

# PSYKOANALYYTTINEN LASTEN JA NUORTEN PSYKOTERAPIA

## Lasten psykoterapiasta

Psykoterapiaa voidaan suositella lapselle lastenpsykiatristen tutkimusten jälkeen, jos lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvien pulmien arvioidaan vaativan niihin erikoistuneen ammattilaisen apua. Lapsen psykoterapia käynnistyy alkuarvioinnilla, jonka aikana psykoterapeutti tapaa lapsen vanhempia/huoltajia ja lasta useimmiten sekä erikseen että yhdessä tutustuen näin lapsen ja perheen tilanteeseen. Psykoterapiasopimus tehdään yhdessä vanhempien kanssa.

Psykoterapian aikana lapsi tulee psykoterapeutin vastaanotolle saatettuna, erikseen järjestetyllä kuljetuksella tai itse kävellen tai julkisilla kulkuneuvoilla, mikäli se on riittävän turvallista. Käyntejä on yleensä 1-3 viikossa ja ne kestävät 45-60 min. Vanhemmille järjestetään omat käynnit lapsen terapian ja oman vanhemmuuden tueksi joko lapsen terapeutin tai hänen kanssaan yhteistyötä tekevän toisen työntekijän kanssa. Mitä pienempi lapsi on, sitä keskeisempää on lapsen terapeutin ja vanhempien yhteistyö. Vanhempien antamien tietojen avulla terapeutti voi paremmin ymmärtää lapsen terapiatunneilla tuomia tilanteita ja suhdekuvioita. Myöhemmin hän voi selventää vanhemmille tätä ymmärrystään. Terapeutti tekee myös vanhempien suostumuksella yhteistyötä muiden lapsen hoidosta vastaavien tahojen kuten päiväkodin ja koulun kanssa. Lisäksi hän osallistuu lasta hoitavan tahon kanssa tätä koskeviin hoitoneuvotteluihin yhdessä perheen kanssa.

Psykoterapiassa työskennellään yhdessä lapsen kanssa hänen jokapäiväistä elämäänsä haittaavien ongelmien ja ristiriitojen helpottamiseksi ja ratkaisemiseksi. Alkuvaiheessa on tärkeää yhteistyösuhteen vähittäinen muodostuminen. Lapsen psykoterapia on luonteeltaan toiminnallista, lapsi ”kertoo” elämäntilanteestaan keskustelun ohella leikin ja pelien muodossa. Tunteenomaisessa suhteessa terapeuttiin peilautuvat hänen ongelmansa ja ihmissuhteensa. Lapsen kanssa tarkastellaan esille tulevia tapahtumia ja niihin liittyviä tunteita. Pyritään selventämään tapahtumia, löytämään niille merkityksiä sekä antamaan tunteille nimiä ja sisältöä. Yhdessä lapsen kanssa haetaan ymmärrystä sille, mitä hänelle on tapahtunut ja miksi. Näin löydetään vähitellen yhteys lapsen kokemaan. Samalla lapselle kehittyy kykyä itsenäisesti paremmin havaita ja ymmärtää itseään, ominaisuuksiaan, kykyjään ja heikkouksiaan sekä tavallisen arkipäivän ongelmia. Psykoterapiaprosessin tavoitteena on auttaa lasta myös havaitsemaan ja ymmärtämään millaiset ongelmat pyrkivät toistumaan hänen elämässään ja löytämään niihin uusia ratkaisuja.

Lapsen tunne-elämän kehitystasosta riippuen ratkaisuja voidaan löytää leikin kautta ja - ellei lapsi kykene leikkimään - auttaa lasta löytämään kyky leikkiä. Leikkiin ja etenkin peleihin liittyvien sääntöjen avulla voidaan työstää lapsen kykyä asettaa itselleen tavoitteita, sietää pettymyksiä ja havaita ulkoisten ja sisäisten rajojen merkitys.

Lastenpsykoterapeutti on terapiatilanteessa aktiivisesti mukana: havaintoja tehdessä, sanallistaen, dramatisoiden, empaattisesti eläytyen, tunteita nimeten ja tulkiten. Lapsen leikki ja vuorovaikutus terapeutin kanssa on keskeinen väylä lapsen ymmärtämiseen ja tervehtymiseen. Terapeutti pyrkii keskittymään kehityksen ja kasvun kannalta keskeisiin kysymyksiin. Terapeutti asettaa myös todellisia rajoja lapsen käyttäytymiselle ja tunneilmaisulle, jolloin on mahdollista ”tässä ja nyt” käsitellä ja ymmärtää rajojen asettamiseen liittyviä tunnereaktioita.

### **Nuorten psykoterapiasta**

Nuoren psykoterapia saattaa varhaisnuoruusvaiheessa muistuttaa osin lapsen psykoterapiaa, mutta mitä pidemmälle nuoruusikä etenee, sitä enemmän se alkaa muistuttaa aikuisen psykoterapiaa, oman silti aivan omia erityispiirteitä. Nuoren psykoterapia on itseensä tutustumista ja se tapahtuu pitkälti puhumisen kautta, mutta sen osana saattaa olla myös esimerkiksi pelejä, piirtämistä tai musiikkia.

Nuorten psykoterapioissa tärkeinä tavoitteina ovat nuoruusiälle keskeisten kehitystehtävien ratkaisemisen auttaminen. Mm. lapsuuden tunnesuhteiden työstäminen auttaa irtautumista lapsenomaisesta tunnesuhteesta vanhempiin tai hoitaviin aikuisiin. Myös uusien tärkeiden ja iänmukaisten tunnesuhteiden luominen ja nuoruusikäisen ruumiin ja seksuaalisuuden haltuunottaminen ovat nuoren kehitystehtäviä. Psykoterapeutista tulee hänelle tärkeä kehitysobjekti.

Vanhemmat ovat taustatukena nuoren psykoterapiassa ja heillä on usein omat tapaamisensa toisen työntekijän luona.

Lisätietoja:

Suomen Lasten ja Nuorisopsykoterapiayhdistys: [www.lastenuortenpsykoterapia.fi](http://www.lastenuortenpsykoterapia.fi)

Nuorisopsykoterapia-säätiö: [www.nuorisopsykoterapia.org](http://www.nuorisopsykoterapia.org)