

Isot tunteet tulevat ja menevät



CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.



NEW DIRECTIONS

Isot tunteet tulevat ja menevät



Canadian Centre for Child Protection Inc. on teoksen ulkoasun ja taiton tekijänoikeuksien © 2018 haltija. Canadian Centre for Child Protection Inc. sekä New Directions for Children, Youth, Adults & Families omistavat yhdessä sisällön kaikki tekijänoikeudet.

Kaikki oikeudet pidätetään. Teoksen tai sen osien julkaiseminen sähköisesti ei ole sallittua. Teoksen kopiointi, jakelu tai tallentaminen hakujärjestelmiin on kielletty paitsi alla mainituissa tapauksissa. Kopioiden (koko teoksesta tai sen osista, painettujen tai sähköisten) tekeminen tulonhankkimistarkoituksessa tai kaupallisessa tarkoituksessa on kaikilta osin kielletty. Vanhemmat/huoltajat voivat ladata ja tulostaa yhden kappaleen henkilökohtaiseen käyttöön. Sama koskee ammattihenkilöstöä. Muusta suomenkielisen kirjan käytöstä tulee olla yhteydessä Suojellaan Lapsia ry:hyn: www.suojellaanlapsia.fi, (katso kohta yhteystiedot).

Tämän kirjan tekeminen ei olisi ollut mahdollista ilman lukuisten henkilöiden ja erityisasiantuntijoiden kovaa työtä ja omistautumista niin New Directions:issä, että Kanadan Lastensuojelukeskuksessa (Canadian Centre for Child Protection Inc.). New Directions haluaa erityisesti kiittää Kate Kiernania ja Billy Brodovskya. Kanadan Lastensuojelukeskus haluaa kiittää koulutus – ja suunnittelutyöryhmiään, jotka työskentelivät projektissa.



CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.

Kanadan Lastensuojelukeskus on lasten henkilökohtaisen turvallisuuden puolesta toimiva rekisteröity hyväntekeväisyysjärjestö. Kanadan Lastensuojelukeskus tarjoaa lukuisia ohjelmia, palveluita ja materiaaleja kanadalaisille lasten suojelemiseksi ja lasten psyykkisen pahoinvoinnin vähentämiseksi sekä ennaltaehkäisemiseksi. Lisätietoa Kanadan Lastensuojelukeskuksen toiminnasta saat osoitteesta www.protectchildren.ca.



New Directions for Children, Youth, Adults & Families (New Directions) on voittoa tavoittelematon järjestö, joka tarjoaa monimuotoisia palveluita ihmisten jatkuvasti muuttuviin sosiaalisiin, psykologisiin, kulttuurisiin, koulutuksellisiin ja ammatillisiin tarpeisiin. New Directions tarjoaa ohjelmia, jotka ulottuvat perheneuvonnasta nuorten tukeen, työharjoittelusta erityiseen asumisen tukeen ja yhteisöllisistä hoivakodeista perhekoteihin, sekä laajan valikoiman palveluita kehitysvammaisille, kuulovammaisille ja alkuperäiskansoille. Lisätietoa toiminnasta saat osoitteesta www.newdirections.mb.ca.

Lisätietoa lasten traumaista ja siitä, miten aikuiset voivat auttaa lapsia löytyy englanniksi osoitteesta www.makingsenseoftrauma.ca. Sivustolla on maksuton webinaari **Making Sense of Trauma: Practical Tools for Responding to Children and Youth** (englanniksi) sekä muuta hyödyllistä tietoa.

CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION on rekisteröity Canadian Centre for Child Protection Inc.:in tavaramerkiksi Kanadassa ja New Directions -logon omistaa New Directions for Children, Youth, Adults & Families.

ISBN: 978-1-989757-27-7 (sähköinen versio)

Tämä kirja on käännös teoksesta *Big Feelings Come and Go*, joka julkaistiin alunperin englanniksi New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada ja Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada toimesta. Kirjan tekijänoikeushaltijat ovat New Directions ja Canadian Centre. Suojellaan Lapsia ry on tekijänoikeushaltijoiden luvalla kääntänyt alkuperäisen kirjan sisällön suomeksi. Suojellaan Lapsia ry kantaa täyden vastuun käännöksestä sekä kaikista mahdollisista käännösvirheistä tai laiminlyönneistä. Kaikki sisältö, jota ei ole alkuperäisessä englanninkielisessä versiossa, on Suojellaan Lapsia ry:n lisäämää. Suojellaan Lapsia ry kantaa täyden vastuun mahdollisista lisäyksistä. Tekijänoikeudet suomenkielisestä käännöksestä kuuluvat tahoille New Directions for Children, Youth, Adults and Families; sekä Canadian Centre for Child Protection Inc. Kaikki oikeudet pidätetään.

This book is a translation of *Big Feelings Come and Go* which was first published in English by, and is copyright 2020 of, New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada and the Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. Suojellaan Lapsia ry, with permission from the copyright owners, translated the contents of the original book into Finnish. Suojellaan Lapsia ry assumes all liability for the accuracy of and any errors and omissions in translation. Any content that is not in the English version has been added by Suojellaan Lapsia ry, which takes full responsibility for any additions. Copyright in the Finnish translation belongs to New Directions for Children, Youth, Adults and Families; and the Canadian Centre for Child Protection Inc. All rights reserved.

Alkusanat

Isot tunteet tulevat ja menevät on käännös kanadalaisesta lastenkirjasta *Big Feelings Come and Go*. Kirja on suunniteltu auttamaan perheitä, joiden lapsilla on tunteiden säätelyn vaikeutta ja jotka kärsivät posttraumaattisesta stressireaktiosta. Kirjaa voidaan hyödyntää myös kliinisessä työssä osana traumatisoituneiden lasten hoitotyötä tai esimerkiksi lastensuojelussa.

Suojellaan Lapsia ry haluaa kiittää lämpimästi Canadian Centre for Child Protectionia ja New Directions for Children, Youth, Adults & Familiesä, jotka tuottivat kirjan ja antoivat sen Suojellaan Lapsia ry:n erityisasiantuntijoiden käännettäväksi. Tavoitteena on lisätä kirjan avulla suomalaisten lasten ja aikuisten traumatietoisuutta ja helpottaa tunnesäätelyn vaikeuksista ja traumaoireista kärsivien lasten ja perheiden arkea.

Kirjassa kuvataan lapsilla yleisesti esiintyviä traumaperäisen stressireaktion jälkeisiä kehon taistele, pakene ja jähmety reaktioita – fight, flight ja freeze. Kirjan avulla lapsi voi oppia hallitsemaan isoja tunteita ja säätelämään kehonsa reaktioita yksinkertaisilla keinoilla. Tieto trauman jälkeisistä mahdollisista ajatuksista, tunteista ja kehon reaktioista edesauttaa lapsen kykyä tunnistaa ja hallita niitä paremmin. Kirjan avulla traumatietoisuutta käsitellään tarinan muodossa ja kirjan tehtävät, harjoitteet ja kysymykset helpottavat keskustelua lapsen yksilöllisistä reaktioista ja tuen tarpeista.

On tärkeää opettaa lapselle tunnesäätelyä ja isojen tunteiden hallitsemista. Mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sitä tärkeämpää on osallistaa myös lapsen läheiset ja tärkeät aikuiset. Lapset ovat riippuvaisia läheistensä tunteidenhallinta ja tunnesäätelytaidoista. Kirjan harjoitteet toimivat tarpeen mukaan erinomaisesti myös aikuisilla.

Isot tunteet tulevat ja menevät -kirjan voi lukea yhdessä lapsen kanssa tai lapsi voi lukea sen itsenäisesti. Ohjeet, harjoitteet ja kysymykset on laadittu siten, että ne helpottavat lasta isojen tunteiden aiheuttamien reaktioiden ja tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa aikuiselle. Tarinaan luotu toisto edistää lapsen mahdollisuutta muistaa oppimaansa paremmin. Suojellaan Lapsia erityisasiantuntijoiden mukaan on tärkeää opettaa lapsille, että isot tunteet tulevat ja menevät, kuin pilvet taivaalla.

Nina Vaaranen-Valkonen,

TOIMINNANJOHTAJA, ERITYISASiantuntija, VTM, SOSIAALIPSYKOLOGI,
KOGNITIIVINEN PSYKOTERAPEUTTI, LISENSOITU TRAUMAFOKUSOITU
KOGNITIIVIS-BEHAVIORAALINEN PSYKOTERAPEUTTI (TF-CBT)

Hanna-Leena Laitinen,

YHTEISKUNTASUHDE JA VAIKUTTAMISTYÖN JOHTAJA,
ERITYISASiantuntija, YTM, SOSIAALITYÖNTEKIJÄ
(MM. LASTENSUOJELU, PSYKOSOSIAALINEN TUKI
SUURONNETTOMUUSTILANTEISSA, KRIISITYÖ)



Tänään opimme mitä kehossamme tapahtuu,
kun olemme huolissamme tai peloissamme tai
kun koemme isoja tunteita.





Meillä kaikilla on aivoissamme
pieni alue, joka toimii kuin
hälytin. Alueen nimi on amygdala
eli **pelkokeskus**.



Kun olemme huolissamme
tai peloissamme aivojemme
pelkokeskuksen hälytin alkaa
soida ihan itsestään.

Sen tehtävä on
suojella meitä.



Kun aivojemme pelkokeskuksen hälytin alkaa soida, kehomme valmistautuu joko taistelemaan, pakenemaan tai jähmettymään paikoilleen.



Joskus voi tuntua, että on mahdotonta liikkua tai ajatella.

Sitä sanotaan
jähmettymiseksi.

Joskus voi tuntua, että haluaa päästä
pois tilanteesta.

Sitä sanotaan
pakenemiseksi.



Ja joskus voi tuntua, että haluaa
lyödä ja huutaa.

Sitä sanotaan
taistelemiseksi.



Nyt opimme ja harjoittelemme,
mitä voimme tehdä, kun
aivojemme pelkokeskuksen
hälytin alkaa soida.



Jokainen lapsi – ja aikuinenkin,
taistelee, pakenee tai jähmettyy
paikalleen, kun jokin asia tai tilanne
huolestuttaa tai pelottaa.

Näin kehomme auttaa ja
suojelee meitä.



Kuvitellaan, että ikkunasta kurkistaisi yhtäkkiä lohikäärme!
Aivojemme pelkokeskus käynnistää hälytyksen ja me
jähmetymme...

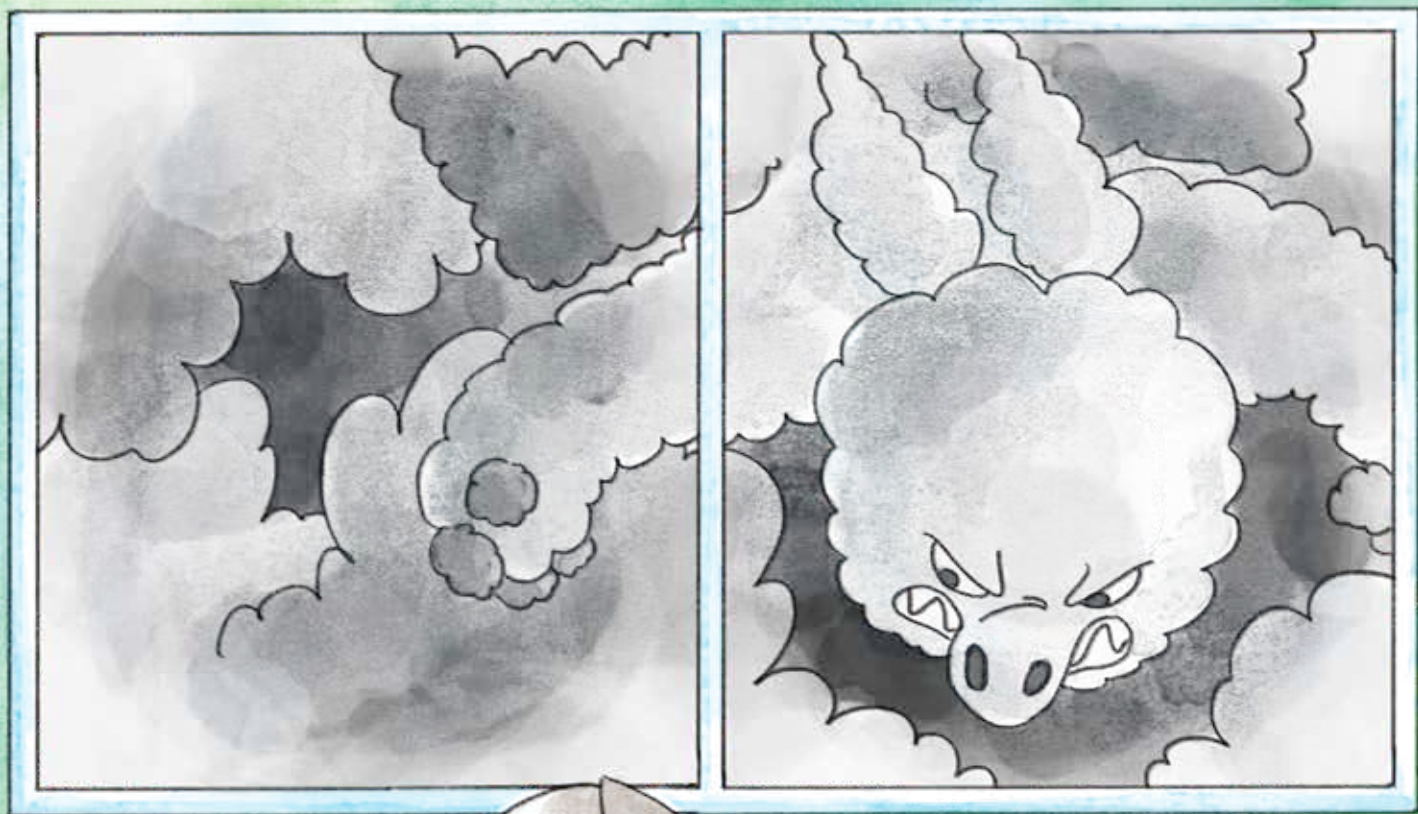
Kun koemme isoja tunteita, niin saatamme jähmettyä
paikoillemme, emmekä pysty pakenemaan tai taistelemaan.

Sydämemme hakkaa nopeasti ja hengityksemme kiihtyy.

Jokainen meistä kokee
jähmettymisen hieman
eri tavalla.

Kuvittele...miltä sinusta
tuntuisi, jos jähmettyisit?





Minusta tuntuisi kuin...



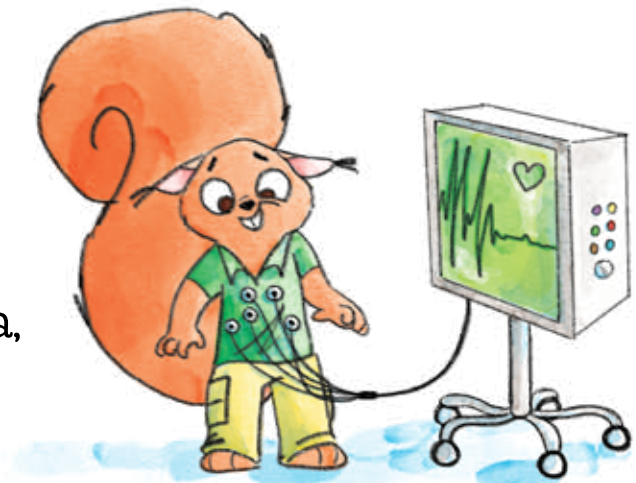
...pääni leijuisi
ilmassa



...sydämeni hakkaisi ensin
kovaa ja sitten niin hiljaa,
etten kuulisi sitä.



...en pystyisi liikkumaan





...muuttuisin
pienen pieneksi

...jähmettyisin
jääpatsaaksi



...olisin
näkymätön



...en saisi
sanaakaan suustani



Voimme rauhoittaa kehomme, kun olemme huolissamme tai peloissamme.

Voit tehdä tämän itse tai yhdessä aikuisen kanssa.

Katso ympärillesi ja etsi **kolme sinistä asiaa** huoneesta.



Hengitä sisään ... ja sen jälkeen hitaasti ulos

Hengitä vielä kerran sisään...
ja sen jälkeen **hitaasti ja rauhallisesti ulos.**

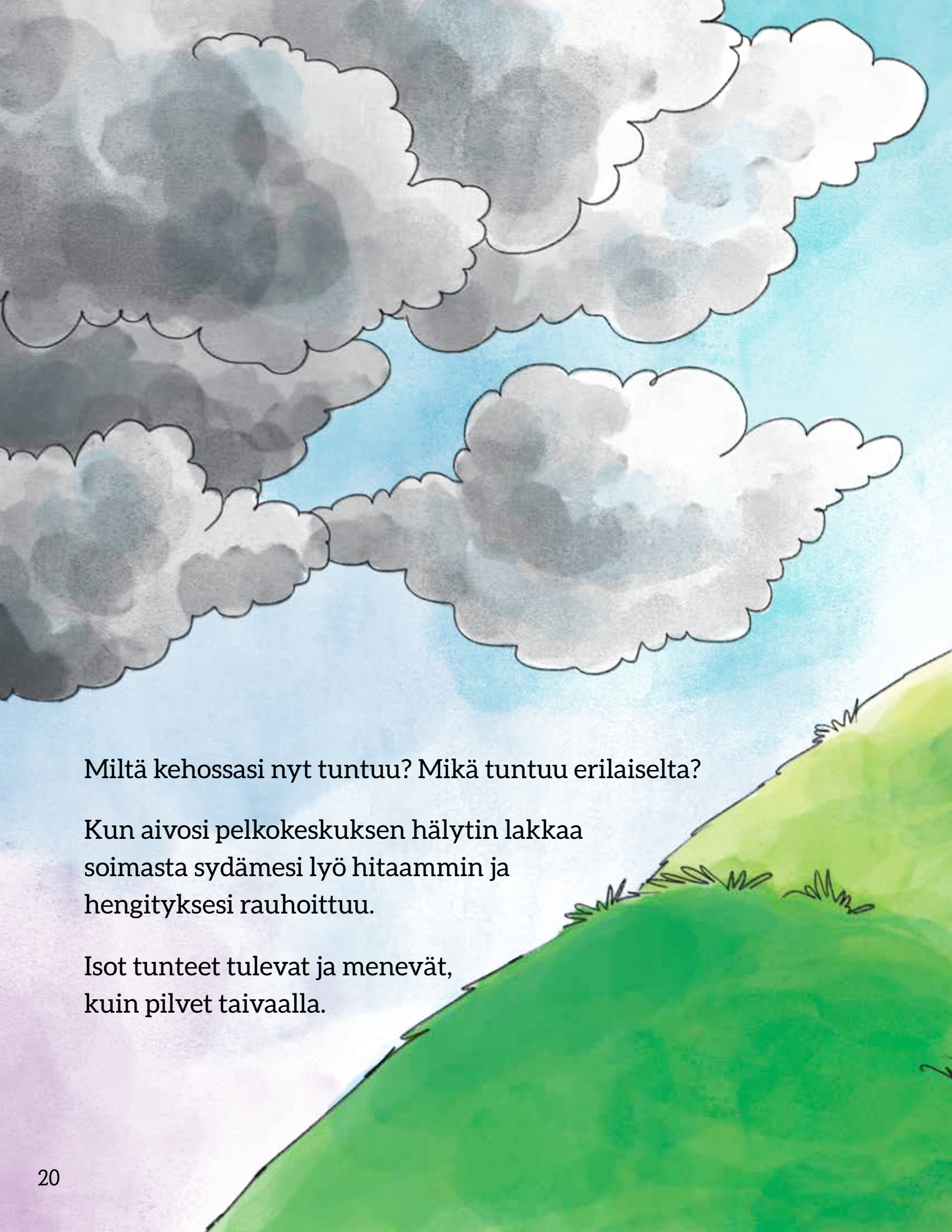




Kiinnitä huomiosi siihen,
istutko mielestäsi **kovalla**
vai pehmeällä alustalla?
Heiluttele **varpaitasi**.



Hengitä uudestaan **sisään...**
ja sen jälkeen hitaasti ulos.



Miltä kehossasi nyt tuntuu? Mikä tuntuu erilaiselta?

Kun aivosi pelkokeskuksen hälytin lakkaa
soimasta sydämesi lyö hitaammin ja
hengityksesi rauhoittuu.

Isot tunteet tulevat ja menevät,
kuin pilvet taivaalla.



Kuvitellaan, että ikkunasta kurkistaa lohikäärme!
Aivomme pelkokeskuksen hälytin alkaa soida ja
haluamme juosta karkuun – **paeta**...

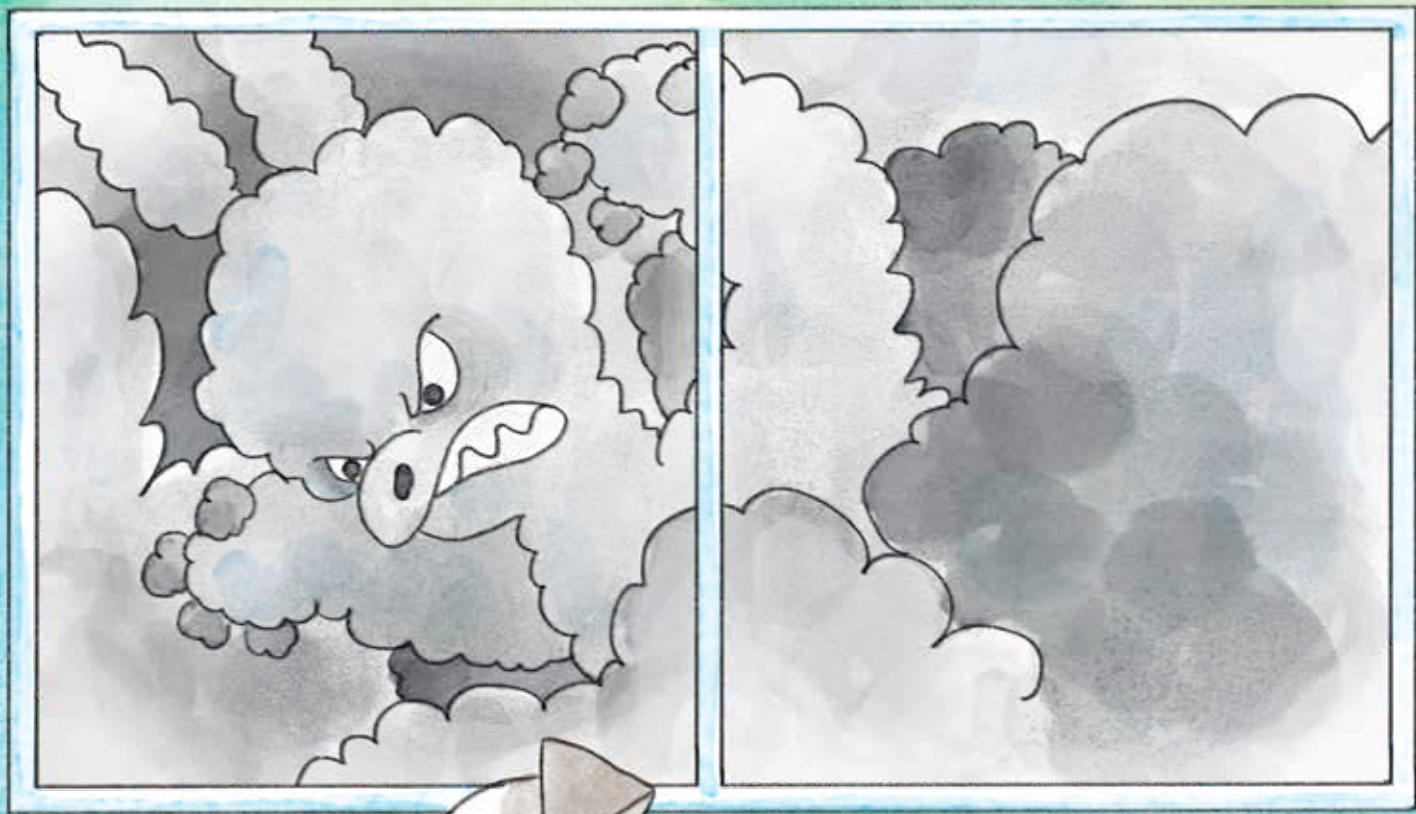
Kun koemme isoja tunteita niin meidän tekee mieli
liikkua ja jopa juosta karkuun!

Sydämemme hakkaa nopeasti, hengityksemme
kiihtyy ja jalkamme tuntuvat levottomilta.

Jokaisella meistä halu paeta
tuntuu hieman eri tavalla.

Kuvittele, miltä sinusta voisi
tuntua, jos kehosi haluaisi
juosta karkuun eli paeta?



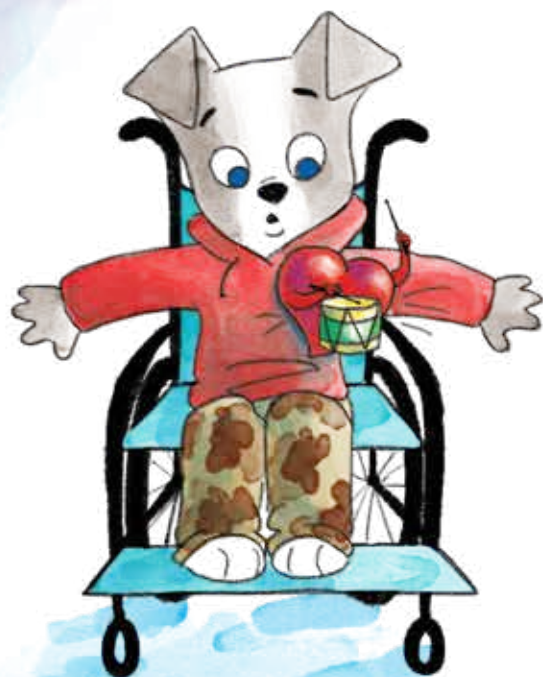


Minusta tuntuisi siltä kuin...

...haluaisin päästä
kauas kauas pois



...haluaisin juosta nopeasti
kuin ravihevonen



...sydämeni hakkaisi
kovaa kuin rumpu

...en pysyisi
nahoissani



...en saisi henkeä



...pyöröyttäisi



...puhuisin pikavauhtia



...pinkoisiin pakoon niin
nopeasti kuin pääsisin



Voimme rauhoittaa kehomme, kun olemme huolissamme tai peloissamme.

Voit tehdä tämän itse tai yhdessä aikuisen kanssa.

Kipristä ensin varpaasi ihan suppuun. Huomaa, kuinka jalkojesi muutkin lihakset jännittyvät.



Päästä sen jälkeen varpaasi **rennoiksi**.



Hengitä sisään... ja sen jälkeen **hitaasti ja rauhallisesti ulos.**

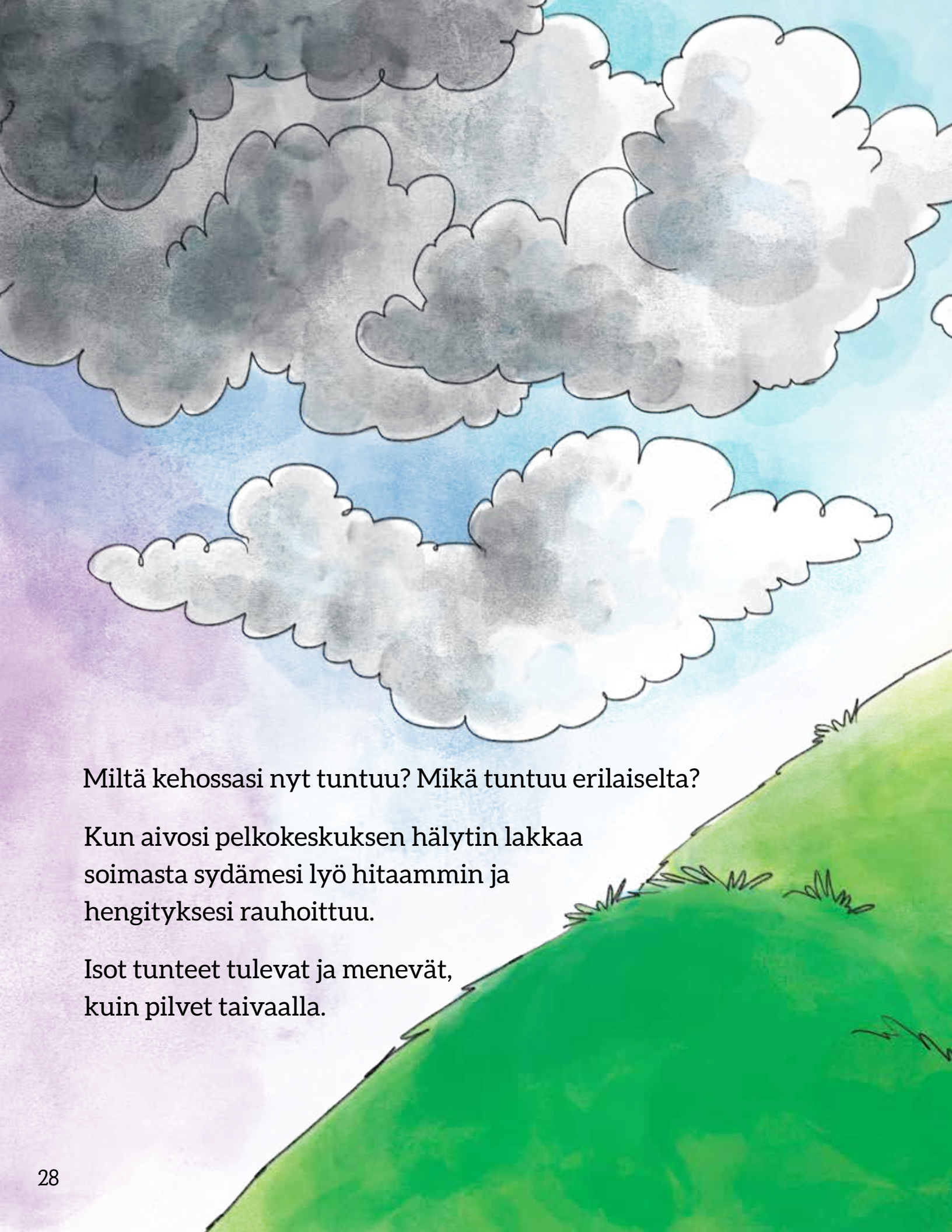
Hengitä uudestaan **sisään...** ja sen jälkeen
hitaasti ja rauhallisesti ulos.



Kiinnitä huomiosi siihen, **istutko** mielestäsi
kovalla vai pehmeällä alustalla?
Heiluttele **varpaitasi**.

Hengitä vielä kerran **sisään...**
ja sen jälkeen **hitaasti ulos.**





Miltä kehossasi nyt tuntuu? Mikä tuntuu erilaiselta?

Kun aivosi pelkokeskuksen hälytin lakkaa
soimasta sydämesi lyö hitaammin ja
hengityksesi rauhoittuu.

Isot tunteet tulevat ja menevät,
kuin pilvet taivaalla.



Tällä kertaa kuvitellaan, että ikkunasta kurkistaa taas lohikäärme! Aivojemme pelkokeskuksen hälytin alkaa soida ja tunnemme, että haluamme **taistella**...

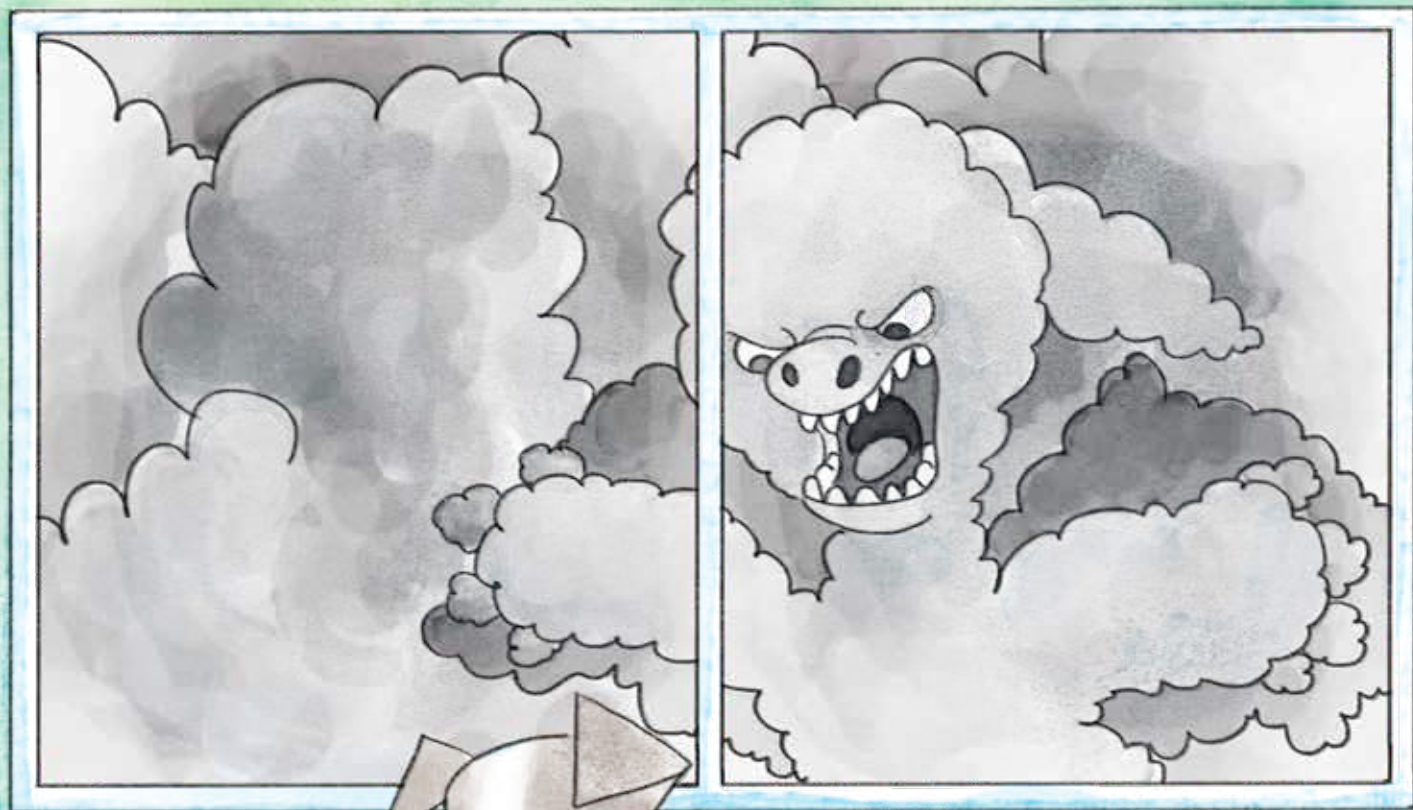
Kun tunnemme isoja tunteita, niin haluamme taistella, puristaa kätemme nyrkkiin ja tömistellä jalkojamme.

Sydämemme hakkaa nopeasti ja hengityksemme kiihtyy.

Jokainen meistä kokee taistelun tunteen hieman eri tavalla.

Kuvittele, miltä sinusta tuntuisi, jos haluaisit taistella?





Minusta
tuntuisi
siltä kuin...



...syöksisin tulta



...haluaisin
lyödä jotain

...olisin suuri
kuin jättiläinen





...taistelisin
kuin ritari



... potkisin ja
tömistelisin

...karjuisin
kuin leijona



...kiehuisin
kuin tulivuori



...painisin
kuin gorilla



Voimme rauhoittaa kehomme,
kun olemme huolissamme tai
peloissamme.

Voit tehdä tämän itse tai
yhdessä aikuisen kanssa.



Purista kätesi yhteen kuin litistäisit
palloa käsiesi välissä ja **hengitä sisään.**
Päästä sen jälkeen kätesi rennoiksi ja hengitä
hitaasti ulos.

Hengitä sisään...
ja sen jälkeen **hitaasti ulos.**





Hengitä uudestaan **sisään...**
ja sen jälkeen **hitaasti ja**
rauhallisesti ulos.

Kiinnitä huomiosi siihen, **istutko** mielestäsi
kovalla vai **pehmeällä** alustalla?
Heiluttele **varpaitasi**.



Hengitä uudestaan **sisään...**
ja sen jälkeen **hitaasti ulos.**

The background of the page is a watercolor illustration. The sky is filled with several clouds of different shapes and sizes. Some clouds are dark grey, others are light grey, and some are white. The sky itself is a mix of light blue and white. In the bottom right corner, there is a green hill with some small tufts of grass. The overall style is soft and artistic.

Miltä kehossasi nyt tuntuu? Mikä tuntuu erilaiselta?

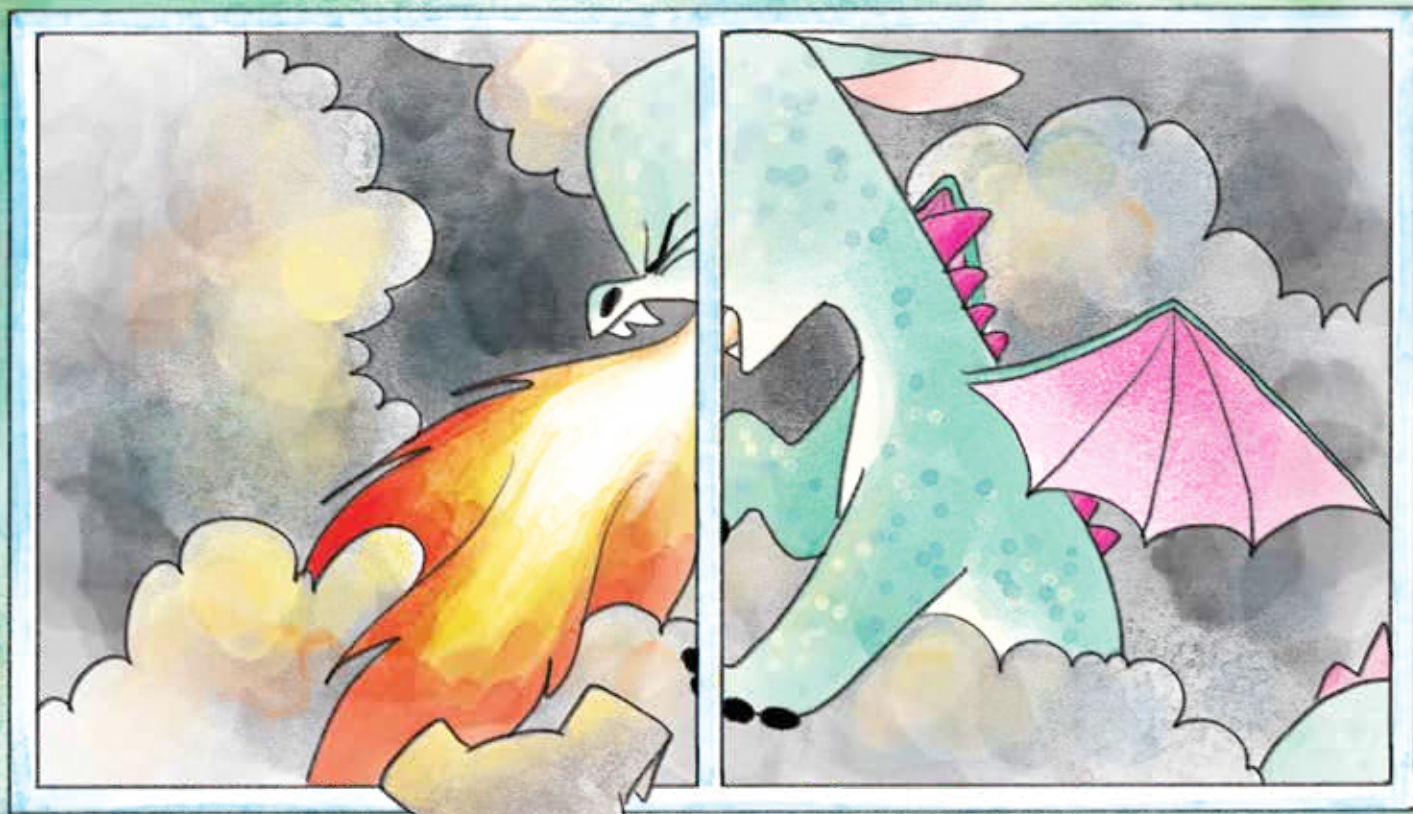
Kun aivosi pelkokeskuksen hälytin lakkaa soimasta, sydämesi lyö hitaammin ja hengityksesi rauhoittuu.

Isot tunteet tulevat ja menevät, kuin pilvet taivaalla.



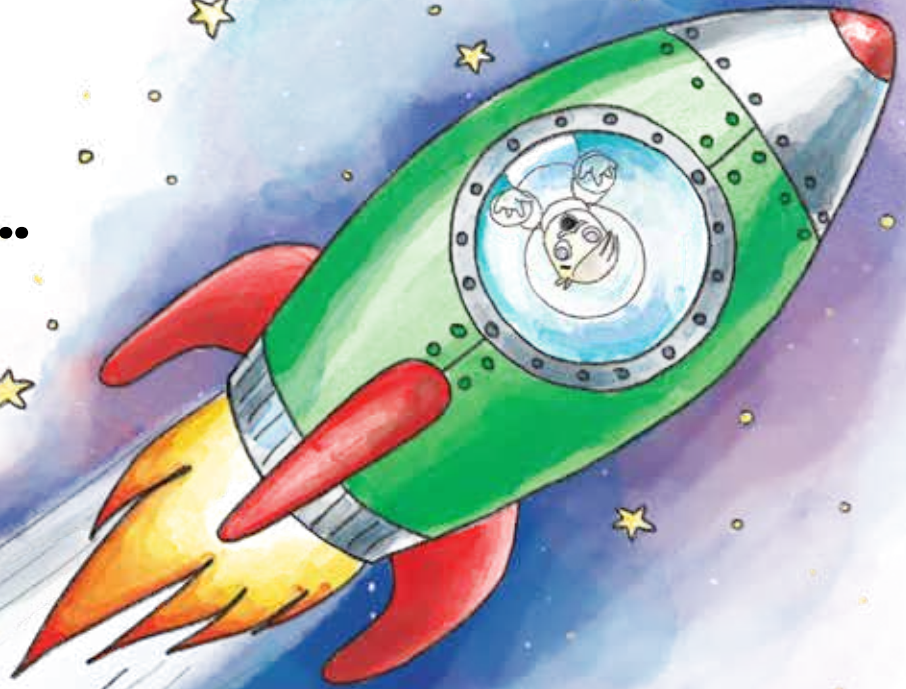
Katso, ikkunassa
on kuin onkin oikea
lohikäärme!





Minusta
tuntuu
kuin...

...haluaisin kauas,
kauas pois



...haluaisin
taistella kuin ritari

...haluaisin olla
näkymätön



...en saisi sanaakaan
suustani





...juoksisin
ravihevonen

...pääni leijuisi
ilmassa



...kiehuisin
kuin tulivuori

...haluaisin pinkoa pakoon
niin nopeasti kuin pääsisin



Kaikki on hyvin. Sehän on vain
pieni eksynyt lohikäärme.
Lohikäärmeenhoitaja soittaa
sen vanhemmille.





Olipas pelottavaa nähdä
lohikäärme ikkunassa!

Meidän kehomme teki, mitä
sen pitääkin tehdä – se auttoi
meitä selviytymään.



Harjoitellaanpas vielä kerran,
miten rauhoitamme kehomme,
kun olemme huolissamme tai
peloissamme.



Hengitä sisään... ja sen jälkeen
pitkään ja **hitaasti** ulos.

Hengitä vielä kerran **sisään...**
ja sen jälkeen **hitaasti** ja
rauhallisesti ulos.



Kiinnitä huomiosi siihen, **istutko** mielestäsi
kovalla vai pehmeällä alustalla?
Heiluttele **varpaitasi**.



Hengitä uudestaan **sisään...**
ja sen jälkeen **hitaasti ulos.**



Mitä kehosi tuntuu nyt, kun tunnet olosi
rauhalliseksi ja turvalliseksi?





Huomaan, että minä...



...nauraa
kuin apina

...haluan
leikkiä



...voin vetää
syvään henkeä



...hallitsen
tunteeni



...olen utelias kuin
yksityisetsivä



...haluan hassutella
ystävieni kanssa



...haluan oppia
asioita



...pystyn puhumaan niin,
että kaikki kuulevat ja
ymmärtävät mitä sanon.



Voit olla ylpeä itsestäsi! Nyt tiedät,
miten rauhoitat kehosi ja miten
sammutat aivojesi pelkokeskuksen
aiheuttaman hälytyksen.

Nyt tiedämme, että voimme
hallita tunteitamme –
silloinkin kun ne ovat isoja.



Voit olla ylpeä uusista taidoistasi!
Nyt on leikin aika!







