

# KAHJUSTAVAD LAPSEEA SÜNDMUSED JA TRAUMA

## INFOLEHT ÕPETAJATELE

### Kahjustavad lapseea sündmused

Mõiste "kahjustavad lapseea sündmused" (ing. k *adverse childhood experiences* ehk ACE) tähistavad lapse- või teismeeas (0-17a) kogitud potentsiaalselt traumaatilisi sündmusi, mis jagunevad kolme kategooriasse: väärkohtlemine, hooletussejätmine ja perekonnas esinevad probleemid nagu sõltuvushäired ja vägivald.

Arvukate uuringute põhjal on kindlaks tehtud, et kahjustavad lapseea sündmused on tihedalt seotud vaimse ja füüsilise tervise probleemidega, kõrge tervisealase riskikäitumise ja üldise madala elukvaliteediga, mis ulatub lapsepõlvest kaugemale.

(Felitti, et al., 1997)



#### VÄÄR-KOHTLEMINE

- füüsiline väärkohtlemine
- emotsionaalne väärkohtlemine
- seksuaalne väärkohtlemine



#### HOOLETUSSE-JÄTMINE

- füüsiline hooletussejätmine
- emotsionaalne hooletussejätmine



#### PROBLEEMID PEREKONNAS

- perevägivalda nägemine
- sõltuvushäirega pereliikmega elamine
- vanema ravimata psüühikahäire
- pereliige kannab vanglakaristust
- vanemate lahusus

### Kahjustavad lapseea sündmused on väga levinud



**6** inimest 10-st

on kogenud vähemalt ühte kahjustavat lapseea sündmust enne täisealiseks saamist.



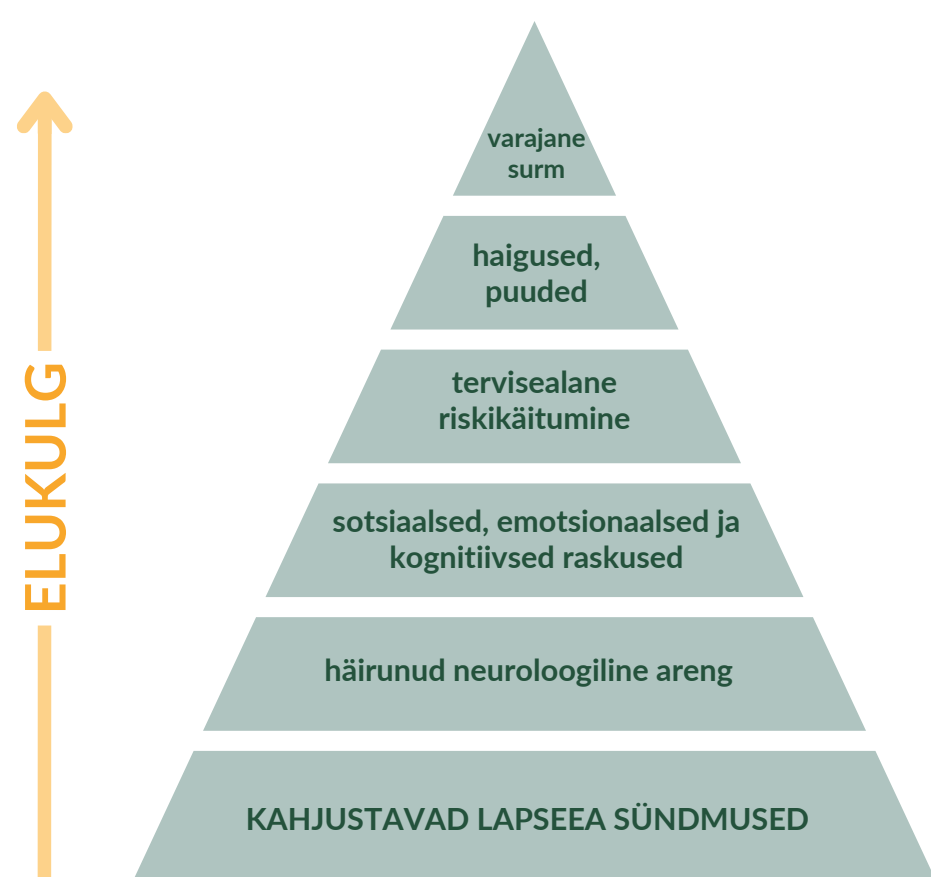
**1** inimene 6-st

on kogenud vähemalt nelja kahjustavat lapseea sündmust enne täisealiseks saamist.

(Merrick, et al., 2019)

**!** Trauma on kumulatiivne mõju: mida rohkem kahjustavaid sündmusi, seda suurem risk tervisekahjustuseks.

### Kahjustavad lapseea sündmused häirivad aju normaalset arengut ja võivad mõjutada inimese kogu elukulgu



(Felitti et al., 1997)

### Kahjustavad lapseea sündmused võivad olla peidetud põhjus õpilase toimetulekuraskuste taga

Mida enam kahjustavaid sündmusi õpilane on kogenud, seda suurem on tema tõenäosus:

- saada mõni käitumishäire diagnoos
- omada raskusi suhetes eakaaslastega
- vajada haridusalaseid tugiteenuseid
- kogeda ärevushäireid ja depressiooni

(Bethell, et al., 2017).

# Viis

## viisi, kuidas toetada traumakogemusega õpilasi koolis

1

### Kujunda turvatunnet soodustav keskkond

Kuigi kool võib olla füüsiliselt turvaline keskkond, ei pruugi traumakogemusega õpilane end *tunda* turvaliselt. Traumakogemuse keskmes on kontrolltunde vähenemine ja ohutunde suurenemine, mis mõjutab seda, kuidas inimene keskkonda ja teisi inimesi tajub ja tõlgenda - seda ka kaua pärast traumeeriva sündmuse lõppemist. Traumakogemusega õpilastele loob turvatunnet vaimse ja füüsilise vägivalda vaba keskkond, mis on etteaimatav, kus neile antakse valikuid ja eelhoiatusi ning kus on kindel rutiin, rütm ja rituaalid.

2

### Õpi märkama õpilase traumapäästikuid

Traumapäästikutega kokkupuutumine aktiveerib traumamälestused, paneb õpilase end ebaturvaliselt ja hirmunult tundma ning takistab ligipääsu nendele ajuosadele, mida me vajame õppetöös ja koolielus osalemiseks. Päästikutega kokkupuutudes võib õpilane käituda ka endale arusaamatutel põhjustel olukorda arvestades ebasobivalt, tõmbuda endasse või olla agressiivne. Traumavallandajatega kokkupuute vähendamine ja vältimine annab õpilasele võimaluse tunda end turvaliselt ning saavutada valmisoleku õppetööks. Traumapäästikud on individuaalsed ning nende välja selgitamine nõuab õpilase käitumise ja toimetuleku jälgimist erinevates situatsioonides.

VÕIMALIKUD TRAUMA-VALLANDAJAD EHK PÄÄSTIKUD



4

### Aita tulla toime suurte emotsioonidega

Raskused emotsioonide reguleerimisel on lapsepõlves ülekoormavat stressi ja traumasid kogunud õpilaste seas kõige enam kahjustunud valdkond ning vajab seetõttu erilist tähelepanu. Täiskasvanu ülesanne on arendada õpilases teadlikkust ja mõistmist emotsioonide, kehaliste aistingute ja nendega seonduvate mõtete ja käitumise vahel ning suurendada õpilaste võimet taluda ja juhtida emotsionaalseid kogemusi ennast ja teisi säästval viisil.

3

### Keskendu hooliva ja turvalise suhte loomisele

Hooliv ja turvaline suhe on suhe, kus täiskasvanu on lapse suhtes tähelepanelik ja toetav ning mida iseloomustab järjepidevus. Traumakogemusega õpilased on sageli ülitundlikud mitteverbaalse kommunikatsiooni (näoilmed, hääletoon, kehahoiak, pilkkontakt jm) osas, mistõttu on oluline teadlikult jälgida oma kehakeelt. Pea meeles, et mida emotsionaalselt reguleeritum oled sa ise, seda suurem on tõenäosus, et õpilane tajub sind turvalise täiskasvanuna!

5

### Leia õpilase tugevused

Kahjustavate sündmuste keskel kasvamine kahjustab õpilase minapilti ja enesehinnangut. Traumaatilisele stressile on omane negatiivsed uskumused iseenda ("ma ei ole armastusväärne, võimekas"), tuleviku ("miski ei muutu") ja maailma kohta ("maailm on ohtlik paik, pean olema valvel"). Kahjustavaid sündmusi kogunud õpilaste sotsiaal-emotsionaalsed ja kognitiivsed raskused võivad põhjustada ka sõpruskondadest välja jäämist, pidevat negatiivset tähelepanu õpetajatelt jt täiskasvanutelt ning madalaid õpitulemusi. See aga kinnitab õpilasele juba niigi omaks võetud negatiivseid uskumusi enda, maailma ja tuleviku suhtes. Selle tasakaalustamiseks on oluline aidata õpilasel märgata ja kasutada oma tugevusi ning seeläbi kujundada positiivset minapilti.

Koostanud: Britten Kasekamp, MTÜ Traumateadlik Eesti tegevjuht, eripedagoog