

# Pikkulapset ja stressi päivähoidossa

Pirpanan koulutuspäivä

7.5.2010

Karjala-talo

T.Fontell, E.Suhonen

# Stressin määritelmästä

- Psykologinen ja fysiologinen vaste tilanteessa, jossa yksilön psykologiseen tai fyysiseen hyvinvointiin kohdistuu todellinen tai potentiaalinen uhka yhdistyneenä epävarmuuteen siitä riittääkö yksilön kapasiteetti uhkaavasta tilanteesta selviämiseen tai uhan selättämiseen.
  - Gunnar, 2000

# Päiväkoti instituutiona

- sosiokulttuurisen teorian mukaan (Vygotsky 1978) oppiminen on sosiaalinen ilmiö
- sosiaalinen ympäristö ja kokemukset yhteisön jäsenyydestä ovat olennainen osa lapsen kehitystä
- psyykkinen kehitys rakentuu sosiaalisissa suhteissa
- päivähoidon kolmiosainen systeemi;
  - fyysinen ympäristö
  - kulttuuriset artefaktit
  - hoitajien kompetenssi
- kiinnostavaa on miten yksilö itse vaikuttaa ryhmään ja ilmaisee haluaan tulla ryhmän jäseneksi

# Sopeutuminen – olla osallinen



- mahdollisuus käyttää olemassa olevaa ympäristöä hyödykseen (Reunamo 2007)
- lapsi mukautuu sekä ohjattuun että omaehtoiseen toimintaan (Keskinen & Hopearuoho-Saajala 2000)
- yksilön tarpeiden tyydytys, johon liittyy yhteisöllisyys
  - tarpeet ovat sekä biologisia että kulttuurisia (Malinowski 1992)

# Sitoutuneisuus toimintaan



- inhimillisen toiminnan ominaisuus, johon liittyy mm:
  - keskittyminen
  - sinnikkyys
  - tyydytys toiminnasta
- sitoutuneisuus on korkeimmillaan silloin kun tilanne vastaa lapsen perustarpeita ja hän voi emotionaalisesti hyvin, lapsi toimii omalla lähikehityksen vyöhykkeellään (Laevers 1997, Vygotsky 1978)

# Emotionaalinen hyvinvointi

- emotionaalinen hyvinvointi on
  - tyytyväisyyttä/onnellisuutta
  - tasapainoa ja emotionaalista kylläisyyttä
- tunteita on tärkeä oppia kokemaan, tunnistamaan ja näyttämään
- jokainen tunne on aito ja hyväksyttävä, samoin niiden ilmaiseminen
- se miten olemme vuorovaikutuksessa toisten kanssa on riippuvainen siitä kuinka tietoisia olemme itsestämme ja tunteistamme
- tunneaikuisen on vastattava lapsen tunnetilojen jakamiseen ja säätelyyn

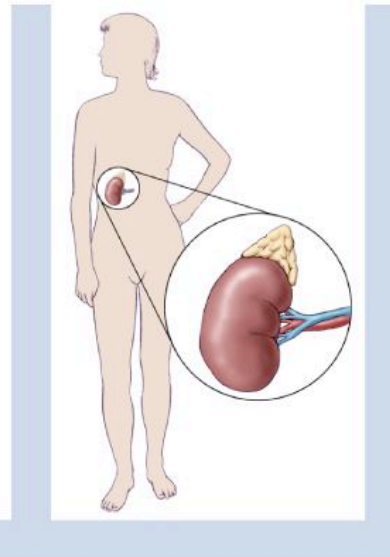
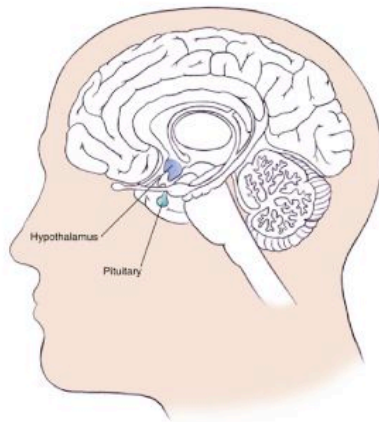
## Autonomic Nervous System



Illustration: Kristin Wienandt

Regulates body's internal functions (e.g., respiration, heart rate, digestion) and general level of arousal

## HPA System



■ Hypothalamus



■ Pituitary gland



■ Adrenal gland



■ Cortisol

Illustrations: Kristin Wienandt

# Aivojen rakenteesta

- Nyrkkimalli:
    - Peukalo nyrkissä –limbinen järjestelmä, tunnetilat
    - Muut sormet- aivokuori
    - Kynnet- etuaivokuori, otsalohko
    - Muu käsi – autonomista hermostoa säätelevä somatosensorinen alue, ”liskoaiivot” – pakene tai jähmety!
- (D.Siegel)

# Aivojen kasvu ja kypsyminen

- Aivot ovat syntymähetkellä ihmisen epäkypsin elin
- Aivojen paino syntymähetkellä n. 400g, 12kk iässä 1000g, kasvu jatkuu nopeana 24 kk ikään asti.
- 0-2-vuotiaana hermosolujen ulokkeiden runsas kasvu, lisääntyminen ja ylituotanto.
- Aivojen kypsymisprosessi jatkuu varhaiseen aikuisikään asti

# Aivojen plastisuus

- Aivojen muutosmahdollisuus l. plastisuus suurinta kahden ensimmäisen elinvuoden aikana.
- Hermosolujen yhteyksien säilyminen määräytyy ympäristötekijöiden perusteella.
  - Vrt.Helsingin ja Turun välinen tieyhteys
- Vauvan välitön interpersonaalinen ympäristö muokkaa aivojen kehitystä

# Aivojen otsalohkon kehitys

- Jatkuu intensiivisenä toiseen elinikävuoteen asti, herkkyyskausi 6-18kk iässä.
- Liittyy päättelyyn ja abstraktiin ajatteluun, päämäärähakuiseen toimintaan ja tunne-elämän säätelyyn.
- Edellyttää sopivia ärsykyksiä ja vastaanottavaista vuorovaikutusta ensisijaisten hoitajien kanssa.

# Säätelyn käsite

- vauvan kyky säädellä erilaisia tilojaan on vielä heikosti kehittynyt syntymähetkellä
- Tarvitaan toinen ihminen, joka auttaa tai kannattelee vauvaa sietämään kokemuksiaan ja aistimuksiaan ja vahvistaa hyviä kokemuksia
- Kannatelluksi tulemisen kokemus auttaa vauvaa kehittämään autonomista kapasiteettia säätelyyn

# Säätelyn käsite

- Aivojen tasolla vauvan otsalohkon toiminta paranee onnistuneen säätelevän vuorovaikutuksen myötä
- Kiintymyssuhde on täten säätelyä yksilöstä toiseen siirtävä rakenne
- Säätelyn käsite lienee keskeinen silta, joka yhdistää kiintymyssuhde-, trauma-, neurotieteellistä- ja psykiatrista ajattelua

# Stressi vauvan näkökulmasta

- Sääntely epäonnistuu, vauva joutuu epäjärjestyksen tilaan, kokee sietämättömiä tunteita, joista hänellä ei ole edellytyksiä selvittää yksin
- Fysiologisesti stressi aiheuttaa erilaisia hormonaalisia vasteita (kortisolieritys ), joiden on todettu olevan jopa neurotoksisia l. vahingollisia kehittyville hermosoluille ja niiden välisille yhteyksille

# Miten kasvattaja vastaa lapsen tarpeisiin

- vuorovaikutus
- riittävän hyvä kasvattaja

# Vuorovaikutus oppimisen ytimenä

- integratiivinen kommunikaatio (Siegel 2004)
  - tietoisuus omista tunteista, kehon kielestä ja muista nonverbaaleista signaaleista
  - tietoisuus tilanteesta
  - kyky asettua toisen tilaan ja kokemaan empatiaa
- vastavuoroiseen oppimiseen liittyvää
  - lapsi oivaltaa toisen ihmisen käyttämisen oman intentionsa agenttina
  - vastavuoroisesta intentioiden tunnistamisesta syntyy yhdessä jaettua toimintaa

# Riittävän hyvä kasvattaja

- **kasvattajan on;**
  - vastattava empaattisesti lapsen tunneilmaisujen jakamiseen ja säätelyyn
  - kannateltava lapsen kiintymyssuhdetta omaan vanhempaan/vanhempiin
  - tunnistettava lapsen vuorovaikutustaidot
    - esikielellinen kommunikaatio
    - luotava edellytykset kommunikaatioon

# Pitkäaikaisen stressin vaikutukset aivojen limbiseen järjestelmään

- Amygdala l.manteliumake– kynnys  
reagoida alenee

prefrontaalisen korteksin toimintakyky (jarrut  
amygdalalle ja hypothalamukselle)

heikkenee

- Oikeanpuoleisen otsalohkon suhteellinen  
aktiivisuus suurempi lapsuudessaan traumoja  
kokeneilla

# Pitkäaikaisen stressin vaikutukset aivojen limbiseen järjestelmään

- Muutokset HPA akselin toiminnassa-pitkäaikaisesti kohonnut kortisolitaso
- >hippokampuksen kehitys heikkenee
  - varhaisiän trauma vaikuttaa vasempaan ja myöhemmin koettu trauma oikeaan hippokampukseen
    - Hippokampuksessa runsaasti kortisolireseptoreja
    - Korkeat kortisolitasot surkastuttavat hippokampuksen dendriittejä
    - Muistitoiminta heikkenee

# Kiintymyssuhteen laatu ja alttius stressille

- Selviytymiskeinojensa avulla lapsi suojautuu liialliselta stressiltä
- Kiintymyssuhdeteoria auttaa ymmärtämään lasten selviytymiskeinoja stressaavissa tilanteissa
  - Turvallisesti kiinnittynyt lapsi luottaa sekä omiin kykyihinsä että aikuisten apuun
  - Välttelevästi kiinnittynyt yliarvioi omat kykynsä selvitä ja osoittaa epäluottamusta aikuisten kykyyn auttaa
  - Ristiriitaisesti kiinnittynyt ei luota omiin kykyihinsä ja yliarvioi aikuisten kyvyn auttaa, mikä altistaa pettymyksille

# Kiintymyssuhteen laatu ja alttius stressille

- Laaja selviytymiskeinojen kirjo ja niiden joustava käyttö tilanteen vaatimusten mukaisesti ennustavat hyvää mielenterveyttä ja stressistä selviämistä
- Turvallisesti kiintyneellä lapsella on suurin selviytymiskeinojen valikoima
  - Toiminnalliset keinot, oma rauhoittuminen, mielialan kontrollointi, merkitysten luominen, lohdun ja turvan etsiminen

# Stressi vs. kiintymyssuhde

- Neuropsykiatrisesta näkökulmasta kiintymyssuhde määrittyy aivojen optimaalista kehitystä palvelevaksi suojausmekanismiksi, jonka toimivan kiintymyssuhdemallin kehittänyt lapsi osaa ottaa käyttöön tarvitessaan
- Täten yksilön korkea stressin sietokyky on merkki turvallisesta kiintymyssuhdemallista

# Toissijainen kiintymyssuhde voimavarana

- Lapsen päivähoitossa aloittaminen
- Riittävän hyvää

# Lapsen päivähoidossa aloittaminen

- lapsen ensimmäinen ”ero” vanhemmasta/vanhemmista
- lapselle on rakentunut kiintymyssuhde vanhempaansa/vanhempiinsa
- päivähoidon ”aikuisesta” alkaa kehittyä hänen toissijainen kiintymyssuhteensa kohde
- lapsen kuva itsestä muodostuu ensin vanhempien ja sitten muun ympäristön vaikutuksesta
  - kulttuurisidonnainen
- toissijainen kiintymyssuhde voi olla mahdollisuus silloin kun työskennellään erityistä tukea tarvitsevan lapsen kanssa

# Mikä on riittävän hyvää?

- lapsille sopivan toiminnan järjestäminen
  - mitä lapset leikkivät
  - miten rikastan lasten leikkejä
- sitoutuminen vuorovaikutukseen lasten kanssa
  - fyysinen ja psyykinen läsnäolo
  - sensitiivisyys, aktivointi ja autonomia
- rohkeutta ja uskallusta asettaa lasten tarpeet etusijalle
  - perustehtävän tärkeys
  - teot puhuvat
- taito ohjata lasten toimintaa ja leikkiä
  - vuoropuhelu toisten kanssa

# Miten pikkulapsen stressi pysyy aisoissa?

- Tuetaan lasten ja vanhempien välistä suhdetta
- Tarjotaan kontrolloitavuutta, ennakoitavuutta ja sosiaalista tukea
- Kunnioitetaan lapsen omia säätelykeinoja
- Tuetaan lasten välisiä suhteita
- Optimoimme täten lasten aivojen kehitystä!