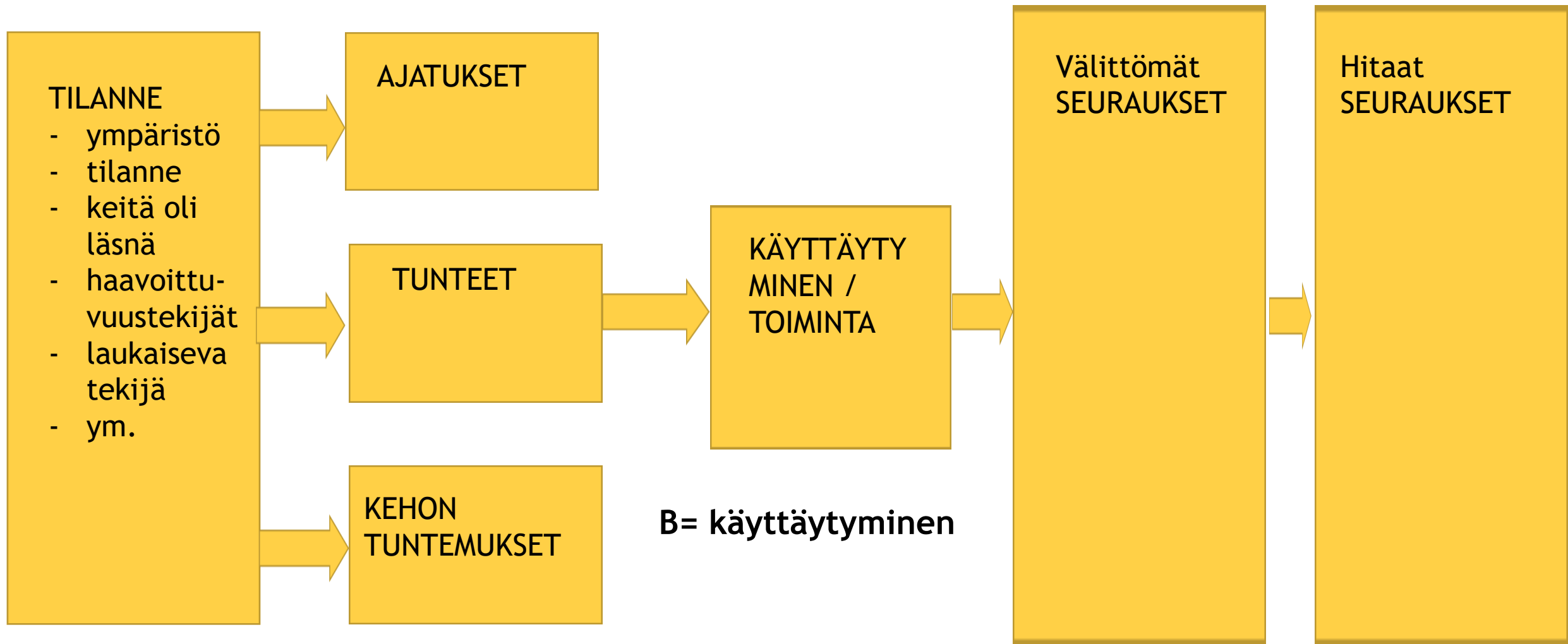
on verkkopalvelu, jonka avulla on mahdollista kartoittaa laaja-alaisesti oppilaan, huoltajan ja ammattihenkilöiden yhteistä näkemystä oppilaan toimintakyvystä ICF-luokitukseen perustuen.



- Jäävuorimalli havainnollistamaan näkyvää käyttäytymistä ja sen taustalla pinnan alla olevia taustalla vaikuttavia syitä
- Voidaan täyttää esimerkiksi yhdessä huoltajien kanssa
- Jäävuoren alta löydetään **puuttuvia taitoja**, joita lähdetään vahvistamaan
- Kuka koulussa voi vahvistaa mitään taitoa ja miten?
- Eteneminen näkyväksi lapselle itselleen ja huoltajille



TILANNEKOHTAINEN ANALYYSI

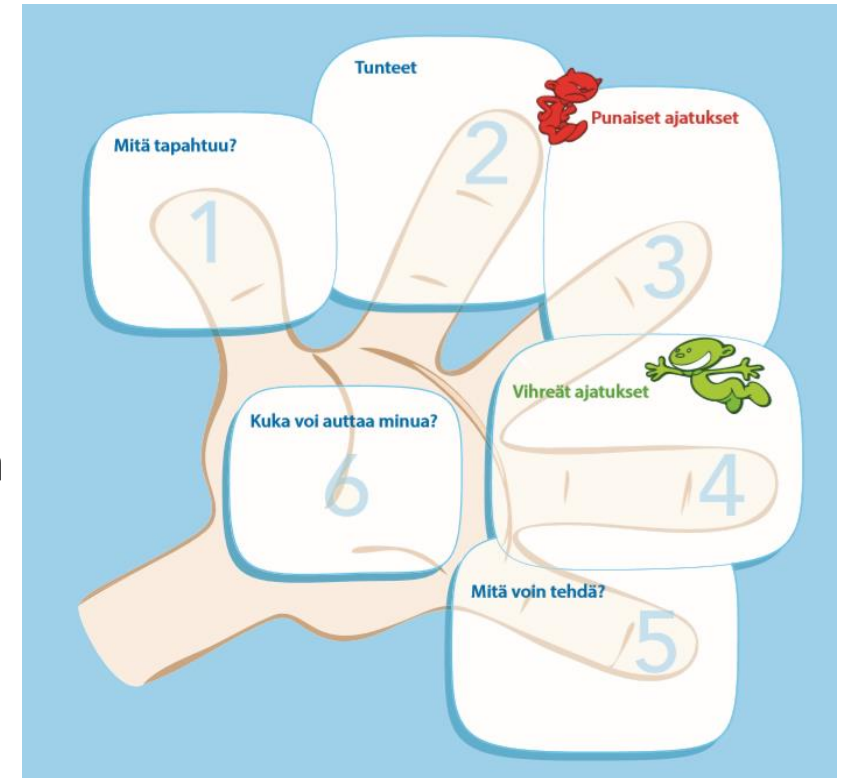


A = edeltäjät

C = seuraukset

Ajattelun apukäsi (Pesäpuu ry)

- Apukäsi auttaa lasta työstämään arjessa kohdattuja vaikeita tilanteita, vahvoja tunteita sekä haitallisia ja hyödyllisiä ajatuksia.
- Kognitiiviseen terapiaan (CBT) perustuva menetelmä, joka ohjaa lasta myönteisiin toimintatapoihin
- Ajatusten, tunteiden, kehon tuntemusten ja toiminnan välinen yhteys
- <https://www.youtube.com/watch?v=GeyDiHKPdLY>
- [Älyä tunteet -animaatiot: Ylpeys ja itsetunto - YouTube](#)
- [Älyä tunteet -animaatiot: Pelko - YouTube](#)



VALTERI

Check in- check out

(Karhu, Paananen & Närhi 2017)

- Toimintamalli käyttäytymisen yksilölliseen tukemiseen
- Yhteistyössä kodin kanssa
- Selkeät, yksilölliset käyttäytymisen tavoitteet
- Päivittäinen ennakoitava rutiini, joka tukee käyttäytymistavoitteiden saavuttamista.
- Systemaattisesti annettu palaute ja kannustus
- Edistymisen reaaliaikainen arviointi
- Huomio onnistumiseen ja oppilas-aikuinen vuorovaikutuksen laatuun
- [CICO](#)



VALTERI

HAASTE - toimintamalli

Autismiliitto

- Strukturoitu yhteistyömalli haastavan käyttäytymisen vähentämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi
- Prosessi, jossa tarkastellaan haastavaa käyttäytymistä ja sen taustatekijöitä niin yksilön kuin ympäristönkin näkökulmasta.
- HAASTE-prosessi on tarkoitettu toteutettavaksi yhteistyössä henkilön itsensä sekä erilaisten arjen sosiaalisten ympäristöjen (kuten koti/koulu/työpaikka) kanssa.
- H = Haastavan käyttäytymisen määritteleminen
- A = Asian rajaaminen
- A = Analysointi
- S = Syiden etsintä
- T = Toiminta
- E = Ennaltaehkäisy



PDA = Äärimmäinen vaatimusten välttely

- Melko vähän tutkittu ilmiö
- Oirekokonaisuudesta ei yksimielisyyttä
- Systemaattinen kirjallisuuskatsaus vuodelta 2021 (saatavilla <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/13623613211034382>)
- Vahva tarve itsekontrolliin (vrt. Deci & Ryan)
- Työhypoteesi: ”Välttely ja kieltäytyminen ovat lapsen strategioita hallita kasvavaa ahdistusta”



Helpful approaches for a PDA profile of autism

Conventional support strategies, including those often recommended for autism, are often ineffective and counter-productive with a PDA profile. In place of structure, routine, firm boundaries, praise, rewards/consequences, is a person-centred approach based on negotiation, collaboration and flexibility.



The PDA PANDA symbolises the need to tailor the environment to meet needs and our P A N D A mnemonic is a simple reminder of helpful approaches.

For more information please visit www.pdasociety.org.uk

Pick battles

- Minimise rules
- Enable some choice & control
- Explain reasons
- Accept that some things can't be done

Adaptation

- Try humour, distraction, novelty & roleplay
- Be flexible
- Have a Plan B
- Allow plenty of time
- Try to balance the amount of "give and take"



Disguise & manage demands

- Phrase any requests indirectly
- Constantly monitor tolerance for demands & match demands accordingly
- Doing things together helps

Pick battles
Anxiety management
Negotiation & collaboration
Disguise & manage demands
Adaptation

Anxiety management

- Use low arousal approach
- Reduce uncertainty
- Recognise underlying anxiety & social/sensory challenges
- Think ahead
- Treat distressed behaviours as panic attacks: support throughout & move on

Negotiation & collaboration

- Keep calm
- Proactively collaborate & negotiate to solve challenges
- Fairness & trust are central

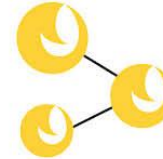


Kiitos!

Sanna Vallenius
Oppimis- ja ohjauskeskus
Valteri
sanna.vallenius@valteri.fi
www.valteri.fi

Valteri on Opetushallituksen alaisuudessa toimiva valtakunnallinen oppimis- ja ohjauskeskus, joka tukee lähikouluperiaatteen toteutumista tarjoamalla monipuolisia palveluja yleisen, tehostetun ja erityisen tuen tarpeisiin.

Toimimme valtakunnallisesti.



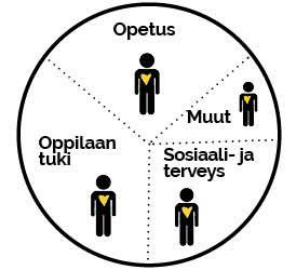
Tarjoamme palveluita varhaiskasvatukseen, perusopetukseen ja lisäopetukseen.



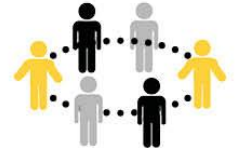
Palveluitamme käyttää 70% Suomen kunnista.



Palveluidemme piirissä on Suomessa noin 2500 oppilasta, joista 13% opiskelee Valteri-koulussa.



Valterissa työskentelee yli 550 ammattilaista.



Teemme koulutus- ja tutkimusyhteistyötä noin 40 eri kumppanin kanssa.

Lähteet

- Aaltosetälä, T., Huikko, E, Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H., Marttunen, M. 2020. THL: Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa
- Autismiliitto
- Avola, P. & Pentikäinen, V. Kukoistava kasvatus. 2019.
- Haynes, S.N. & O'Brien, W.H. 2000. FACCM, Functional Analytic Clinical Case Model.
- Eskelinen, P.2023. (nuorispsykiatri, Valteri), luennot ja diat.
- Huotilainen, M. 2019. Haastattelu julkaisussa Tunne&Taida. 17.9. 2019
- Isoaho Leena. 2019. Masennus ja sen hoito. Luento ja diat.
- Karhu, A. (2018). Väitöskirja: ”Check in, check out! Käyttäytymisen tehostettua tukea”
- Klaavu, J. 2023. Lapsuuden kehityksellinen trauma. Viisas elämä oy.
- Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim). 2017. Lasten psykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim
- Käypä hoito -suositus
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin.
- Leikola, A. 2023. Katkennut totuus. Prometheus.
- Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., & Partonen, T. 2007. Psykiatria. Helsinki: Duodecim



VALTERI

Lähteet

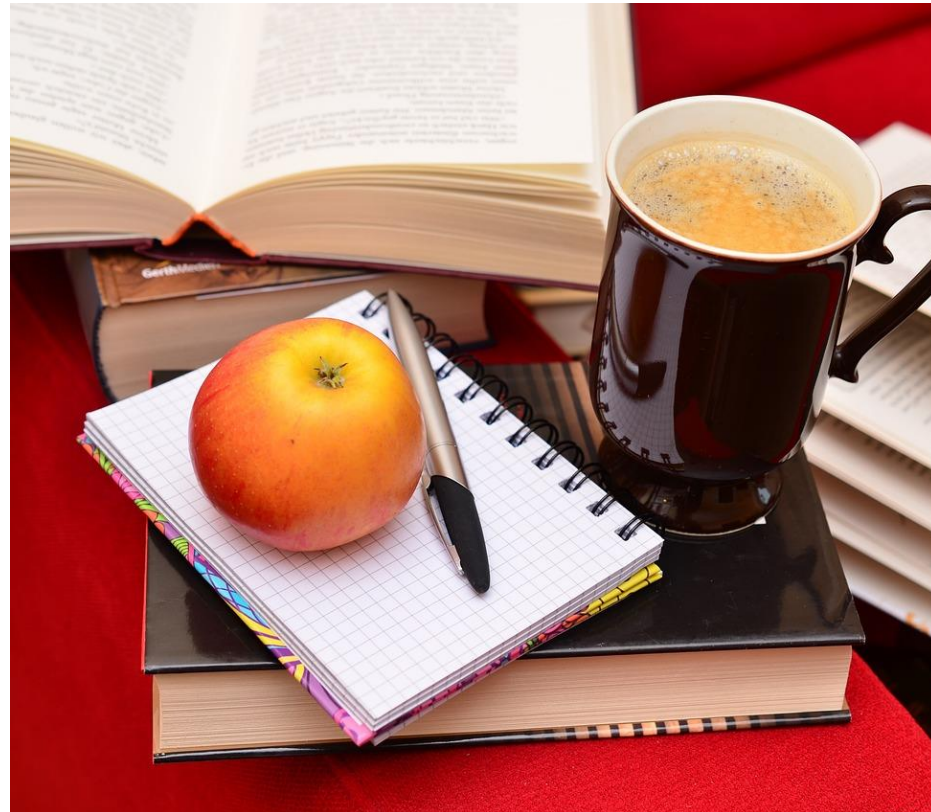
- Matilainen, M.(toim.) 2022. Neurokirjon oppilas.Opettajan ja ohjaajan työkalupakki.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G. & Wagenaar, W. 2014. Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology. Cengage Learning , U.K.
- Oksanen, J. & Sollaavaara, R. (toim.) 2020. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette -oireisten lasten kasvattajille. Autismisäätiö.
- Palmu, I. & Määttä, S.2020 teoksessa Palmu, I. (toim.) Takaisin kouluun. Valterin julkaisusarja nro 4. Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Jyväskylä 2020
- Parikka J, Halonen-Malliarakis,N. & Puustjärvi, A.2017. Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. Finn Lectura.
- Pelkonen, A. 2023. https://www.youtube.com/watch?v=h4JePv_voC8
- Poijula, S. 2023. <https://www.soilipoijula.fi/tietosivut/fysioshop/>
- Porges, S. 2011. The Polyvagal Theory. WW Norton Co.
- Ruutu, P. 2019. Psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa hoidettujen lasten ja nuorten koulunkäynnin tukeminen perusopetuksessa ja sairaalaopetuksen koetut vaikutukset koulunkäyntiin. HYY.
- Sandberg, E. 2020. Luentomateriaali
- Tapiola. M. 2020. Tarumatisoitunut lapsi koulussa. Luento VIP -verkostossa (Kouluakäymättömät ja sijoitetut lapset) 16.9. 2020.
- Van der Kolk, B. 2019. Jäljet kehossa. Viisas elämä Oy.
- Kuvat: Pixabuy



VALTERI

Oppimistehtävä ja päivän materiaali

- Moodle:
<https://eldoom.nmi.fi/course/view.php?id=749>
- Moodleavain: Psyykkisesti2023
- Tehtävänanto: Tee suunnitelma siitä, miten vahvistaisit oppilaiden turvallisuuden tunnetta kouluarjessa? Käytä apunasi koulutuspäivässä esiin nousseita teemoja.
- Palautus deadline 31.10. 2023!



VALTERI