



Traumaopas opettajalle: Tue, ohjaa ja opeta traumatisoitunutta opiskelijaa

A. Tue traumatisoitunutta opiskelijaa

Trauma voi ilmetä monin eri tavoin, joista osa on näkymättömiä. Silti trauma vaikuttaa syvästi opiskelijan toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Seuraavassa on esimerkkejä mahdollisista trauman oireista ja haasteista, joita voi olla opetustilanteissa. On kuitenkin muistettava, että samat oireet voivat viitata myös muuhun, joten aina ei ole kyse traumasta.

1. Fyysinen vetäytyminen tai psykologinen poissaolevuus

- **Oireet:** Opiskelija voi olla poissaoleva, haluton osallistumaan, ja hän saattaa näyttää väsyneeltä tai tunteettomalta.
- **Tuki:**
 - Anna opiskelijalle tilaa ja mahdollisuus osallistua omaan tahtiinsa.
 - Vältä painostamista häntä tilanteisiin, joissa hän ei tunne oloaan mukavaksi.
 - Anna mahdollisuus taukoon tarpeen mukaan.

2. Valinnan vaikeus ja oman tarpeen tunnistaminen

- **Oireet:** Opiskelija voi epäröidä ja kokea vaikeaksi valintojen tekemisen. Hän ei välttämättä osaa tunnistaa, mikä auttaisi häntä parhaiten.
- **Tuki:**
 - Tarjoa rajattuja ja selkeitä vaihtoehtoja, jotta valintatilanteet olisivat vähemmän kuormittavia.
 - Keskustele opiskelijan kanssa valinnoista ja tue päätöksenteossa, jos hän haluaa apua.

3. Hallitsemattomat tunnereaktiot

- **Oireet:** Opiskelija voi kokea voimakkaita tunnereaktioita, kuten ärtyisyyttä, surua tai herkkyyttä. Ne tuntuvat hänestä hallitsemattomilta. Pienetkin ärsykkeet kuten äänet, hajut tai sanat voivat laukaista tunnereaktiot.
- **Tuki:**
 - Ole empaattinen ja hyväksy tunteet sellaisina kuin ne ovat.
 - Tarjoa mahdollisuus taukoon ja rauhoittumiseen.
 - Luo ilmapiiri, jossa tunteiden ilmaisua ei tuomita.



Traumaopas opettajalle: Tue, ohjaa ja opeta traumatisoitunutta opiskelijaa

4. Keskittymisen haasteet ja muistihäiriöt

- **Oireet:** Trauma voi vaikeuttaa muistin toimintaa ja keskittymistä, mikä näkyy opiskelijan kyvyttömyydessä omaksua uusia asioita tai muistaa käsiteltyjä aiheita.
- **Tuki:**
 - Käytä kuvia sekä kuvallisia ohjeita ja muistutuksia.
 - Toista käsiteltyjä asioita selkeästi.
 - Rakenna oppituntien sisältö johdonmukaiseksi.
 - Suhtaudu ymmärtäväisesti muistamisen haasteisiin.
 - Ota käyttöön erilaisia muististrategioita, kuten tiivistelmät, kuvat ja yhteenvedot.

5. Aistivääristymät

- **Oireet:** Opiskelija saattaa olla erityisen herkkä tietyille ärsykeille kuten kirkkaalle valolle, äänille tai värikkäille visuaalisille materiaaleille. Ne voivat laukaista stressireaktioita.
- **Tuki:**
 - Säädä mahdollisuuksien mukaan luokkaympäristön valoisuutta ja äänitasoa.
 - Tarjoa mahdollisuus rauhallisempaan ympäristöön, jossa aistikuormitus on vähän, esimerkiksi istumapaikka luokan sivulla.

6. Häiriöt fyysisessä vireystilassa

- **Oireet:** Opiskelijan vireystila voi vaihdella uupumuksesta yliaktiivisuuteen.
- **Tuki:**
 - Tarjoa joustavuutta siinä, kuinka opiskelija voi liikkua tai levätä.
 - Suhtaudu ymmärtäväisesti vireystilan vaihteluihin.
 - Anna mahdollisuus omaehtoiseen taukoon tarpeen mukaan.



Traumaopas opettajalle: Tue, ohjaa ja opeta traumatisoitunutta opiskelijaa

7. Negatiivinen olettamusmaailma

- **Oireet:** Traumatisoitunut opiskelija voi uskoa, ettei hänelle tapahdu mitään hyvää. Hän voi tulkita tilanteet itselleen epäedullisesti. Tämä saattaa vähentää opiskelumotivaatiota ja vaikuttaa opiskelijan uskoon onnistua.
- **Tuki:**
 - Tarjoa positiivista ja realistista palautetta, joka tukee opiskelijan myönteistä minäkuvaa.
 - Korosta pieniä onnistumisia ja tue opiskelijaa huomaamaan hänen edistymisensä.
 - Vältä korostamasta epäonnistumisia ja pyri vahvistamaan uskoa omiin mahdollisuuksiin.

8. Väkivaltaisuus tai aggressiivisuus

- **Oireet:** Trauma voi ilmetä puolustavana tai hyökkäävänä käytöksenä, erityisesti uhkaavissa tilanteissa tai opiskelijan kokiessa olonsa epävarmaksi.
- **Tuki:**
 - Pidä kommunikaatio rauhallisena ja varmista, että opiskelija tuntee olevansa turvassa.
 - Vältä tilanteita, jotka voivat tuntua hänestä uhkaavilta.
 - Jos opiskelija on aggressiivinen, pyri palauttamaan tilanne rauhalliseksi ja anna opiskelijalle mahdollisuus ottaa etäisyyttä tilanteesta.

9. Univaikeudet tai jatkuva väsymys

- **Oireet:** Traumatisoituneilla opiskelijoilla voi olla univaikeuksia, jotka johtavat jatkuvaan väsymykseen ja keskittymiskyvyn heikkenemiseen.
- **Tuki:**
 - Pyri ymmärtämään opiskelijan väsymyksen syitä ja joustaa oppimistilanteissa.
 - Anna tarvittaessa opiskelijalle mahdollisuus lepoon tai vaihtoehtoiseen osallistumiseen, jos hän ei jaksa keskittyä koko oppituntia.



Traumaopas opettajalle: Tue, ohjaa ja opeta traumatisoitunutta opiskelijaa

B. Traumatietoisien ohjauksen ja opettamisen pääperiaatteet

Traumatietoisessa opetuksessa opettaja tunnistaa, että traumaattiset kokemukset voivat vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin, oppimiskykyyn ja käyttäytymiseen. Trauma voi ilmetä monin tavoin ja vaihtelee yksilöittäin, mutta traumatietoiset periaatteet tukevat kaikkien opiskelijoiden hyvinvointia.

1. Turvallisuus

- Luo ympäristö, jossa opiskelijat kokevat olevansa fyysisesti, emotionaalisesti ja psykologisesti turvassa.
- Aseta selkeät rajat ja odotukset käytökselle ja vuorovaikutukselle.
- Varmista, että opiskelijoilla on turvallisia tiloja ja hetkiä rauhoittumiseen.

2. Luottamus ja ennustettavuus

- Pyri rakentamaan luottamusta rutiineilla ja ennustettavan käytöksen kautta.
- Huolehdi, että oppitunneillasi on selkeä rakenne, annat säännöllisesti palautetta ja pidät omat sanalliset lupauksesi.
- Ole johdonmukainen kaikessa kommunikaatiossa.
- Kerro opiskelijoille, mitä odottaa esimerkiksi tehtävistä, aikatauluista ja käytännöistä.

3. Valinnan mahdollisuus ja itsemääräämisoikeus

- Tarjoa opiskelijoille vaihtoehtoja ja valinnanvaraa opetuksen aikana.
- Anna heidän vaikuttaa oppimisensa etenemiseen, esimerkiksi he voivat valita tehtäviä tai työtapoja.
- Valinnat voivat auttaa palauttamaan opiskelijan itsemääräämisoikeutta ja kontrollin tunnetta, jotka hän on voinut menettää traumaattisten kokemusten vuoksi.



Traumaopas opettajalle: Tue, ohjaa ja opeta traumatisoitunutta opiskelijaa

4. Yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuus

- Rakenna ryhmähenkeä ja tunnetta yhteenkuuluvuudesta.
- Kannusta opiskelijoita työskentelemään yhdessä ja tukemaan toisiaan.
- Pidä ryhmätöissä ja keskusteluissa huolta, että jokainen saa osallistua turvallisesti ja ilman pelkoa arvostelusta.

5. Tunnereaktiot ja joustavuus

- Ymmärrä, että traumatisoituneet opiskelijat voivat reagoida voimakkaasti stressiin, epävarmuuteen tai kontrollin menetykseen.
- Vältä äkillisiä muutoksia tai yllätyksiä opetuksessa.
- Hyväksy epäonnistumiset ja virheet osana oppimisprosessia.
- Älä rankaise ankarasti käytöksestä, joka saattaa johtua traumaattisista kokemuksista, vaan pyri ymmärtämään reaktion taustat.

6. Älä jää yksin

- Tee yhteistyötä koulun opiskelijahyvinvoinnin työntekijöiden kanssa (kuraattorit, psykologit, terveydenhoitajat ja muut toimijat).
- Saat yhteistyössä tukea ja lisää ideoita ohjaus- ja opetustilanteisiin.



Traumaopas opettajalle: Tue, ohjaa ja opeta traumatisoitunutta opiskelijaa

Lähteet

Barret, N. & Berger, E. (2021). *Teachers' experiences and recommendations to support refugee students exposed to trauma*. *Social Psychology of Education* 24, 1259-1280.

Berger, E. (2019). *Multi-tiered Approaches to Trauma-Informed Care in Schools: A Systematic Review*. *School Mental Health* 11, 650-664.

Brewster, A, Zimmerman Z, Fernandopulle, R., Young, R.. 2022. *The Healing Power of Storytelling Using Personal Narrative to Navigate Illness, Trauma, and Loss*. North Atlantic Books.

Cavanaugh, B. (2016). Trauma-Informed Classrooms and Schools. *Beyond Behavior*, 25(2), 41–46.

Chafouleas, S. M., Koriakin, T. A., Roundfield, K. D. & Overstreet, S. (2019). Addressing Childhood Trauma in School Settings: A Framework for Evidence-Based Practice. *School Mental Health*, 11(1), 40–53.

Gonzalez, A., Monzon, N., Solis, D., Jaycox, L. & Langley, A. K. (2016). Trauma Exposure in Elementary School Children: Description of Screening Procedures, Level of Exposure, and Posttraumatic Stress Symptoms. *School Mental Health*, 8(1), 77–88.

Janhunen, H. (2022). *Trauman kokenut oppilas valmistavassa opetuksessa: valmistavaa luokkaa opettavien opettajien käsityksiä ja kokemuksia*. [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän Yliopisto]

Käypä hoito -suositus (2022). *Traumaperäinen stressihäiriö*. Suomalaisen Lääkäriseuran, Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022 (viitattu 14.2.2023). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Levander, M., Luotonen, K. & Vartio A. (2022). *Turvaa, toivoa ja toimijuutta – tietoa pakolaisuuden traumaista varhaiskasvatuksen ja opetusalan ammattilaisille*. Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö. Toimittanut: Psykotraumatologian keskus, Kidutettujen lasten ja nuorten kuntoutus.

Lipponen, K. (2020). *Resilienssi arjessa*. Helsinki: Duodecim.

Masten, A. S. (2021). Resilience of children in disasters: A multisystem perspective. *International Journal of Psychology*, 56(1), 1–11.

Ojala, T. (2017). *Kun perusopetuksen oppilaat oireilevat psyykkisesti: opettajien kokemuksia*. Jyväskylä studies in education, psychology and social research, (575).

Schubert, C. (2009). Traumaattisten kokemusten vaikutus oppimiseen. Teoksessa L. Nissilä & H-M. Sarlin (toim.) *Maahanmuuttajien oppimisvaikeudet*. Opetushallitus.

Reinbergs, E. J. & Fefer, S. A. (2018). Addressing trauma in schools: Multitiered service delivery options for practitioners. *Psychology In The Schools*, 55(3), 250–263.



Traumaopas opettajalle: Tue, ohjaa ja opeta traumatisoitunutta opiskelijaa



Ringel, S. (2019). Attachment theory. Teoksessa J. R. Brandell & S. Ringel (toim.). *Trauma: Contemporary Directions In Trauma Theory, Research, And Practice* (Second edition.). Columbia University Press.

TRAUMA-INFORMED PEDAGOGY IN HIGHER EDUCATION A Faculty Guide for Teaching and Learning Edited by Ernest Stromberg. Taylor and Francis Group. 2023