

Kari Fagerström & Heidi Naski

# NUOREN AGGRESSIIVISUUDEN HAL- LINTA

Keinoja nuorelle ja aikuiselle

Opinnäytetyö

Sosiaalia

Marraskuu 2016



**KYAMK**  
University of Applied Sciences

<b>Tekijät</b>	<b>Tutkinto</b>	<b>Aika</b>
Kari Fagerström & Heidi Naski	Sosionomi (AMK)	Marraskuu 2016
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		
Nuoren aggressiivisuuden hallinta Keinoja nuorelle ja aikuiselle		41 sivua 25 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>		
Kotijoukot A.S.A.P Ay		
<b>Ohjaaja</b>		
Lehtori Johanna Jussila		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Opinnäytetyö käsittelee nuorten aggressiivisuuden hallintaa. Työn tarkoituksena oli löytää keinoja perhekotiin sijoitettujen nuorten aggressiivisuuden hallintaan sekä keinoja ohjaajille ehkäistä nuorten aggressiivista käyttäytymistä.</p> <p>Työn teoriaosuus käsittelee aggressiivisuuden ja väkivaltaisuuden lisäksi lastensuojelua ja perhekotiin sijoitettujen nuorten diagnooseja. Työn tuotoksina on kaksi opasta, toinen ohjaajille ja toinen nuorille suunnattu. Oppaat sisältävät keinoja aggressiivisuuden hallintaan. Oppaita tehdessä on huomioitu perhekodin tarpeet ja toiveet. Perhekodille pidettiin kaksi ohjaustuokiota, joissa käytiin läpi oppaiden keinoja erikseen nuorten ja ohjaajien kanssa.</p> <p>Aggressio on luonnollinen reaktiotapa ympäristön ärsykkeisiin. Aggressiivisuus on käyttäytymistä, jonka tarkoituksena on aiheuttaa toiselle ihmiselle mielihäiriöitä. Aggressiivisuuteen voidaan vaikuttaa pitkäjänteisellä työllä nuoren kanssa ja ennakoivalla toiminnalla. Kaikki keinot eivät sovi kaikille nuorille, joten on tärkeää huomioida nuoren yksilöllisyys, sekä käsillä oleva tilanne käytettävää keinoa valitessa. Yhdessä keskustelemalla päästään parhaisiin tuloksiin. Aggressiivisuuteen puuttumisen keinot ovat suurimmaksi osaksi tavallisia kasvatuksellisia keinoja, kuten muistaa pysyä aikuisena eikä provosoitua. Aikuisen on tärkeä olla esimerkkinä nuorelle ja perustella säännöt.</p> <p>Työn pohjalta voidaan todeta, että aggressiiviseen käyttäytymiseen pitäisi puuttua aikaisemmin ja sen vaatimalla vakavuudella alusta asti, ennen kuin aggressiivisuus muuttuu väkivaltaisuudeksi. Keinot vaativat kärsivällisyyttä sekä johdonmukaisuutta toimiakseen ja on tärkeää saada kaikki osapuolet sitoutumaan työskentelyyn.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
Aggressio, aggressiivisuus, väkivalta, nuoret, perhekodit		

<b>Authors</b>	<b>Degree</b>	<b>Time</b>
Kari Fagerström & Heidi Naski	Bachelor of Social Services	November 2016
<b>Thesis Title</b>		
Managing youth aggression Means for youth and adults		41 pages 25 pages of appendices
<b>Commissioned by</b>		
Kotijoukot A.S.A.P Ay		
<b>Supervisor</b>		
Johanna Jussila, Senior Lecturer		
<b>Abstract</b>		
<p>This thesis is about how to manage youth aggression. The meaning of this thesis was to find ways to manage youth aggression in family foster homes as well as ways for child welfare workers how to prevent aggressive behavior.</p> <p>First part of our thesis is about child protective services, aggression and violence as well as the diagnosis that the youth who are placed in the family foster home have. As outputs for this thesis there are two guides. Other one is made for child welfare workers and the other one is made for the youth. Guides have means for aggression management. Two instructional moments were kept in the foster home where we went through the guides with child welfare workers and the youth.</p> <p>Aggression is a natural way to react to impulses that the environment provides. Aggressive behavior is meant to cause annoyance to other people. You can influence aggressive behavior with patient work with the youth and with anticipatory action. All means do not suit all the youth so it is important to take their individuality and the situation at hand to account when choosing the best way. Talking about it together is the best way to get results. Means to interfere with aggressive behavior are mostly normal educational means such as remembering to remain as an adult and not to get provoked. It is important that an adult sets an example to the youth and gives reasons for the rules.</p> <p>It can be said based on this thesis that aggressive behavior should be intervened with earlier. It should be handled with enormity from the beginning before it changes into violent behavior. These means require patience and consistency to work and it's important to get all sides committed with working.</p>		
<b>Keywords</b>		
Aggression, aggressivity, violence, youth, family foster home		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LASTENSUOJELU JA AMMATILLINEN PERHEKOTI.....	7
2.1	Sijaishuolto.....	7
2.2	Perhehoito.....	8
2.3	Tilajana toiminut perhekoti.....	8
2.3.1	Autismi.....	9
2.3.2	FAS eli Fetaalialkoholisyndrooma.....	9
3	AGGRESSIIVISUUS.....	10
3.1	Aggressio.....	10
3.2	Positiivinen aggressio.....	12
3.3	Aggressiivinen käytös.....	12
3.4	Sosiaaliset taidot ja aggressiivinen käytös.....	13
3.5	Sukupuolen merkitys.....	14
3.6	Aggression portaat.....	15
4	VÄKIVALTA.....	18
4.1	Väkivaltaisen käyttäytymisen syitä.....	19
4.2	Väkivallan ennaltaehkäisy.....	20
5	AGGRESSIOKASVATUS.....	21
5.1	Aikuisen rooli.....	22
6	KEINOJA AGGRESSIIVISUUDEN KANSSA PÄRJÄÄMISEKSI.....	24
6.1	Keinoja aikuiselle.....	24
6.2	Keinoja nuorelle.....	25
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	26
7.1	Opinnäytetyön tehtävä ja tarkoitus.....	26
7.2	Opinnäytetyön prosessi.....	27
7.3	Oppaiden rakentaminen.....	28
7.4	Aikuisten opas.....	28
7.5	Nuorten opas.....	30
7.6	Ohjaava tuokio.....	32

7.7 Eettiset kysymykset .....	35
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	35
LÄHTEET .....	40

## LIITTEET

Liite 1. Keinoja aggressiivisen nuoren kanssa pärjäämiseksi -opas

Liite 2. Tuohtunut, vimmastunut, äksy... eli opas siihen mitä tehdä kun kiukuttaa -  
opas

## 1 JOHDANTO

Lasten aggressiivinen käytös on lisääntynyt koko Suomessa. Aiemmin aggressiivisesti käyttäytyviä lapsia oli muutamia, nyt toistuvasti väkivaltaisia lapsia on useita. Lapsille annetut vapaudet, rajattomuus, vanhempien neuvottomuus kasvatusasioissa tai kurin käyttämättömyys ovat syitä väkivaltaisuuden kasvamiselle. Ongelma väkivaltaisuuden suhteen kulkee lapsen mukana ja muuttuu pahemmaksi, jos siihen ei puututa. (Angeria 2013.)

Nuorten aggressiivisuudesta ei puhuta paljoa julkisuudessa, vaikka se on lisääntymässä varsinkin lastensuojelun piirissä. Helsingin kaupungin sijaishuollon yksiköissä tämä näkyy vaara- ja uhkatilanneilmoituksissa. Vuonna 2007 ilmoituksia tehtiin 259 kappaletta, 264 kappaletta vuonna 2008, sekä vuonna 2009 niitä tehtiin 356 kappaletta. (Mäntykivi-Nurhonen 2010, 12.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli löytää aggressiivisuuden hallinnan keinoja perhekotiin sijoitetuille nuorille arkipäivän tilanteita varten sekä ohjaajille keinoja ehkäistä nuorten aggressiivista käyttäytymistä. Opinnäytetyön aihe valikoitui meille kiinnostuksesta lastensuojelutyötä kohtaan. Lisäksi koimme, että aggressiivisuuteen perehtymisellä olisi meille tulevaisuudessa hyötyä tehdesämme työtä lastensuojelun parissa. Opimme keinoja, jotka ovat hyödyksi työssä.

Teoriaosuudessa käsittelemme ensin lastensuojelua ja sijaishuoltoa. Erityisesti nostamme esiin perhehoidon ja ammatilliset perhekodit, koska tilaajamme oli ammatillinen perhekoti. Käsittelemme autismia ja FASia työsämme, koska tilaajana toimineeseen perhekotiin sijoitetuilla nuorilla on kyseiset diagnoosit. FASiin ja autismiin liittyvät sosiaalisten taitojen vaikeudet ja käytöshäiriöt, jotka liittyvät vahvasti aggressiivisuuteen. Sen jälkeen käsittelemme aggressiivisuutta, aggressiokasvatusta, väkivaltaa ja keinoja aggressiivisen nuoren kanssa toimimiseksi.

Aggressiivisuuteen pystytään vaikuttamaan ennakoivalla toiminnalla ja pitkäjänteisellä työllä yhdessä nuoren kanssa. Opinnäytetyössämme kävimme läpi erilaisia keinoja, jotka auttavat aikuista tukemaan nuorta aggressiivisuuden hallinnassa. Lisäksi haimme keinoja nuorille, joiden avulla he voivat itsenäisesti harjoitella aggressiivisuuden kanssa pärjäämistä. Tuotimme kaksi

opasta, toisen ohjaajille ja toisen nuorille, mihin kokosimme yhteen näitä keinoja. Oppaat on tehty perhekodin tarpeet huomioon ottaen ja heidän toiveitaan kunnioittaen. Kävimme pitämässä perhekodilla ohjaustuokion, jonka tarkoituksena oli käydä läpi ohjaajien kanssa opasta, jotta heidän olisi sitä helppompaa käyttää itsenäisesti jatkossa. Pidimme oman ohjaustuokion myös nuorille, jossa kävimme läpi opasta yhdessä.

## 2 LASTENSUOJELU JA AMMATILLINEN PERHEKOTI

Lastensuojelu on lakisääteistä toimintaa, joka toteuttaa Lasten oikeuksien sopimusta. Sen tarkoituksena on taata kaikkien lasten oikeus turvalliseen kasvu-ympäristöön, monipuoliseen ja tasapainoiseen kehitykseen, sekä erityiseen suojeluun. Lastensuojelulaki pyrkii näihin tavoitteisiin edistämällä lasten ja nuorten hyvinvointia kasvuoloihin vaikuttamalla, palveluja kehittämällä kasvatuksen tukemiseksi, sekä turvaamalla lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu perheen tukemisesta avohuollon toimenpiteistä aina lapsen huostaanottoon asti. (Bardy 2011, 39.)

Lastensuojelua on lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu. Se pitää sisällään asiakassuunnitelmat, avohuollon tukitoimet, sekä lapsen kiireellisen sijoituksen ja huostaanoton, sekä niihin liittyvän sijaishuollon ja jälkihuollon. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417 3. §.)

### 2.1 Sijaishuolto

Lapsen sijaishuollolla tarkoitetaan hänen hoitonsa järjestämistä kodin ulkopuolella. Sijaishuoltoa järjestetään perhehoitona, esimerkiksi ammatillisissa perhekodeissa, tai laitoshoidon, esimerkiksi pienryhmäkodeissa tai koulukodeissa. Sijaishuollon voi järjestää esimerkiksi sukulaisen luona, jos sen katsotaan olevan parhaaksi lapselle. (Lastensuojelulaki 49. §.)

Lapsi voidaan sijoittaa kodin ulkopuolelle avohuollon tukitoimena, kiireellisesti sijoitettuna, huostaan otettuna, hallinto-oikeuden väliaikaisella määräyksellä tai jälkihuoltona (Saastamoinen 2010, 4). Lapsen sijaishuoltopaikan valinnassa pitää kiinnittää huomiota huostaanoton perusteisiin, lapsen tarpeisiin sekä lapsen sisarussuhteiden ja läheisten ihmissuhteiden ylläpitoon ja hoidon jatkuvuuteen. Mahdollisuuksien mukaan on huomioitava lapsen kielellinen,

kulttuurillinen ja uskonnollinen tausta. Jos lapsen huoltoa ei voida järjestää hänen etujensa mukaisesti perhehoidossa tai muualla riittävien tukitoimien avulla, järjestetään hänelle laitoshuolto. (Lastensuojelulaki 50. §.)

## 2.2 Perhehoito

Perhehoito on ympärivuorokautisen huolenpidon järjestämistä perhehoitajan yksityiskodissa tai hoidettavan kotona. Ammatillista perhehoitoa annetaan ammatillisessa perhekodissa. (Perhehoitolaki 20.3.2015/263 3. § - 4. §.)

Perhekodin on oltava olosuhteiltaan siellä annettavalle hoidolle sopiva. Valinnassa pitää kiinnittää huomiota perhekodin ihmissuhteisiin ja hoitajan mahdollisuuksiin ottaa huomioon ja vastata sijoitettavan tarpeisiin. Perhekodin on oltava tiloiltaan, rakenteeltaan ja varusteiltaan hoidolle sopiva. Perhehoitajan tulee olla koulutuksensa, kokemuksensa tai henkilökohtaisten ominaisuuksiensa perusteella sopiva tarjoamaan perhehoitoa. Ammatillisessa perhehoidossa edellytetään olevan vähintään kaksi perhehoitajaa, joista ainakin toisella tulee olla soveltuva koulutus ja riittävä kokemus hoito- tai kasvatustehtävistä. (Perhehoitolaki 5. § - 6. §.)

Perhehoidon tavoitteena on tarjota lapselle mahdollisuus läheisiin ihmissuhteisiin ja kodinomaiseen hoitoon. Tarkoituksena perhehoidossa on edistää lapsen sosiaalista kehitystä ja perusturvallisuutta. Perhehoitoon sijoitetut lapset eivät voi asua kotonaan, mutta eivät ole laitoshoidon tarpeessa. (Saastamoinen 2010, 7—8.)

Ammatillinen perhekoti on lastensuojelulaitoksen ja sijaisperheen väliin sijoitettava sijaishuoltomuoto. Ammatillisessa perhekodissa perhe asuu sijoitettujen lasten kanssa samassa taloudessa ja siellä voidaan hoitaa enintään kuutta lasta samanaikaisesti. Niissä pystytään henkilöstön ammatillisuuden vuoksi vastaamaan sellaisten lasten tarpeisiin, jotka tarvitsevat vaativampaa kasvatusta tai hoitoa, kuin mitä normaalissa perheessä voidaan tarjota. (Saastamoinen 2010, 9—10.)

## 2.3 Tilaajana toiminut perhekoti

Työn tilaajana toimi kotkalainen Kotijoukkojen perhekoti. Se on perustettu vuonna 2012. Perhekoti on tarkoitettu 3—18-vuotiaille lastensuojelun asiakkaille. Perhekotiin sijoitetut lapset voivat tulla sinne avohuollon tukitoimena,



kiireellisesti sijoitettuna tai huostaan otettuna. Perhekodissa on paikat neljälle lapselle. Perhekotiin sijoitetuilla nuorilla on diagnoosina autismi ja FAS, joten esittelemme ne seuraavaksi.

### 2.3.1 Autismi

Autismi on neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö. Se aiheuttaa vaihtelevia esteitä toiminnalle, mutta myös vahvuuksia. Autismissa aistien välittäminen tieto ja sen tulkinta on tavallisesta poikkeavaa ja yksilöllistä. Autismi huomataan usein kehitysvaiheessa, jossa lapsi alkaa opettelemaan vuorovaikutustaitoja. Autistisilla henkilöillä ilmenee vaikeuksia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kommunikaatiossa ja mielikuvituksessa. Sen lisäksi heillä voi esiintyä muun muassa aisteihin liittyviä yli- ja aliherkkyksiä, toistavaa käyttäytymistä, oppimisvaikeuksia, sekä erityisiä mielenkiinnon kohteita. (Autismi (F84.0).)

Autistisilla lapsilla olennaisin piirre vaikuttaa olevan vastavuoroisuuden puute ihmissuhteissa. Heillä on vaikeuksia ymmärtää toisten ihmisten ainutlaatuisuutta ja erityisyyttä sekä jossain tapauksissa vaikeuksia ymmärtää, että ihmiset ovat erilaisia kuin eläimet tai esineet. Autistisilta lapsilta puuttuu kyky turvautua toisiin ihmisiin sekä kyky tunnistaa ilmeitä. He eivät käänny toisten ihmisten puoleen saadakseen tarpeensa tyydytetyiksi. (Gillberg 2000, 17.) Autismi on elinikäinen vamma, jota ei voida kokonaan parantaa, mutta sen aiheuttamia haittoja voidaan lievittää kasvatuksellisella kuntoutuksella (Kerola & Timonen 2002, 315).

### 2.3.2 FAS eli Fetaalialkoholisyndrooma

Fetaalialkoholisyndrooman kriteerit ovat sikiöaikainen tai syntymänjälkeinen kasvuviive, joka voi näkyä painon, pituuden ja pään ympäryksen kehittymisen viiveenä, sekä keskushermoston toimintahäiriö, joka voi näkyä neurologisena poikkeavuutena, kehitysviiveenä tai älyllisenä heikkolahjaisuutena. Kriteerinä on myös tyypillinen kasvojen kasvuhäiriö, ainakin kaksi kolmesta piirteestä, jotka ovat pienipäisyys, pienisilmäisyys ja/tai lyhyt luomirako, sekä ohut ylähuuli ja matala yläleuka, sekä nenä-huulivaon puuttuminen. (Koponen 2006, 22.)

FAS-lasten välillä on suuria eroja. Lievemmin vaurioituneilla lapsilla esiintyy erilaisia neuropsykologisia toimintavaikeuksia, kuten keskittymis-, oppimis- ja

tarkkaavuushäiriöitä. Vaikeammin vaurioituneet lapset voivat olla syvästi kehitysvammaisia. Käytöshäiriöt ovat FAS-lapsilla yleisiä. Heillä on havaittu ongelmia muun muassa ystävyyssuhteiden ylläpitämisessä, tilanteiden arviointikyvyssä ja sosiaalisten vihjeiden havaitsemisessa, sekä impulssien ja vihanpuuskien kontrolloinnissa ja loogisten johtopäätösten teossa. Kouluikäisillä FAS-lapsilla tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn ongelmat, sekä kognitiivisten kykyjen heikkous vaikeuttavat oppimista. (Koponen 2006, 24.)

FAS-nuorella murrosikä saattaa olla tavallista haastavampi, sillä impulsiivisuus, sosiaalisten suhteiden ja syy-seuraussuhteiden ymmärtämisen vaikeus ja kritiikitön luottamus muita ihmisiä kohtaan voivat aiheuttaa ristiriitoja luottamuksen ja yhteisymmärryksen luomisessa. Ongelmaksi koetaan usein se, ettei nuoreen voi luottaa, koska hän ei pidä lupauksiaan, valehtelee ja varastelee. Nuorella on yleensä vaikeuksia hyväksyä hänelle asetettuja rajoja. (Valkonen 2003, 28.)

### 3 AGGRESSIIVISUUS

#### 3.1 Aggressio

Aggressio on synnynnäinen reaktiotapa ympäristön ärsykkeisiin. Aggressio saa aikaan halun hyökätä, paeta ja puolustaa itseään. (Cacciatore 2009, 14.) Aggressio määritellään psykologiassa toisiin ihmisiin tai ympäristöön kohdistuvana tahallisena, häiritsevänä tai vahingoittavana käyttäytymisenä. Väkivaltainen käyttäytyminen on fyysistä aggressiota. Aggression ei tarvitse välttämättä olla väkivaltaa. (Viemerö 2006, 18.) Aggressio tunteena on eri asia kuin aggressiivinen tai mikään muukaan käytös. Julmaa väkivaltaa voi esiintyä ilman aggression tunnetta kun taas on olemassa hurjaa aggressiota ilman minkäänlaista väkivaltaa. Oma suuttumusta on pyrittävä hallitsemaan niin, ettei se pääse hallitsemaan itseä. (Cacciatore 2010, 18.)

Aggressioon kuuluu voimakkaita tunteita, jotka näkyvät esimerkiksi sisuuntumisena, oman tahdon osoituksina tai raivona. Nämä tunteet ovat muutosvoimaa, joka vaatii tekoja ja eteenpäin menoa. Aggression tunnetta käytetään usein selittämään negatiivisia ja haasteellisia tunteita kuten pettymystä, pelkoa, kateutta, häpeää, raivoa ja mustasukkaisuutta. (Cacciatore 2009, 28.)

Aggression tunteiden käsittely ei aina näy päällepäin. Tunteet saattavat olla suuriakin, mutta niitä voi hillitä tai peittää. Vaikka aggressio ei näy ulospäin,

tunne on kuitenkin yhtä voimakas kuin sellaisella, joka näyttää tunteensa. Aggression tunteiden ilmaisu voi olla myös tilannesidonnaista. Aggression tunteiden määrä ja niiden rakentavan purkamisen onnistuminen vaihtelee myös viireystilan, iän ja menneiden kokemusten mukaan. (Cacciatore 2010, 17.) Aggression puute voi näkyä vaikeutena ilmaista negatiivisia tunteita, mikä johtaa niiden tukahduttamiseen. Pahimmillaan sen puute voi aiheuttaa ahdistuneisuutta ja masennusta. Se voi myös heikentää kykyä puolustaa itseään kiusaamista tai muita loukkauksia vastaan. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 230.)

Normaalissa kehityksessä osa aggressioenergiasta käytetään hillitsemään omaa toimintaa vaarojen ja konfliktien välttämiseksi. Se suojaa ylireagoineilta, pettymyksiltä ja rankaisuilta. Riskinä siinä on, että aggressioenergia estää toimintaa liikaa, jolloin aggressio kääntyy sisäänpäin. (Cacciatore 2010, 33.) Sisäänpäin kääntynyt aggressio voi johtaa masennukseen, itsensä mustamaalaamiseen, kevytkenkäisyyteen, alkoholin ja huumeiden käyttöön, syömishäiriöihin, itsensä vahingoittamiseen tai itsemurhaan. Tuhoisat aggressiivisuuden muodot muodostavat nuoren kapinallisuuden ulkoisia auktoriteetteja kohtaan, mutta samalla myös omaa sisäistä maailmaa kohtaan, jossa syyllisyys täytyy tukahduttaa. (Parsons 2011, 119.)

Nuori kokeilee usein erilaisia niin sanottuja fantasia minäkuvia ennen kuin sopeutuu yhteen todenmukaiseen kuvaan itsestään. Tässä vaiheessa on havaittavissa riskikäyttäytymistä nuoren etsiessä omaa minuuttaan. Riskien ottaminen voi näkyä nuoren kokemuksena kaikkivoipaisuudesta, itsensä hallinnan ja huolenpidon välttelemisenä, sekä vanhempien ja oman sisäisen ohjauksen välttelemisenä. (Parsons 2011, 119.)

Liian voimakkaat tunteet, ovatpa ne miellyttäviä tai epämiellyttäviä, alkavat pitkäkestoisina vaikuttaa mielen ja ruumiin tasapainoon. Tunteiden säätelyn tärkein tehtävä on kuormittavien tunteiden hillitsemistä. Tunteiden säätely auttaa kuormittavien tunteiden heikentämisen ja hyödyllisten tunteiden vahvistamisen lisäksi säätelämään myös käyttäytymistä. Tunteissa tapahtuvat muutokset heijastuvat käyttäytymiseemme, jolloin kielteisten tunteiden hallinnan oppiminen hillitsee häiritsevää käyttäytymistä. Samalla lailla myönteisten tunteiden vahvistaminen esimerkiksi kehumalla lisää myönteistä sosiaalista käytöstä. (Sinkkonen 2010, 20-22.)

### 3.2 Positiivinen aggressio

Nuorilla on ympäristön ärsykkeistä johtuvan tilannekohtaisen aggression lisäksi kehityksen aikaansaamaa aggressiota. Sitä kautta nuorelle syntyy rohkeutta ottaa omaa tilaa. Rajut aggression tunteet voivat näkyä rankkoina kehityskriiseinä. Kehitys merkitsee muutosta ja se tuottaa vaihtelevissa määrin myös aggressiota. (Cacciatore 2009, 15.)

Aggressio on myös hyvää aggressioenergiaa. Se auttaa luomaan oman reviiirin, sekä puolustamaan sitä tarvittaessa. Hyvä aggressio on tarpeellista riippuvuussuhteista irrottautumiseen, jossa se palvelee tervettä kehitystä. (Sinkkonen 2010, 170.) Aggression tunne voi olla myös rakentava. Positiivisena voimavarana se on itseensä uskomista, itsepuolustusta, oman mielipiteen esiintuomista, itsearvostusta, sekä rohkeutta olla ja elää. Aggressioon liittyvät myös hyvä toimintakyky ja itsetunto, mikä tarkoittaa tasapainoista ja luottavaista oloa oman itsensä kanssa. (Cacciatore 2009, 28.)

### 3.3 Aggressiivinen käytös

Aggressiivisuus on käyttäytymistä, jonka tarkoituksena on aiheuttaa toiselle ihmiselle mielipahaa ja jossa jätetään huomioimatta toisen tunteita. Aggressiivisuutta ilmenee fyysisesti ja psyykkisesti, sekä suorasti ja epäsuorasti, ja se voi olla suunnattuna toisiin tai ihmiseen itseensä. Se voi olla suoraa väkivaltaa tai alistamista, loukkaamista, pelottelua, syyllistämistä tai huomioimatta jättämistä. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 228.)

Aggressiivinen käytös on monimuotoista. Hyökkäävä aggressiivisuus voi olla esimerkiksi toistuvaa kiusaamista, eikä sille löydy selvää syytä. Puolustavaa aggressiivisuutta esiintyy tilanteissa, joissa ihminen puolustaa itseään tai toista yllytettynä tai uhkatilanteessa. Vihamielinen aggressiivisuus on reagointia koettuun uhkaan. Proaktiivinen eli välineellinen aggressiivisuus on suunnitelmallinen toimintatapa halutun lopputuloksen saavuttamiseksi. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 228.) Aggressiivisen käyttäytymisen taustalta on löydettävissä erilaisia persoonallisuustekijöitä, tilannetekijöitä, biologisia tekijöitä sekä niiden yhdistelmiä (Viemerö 2006, 20).

Aggressiivisuus on keino saavuttaa haluttu lopputulos. Aggressiivisuuden käyttö on aina osoitus psyykkisestä taantumasta, sillä sitä käytetään silloin,

kun muita keinoja ei enää ole. Aggressiivisuus ei ole suotuisaa tai välttämättöntä ja johtaakin usein ongelmiin. Synnynnäistä aggressiivisuutta, jota pitäisi purkaa jollakin tavalla, ei ole olemassa. Sitä ei voi vähentää kontaktilajeja harjoittamalla, vaan kiihtymys lisää aggressiivisuutta. Ainoa keino sen vähentämiseksi on poistaa sen syy. Aggressiivisuuden ehkäiseminen ei johda henkisiin patoumiin, vaan tarjoaa mahdollisuuksia ratkaista ongelmat rakentavilla keinoilla käyttäen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 73—74.)

Aggressiivinen käytös on tehokkaasti itseään vahvistavaa ja päämäärään johtavaa, sekä hyvin pysyvää. Aggressiivisuus on erityisen pysyvää esimurrosiässä ja murrosiästä aikuisuuteen. Poikien ja miesten aggressiivisuus on pysyvämpää kuin tyttöillä ja naisilla, mikä johtuu siitä, että poikien aggressiivisuutta sallitaan enemmän kuin tyttöjen. Lapsuuden aggressiivisuus selittää kuitenkin vain 20 prosenttia aikuisuuden aggressiivisuudesta. On siis olemassa olosuhteita, jotka kykenevät muuttamaan aggressiivisiä toimintamalleja ja niitä, jotka johtavat siihen, että alkanut aggressiivisuus muuttuu koko elämän kestäväksi toimintamalliksi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 66.)

### 3.4 Sosiaaliset taidot ja aggressiivinen käytös

Lapsen tunnekyky alkaa kehittyä hänen koettuaan toistuvasti vuorovaikutustilanteita, joiden yhteydessä hän on yhdessä vanhempansa kanssa säädellyt tunnetiloja. (Hughes 2011, 145.) Tunne-elämä on tasapainoista kun tunteet nousevat tarkoituksenmukaisesti ja sopivan voimakkaina tilanteeseen nähden. Tasapainoiseen tunne-elämään kuuluu kyky myötäelää toisen ihmisen tunnekokemuksia ja ymmärtää, että omat tunteiden ilmaukset herättävät vastakäytöksi ympäristössämme. (Kokkonen 2010, 19.)

Aggressiivinen käytös voidaan nähdä sosiaalisten taitojen puuttumisena. Psykologiassa aggressiivisuus nähdään aina häiriönä, joka on tulosta virheellisestä oppimisesta tai sosiaalisen kehityksen häiriintymisestä. Tietyissä tilanteissa aggressiivisuus on tehokkain ja asianmukaisin toimintamalli. Se ei tee siitä kuitenkaan moraalisesti hyväksyttävää. Aggressiivisen käytöksen tehokkuus selittää sen, miksi se on niin pysyvää. Sosiaalinen käytös ei ole samalla tavalla itseään vahvistavaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 65—66.)

Tunteiden säätelyssä voi olla vaikeuksia joko tunteiden puutteellisesta tai liiallisesta säätelystä johtuen. Liian vähäinen tunteiden säätely on syynä itseä tai

muita ihmisiä vahingoittavaan käyttäytymiseen, jolle on tyypillistä, estottomuus, äkkipikaisuus ja aggressiivisuus. Liiallinen säätely liittyy usein estoisuuden, tunteiden syvällisen ymmärtämisen, jäsentämisen ja sanallisen kuvaamisen vaikeuksiin. Se vaikeuttaa merkityksellisten ihmissuhteiden luomista ja ylläpitämistä. Vanhempien lastensa seurassa käyttämällä vuorovaikutustyyllillä, toimintamalleilla ja kasvatustoimenpiteillä on iso merkitys nuoren tunteiden säätelyn kehittymiselle. (Kokkonen 2010, 25;85.)

Kun tutkitaan ihmisten välisissä suhteissa tapahtuvaa tunteiden säätelyä, keinot voidaan jakaa toisen ihmisen oloa parantaviin tai hänen oloaan huonontaviin keinoihin. Mitä suurempi keinovalikoima on käytössä, sitä paremmin pystyy vaikuttamaan omiin ja toisten tunteisiin. (Kokkonen 2010, 50—51.)

Sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmat ovat tavallisimpia syitä kaverittomuuteen ja jatkuviin riitoihin. Se voi johtaa ongelmiin oman ikäisten kanssa toimeen tulemisessa. Ongelmien takaa voidaan löytää syitä joko nuoresta tai kasvuympäristöstä. Toisilla nuorilla ongelmien takana voi olla sosiaalisen hahmottamisen vaikeuksia, kuten sosiaalisten tilanteiden lukemisen vaikeutta. Tässä tilanteessa olevalla nuorella on haasteita ymmärtää ja jäsentää vuorovaikutustilanteita. Nuori on altis väärinkäsityksille ja yleensä kykenemätön toimimaan odotusten mukaisesti. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 234.)

Nuori on käynyt lävitse päättelyprosessin ennen kuin käyttäytyy aggressiivisesti. Hän on tulkinnut ympäristön vihamieliseksi ja kokee aggressiivisen tavan ratkaista ongelma helpommaksi. Aggressiivinen käytös tällaisessa tilanteessa voidaan nähdä osoituksena puutteellisista ongelmanratkaisutaidoista ja sosiaalisesta päättelystä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 165—166.) Nuoren vuorovaikutussuhteita voi leimata huomionhakuisuus, provokatiivisuus ja rajattomuus. Nuori voi olla myös liian mukautuva, estynyt, sekä syrjäänvetäytyvä. Vuorovaikutussuhteiden ongelmiin on usein syynä varhaisten kiintymyssuhteiden puutteet. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 235.)

### 3.5 Sukupuolen merkitys

Pojat ja tytöt kohtaavat erilaisia elämäntaidollisia haasteita. Oleellista on, että jokainen nuori löytää tavan rakentaa sukupuoli-identiteettinsä niin, että se toimii vahvuutena aikuiseksi kasvamisessa. Elämäntaidollis-eettisen kasvatuksen näkökulmasta on tärkeää nähdä nuori omana persoonanaan, eikä vain

ikäryhmänsä, sukupuolensa tai alakulttuurinsa edustajana. Jotkut asiat ovat tyypillisempiä naisten kohdalla kuin miesten, mutta yksilöllinen vaihtelu on suurta. (Videnoja 2012, 59—60.)

Nuoren sukupuolella on väliä tunteiden säätelyn kannalta. Pojat säätelevät tunteitaan tyypillisesti tyttöjä vähemmän ja heidän käyttämänsä keinot ovat usein aktiivisempia kuin tyttöjen. Myös nuoren temperamentilla on vaikutusta tunteiden säätelyyn, sillä he ovat vuorovaikutukseltaan erilaisia. Monet sosiaaliset taidot riippuvat tunteiden säätelyn osaamisesta. Tunteidensa säätelyn osaavat lapset ovat yhteistyökykyisiä, pystyvät luomaan ja säilyttämään kaverisuhteita ja ovat pidettyjä kavereiden keskuudessa. Tunteitaan niukasti säätelevillä nuorilla, erityisesti pojilla, käytös muuttuu helposti ulospäin suuntautuvaksi ongelmakäyttäytymiseksi, johon kuuluu sosiaalisia suhteita hankaloittava impulsiivisuus, äkkipikaisuus ja aggressiivisuus. (Kokkonen 2010, 43; 95.)

Poikien käyttäytymisessä on havaittavissa enemmän aggressiivisuutta kuin tyttöjen käyttäytymisessä. Vaikka he kokevat samoja tunteita, he ilmaisevat tunteitaan eritavalla. Ero on huomattava suorassa aggressiivisuudessa, kuten huutelussa ja lyömisessä. Epäsuorassa aggressiivisuudessa, kuten selän takana puhumisessa, eroa ei juurikaan ole. (Lapsi- ja nuorisoväkivallan ehkäisy 2005, 15.) Pojat säätelevät tunteitaan usein toiminnalla. Se johtuu fysiologisten seikkojen lisäksi kulttuurista ja kasvatuksesta. Tyttöillä on keskimäärin parempi kyky tunnistaa tunteitaan ja eläytyä toisten tunteisiin. Heitä myös kasvatetaan puhumaan tunteistaan enemmän kuin poikia. On tärkeää kuitenkin muistaa, että yksilölliset ominaisuudet ovat määräävämpiä kuin sukupuoli. Eri ihmiset hyötyvät eri tunteidenhallintamenetelmistä ja onkin tärkeää, että pojat ja tytöt oppivat sekä toiminnallisia, että itsetuntoon ja mielikuviin liittyviä taitoja joihin voivat turvautua. (Cacciatore 2010, 58.)

### 3.6 Aggression portaat

Aggressiokasvu on osa ihmisen välttämätöntä kehitystä ja kasvua. Itsenäistymiseen ja aggressioon liittyvät tunteet pakottavat yrittämään itse. Irtautumisen on tapahduttava pikkuhiljaa, jotta nuori uskaltaa sen tehdä. Haastavat tunteet ovat olennainen osa itsenäistymistä, ja siksi näitä kehitysportaita kutsutaan aggression portaiksi. (Cacciatore 2009, 66.) Aggressiokasvu on jatkuvaa koko

lapsuus- ja nuoruusajan. Se voi näkyä ajoittain ärtyisyytenä tai vihana auktoriteetteja kohtaan ja aiheuttaa konflikteja lapsen ja nuoren lähipiirissä. Aggression portaiden haasteellisuus on yksilöllistä. Jokainen porras vaatii askeleen uuteen suuntaan, pois päin entisistä ja turvallisista ihmissuhteista, mikä tarkoittaa uuden tasapainotilan muodostumista huoltajan ja lapsen välille. (Cacciatore 2010, 88.)

Epäonnistunut aggressiokasvu voi johtaa tuhoaviin ja väkivaltaisiin käytösmalleihin tai tunteiden ja oman tahdon tukahduttamiseen. Aggression portailta puutoaminen tarkoittaa kehitysviivettä ja häiriötä, joka on pahimmillaan normaali-kehityksestä syrjäytymistä. Nuori saattaa hukuttaa tunteensa puhumattomuuteen ja itseensä tai vaihtoehtoisesti räyhätä. Ilman oikeanlaisia neuvoja ja tukea väkivalta saattaa jäädä pysyväksi käytösmalliksi. (Cacciatore 2009, 119.)  
Epäonnistunut aggressiokehitys voi merkitä myös sitä, että kehitys pysähtyy ja itsenäistymisen tavoittelu lakkaa. Nuori ei halua tai uskalla oppia pärjäämään omillaan. Emotionaalisen ja sosiaalisen kasvun pysähtyessä nuorista tulee liian kilttejä, hyväksikäytölle alttiita ihmisiä, joilla on vaikeuksia puolustaa itseään. Tunteiden kieltäminen voi johtaa peitettyihin ja tuhoaviin käytösmalleihin. (Cacciatore 2010, 119.)

Aggression portaita on 18. Ensimmäiset seitsemän kuvaavat lapsen kehitystä 0—7 vuoden iässä. Portaat 8—11 kuvaavat lapsen kehitystä 7—14 vuoden iässä ja portaat 12—18 12-vuotiaasta aikuisuuteen. (Cacciatore 2010, 67;88.)  
Koska opinnäytetyömme aiheena on nuorten aggressiivisuus, käsittelemme tarkemmin portaat 12—17.

#### Porras 12 – vallankumous

Portaalla 12 nuori on yleensä 12—15-vuotiaana. Tässä vaiheessa nuoren ajatukset keskittyvät hyväksymään omat muutokset. Hän suuntautuu enemmän kodin ulkopuoliseen maailmaan ja alkaa kuohahdella helpommin. Tässä vaiheessa aivojen tunteisiin liittyvät alueet ovat alkaneet kehittyä nopeasti ja nuoren on opeteltava sietämään voimakkaita tunteita ja pärjäämään niiden kanssa. Näiden tunteiden avulla hän pystyy riuhtaisemaan itsensä lapsen roolista. (Cacciatore 2009, 90.)

#### Porras 13 – kosminen yksinäisyys



Portaalla 13 nuori on yleensä 13—16-vuotiaana. Tässä kehitysvaiheessa nuori etsii itseään ja tutkii uutta identiteettiään. Hän on kehittymässä itsenäiseksi aikuiseksi ja saattaa olla paljon omissa ajatuksissaan. Nuori ei kaipaa vanhempia kommentoimaan muutostaan, mutta haluaa tulla yhä heidän hyväksymäkseen. Hän kaipaa aikuisilta kannustusta ja arvostusta, mutta on huono ottamaan sitä vastaan. (Cacciatore 2009, 97.)

#### Porras 14 – provokaatio

Portaalla 14 nuori on yleensä 14—17-vuotiaana. Tällä portaalla nuori alkaa haastaa aikuista. Nuorta ärsyttää aikuisten maailma ja hän etäännyy siitä selvemmin henkisesti ja fyysisesti. Lopullinen lähtö kotoa kuitenkin pelottaa. Nuori haastaa aikuista monin eri tavoin ja testaa onko läheisistä aikuisista hänelle turvaa provosoimalla heitä. Tällä portaalla tunteet ovat suuria ja nuori koettaa selviytyä niistä yksin. (Cacciatore 2009, 103.)

#### Porras 15 – joukossa vahva

Portaalla 15 nuori on yleensä 14—19-vuotiaana. Tässä kehitysvaiheessa nuori kokee oman kaveripiirin kannattelevan häntä. Nuori sitoutuu ryhmäänsä ja saa voimia yhteisöllisyyden kokemuksesta. Hän saattaa mennä huolettomuudessaan ja piittaamattomuudessaan normeja kohtaan jopa liiallisuuksiin. Aikuiset tuntuvat sopivan etäisiltä ja nuori voi suhtautua heihin rennommin ja hyväntahtoisemmin. Tässä vaiheessa nuori kokeilee olisiko hänellä jo tarvittavat tiedot pärjätäkseen yksin. (Cacciatore 2009, 108.)

#### Porras 16 – vaadin arvoni

Portaalla 16 nuori on yleensä 16—19-vuotiaana. Tällä portaalla nuori kokee olevansa samalla tasolla aikuisen kanssa. Hän haluaa tulla kohdeksi samanarvoisena kuin muitakin aikuisia ja ärtyy helposti huolenpidosta ja neuvoista. Nuori on tarkka reviiristään ja siitä, että hänen tahtoaan ja mielipiteitään kunnioitetaan. Samalla hän tekee kipeää, mutta välttämätöntä eroa vanhempiinsa ja valmistautuu lähtöön. (Cacciatore 2009, 111—112.)

#### Porras 17 – lennän pesästä

Tällä portaalla nuori on yleensä 18—25-vuotiaana. Nuori aikuinen rakentaa identiteettiään koulun, työn ja seurustelusuhteiden kautta. Hän ottaa selkeämmin vastuuta omasta elämästään ja keskittyy itsensä kehittämiseen. Nuorella

aikuisella on kova tahto pärjätä omillaan ja näyttää se muille. (Cacciatore 2009, 114.)

#### 4 VÄKIVALTA

Väkivalta on erilaisia aggressiivisia vuorovaikutuksen muotoja. Se voi olla fyysistä tai henkistä ja proaktiivista tai reaktiivista. (Kaltiala-Heino 2013, 72—73.) Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan väkivalta on fyysisen voiman tai vallan tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista. Se voi kohdistua ihmiseen itseensä, toiseen ihmiseen, yhteisöön tai ihmisryhmään. Väkivalta voi todennäköisesti johtaa psyykkisen tai fyysisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriintymiseen, perustarpeiden tyydyttämättömyyteen tai kuolemaan. WHO:n väkivallan määritelmässä väkivalta yhdistetään itse tekoon, ei lopputulokseen. (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi & Lozano 2005, 21.)

Reaktiivinen väkivalta on reaktio todelliseen uhkaan tai virheellisesti uhkavana pidettyyn tilanteeseen. Se johtuu henkilön puutteellisista taidoista haastavien tilanteiden ratkaisemiseen. Tällaiselta henkilöltä puuttuu malttia, sosiaalisia taitoja ja itsehillintää. Uhka voi olla paha tai loukkaava, mutta myös ahdistava asia. Väkivaltainen teko on itsessään päämäärä ja tapahtuu sietämättömän tunnetilan purkamiseksi. Aggressiivinen virhetulkinta tarkoittaa sitä, että nuori kokee aggressiiviseksi vuorovaikutustilanteen, jossa toinen osapuoli tarkoittaa olla neutraali tai ystävällinen. Todellisuuden virheellinen tulkinta liittyy usein moniin mielenterveydenhäiriöihin. (Kaltiala-Heino 2013, 73—74.)

Proaktiivinen väkivalta on välineellistä ja suunniteltua. Se tapahtuu jonkun tavoitteen saavuttamiseksi. Väkivaltainen teko tapahtuu harkitusti, eikä siihen sisälly välttämättä voimakasta tunnetilaa. Proaktiivinen väkivalta ei tarkoita kontrollin menetystä, vaan tekoon valmistautuminen edellyttää jonkin verran itsehallintaa. Tällaista väkivaltaa käyttävällä henkilöllä voi olla sosiaalisia taitoja, vaikka niitä saatetaan käyttää negatiivisten tarkoitusten saavuttamiseksi. Proaktiivista väkivaltaa käyttävät nuoret ovat usein kasvaneet epäsosiaalisissa ja aggressiivisissa vaikutuspiirissä. He ovat oppineet, että väkivalta on hyvä keino saavuttaa haluttu päämäärä ja sen käyttö on oikeutettua. (Kaltiala-Heino 2013, 74—75.)

#### 4.1 Väkivaltaisen käyttäytymisen syitä

Väkivaltaisen käyttäytymisen taustalla on erilaisia syitä. WHO:n ekologinen malli perustuu siihen, etteivät yksittäiset syyt selitä sitä, miksi jotkut ihmiset tai ryhmät ovat alttiimpia väkivaltaiselle käyttäytymiselle. Ekologinen malli tarkastelee väkivaltaista käyttäytymistä neljän eri tason tekijöiden aiheuttamana summana. Nämä tasot ovat yksilö, ihmissuhteet, yhteisö ja yhteiskunta. (WHO 2016.)

Yksilön tasolla henkilöhistoria ja biologiset tekijät vaikuttavat siihen, kuinka henkilö käyttäytyy ja kuinka todennäköistä on, että hänestä tulee väkivallan käyttäjä tai uhri. Ihmissuhteiden tasolla perhe, ystävät, kumppanit ja muut vertaiset saattavat vaikuttaa väkivaltaisuuteen. Yhteisön tasolla ympäristö, kuten naapurusto, työpaikat ja koulut, vaikuttavat väkivaltaisuuteen. Riskitekijöitä on esimerkiksi työttömyys, väestötiheys ja –liikkuvuus. Yhteiskunnan tasolla väkivaltaisuuteen vaikuttaa suurimmaksi osaksi se, onko väkivalta hyväksyttyä vai kiellettyä. Siihen liittyvät taloudelliset ja sosiaaliset käytännöt, jotka edistävät eriarvoisuutta, sekä kulttuurilliset piirteet. (WHO 2016.)

Nuoruusiän käytöshäiriöihin liittyy usein väkivaltaisuutta, joka johtuu geneettisistä tekijöistä. Väkivaltaisuus itsessään ei periydy, vaan siihen vaikuttaa alhainen fysiologinen vireystila. Nuori ei koe häpeään liittyviä epämiellyttäviä tunteita eikä stressaannu ja sen vuoksi ei näe syytä lopettaa väkivaltaista käytöstä. Väkivaltaiseen käytökseen vaikuttaa äidin raskaudenaikainen päihteidenkäyttö ja varhaisen vuorovaikutuksen vakavat puutteet. Vauvojen ja pienten lasten kokemat hoidon laiminlyönnit sekä vuorovaikutustrauamat haittaavat aivojen etuotsalohkon kehitystä ja sitä kautta voivat johtaa vakavaan reaktiiviseen väkivaltaisuuteen. (Sinkkonen 2010, 172.)

Vanhempien riidat ja perheväkivalta, johtavat siihen, että nuori tuntee olonsa turvattomaksi ja saattaa sisäistää väkivallan ristiriitatilanteiden ratkaisumallina. Perheväkivallalla on useita negatiivisia seuraamuksia, kuten ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, rikollisuutta, väkivaltaista käytöstä ja itsetunto-ongelmia. Huono itsetunto on suoraan yhteydessä antisosiaaliseen käytökseen ja aggressiivisuuteen. (Sinkkonen 2010, 172—173.)

Nuori voi kokea olevansa kaikkivoipainen ja voittamaton ollessaan oikeasti todella haavoittuvainen. Hän ei tunnista ahdistusta niin sanottuna vaaratilanteena, mikä auttaisi häntä käyttämään hyväksyttäviä keinoja käsitellä avuttomuuden, vihan ja turhautumisen tunteita. Kaikki uhat, jotka lävistävät hänen suojamuurinsa tuntuvat traumaattisilta ja laukaisevat primitiivisen reaktion paeta tai taistella. Pienetkin vastoinkäymiset tuntuvat katastrofaalisilta hyökkäyksiltä ja tuntuvat uhkaavan nuoren itsetuntoa. Ne voivat johtaa väkivaltaisiin purkauksiin. (Parsons 2011, 121.)

Väkivaltaiseen käytökseen taipuvaiset henkilöt ovat erittäin herkkiä tuntemaan olonsa laiminlyödyiksi, lytättyiksi ja häpäistyiksi. Heidän kanssaan kommunikoidessa on noudatettava varovaisuutta. Liian puheliaisuuden he voivat kokea tungettelevaksi, kun taas hiljaisuuden he voivat kokea vähätteleväksi tai hylkääväksi. Ylipäätään kaikki mitä heille sanotaan voi tuntua hyökkävältä, nöyryyttävältä tai rankaisevalta. (Parsons 2011, 123.)

#### 4.2 Väkivallan ennaltaehkäisy

Väkivallan ehkäisemiseksi tehdyt kansanterveydelliset toimet jaetaan kolmen tason toimenpiteisiin. Ensisijaisia toimia ovat väkivallan ehkäiseminen ennen sen syntymistä. Toissijaisia toimia ovat väkivaltaan reagointi ja kolmannella sijalla ovat toimet kuten pitkäaikaishoito ja yritykset lievittää väkivallasta aiheutuneita traumaattisia kokemuksia. Näiden tasojen määrittely on ajallista, sillä ehkäisy tapahtuu ennen väkivallan esiintymistä tai välittömästi sen jälkeen, sekä ajan kuluessa. Ensisijaisia toimia sovelletaan yleensä väkivallan uhreihin. Toissijaisten ja kolmansien toimien ajatellaan sopivan myös väkivallan tekijöille. (Krug ym. 2005, 35.)

Väkivalta on monitasoinen ongelma, jonka lähtökohdat ovat biologisia, sosiaalisia, psykologisia ja ympäristöön liittyviä. Siksi siihen on puututtava samanaikaisesti eri tasoilla. Se edellyttää yksilöllisten riskitekijöiden huomioimista, riskikäyttäytymiseen ja ihmissuhteisiin vaikuttamista, tilanteen seuraamista ja ongelmiin puuttumista sekä väkivaltaisuutta edistäviin laajoihin sosiaalisiin, kulttuurillisiin ja taloudellisiin tekijöihin puuttumista. (Krug ym. 2005, 35.)

Väkivallan ehkäisy yhteiskuntatasolla on yhteisön kehittämistä väkivallattomaan suuntaan. Siihen kuuluvat rajoja ja turvaa tarjoava kasvatusta, väkivaltaa

ratkaisukeinoiksi esittävien mallien välttäminen, riittävä sosiaalinen turva, kouluullinen tasa-arvo, erilaisuuden hyväksyminen, auktoriteetit sekä konkreettiset turvallisuus toimenpiteet. (Cacciatore 2010, 44—45.)

Väkivallan ehkäisy yksilötasolla on väkivallasta puhumista, tunteiden ymmärtämistä, sääntöjen määrittämistä sekä toimintamallien hankkimista. Se on turvallista kasvatusta ja huoltoa, sillä lapsi tarvitsee väkivallattomia malleja aggression hallintaan ja turvallisuuden tunnetta voidakseen luopua väkivaltaisesta käytöksestään. Kyseessä on merkittävä strateginen päätös, jota voidaan vahvistaa kehityksen aikana. Väkivallan ehkäisy perustuu aggression hallintakeinojen harjoitteluun, aggression tunteen ymmärtämiseen, oman vastuun korostamiseen ja väkivallan vastaiseen kasvatukseen. (Cacciatore 2010, 45—46.)

## 5 AGGRESSIOKASVATUS

Aggressiokasvatus on väkivallan ennaltaehkäisyä. Se on myös valpasta havaitsemista ja tiukkaa puuttumista, haastavien tunteiden tunnistamista, väkivallattomien vaihtoehtojen tarjoamista, sekä tunteiden hallinnan opettamista. Omien tunteidensa kanssa kamppaileva nuori tarvitsee ympärilleen luotettavia aikuisia, jotka toimivat rakentavasti. Aggressiokasvatuksen pitäisi olla suunnitelmallista, jatkuvaa ja nuoren ikään sopivaa. (Cacciatore 2009, 58.)

Nuoren pitää oppia tunnistamaan kokemukset ja tunteet itsessään ja muissa. Hänen on kyettävä tunnistamaan oma emotionaalinen tilansa ja se, miten tunteet tulevat ja menevät. Nuoren pitää tietää, mitä hän aikoo tehdä, ja ymmärrettävä myös toisten pyrkimyksiä. Nuoren käyttäytyminen on seurausta aktiivisista prosesseista, jotka tukevat kehittymistä. Tämä reflektointikyky johtaa siihen, että nuori ei reagoi kaikkeen impulsiivisesti. Ilman reflektointikykyä nuori ei opi virheistään vaan on vaarassa toistaa samaa käyttäytymismallia uudelleen. (Hughes 2011, 165—166.)

Nuoruusikä on erityinen kohta aggressiivisuuden hallinnan opettelussa. Lapset käyttetyt keinot eivät enää toimi, mutta nuori ei myöskään osaa vielä aikuisen taitoja. Nuoruusiän normatiivinen kehitystehtävä on irrottautuminen lapsuuden kodin turvasta ja hoivasta. Siihen tarvitaan iloa, surua ja vihaa. Vihan ilmaisun harjoittelu on aina ikätasoista, mutta se ei tarkoita aggressiivisen käyttäytymisen olevan sallittua tai suotavaa. (Röning 2013, 152.)

## 5.1 Aikuisen rooli

Turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen kehitystä monella eri osa-alueilla läpi koko lapsuuden, nuoruuden ja pitkälle aikuisikään. Näitä alueita ovat emotionaalinen ja fysiologinen säätely, lannistumattomuus, itseluottamus, empatia toisia ihmisiä kohtaan, ongelmanratkaisu, sosiaaliset taidot suhteessa ikätovereihin, älyllinen kehitys, kielelliset ja viestinnälliset taidot sekä omanarvontunne ja oman minuuden eheytyminen. (Hughes 2011, 20.)

Turvallisen kiintymyssuhteen tulee olla suhde, jonka lapsi tuntee syvällisesti ja johon sisältyy vahva emotionaalinen puoli. Kiintymyssuhde tarjoaa hyvän alustan emotionaalisten kykyjen kehittymiselle, jolloin niistä voi tulla laaja-alaisia ja syvällisiä. Kiintymyssuhteeseen liittyviä tunteita on rakkaus ja viha, turvallisuus ja pelko, ilo ja suru, innostuneisuus ja murheellisuus, häpeä ja syyllisyys sekä kateus ja keskinäinen jakaminen. Kun kiintymykseen liittyviä tunteita voidaan ilmaista, kiintymyssuhde voi kehittyä kokonaiseksi, syvemmäksi ja turvallisemmaksi. Jos lapsi ei saa ilmaista tunteitaan vapaasti, kiintymyssuhteesta tulee kapeampi ja epämääräisempi. Se voi johtaa siihen, ettei kiintymyssuhde ole lapselle enää niin tärkeä turvallisuuden lähde. (Hughes 2011, 148.)

Vanhemmuuden tehtävän ydin on tarjota nuorelle turvallinen paikka kokea turvattomuuden tunteita. Aggression purkamiselle ja siihen liittyville tunteille pitää antaa tilaa, mutta toisaalta määrittää se, ettei aggression kiivas ilmaisu ole tapa hoitaa asioita. (Sydänmaanlakka 2013, 225.) Aikuinen voi opettaa nuorelle itsehillintää olemalla itse provosoitumatta ja suuttumatta nuoren ärsyttäessä tai uhmatessa. Tärkein oppi nuorelle on se, ettei tunnekuohuissa saa tuhota mitään tai satuttaa ketään. Nuori ei saa tehdä mitään peruuttamatonta. On tärkeää opetella purkamaan tunteita loukkaamatta ja vahingoittamatta ketään sekä rauhoittumaan. Nuorelle voidaan osoittaa jäähypaikka, jonne hänellä on lupa mennä. Aikalisään on oltava aina mahdollisuus. Umpikujassa ihminen muuttuu helposti väkivaltaiseksi, joten on tärkeää, ettei sellaista tilannetta aiheuteta nuorelle. Nuorelle on kerrottava, että tunteiden hallinta on aina omalla vastuulla. Omien ja muiden tunteiden hallinta, järjen äänen kuunteleminen ja etäisyyden ottaminen tunnekuohujen vallassa ovat oppimisen arvoisia asioita. (Cacciatore 2009, 64.)

Nuorelle pitää opettaa sosiaalisesti taitavaa käytöstä, keinoja vihanhallintaan ja itsehillintään sekä tehokkaita ongelmanratkaisutaitoja. Ihminen toistaa usein samaa käytöstä, koska ei osaa muuta suuttuessaan. Kun käyttäytymismalleja on hallussa enemmän, on nuoren mahdollista valita, minkälaiseen lopputulokseen hän haluaa päätyä. Aggressiivisten nuorten on usein vaikea myöntää, etteivät he osaa toisenlaisia käyttäytymismalleja. Siksi heille on tärkeä opettaa vaihtoehtoisia malleja. Taitoja täytyy myös saada harjoitella ja epäonnistua. (Röning 2013, 154.)

Aikuisen kasvattajan tulee toimia haastavissakin tilanteissa rakentavasti ja nuorta ohjaten. Nuoren väkivaltainen käytös estetään ja pysäytetään, mutta tunteen annetaan olla. Tunteita saa näyttää, mutta niitä ei saa käyttää tuhoavasti. Tämä kasvattajan rooli on kaikilla aikuisilla, joka on nuoren kanssa tekemisissä. (Cacciatore 2010, 56.) Nuoren tulee olla aina selvillä ryhmän keskeisistä säännöistä. Muuttuvat tai epäselvät säännöt, epäjohdonmukainen toimintaympäristö tai ailahtelevat aikuiset voivat muodostaa erimielisyyksiä, ja mahdollistavat riitelyn ja rajojen rikkomisen. (Röning 2013, 155.)

Nuori tarvitsee itselleen auktoriteetin ja johtajan. Kehittyvä ihminen ihailee huoltajaansa ja muita ohjaajiaan. Tämän johtajan tulisi kyetä auttamaan nuorta myös aggression hallinnassa. Nuoren tulee voida luottaa ympärillään oleviin aikuisiin, jotka tarjoavat tukea ja ymmärrystä nuorelle sellaisena kuin hän on. Nuorelle on tärkeää viestiä, että häntä ei hylätä ja hänen kanssaan pärjätään. (Cacciatore 2010, 67.) Hallitsemattoman aggressiivisuuden aiheuttama turvattomuus on tietty ajanjakso. Nuori ei kykene taitojensa rajoissa määrittämään sitä, kuinka kauan se tunne kestää, joten on aikuisen tehtävä katkaista tilanne. (Sydänmaanlakka 2013, 226.)

Nuorelle tärkein harjoituskenttä on koti. Tunteen voi tuoda esiin turvallisessa ympäristössä ilman hylätyksi tulemisen pelkoa. Turvan tarve on sitä suurempi, mitä haavoittavamman tunteen kanssa ollaan tekemisissä. Turvallisten aikuisten kanssa ei tarvitse tavoitella arvostusta tai suosiota, sillä nuori tietää heidän olevan aina läsnä. (Cacciatore 2010, 55.)

## 6 KEINOJA AGGRESSIIVISUUDEN KANSSA PÄRJÄÄMISEKSI

### 6.1 Keinoja aikuiselle

Tilanteessa, jossa nuori raivoaa, on tärkeää pysyä aikuisena, eikä saa mennä mukaan tunteeseen. Nuoren tunteiden pitää antaa tulla, eikä tilannetta saa yrittää liikaa ratkaista tai vaimentaa. Tunnetta tai nuorta ei saa leimata pahaksi, eikä nuorta ivata tai satuttaa. Nuorta pitää rajoittaa ja suojata, jos hän pyrkii tuhoamaan tai satuttamaan jotakin. (Cacciatore 2010, 69.)

Aikuisen pitää olla johtaja ja tilanteen pomo, mutta samaan aikaan hän ei saa korostaa omaa valtaansa liikaa. Aikuisen pitää olla johdonmukainen ja vakaa päätöksissään, eikä hän saa lähteä mukaan joka asiaan. On tärkeää pysyä tilanteissa ulkopuolisena, eikä päätöksiä saa tehdä tunnekuohun vallassa. Aikuisen tehtävänä on ymmärtää nuoren temperamenttia ja yksilöllisyyttä. Hänen pitää tarjota lapselle kokemuksia onnistumisista ja neuvotteluista, joissa lapsi on tasa-arvoinen osallistuja. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 114—115.)

Ongelmanratkaisun portaat tarjoavat selkeän seitsemänportaisen mallin, jonka avulla ristiriidoista voi keskustella rakentavasti. Niiden avulla määritellään ongelma, johon etsitään yhdessä ratkaisu. Määritellään yhdessä tavoitteet ja aikataulu sekä etsitään tukea ongelman ratkaisemiseksi ja esteiden poistamiseksi. Portaat ovat: 1. ongelman määrittely, 2. ongelman näkeminen samanlaisena, 3. ratkaisun etsiminen, 4. tavoitteen määrittely, 5. keinojen etsiminen tavoitteen saavuttamiseksi, 6. aikarajan, väli- ja päätavoitteiden tarkentaminen, 7. onnistumisen tunnustaminen, uusien tavoitteiden luominen. (Viljamaa 2010, 119.)

Yhteistoiminnallinen ongelmanratkaisun malli tarkoittaa keskustelua ja neuvottelua, jonka tuloksena on molempia osapuolia tyydyttävä ratkaisu. Aikuinen ajattelee tässä tilanteessa nuoren puolesta sen, mitä hän ei itse kykene ajattelemaan. Aikuinen on niin sanotusti nuoren opas turhauttavassa tilanteessa. (Greene 2006, 81-86.)

Arvostava kritiikki tarjoaa aina ratkaisuehdotuksen tilanteeseen. Kun nuori tekee jotain väärin, aikuisen kannattaa aluksi kysyä, mitä tapahtui, mikä meni väärin ja miten seuraavalla kerralla toimitaan. Nuori oppii ymmärtämään syyseuraussuhteita, kun joutuu itse miettimään miksi tilanteeseen on jouduttu.



Hän oppii kehittämään vaihtoehtoisia tapoja toimia eri tilanteissa miettiessään miten ensi kerralla toimitaan. Arvostavassa kritiikissä ei keskitytä etsimään syyllisiä, vaan tärkeää on toimia niin, etteivät virheet toistu. Se sallii epäonnistumiset ja motivoi ihmisen muuttamaan käytöstään, kun hän kokee tulevan kuulluksi, arvostetuksi ja hänen näkemyksensä otetaan huomioon. (Viljamaa 2010, 170.)

Ristiriitatilanteissa tulisi aina pyrkiä win-win –tilanteisiin. Se on eräänlaista kaupankäyntiä, jossa tehdään sopimuksia jotka hyödyntävät molempia osapuolia ja kaikki tuntevat olevansa voittajia. Se motivoi toimimaan oma-aloitteisesti ja tehokkaasti. Nuori oppii itse vaikuttamaan asioihinsa ollessaan aktiivinen toimija ja oppii yrittämisen, onnistumisen ja hyvän mielen saavuttamisen yhteyden. (Viljamaa 2010, 47.)

## 6.2 Keinoja nuorelle

Voimakkaan tunteen vallatessa mielen on vaikea keskittyä muuhun. Mitä enemmän miettii vaikeita tunteita, sitä voimakkaammin keho jännittyy. Joskus ajatukset ovat niin voimakkaita, ettei niiden suuntaaminen muualle onnistu. Silloin auttaa, jos kehon saa ensin rentoutumaan. Jo pelkkä palleahengitys ja nopea rentoutuminen voi auttaa, mutta esimerkiksi aggressiiviset ajatukset voivat saada aikaan sen, että tarvitaan pitkäkestoisempaa rentoutumisharjoitusta kehon ja mielen rauhoittamiseksi. (Cacciatore & Karukivi 2014, 178—179.)

Tunteiden säätelyn keinot voidaan yksinkertaisimmillaan jakaa toiminnan ja ajatusten avulla tapahtuvaan säätelyyn. Toimintaan perustuvia keinoja on esimerkiksi liikunta tai nukkuminen. Ajatuksiin perustuvia keinoja on muun muassa miellyttävien asioiden ajattelu, suunnittelu, oman kokemuksen vertaaminen toisten ihmisten kokemuksiin ja pyrkimys nähdä negatiivisissakin asioissa jotain positiivista. (Kokkonen 2010, 50.)

Tunteiden säätelykeinot ryhmittyvät myös sen mukaan, mihin aikaansaavaan osatekijään ne vaikuttavat. Tällöin ne vaikuttavat tarkkaavaisuuteen, tietoon, omakohtaiseen kokemukseen tai fyysisiin muutoksiin. Tunteiden säätelyn tehävien mukaisessa jaottelussa keinot ryhmitellään mielihyvän tai mielen tasapainon tarpeisiin vastaaviin keinoihin, päämäärän saavuttamista helpottaviin

keinoihin tai kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviin keinoihin. (Kokkonen 2010, 50.)

Fyysinen toiminta on usein tehokas keino päästä irti tunteesta. Esimerkiksi jutteleminen, liikunta, sekä syöminen jos on nälkä voivat olla hyvä apu. Aina niitä ei voi kaikissa tilanteissa käyttää. Silloin tarvitaan tunnetaitoja. Mielen keinot tunnetilojen sietämiseen, ohittamiseen ja vaihtamiseen ovat käteviä työkaluja. (Cacciatore & Karukivi 2014, 78.) Tunteita voi saada helpommin hallitaviksi visualisoimalla niitä. Tunteen piirtäminen jonkun muotoisiksi tai värisiksi tai kuvittelu joksikin eläimiksi helpottaa tunteiden ominaisuuksien analysointia, sekä pohdintaa siitä, mistä ne riehaantuvat ja rauhoittuvat. (Cacciatore 2010, 60.)

Oman tunnetilan voi asettaa erilaisiin mittasuhteisiin ajattelemalla pään sisälle näyttämön ja kolme näyttelijää, tunteen, tahdon ja järjen. Kun voimakas tunne, esimerkiksi epätoivo, on valloillaan, se haluaa koko näyttämön itselleen. Paikalla on kuitenkin tahto ja järki. On ihmisen oma valinta, vaientaako hän tahdon ja järjen ja kohdistaa valokeilan vaan tunteeseen vai antaako puheenvuoron myös tahdolle tai järjelle. (Cacciatore 2009, 17.) Ajatukset suuntautuvat helposti tiettyyn suuntaan, esimerkiksi ärtymykseen. Kun näin tapahtuu, on mahdollista vaihtaa suuntaa. Ihmiset tekevät niin jatkuvasti lähtemällä lenkille, avaamalla television tai juomalla alkoholia. Toiset keinot ovat toisia parempia. Suunnan vaihdosta voi kokeilla myös mielen omin keinoin, esimerkiksi valitsemalla uuden myönteisen näkökulman asiaan. (Cacciatore & Karukivi 2014, 96.)

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 7.1 Opinnäytetyön tehtävä ja tarkoitus

Opinnäytetyön tehtävänä oli aggression hallinnan keinojen löytäminen arkipäivän tilanteisiin perhekotiin sijoitetuille nuorille sekä ohjaajille työvälineitä, joilla voi ehkäistä aggressiivista käytöstä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää tietoa aggressiivisesta käyttäytymisestä, sen syistä sekä keinoista ehkäistä ja vähentää sitä. Opinnäytetyön keskeisiä tuotoksia oli Kotijoukkojen perhekodille kaksi opasta aggressiivisesti käyttäytyvien nuorten kanssa toimimisen avuksi. Toinen oli nuorille omaan käyttöön suunnattu opas ja toinen ohjaajille

työn tueksi. Toinen keskeinen tuotos oli käydä pitämässä perhekodilla ohjaava tuokio oppaiden käytöstä.

Opinnäytetyön aiheen löysimme kysymällä paikallisilta perhekodeilta olisiko heillä tarvetta opinnäytetyölle. Kotijoukkojen perhekodilta nousi esiin useita tarpeita, joista päädyimme tähän sen ajankohtaisuuden ja kiinnostavuuden vuoksi. Koimme myös, että tästä aiheesta olisi meille eniten hyötyä tulevaisuudessa tehdessämme työtä lastensuojelun piirissä, tai muutenkin nuorten kanssa. Pystymme käyttämään näitä keinoja työssämme ja hyödyntämään sitä kautta opinnäytetyötä varten keräämäämme aineistoa.

## 7.2 Opinnäytetyön prosessi

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen miettimällä, mitkä kaikki aiheet koskevat opinnäytetyötämme. Otimme huomioon tilaajalle tärkeät painotukset kirjoittaessamme teoreettista viitekehystä. Perhekodin nuorilla on diagnosoitu autismin kirjoa ja FASia, joten sisällytimme ne teoriaosuuteen. Näihin diagnooseihin liittyvät käytöshäiriöt ja sosiaalisten tilanteiden vaikeudet, minkä takia ne saattavat aiheuttaa aggressiivista käytöstä. Valittuamme mielestämme aiheeseen kuuluvat aihepiirit aloitimme teoreettisen viitekehksen kirjoittamisen. Hankimme tietoa pääasiassa kirjallisuuslähteistä. Lähteiden valinnassa pidimme tärkeänä niiden tuoreutta ja ajankohtaisuutta ja pyrimme käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä. Totesimme kuitenkin, että saatavilla ei ole kovin paljoa tuoretta tietoa suomen kielellä.

Tutustuimme moniin eri lähteisiin, mutta huomasimme, että monissa teoksissa sivuttiin opinnäytetyömme aihetta, mutta konkreettista tietoa niissä oli vähän. Onnistuimme löytämään muutamia hyviä lähteitä, joilla saimme opinnäytetyön tekemisen käyntiin. Lisää lähteitä löysimme näiden teosten lähdeluetteloista, joiden avulla saimme syvennettyä tietojamme.

Käytännön työ eteni niin, että tutustuimme molemmat omilla tahoillamme lähdekirjallisuuteen ja kokoonnuimme yhteen kirjoittamaan työtä. Yhdessä mietimme ja päätimme mitkä asiat ovat tarpeeksi merkityksellisiä kirjoitettavaksi opinnäytetyöhön. Kun saimme teoriaosuuden suurimmaksi osaksi valmiiksi, aloitimme oppaiden suunnittelun. Emme tarvinneet tutkimuslupaa opinnäytetyöllemme. Perhekodista huolehdittiin luvan kysyminen nuorten vanhemmilta tuokioon osallistumiseksi.

### 7.3 Oppaiden rakentaminen

Löysimme lähdekirjallisuudesta runsaasti keinoja aggressiivisen nuoren kanssa toimimiseen. Poimimme niistä mielestämme kattavan otannan keinoja oppaisiin. Valitsimme oppaisiin keinoja, joita olemme havainneet käytettävän soveltaen käytännön työssä.

Ohjaajien opas on tarkoitettu muistuttamaan ohjaajia kokeilemisen arvoisista ja käyttökelpoisista keinoista toimia aggressiivisesti käyttäytyvien nuorten kanssa. Nuorten oppaan keinot ovat helposti ymmärrettäviä ja jokaisen elämässä omalla tavallaan sovellettavia. Oppaat on suunniteltu perhekodille, jossa ei saa käyttää rajoitustoimenpiteitä aggressiivisesti käyttäytyvän nuoren rauhoittamiseksi. Siksi niissä olevat keinot eivät ole rajoittavia. Oppaiden valmistuttua lähetimme alustavat versiot tilaajalle ja kävimme pitämässä heille ohjaavan tuokion oppaiden käytöstä.

### 7.4 Aikuisten opas

Aloitimme rakentamisen ohjaajien oppaasta. Olimme jo lähdemateriaalia tutkiessamme löytäneet useita hyviä keinoja, joita aggressiivisen nuoren kanssa toimimisessa voi käyttää. Osassa keinoista oli päällekkäisyyksiä, joten käytimme niitä myös nuorten oppaassa soveltaen. Esimerkiksi oppaissa oleva liikennevalomalli, joka on tarkoitettu suuttuneelle ihmiselle, on ohjaajien oppaassa sanoitettu niin, että ohjaaja voi hyödyntää sitä suuttuneen nuoren kohtaamisessa.

Ohjaajien oppaan alkuun keräsimme monessa eri lähdeteoksessa esiin nostettuja asioita, jotka aikuisen tulisi muistaa aggressiivisen nuoren kanssa toimiessaan. Nämä asiat ovat oppaassa muistuttamassa perusasioista, joilla aikuinen tukee nuoren hyvää kasvua. Nämä asiat saattavat arjen kiireessä tapahtuvissa ristiriitatilanteissa unohtua.

Valitsimme ensimmäiseksi varsinaiseksi oppaan keinoksi Win—win-tilanteen, koska se on luonteva jatkumo aluksi esitellyille perusasioille. Mielestämme se on hyvä keino, koska nuori kokee tilanteessa voittavansa jotain, eikä jäävänsä aina alakynteen. Se nostaa nuoren itsetuntoa ja tekee asioista sopimisen helpommaksi jatkossa.

Toisena keinona oppaassa on ongelmanratkaisun portaat. Tämän keinon valitsimme, koska sen avulla on helppo aloittaa keskustelu ongelmista. Tässä keinossa laaditaan yhdessä tavoitteet, joiden toteutumiseen pyritään yhdessä. Nuoren on helpompi sitoutua, kun hän on saanut olla mukana kehittämässä keinoja tavoitteisiin pääsemiseksi. Nuori saa aikuiselta apua päämäärän saavuttamiseksi, eikä hänen tarvitse kyetä tekemään työtä yksin.

Oppaan kolmas keino on arvostava kritiikki. Sen valitsimme, koska se tarjoaa avaimet rakentavaan keskusteluun. Rakentava keskustelu on tärkeää, jotta nuori oppii huomaamaan itse miten asiat voisi tehdä toisella tapaa tai paremmin. Nuori saa keinon avulla palautetta toiminnastaan, mutta häntä ei syytetä. Se motivoi nuorta muuttamaan itse omaa toimintaansa.

Neljäntenä keinona oppaassa on KUKIPASO-malli, eli kuuntele, kiitä, pahoittele, sovi. Tätä mallia käytetään, jos nuori on suuttunut. Mallissa ei kielletä nuoren tunnetta, vaan vahingoittava käyttäytyminen. Valitsimme tämän, koska siinä tulee lyhyesti, mutta riittävän informatiivisesti, esiin se, kuinka suuttunut henkilö tulisi kohdata.

Seuraavaksi oppaassa on keinoja, joita voi kokeilla yhdessä nuoren kanssa. Ensimmäisenä näistä on mainittu liikennevalomalli. Liikennevalomalli on tarkoitettu suuttuneelle ihmisille aikalisän ottamiseksi, ja se on sellaisenaan esitellyt nuorten oppaassa. Kirjoitimme sen ohjaajien oppaaseen niin, että sitä voi hyödyntää suuttuneen nuoren kohtaamisessa. Liikennevalomallia ohjaaja voi käydä nuoren kanssa yhdessä läpi tarkoituksenaan, että nuori oppii käyttämään sitä itsenäisesti. Liikennevalomalli on selkeä ja yksinkertainen malli, joka on helposti sovellettavissa jokaiseen tilanteeseen sopivaksi.

Toisena näistä keinoista on SUTUHAKA-malli, joka löytyy myös nuorten oppaasta. Ohjaajien oppaaseen laitoimme sen, koska se on käyttökelpoinen malli rakentavan keskustelun luomiseen. Malli tarjoaa työväliseen avoimeen vuorovaikutukseen nuoren kanssa. Sen avulla molemmat osapuolet tulevat kuulluiksi ja voivat perustella kantansa. SUTUHAKA-malli on oppaassa käännetty niin, että ohjaaja esittää nuorelle kysymykset. Tavoitteena on, että nuori oppii käyttämään mallia tulevaisuudessa itsenäisesti.

Kolmas keino, jota käytetään yhdessä nuorten kanssa, on ajatuskartta tunteista. Valitsimme tämän keinon oppaaseen, koska tunteista puhuminen tai

niiden sanoittaminen voi olla nuorille todella haastavaa. Ajatuskartan laatiminen helpottaa näiden asioiden käsittelyä sekä auttaa löytämään ratkaisuja ja apukeinoja tunteen kanssa pärjäämiseksi. Keinon avulla nuori voi oppia ymmärtämään syy—seuraus-suhteita.

Neljänneksi keinoksi oppaaseen laitoimme rentoutumisen ja muutaman nopean esimerkin rentoutumisharjoituksista. Se oli esillä suuressa osassa käyttämäämme lähdekirjallisuutta ja olemme itsekin huomanneet sen tehon. Rentoutumisen opettelu vie aikaa ja rentoutumiseen on hyvä ohjata. Keinoja rentoutumiseen on paljon ja ohjaaja voi olla avuksi nuorelle oman parhaan keinon löytämisessä.

Lopuksi kirjoitimme oppaaseen vielä lyhyesti esittelyt kahdesta Suomessa toimivasta nuorten väkivaltaiseen käytökseen suuntautuneesta ryhmästä, ART Ry:stä ja Non Fighting Generation Ry:stä. Valitsimme nämä ryhmät oppaaseen, koska ne ovat tunnettuja toimijoita alalla. Ryhmät järjestävät asiaan liittyvää koulutusta ja ovat julkaisseet aiheeseen liittyvää kirjallisuutta.

## 7.5 Nuorten opas

Nuorten opasta rakentaessamme huomasimme, ettei nuorille suunnattua lähdemateriaalia ole kovin paljoa. Päätimme käyttää oppaan rakentamisessa kahta perusteosta, jotka tarjosivat kattavan valikoiman keinoja. Valitsimme keinot nuorten oppaaseen sitä ajatellen, että halusimme tarjota mahdollisimman laajan ja monipuolisen kattauksen keinoja, josta jokaiselle löytyy sopiva keino. Laitoimme keinot oppaaseen yksinkertaisimmista keinoista alkaen, jotta oppaaseen tutustuminen ja sen käyttäminen olisi mahdollisimman nopeaa. Oppaan keinot on kirjoitettu sinuttelumuotoon, jolloin se on selkeästi kohdistettu lukijalle.

Ensimmäinen keino oppaassa oli tunteen nimeäminen. Valitsimme sen siksi, koska tunteen nimeäminen on nuorelle todella vaikeaa. Sen harjoittelu on tärkeää, koska tunnetta on paljon helpompi käsitellä ja se ei johda niin rajuihin tunteenpurkauksiin. Tähän keinoon liittyy vahvasti ohjaajien oppaassa oleva ajatuskartta, jonka avulla tunteen nimeämistä voi harjoitella yhdessä. Kun nuori osaa nimetä tunteen ja antaa sille numeron kuvaamaan kuinka voimakas se on, kanssakäyminen helpottuu. Silloin nuori saa vapaammin tuntea ja olla tunteen kanssa, kun aikuinen tietää missä mennään.

Toinen oppaan keino on tunteen purkaminen. Nuoren on tärkeä löytää keino, jolla pystyy purkamaan tunteitaan. Monella on tällainen keino jo valmiiksi, mutta on tärkeää, että nuori oppii tunnistamaan käyttävänsä keinoa tunteen purkamiseksi. Se helpottaa nuoren oloa, kun tietää omaavansa keinon, jolla tukalista tunteista pääsee eroon. Jos tällaista keinoa ei ole, sellainen on tärkeä löytää. Sen voi löytää parhaiten kokeilemalla erilaisia toimintoja, joista oppaassa mainitaan vain muutama esimerkki.

Oppaan kolmas keino on näkökulman muuttaminen. Vaikka tämä keino vaatii nuorelta paljon harjoittelua ja itsehillintää, valitsimme sen oppaaseen, koska se on asia, jonka kanssa joudutaan joka päivä tekemisiin. Näkökulman muuttaminen on yksi tärkeimmistä taidoista, joka pitää oppia nuoruudessa. Sen oppiminen ei ole helppoa, ja nuori tarvitsee tukea ja ymmärrystä tätä taitoa harjoitellessaan.

Neljäntenä keinona oppaassa on suuttumisen välttäminen. Nuoren on tärkeä oppia tietämään, mikä saa hänet pahalle tuulelle ja helposti vihaiseksi. Näiden tilanteiden välttäminen on tärkeä taito ja niitä voi oppia ehkäisemään tunnistamalla milloin suuttuu helposti. Vaikka tämä keino tuntuu itsestään selvälle, se ei välttämättä nuorelle sitä ole.

Viides keino on mielikuvatekniikka. Tämä keino nuoren on opeteltava silloin, kun on rauhallinen. Kun nuori on suuttunut, hän toivottavasti kykenee käyttämään tätä opettelemaansa keinoa. Tämä keino sopii kenties parhaiten nuorelle, jolla on vahva mielikuvitus ja pääsääntöisesti rauhallinen luonne. Tämä keino vaatii nuorelta rohkeutta kokeilla jotain, mikä saattaa aluksi kuulostaa hänestä aivan hullulta.

Oppaan kuudes keino on rentoutuminen. Rentoutuminen on tärkeä keino saada keho ja mieli rauhoittumaan. Kun nuori hallitsee rentoutumisen, eivät pienet asiat enää vaivaa niin paljoa ja syyt suuttumiselle vähenevät.

Lunttilappu on oppaan seitsemäs keino. Se on nuorelle, joka käyttäytyy törkeästi suuttuessaan ja tiedostaa sen. Löytääkseen hyötyä tästä keinosta nuoren täytyy itse haluta muuttaa käytöstään. Keino on sovellettavissa jokaisen tilanteeseen sopivaksi. Asiaa ei välttämättä tarvitse lähestyä samasta näkökulmasta kuin oppaassa, vaan lapulle voi kirjoittaa minkä tahansa sanan, joka

auttaa rauhoittumaan. Lunttilappu kulkee aina mukana, jolloin siihen on helppo turvautua kaikissa tilanteissa.

Kahdeksantena keinona oppaassa on liikennevalomalli. Se on hyvä, tai ainakin kokeilunarvoinen, keino hillitä omaa käytöstään kun suuttuu. Liikennevalojen värit konkretisoivat suuttumuksen eri vaiheita ja helpottavat keinon käyttämistä. Liikennevalot voivat olla laitettuna esimerkiksi johonkin seinälle, josta ne muistuttavat nuorta tästä keinosta. Keinoa voi soveltaa itselleen sopivaksi, koska liikennevalot ovat kaikille tutut. Mallin käyttö ei vaadi paljoa opettelua.

Oppaan viimeinen keino on SUTUHAKA-malli. Mallin avulla nuori oppii ilmaisemaan suuttumustaan rakentavasti. Kun nuori hallitsee suuttumustaan niin hyvin, että pystyy tilanteen ollessa päällä ajattelemaan loogisesti, voi hän käyttää tätä keinoa. Mallin käyttö helpottaa yhteistyötä nuoren ja aikuisen välillä sekä saattaa ehkäistä suuttumuksesta johtuvia purkauksia.

## 7.6 Ohjaava tuokio

Pidimme perhekodilla kaksi ohjaustuokiota saman illan aikana. Ensin pidimme tuokion ohjaajille ja sen jälkeen perhekodin nuorille. Ohjaajat olivat paikalla myös nuorten tuokiossa. Halusimme pitää ohjaajien tuokion ensin, jotta heille olisi aihepiiri paremmin tuttu ja he voisivat tarvittaessa ohjeistaa nuoria tuokion kuluessa. Halusimme ohjaajat paikalle myös nuorten tuokioon, koska emme tunteneet nuoria entuudestaan ja tuokioon oli suunniteltu koko perhekodin välle tarkoitettua toimintaa. Olimme suunnitelleet molemmat tuokiot noin tunnin mittaisiksi, mutta olimme varautuneet myös joustavalla aikataululla, mikäli ne olisivat vieneet enemmän aikaa.

Ohjaajien tuokion aluksi meille selvisi, etteivät etukäteen lähettämämme materiaalit olleet menneet heille perille. Olimme lähettäneet heille materiaalit etukäteen ajatuksena, että he olisivat ehtineet tutustua niihin ja valinneet niistä ne, mihin olisimme yhdessä paneutuneet tuokion kuluessa paremmin. Tuokion aluksi pohdimme yhdessä, mikseivät viestit olleet menneet perille ja totesimme, että olisimme voineet lähettää tarkastusviestejä puolin ja toisin. Sen jälkeen jaoimme heille tekemämme oppaat. Koska he eivät olleet saaneet materiaalia etukäteen, meni materiaalin tutustumiseen paljon aikaa.

Samalla kun ohjaajat tutustuivat materiaaliin, kävimme eri keinojen kohdalla keskustelua siitä, miten ne sopisivat käytettäväksi perhekodissa tai miten he

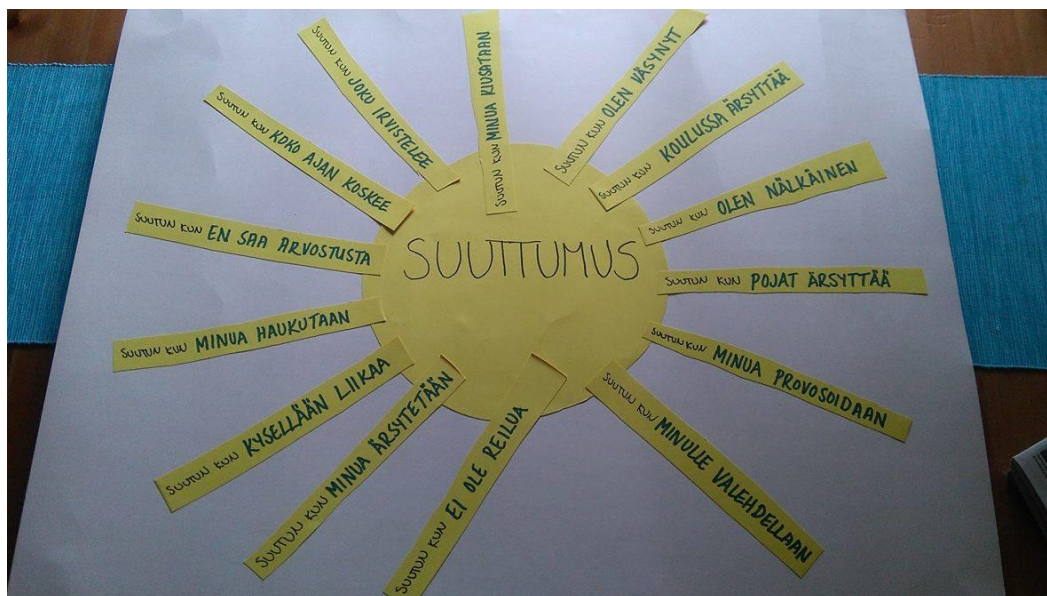


olisivat voineet käyttää kyseisiä keinoja aiemmin työssään. Keskustelua herätti lisäksi se, miten keinoja muistaa käyttää arjen tilanteissa, koska opasta ei voi raahata kuitenkaan mukana tilanteissa. Aikaa ei kuitenkaan jäänyt suunnittelellemme tarkemmalle paneutumiselle joihinkin tiettyihin keinoihin, vaan kävimme keinot yleisellä tasolla läpi. Osa keinoista oli ohjaajille jo entuudestaan tuttuja, joten niissä oli enemmän muistelemisesta kuin uuden oppimisesta.

Siirryimme ohjaajien tuokiosta suoraan nuorten tuokioon, koska osalla nuorista oli sovittu menoa vielä samalle illalle. Tästä saimme tietää vasta ennen tuokion aloittamista. Ohjaajat kävivät hakemassa nuoret pöydän ääreen. Aluksi kerroimme nuorille itsestämme: keitä olemme, mistä tulemme ja mitä olemme tekemässä. Nuoret kyselivät meiltä heitä kiinnostavia asioita ja varsinkin toisen meistä työpaikka herätti heissä suurta mielenkiintoa. Jaoimme nuorille oppaat ja he selailivat niitä samalla, kun kerroimme heille itsestämme. Tähän osuuteen meni huomattavasti enemmän aikaa kuin olimme ajatelleet ja olisimme voineet pitää ajankulusta paremmin huolta, koska emme ehtineet edes kunnolla aloittaa kunnes nuoret lähtivät omille menoilleen. Kun osa nuorista lähti pöydästä, ei muidenkaan keskittymiskyky enää riittänyt ohjauksen kuunteluun, emmekä tarpeeksi topakasti ohjanneet keskustelua oikeaan suuntaan. Perhekodin ohjaajat kävivät paikalle jääneiden nuorten kanssa läpi oppaan keinoja niin, että niistä etsittiin jokaiselle sopiva keino. Keinot löytyivät nuorille nopeasti ja samalla tuokio olikin ohi, kun nuoret yksitellen lähtivät takaisin omiin puuhiinsa.

Olimme suunnitelleet nuorille suunnattuun tuokioon, kunhan meihin ja oppaisiin tutustumiset olisi hoidettu, aiheeseen tutustumiseksi suuttumusaurinko tekemisen. Suuttumusaurinko oli Raisa Cacciatoren Aggression portaat kirjasta löytämämme keino, joka helpotti keskustelun avaamista suuttumisesta ja siihen johtavista syistä. Suuttumusauringossa jokainen, myös ohjaajat olisivat saaneet auringonsäteen, johon jatkaa lausetta ”suutun kun”. Kun kaikki olisivat kirjoittaneet omansa, säteet liimattaisiin jatkeeksi aurinkoon, jossa lukee suuttumus. Tämän jälkeen suuttumisen aiheista olisi keskusteltu yhdessä ja mietitty, miten suuttumista olisi voinut estää. Tämä keino liittyy tiiviisti oppaassa olevaan keinoon suuttumisen välttäminen.

Olimme ajatelleet, että nuorten kanssa olisi hyvä tehdä jotain konkreettista, koska he eivät jaksaisi keskittyä pelkkään keskusteluun. Siksi olimme valinneet suuttumusauringon tuokioon. Harmiksemme emme ehtineet toteuttaa suunnittelemaamme tuokiota nuorten kanssa. Aurinko oli kuitenkin perhekodin ohjaajien mielestä hyvä idea, että olivat tehneet sen myöhemmin yhdessä ja ottaneet siihen mukaan myös perhekodin nuoremmat lapset. Kuva auringosta alla.



Jälkikäteen ajateltuna olisi ollut hyvä, jos olisimme käyneet tutustumassa nuoriin ja esittelemässä itsemme aiemmin, jotta tuokioon varatusta ajasta olisimme saaneet kaiken irti. Nyt nuorten tuokio jäi melkein kokonaan pitämättä, koska tutustumisvaihe vei melkein koko ajan, jonka kaikki nuoret olivat paikalla.

Palaute ohjaajien oppaasta oli positiivista. Perhekodin ohjaajat kokivat oppaan hyödylliseksi. Osa oppaan keinoista oli heille entuudestaan tuttuja, mutta niiden näkeminen konkreettisesti oppaassa toi ne uudelleen aktiiviseen ajatteluun. Ohjaajat pitivät nuorten opasta hyvänä ja löysivät siitä heti jokaiselle nuorelle sopivan keinon. Nuorten opas herätti nuorissa mielenkiintoa ja he kyselivät ohjaajilta, mikä olisi heille sopivin keino. Osa nuorista ilmoitti kuitenkin, etteivät he aio opasta sen enempää lukea.

## 7.7 Eettiset kysymykset

Opinnäytetyömme eettiset kysymykset liittyvät kohderyhmänä oleviin nuoriin. Kävimme perhekodilla pitämässä ohjaustuokion, johon osallistuakseen tarvittiin lupa nuorten vanhemmilta. Perhekoti hoiti luvan kysymisen puolestamme. Tässä ongelmana on se, että emme tiedä, miten asia on nuorten vanhemmille esitetty ja ovatko vanhemmat olleet täysin tietoisia siitä, millaiseen tuokioon nuoret ovat osallistumassa.

Toinen eettinen ongelma on se, että osallistuivatko nuoret tuokioon vapaaehtoisesti. Tätä emme voi tietää, koska nuoret haki paikalle ohjaaja. Nuorten käytöksestä pystyimme päättämään, että osa oli paikalla mielellään ja osa ei. Se saattoi johtua myös siitä, että tuokio pidettiin illalla, joka on nuorten vapaa-aikaa. Ketään ei kuitenkaan pakotettu osallistumaan, sillä kun nuorilla oli omia menoja, saivat he lähteä niihin.

Nuorten anonyymisyys säilyi opinnäytetyön tekemisen ja tuokion ajan. Meille oli kerrottu, millaisia diagnooseja perhekodin nuorilla on ja minkä ikäisiä nuoria tuokioon osallistuu. Emme kuitenkaan tiedäneet sen tarkemmin myöskään tuokion aikana, kuka oli kuka ja kenellä oli mikäkin diagnoosi. Pidimme myös huolta, ettemme erittele nuoria opinnäytetyössämme mitenkään. Vaikka työstä käy ilmi tilaajana olleen perhekodin nimi, eivät nuoret ole työmme pohjalta tunnistettavissa.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Päätimme jo opinnäytetyön aluksi, että kirjoitamme työn yhdessä. Sovimme tapaamisia niin usein kuin se oli aikataulullisesti mahdollista. Tapaamisia varten etsimme molemmat tietoa, jotka sitten jaoin toisillemme tapaamisilla. Yhdessä pohdimme, mitä kirjoitetaan työhön. Tämä opinnäytetyön tekotyylisopi meille. Mielestämme tyyli oli hyvä, koska pohdimme paljon yhdessä löytämiämme asioita. Keskustelimme löytämistämme asioista paljon ja sitä myöten uskomme oppineemme enemmän ja saaneemme syvemmän ymmärryksen työn sisällöstä. Työskentelytapa avasi uusia näkökulmia asioihin, ja niiden käsittely oli siten monipuolisempaa. Jos olisimme jakaneet työn osiin ja työstäneet niitä tahoillamme, olisimme todennäköisesti pysyneet paremmin suunnittelemassamme aikataulussa. Koemme kuitenkin, että yhdessä asian työstämisestä saamamme hyödyt ovat sen arvoisia, että aikataulu hieman venyi.

Haastavaa oli varsinkin opinnäytetyön tekemisen alussa se, että meillä oli paljon tietoa eri asioista ja kirjoitimme niistä kaiken ylös. Aiheen rajaaminen ja työssä käsiteltyjen käsitteiden valitseminen oli vaikeaa. Koimme lähdekirjallisuuden käyttämisen haastavana, sillä osassa teoksista käytettiin aggression ja aggressiivisuuden käsitteitä synonyymeina. Tekstistä oli vaikea tulkita, oliko kyse aggressiosta vai aggressiivisuudesta. Enemmän kirjallisuuteen tutustuttuamme pystyimme arvioimaan, käsiteltiinkö tekstissä aggressiota vai aggressiivisuutta, ja siten pystyimme tekemään sen rajauksen myös opinnäytetyöhömmä. Kehityimme työtä tehdessä arvioimaan paremmin sitä, mikä tieto on työn kannalta oleellista. Perustelimme myös toisillemme miksi jokin tieto oli meistä tärkeää laittaa työhön. Olimme opinnäytetyötä tehdessä yllättävän yksimielisiä siitä, mikä tieto on oleellista. Uskomme sen, että olemme tehneet koko opiskeluajan paljon töitä yhdessä ja tunnemme toisen työskentelytavan hyvin, helpottaneen opinnäytetyön tekemistä huomattavasti. Tämä yhteinen historia on myös auttanut siinä, että olemme pystyneet tukemaan ja kannustamaan sekä työntämään toisiamme eteenpäin vaikeina hetkinä.

Oppaista saamamme palaute kertoo, että niille oli perhekodilla tarvetta. Uskomme, että varsinkin ohjaajien oppaasta olisi hyötyä kaikille kasvatusvastuussa oleville aikuisille. Suurin osa oppaan keinoista kuuluu tavallisiin kasvatuksellisiin keinoihin, jotka vaikuttavat tänä päivänä unohtuneen monelta. Aggressiokasvatus on osa jokaisen vanhemman vastuuta, sillä on heidän tehtävänsä opettaa nuorille mikä on oikein ja väärin. Jos aikuinen ei ohjaa nuorta oikeaan suuntaan, voi nuorella olla ongelmia aggressiivisen käyttäytymisen kanssa. Opas muistuttaa näiden keinojen olemassa olosta nopeasti ja helposti luettavassa muodossa. Mielestämme yksi tärkeimmistä seikoista, joilla aikuinen voi tukea nuoren aggressiokasvua on oman esimerkin näyttäminen. Kun nuori näkee jokapäiväisessä elämässä kuinka tulee käyttäytyä tiukoissakin tilanteissa, se jää hänelle paremmin mieleen kuin pelkät sanellut ohjeet ja säännöt. Ja jos aikuinen ei itse toimi sääntöjensä mukaan, on nuoren vaikea omaksua näitä sääntöjä.

Oppaissa on paljon hyviä keinoja aggressiivisen nuoren kanssa pärjäämiseksi, mutta kaikki keinot eivät välttämättä sovi kaikille eivätkä kaikkiin tilanteisiin. Ohjaajien tehtävänä on löytää siihen tilanteeseen ja yksilölle paras keino. Oppaat antavat mahdollisuuden keskustella ja miettiä yhdessä, mikä olisi paras tapa toimia. Oppaissa on myös samoja keinoja eri näkökulmista

katsottuina, mikä helpottaa asioiden yhdessä opettelua. Aikuisella on iso rooli nuoren aggressiokasvun tukemisessa ja ilman johdonmukaista ohjausta nuori on ikään kuin heitteillä. Siksi yhdessä tekeminen ja asioiden opettelu on tärkeää. Jäimme kuitenkin miettimään, onko nuorten opas täysin nuorten ehdoilla tehty. Mietimme, ovatko keinot riittävän selkeästi ilmaistu, että nuoret pystyvät käyttämään niitä itsenäisesti ilman ohjaajan apua. Nuoren ajatusmaailmaan pääseminen on hankalaa, joten on vaikea sanoa, onko keinot riittävän seikkaperäisesti selitetty.

Vaikka oppaat ovat mielestämme onnistuneet, ei ohjaava tuokio sitä kuitenkaan ollut. Uskomme, että perhekoti olisi hyötynyt oppaistakin enemmän, jos tuokio olisi sujunut paremmin. Ohjaajat olisivat saaneet syvemmän ymmärryksen kuinka keinoja käytetään ja niiden käyttäminen nuorten kanssa olisi ollut helpompaa, kun niitä olisi jo kerran kokeiltu. Tiedonkulku sähköpostin ongelmien vuoksi oli huonoa. Osa sähköposteista ei puolin ja toisin mennyt ollenkaan perille, vaikka niitä lähetettiin useita kappaleita. Oletimme perhekodilla olevan niin kiire, etteivät he ehtineet kaikkiin sähköpostiviesteihimme vastamaan. Olisimme voineet varmistaa soittamalla tai tekstiviestillä, olivatko materiaalit menneet perille. Olimme sopineet ohjaustuokion päivämäärän jo keväällä ja kellon aika varmistettiin kaksi viikkoa ennen tuokiota. Perhekodin nuorilla oli kuitenkin sovittua menoa sinä päivänä ja tuokio jäi lyhyeksi. Meillä olisi ollut mahdollisuus pitää ohjaustuokiot myös toisinpäin, jos olisimme tienneet nuorten menoista. Nyt pidimme ohjaajien tuokion ensin. Meidän olisi pitänyt myös käydä tutustumassa nuoriin ennen tuokion pitämistä, niin olisimme saaneet pidettyä tuokion suunnittelemallamme tavalla. Se ei tässä aikataulullisesti olisi ollut mahdollista, koska meidän työvuorojen yhteensovittaminen sekä perhekodin aikataulut eivät käyneet yhteen.

Aloimme rakentaa oppaita teoriaosuuden kirjoittamisen jälkeen. Tässä vaiheessa meille oli selvää, mitkä asiat ovat nousseet toistuvasti esille ja siten tärkeitä aggressiivisuuden hallinnan kannalta. Sitä kautta nämä keinot siirtyivät ikään kuin itsestään oppaisiin. Suurin osa ohjaajien oppaan keinoista on aggressiokasvatuksellisia keinoja. Niistä näkyy selvästi aikuisen auktoriteetin ja nuoren osallistamisen tärkeys aggressiivisuuden hallinnassa. Nuorten oppaan keinot ovat aggressiivisen käyttäytymisen hillitsemiseksi. Ne auttavat nuorta tulemaan toimeen oman aggressionsa kanssa niin, ettei aggressiivinen käytös muutu väkivallaksi.

Nuorten aggressiivinen käyttäytyminen johtuu monista eri tekijöistä. Yksi iso tekijä on taloudellinen tilanne. Otetaan esimerkiksi perhe, jossa on työttömyyttä. Työttömyys voi johtaa päihteidenkäyttöön, joka puolestaan voi johtaa väkivaltaisuuteen. Ongelmat kasautuvat ja nuoret oppivat jo esimerkin kautta kuinka aikuiset käyttäytyvät ja ottavat mallia. Toinen esimerkki voi olla perheestä, jossa vanhemmalla ei ole keinoja rajoittaa nuorta. Savon Sanomien artikkelissa Nyrkki pystyssä jo esikoulussa (Angeria 2013) kirjoitettiin, että kun fyysisestä kurituksesta tuli rangaistavaa, ei vanhemmille annettu tilalle muita keinoja. Tämä näkyy nyt kasvavassa määrässä aggressiivisesti käyttäytyviä nuoria.

Taloudellinen tilanne vaikuttaa perheiden arkeen myös niin, että vanhemmilla ei ole enää yhtä paljon aikaa lapsilleen. Vanhemmat tekevät enemmän töitä säilyttääkseen työpaikkansa tai käyvät töissä kauempana, jolloin aika kotona jää vähemmälle. Vanhemmat eivät näe kaikkea, mitä nuori kotona puuhaa, eivätkä näin voi puuttua asioihin. Lisäksi pitkät työpäivät aiheuttavat väsymystä, mikä näkyy siinä, etteivät vanhemmat jaksa puuttua pieniksi kokemiinsa ongelmakohtiin.

Yksi nuorten aggressiiviseen käytökseen vaikuttavista asioista on media. Nuoret saavat vaikutteita elokuvista, tv-sarjoista ja peleistä. Joissakin perheissä ei välitetä elokuvien tai pelien ikärajoista lainkaan. Yhä nuoremmat katsovat aina vaan raa'empia elokuvia ja sarjoja sekä pelaavat taistelupelejä. Pelit vääristävät nuorten maailmankuvaa, sillä niissä voi hakata vastustajan henkiveiveriin ja silti vastustaja nousee vaan pystyyn uudestaan ja uudestaan. Nuoret eivät välttämättä osaa erottaa tätä todellisuudesta, mikä tekee pelimaailmasta vaarallisen paikan seikkailla jos sieltä opitut keinot otetaan käytäntöön oikeassa elämässä.

Vaikka syyt nuorten aggressiiviseen käyttäytymiseen ovat runsaat, ovat keinot sen hallintaan mielestämme yksinkertaisia. Vanhempien pitää olla läsnä nuoren arjessa, kuunnella ja kuulla nuorta. Nuorelle pitää antaa tilaa olla nuori ja tuntea vahvojakin tunteita. Niitä ei saa vähätellä eikä kieltää, eikä tunnemyrskyihin saa mennä mukaan. Vanhemman pitää perustella nuorelle, miksi tietynlainen käytös ei ole hyväksyttävää, ja käyttäytyä itse esimerkillisesti ja johdonmukaisesti. Vanhemman pitää olla turvallinen aikuinen nuoren elämässä, eikä kaveri. Jos nuorella ei ole keinoja hallita aggressiivista käytöstään, niitä pitää

opettaa hänelle. Kun aikuinen tietää aggressiivisuuden hallinnan keinoja ja tuntee nuoren, on hänen helppo ohjata nuori oikeiden keinojen äärelle. Keinoja aggressiivisuuden hallintaan on paljon ja tässä opinnäytetyössä käsittelemme niistä vain osan. Keinojen tietäminen on kuitenkin turhaa, jos nuorella ei ole motivaatiota muuttaa käytöstään tai aikuista tukemassa häntä tässä muutoksessa.

## LÄHTEET

- Angeria, K. 2013. Nyrkki pystyssä jo esikoulussa. Savon Sanomat 19.11.2013. Saatavissa: <http://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Nyrkki-pystyss%C3%A4-jo-esikoulussa/438304> [viitattu 25.10.2016].
- Autismi (F84.0). Autismi- ja Aspergerliitto ry. Saatavissa: [http://www.autismliitto.fi/autismin\\_kirjo/autismin\\_kirjo/autismi](http://www.autismliitto.fi/autismin_kirjo/autismin_kirjo/autismi) [viitattu 25.4.2016].
- Bardy, M. 2011. Lapsuus, aikuisuus ja yhteiskunta. 3. painos. Teoksessa Lastensuojelun ytimissä, toim. Bardy, M. Helsinki: Unigrafia Oy.
- Cacciatore, R. 2010. Aggression portaat. Helsinki: Opetushallitus.
- Cacciatore, R. 2009. Kapinakirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – koululaisesta aikuiseksi. Helsinki: VL-Markkinointi.
- Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Cacciatore, R. Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Toinen painos. Juva: WS Bookwell Oy.
- Gillberg, C. 2000. Autismi ja autismin sukuiset häiriöt lapsilla, nuorilla ja aikuisilla. 3. painos. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Greene, R. W. 2006. Tulistuva lapsi. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Hughes, D. A. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.
- Mäntykivi-Nurhonen, A. 2010. Työväkivallan ehkäisy esimiesten näkökulmasta lastensuojelun sijaishuollossa. Opinnäytetyö. Laurea.
- Kaltiala-Heino, R. 2013. Väkivaltakäyttäytyminen. Teoksessa Lapsen ja nuoren viha, toim. Nurmi, P. Juva: WS Bookwell Oy, 71—107.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. 2. painos. Juva: Ws Bookwell Oy.
- Kerola, K. & Timonen, T. E. 2002. Autismin kirjo. Teoksessa Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa, toim. Jahnukainen, M. 11. painos. Juva: WS Bookwell Oy, 309—319.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: WS Bookwell.
- Koponen, A. 2006. Sikiöaikana päihteille altistuneiden lasten kasvuympäristö ja kehitys. Helsinki: Kehitysvammaliiton tutkimusyksikkö Kotu. Saatavissa: <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/val/sosps/vk/koponen/sikioaik.pdf> [viitattu 27.9.2016].
- Krug, E. G, Dahlberg, L. L, Mercy, J. A, Zwi, A. B & Lozano, R. 2005. Väki- valta ja terveys maailmassa – WHO:n raportti. Saatavissa: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42495/6/9529608993\\_fin.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42495/6/9529608993_fin.pdf) [viitattu 13.9.2016].



Lapsi- ja nuorisoväkivallan ehkäisy. 2005. Työryhmäraportti. Päivitetty 24.2.2005. Rikoksentorjuntaneuvosto. Saatavissa: [http://www.rikoksentorjunta.fi/material/attachments/rtn/rtn/julkaisut/julkaisutomjartn/kansallinenvakivallanhahentamisohjelma/kansallinenvakivallanhahentamisohjelmatyoryhmienraportit/6CdiAKuXm/Lapsi-\\_ja\\_nuorisovakivalta\\_-tyoryhman\\_raportti.pdf](http://www.rikoksentorjunta.fi/material/attachments/rtn/rtn/julkaisut/julkaisutomjartn/kansallinenvakivallanhahentamisohjelma/kansallinenvakivallanhahentamisohjelmatyoryhmienraportit/6CdiAKuXm/Lapsi-_ja_nuorisovakivalta_-tyoryhman_raportti.pdf) [viitattu 20.5.2016].

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.

Parsons, M. 2011. Aggression and violence in adolescence. Teoksessa: Williams, P. The Psychoanalytic Ideas Series: Aggression: From Fantasy to Action, s. 117-132. Saatavissa: <http://site.ebrary.com.xhalax-ng.ky-amk.fi:2048/lib/kyam/reader.action?docID=10495798>

Perhehoitolaki 20.3.2015/263.

Röning, T. 2013. Aikuinen mallina ja vihanhallinnan opettajana. Teoksessa Lapsen ja nuoren viha, toim. Nurmi, P. Juva: WS Bookwell Oy, 149—160.

Saastamoinen, K. 2010. Lapsen asema sijaishuollossa – käsikirja arjen toimintaan. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sinkkonen, J. & Korhonen, L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WS Bookwell Oy.

Sydänmaanlakka, O. 2013. Tarvitsemme myös pahan olon paikkoja. Teoksessa Lapsen ja nuoren viha, toim. Nurmi, P. Juva: WS Bookwell Oy, 221—243.

Valkonen, K. 2003. FAS-kuntoutusopas. Näkökulmia FAS- ja FAE-lasten kuntoutukseen. Helsinki: Kirjapaino Keili Oy.

WHO. 2016. The ecological framework. World Health Organization. Saatavissa: <http://www.who.int/violenceprevention/approach/ecology/en/> [viitattu 15.10.2016].

Videnoja, K. 2012. Sukupuoli väkivallattomuuskasvatuksessa. Teoksessa Sukupuoli ja väkivalta osa 2, toim. Purjo, T. 58—70.

Viemerö, V. 2006. Aggressio ja aggressiivisuus. Tieteessä tapahtuu -lehti 3/2006, 18—22. Saatavissa: <http://www.tieteessatapahtuu.fi/0306/viemero0306.pdf> [viitattu 20.4.2016]

Viljamaa, J. 2010. Mitä minä teen tämän lapsen kanssa? Haastavan lapsen kasvatusta. Juva: WS Bookwell Oy.

# **Keinoja aggressiivisen nuoren kanssa pärjäämiseksi**



# **Aluksi**

Suuttuneen ja aggressiivisesti käyttäytyvän nuoren kohtaamisessa on tärkeää muistaa pysyä ulkopuolisena. Nuoren suuttumukseen ei saa lähteä itse mukaan, vaan pysyä rauhallisena.

Pysymällä rauhallisena näytät esimerkkiä nuorelle, kuinka vastaaviin tilanteisiin tulisi suhtautua. Oma esimerkki suuttuneen nuoren kohtaamisessa ja oman suuttumuksen käsittelyssä opettaa nuorelle enemmän kuin sanalliset neuvot.

Nuoren suuttumuksen tunnetta ei saa vähätellä tai kieltää, vaan sen pitää antaa tulla ja mennä ohi. Ainoastaan tuhoava ja väkivaltainen käytös estetään. Nuoren pitää oppia, että tunnekuohuissaan ei saa tuhota mitään.

Perustele aina nuorelle miksi tietynlainen käyttäytyminen on kiellettyä ja miksi asiat tulee tehdä tietyllä tavalla. Pelkät kiellot ja käskyt ovat tehottomia, jos ei nuori ymmärrä syitä niiden takana tai tekojensa seurauksia.

Nuoren kanssa pitää olla johdonmukainen. Sääntöjen pitää olla samanlaiset joka päivä ja huonoon käytökseen pitää puuttua aina samalla vakavuudella.

# **Win-win -tilanne**

Pyri ristiriitatilanteissa aina win-win –tilanteisiin. Win-win – tilanne on psykologi Thomas Gordonin käsite, jolla luodaan tilanne, missä kaikki tuntevat olevansa voittajia. Se on eräänlaista kaupankäyntiä, jossa tehdään sopimuksia. Esimerkiksi ”Jos siivoat huoneesi heti, saat katsoa televisiota tunnin kauemmin.”

Tämä malli, jossa kaikki voittavat motivoi toimimaan tehokkaasti ja oma-aloitteisesti. On tärkeää keskittyä nykyhetkeen ja siihen, miten asiat saadaan toimimaan jatkossakin. Ei pidä keskittyä siihen, kuka teki jotain väärin ja kenen syytä mikäkin on, vaan keskittyä siihen, etteivät samat virheet toistuisi tulevaisuudessa.

Win-lose –tilanteessa puolestaan toteutuu ”minä käsken ja sinä tottelet” –malli. Tällainen tilanne on esimerkiksi ”Jos et siivoa huonettasi, et saa lähteä kavereiden kanssa ulos”. Tällaiset tilanteet katkeroittavat ja passivoittavat helposti ja saattavat siirtää aggressiiviset tunteet kytemään pinnan alle.

# **Ongelmanratkaisun portaat**

Jos nuorella on ongelmia aggressiivisuuden tai suuttumisen kanssa, on asiasta hyvä keskustella yhdessä ja avoimesti. Kun seuraa näitä ongelmanratkaisun portaita nuori oppii itsearvostusta ja hänelle kehittyy parempi itsetunto. Sen lisäksi nuori ottaa enemmän vastuuta omista tekemisistään ja hän sitoutuu helpommin yhdessä tehtyihin sääntöihin.

1. Määritellä ongelma ja tilanteet, joissa se esiintyy.
2. Varmista, että näette ongelman samanlaisena.
3. Etsi ratkaisu ongelmaan ja pohtikaa vaihtoehtoisia ratkaisutapoja.
4. Määritellä, milloin tavoite on saavutettu.
5. Etsikää ongelman ratkaisulle tukea ja poistakaa tavoitteen saavuttamisen edessä olevat esteet.
6. Määritellä aikaraja, johon mennessä ongelma tulisi olla ratkaistu. Väli- ja päätavoitteiden tulee olla mitattavissa ja tarkkoja.
7. Juhlikaa onnistumista ja luokaa uudet pää- ja välitavoitteet.

# **Arvostava kritiikki**

Kun nuori suuttuu, pyritään noudattamaan arvostavan kritiikin periaatetta. Häntä ei käydä syyttelemään, vaan asiasta keskustellaan rakentavasti.

- ”Sinun kannattaa seuraavalla kerralla...”
- ”Minun mielestäni...”
- Ei etsitä syyllistä ja keskitytään tähän hetkeen.
- On tärkeää toimia niin, ettei virhe toistu.
- Salli epäonnistuminen.
- Anna mahdollisuus pohtia itse uutta toimintatapaa.
- On tärkeää kuunnella ja arvostaa, sekä ottaa toisen näkemys huomioon. Siten nuori motivoituu itse muuttamaan toimintaansa.

Kysymyksiä avuksi:

- Mitä tapahtui?
- Mikä meni väärin?
- Miten toimit seuraavalla kerralla?

# **KUKIPASO-malli (kuuntele, kiitä, pahoittele, sovi jotain)**

## **1. Kuuntele**

Osoita kaikin tavoin, että haluat tosissaan kuunnella. Tärkeää on, että suuttunut kokee tulevansa kuulluksi.

## **2. Kiitä**

Jos voit sanoa olet oikeassa, sano se. Muuten kiitä siitä, että asia on otettu puheeksi. ”On hyvä että kerroit tästä”.

## **3. Pahoittele**

”Olen todella pahoillani, että kävi näin.”

”On kurjaa, että olet noin suuttunut tästä.”

Näin osoitetaan, ettei mitätöidä toisen suuttumusta ja sen syitä. Jos sinussa on vähänkin syytä myönnä virheesi ja pyydä anteeksi, mutta puolustella ei saa.

## **4. Sovi jotakin**

Ehdota jotakin ratkaisua. Selvittele ristiriita loppuun.

# **Kokeile näitä yhdessä nuoren kanssa:**

## **Kun nuori suuttuu...**

**Liikennevalomalli**

**SUTUHAHA-malli**

## **Ennaltaehkäisevästi...**

**Ajatuskartta**

**Rentoutuminen**



# Liikennevalomalli

Liikennevalomalli on suunniteltu helpottamaan aikuisen ottamista nuoren suuttuessa, sekä itsehillinnän harjoitteluun. Mallia voi harjoitella nuorten kanssa käyttämällä fyysisiä kortteja. Nuorelle voi antaa valoja esittävät kortit ja kysyä millä mielellä hän on liikkeellä. Nuori voi itse valita mielialaansa sopivan kortin, jonka jälkeen käydä joko itse tai yhdessä aikuisen kanssa tunnetta läpi.

## 1. **Seis** (punainen valo)

Pysähdy, rauhoitu. Älä tee mitään ennen kuin rauhoitut. Käytä keinoja, jotka sinulle sopivat.

## 2. **Odota** (keltainen valo)

Odota ja ajattele. Mieti, mitä vaihtoehtoja sinulla on tilanteessa toimia ja miten voit ilmaista itseäsi parhaiten niin, että tulet ymmärretyksi.

## 3. **Toimi** (vihreä valo)

Kun olet löytänyt mielestäsi hyvän keinon ratkaista asia, kokeile sitä.

# **SUTUHAKA-malli**

SUTUHAKA-malli auttaa nuorta ilmaisemaan suuttumusta ja ärtymystä ennen kuin tunne kasvaa liian suureksi ja johtaa asiattomaan käyttäytymiseen. Sen avulla tunne voidaan esittää rakentavasti. Mallin avulla keskustelu nuoren kanssa siitä, miksi hän on suuttunut, on helpompi kääntää rakentavaan suuntaan.

## **1. Kuvaile miksi olet suuttunut**

”En saanut mennä katsomaan elokuvaa.”

Kysy nuorelta, miksi hän on suuttunut. Anna nuoren kertoa vapaasti oma näkökulmansa. Keskitytään tekoon, ei ihmiseen.

## **2. Kerro miltä sinusta tuntuu**

”Minua harmittaa, kun muut puhuvat elokuvasta, jota en ole nähnyt.”

Kysy nuorelta, mikä häntä asiassa niin kovin harmittaa.

## **3. Täsmennä mitä haluat toisen tekevän**

”Haluan, että lähdet kanssani katsomaan sen elokuvan.”

Pyydä nuorta kertomaan, mitä hän haluaisi tapahtuvan nyt.

## **4. Kerro miksi yhteistyössä toimiminen kannattaa**

”Jos lähdet kanssani elokuviin, minun ei tarvitse jatkossa kiukutella.”

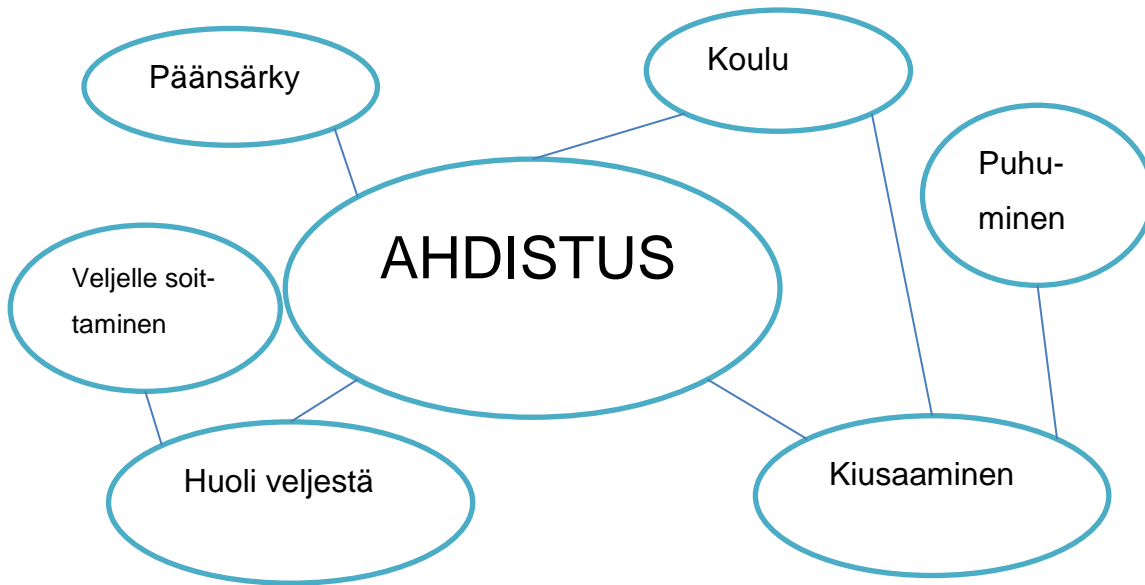
Pyydä nuorta kertomaan, miten hän haluaisi tilanteen hoidettavan seuraavalla kerralla.

# **Ajatuskartta tunteista**

Miettikää yhdessä, mikä tunne on sellainen, joka on vaikea kohdata tai vaivaa nuorta. Sellainen tunne voi olla esimerkiksi viha, toivottomuus, ahdistus, pelko, suru tai mikä tahansa muukin ikävä tunne. Se tunne kirjoitetaan paperin keskelle ympyrän sisälle.

Sitten mietitään mitä siitä sanasta, tunteesta tulee mieleen. Mihin se tunne liittyy, miten se vaikuttaa ja mitkä asiat elämässäsi liittyvät siihen. Siihen voivat liittyä muut tunteet, ihmiset, teot, tapahtumat, paikat ja ajatukset.

Kirjoita näitä asioita paperille keskimmäisen sanan ympärille. Yhdistä ne toisiinsa viivoilla. Näistä ajatuksista voi herätä uusia tuntemuksia, jotka kirjoitetaan myös paperille. Jokaista mieleen tullutta asiaa seurataan ja niihin voidaan alkaa etsiä ratkaisuja ja apukeinoja. Esimerkki alla.



**Tämän tunteen kohtaaminen on helpompaa, kun se on näkyvänä paperilla. Se ei ole enää epämääräinen tunne, vaan sillä on hahmo ja siihen liittyviä sanoja konkreettisesti paperilla. Ajatuskartan avulla voi alkaa analysoida tunnetta ja opetella sen hallintaa. Sitä voi lähestyä eri näkökulmista ja purkaa sitä ja siihen liittyviä asioita eri suunnista.**

# Rentoutuminen

Rentoutuminen on hyvä keino purkaa kehon jännitystiloja. Se auttaa suuttumuksen hallinnassa, kun sen oppii. Rentoutuminen pitää opettaa. Nuorille pitää näyttää miten ja missä rentoudutaan, sekä miten kauan se kestää. Rentoutumisen keinot löytyvät nuoresta itsestään ja ne ovat jokaiselle omanlaisensa. Toisia auttaa rentoutumaan esimerkiksi musiikki, toisia liikunta.

Rentoutumista varten ympäristön on hyvä olla hiljainen, rauhallinen ja ehkä hiimeästi valaistu. Musiikkia voidaan käyttää tarvittaessa. Mallia pitää näyttää ja ohjausta tarvitaan varsinkin aluksi, jotta rentoutumisella saadaan aikaan haluttuja vaikutuksia. Alla on kolme esimerkkiä nopeaan rentoutumiseen.

## Esimerkki 1.

*Tee olosi niin mukavaksi kuin suinkin... Sulje silmäsi... Liikuttele vähän itseäsi ja etsi hyvä asento... Keskity hengitykseesi... Anna sen hidastua... Tunnet miten rauhoitut...*

*Ajattele kehossasi osaa, joka tuntuu jännittyneeltä... Jännitä sitä vielä lisää... Ja päästä rennoksi... Tunne miten tästä kehon osasta on tullut rento...*

*Keskity nyt seuraavaan jännittyneeseen kehon osaan... Jännitä sitä vielä lisää... Ja vielä... Ja päästä rennoksi... Tunne miten rennoksi tämä kehon osa on tullut...*

*Siirry seuraavaan kehon osaan ja tunne sen jännitys... Jännitä lihaksia lisää... Ja vielä... Päästä vapaaksi... Huomaat miten rennoksi kehosi on tullut...*

*Hengitä vielä kolme kertaa syvään ja avaa silmäsi.*



## Esimerkki 2.

*Keskity siihen, että rauhoitut.*

*Hengitä 1-3 kertaa syvään sisään ja ulos.*

*Ulos hengittäessäsi sano itsellesi ajatuksissasi hitaasti r-e-n-t-o-u-d-u, ja koeta tuntea, miten rentoudut jokaisella hengenvedolla vähän lisää.*

*Tarkista onko kehossasi vielä jäljellä jännitystä. Keskity sitten yksitellen jännittyneisiin kohtiin, ja yritä rentouttaa ne mahdollisimman hyvin.*

## Esimerkki 3.

*Ota hyvä asento ja vedä muutaman kerran tavallista syvempään henkeä.*

*Keskity tuntemaan ilma sieraimissasi ja tunne kuinka se virtaa nenän kautta sisääsi.*

*Tunne kuinka rintakehä, pallea ja vatsa liikkuvat hengittäessäsi.*

*Vedä keuhkot täyteen ilmaa, pidätä hengitystä ja laske viiteen.*

*Puhalla keuhkot aivan tyhjiksi.*

*Tee tämä uudelleen viisi kertaa hitaasti keskittyen siihen, miltä kehossasi tuntuu kun hengität. Huomaa kaikki tunteet kehossasi.*

## **Jos omat keinot eivät enää riitä,**

saattaisi olla hyväksi hakeutua ulkopuoliseen koulutukseen. Suomessa on kaksi nuorten väkivaltaisuuden kanssa toimivaa yhdistystä, jotka tarjoavat koulutusta ohjaajille ja nuorille. Nuorille opastusta tarjoaa Non Fighting Generation Ry. Suomen ART Ry tarjoaa koulutusta ohjaajille, sekä nuorille ja heidän perheilleen.

Non Fighting Generation Ry järjestää väkivallattomuuskasvatusryhmiä nuorille, jotka oireilevat väkivaltaisesti, sekä yksilötyötä väkivaltaisen käytöksen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi. Väkivalta voi olla fyysistä tai henkistä ja toiminnalla pyritään edistämään nuorten väkivallatonta käyttäytymistä. Itä-Suomen aluetoimisto sijaitsee Mikkelissä.

Suomen ART Ry tarjoaa Aggression Replacement Training –menetelmää, jonka avulla voidaan opettaa vetäytyvästi, aggressiivisesti ja epäsosiaalisesti käyttäytyville nuorille valmiuksia rakentavaan vuorovaikutukseen. Yhdistys järjestää yksinoikeudella ART-koulutusta Suomessa.

ART-menetelmä pyrkii sosiaalisen ja hyväksytyyn käyttäytymisen vahvistamiseen toiminnallisten harjoitusten kautta. ART-harjoitukset on tarkoitettu ryhmässä tehtäväksi. Family TIES on ohjelma aggressiivisten nuorten perheille ja läheisille. Se tarjoaa mahdollisuuden harjoitella yhdessä vaihtoehtoisia toimintatapoja. Se on tarkoitettu jatkoksi nuorten ryhmälle.



## LÄHTEET

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielellön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Cacciatore, R. 2009. Kapinakirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – koululaisesta aikuiseksi. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.

Cacciatore, R. 2010. Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille. 2. painos. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Greene, R.W. 2006. Tulistuva lapsi. Uusi lähestymistapa helposti turhautuvien ja joustamattomien lasten ymmärtämiseen ja kasvattamiseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Juva: WS Bookwell.

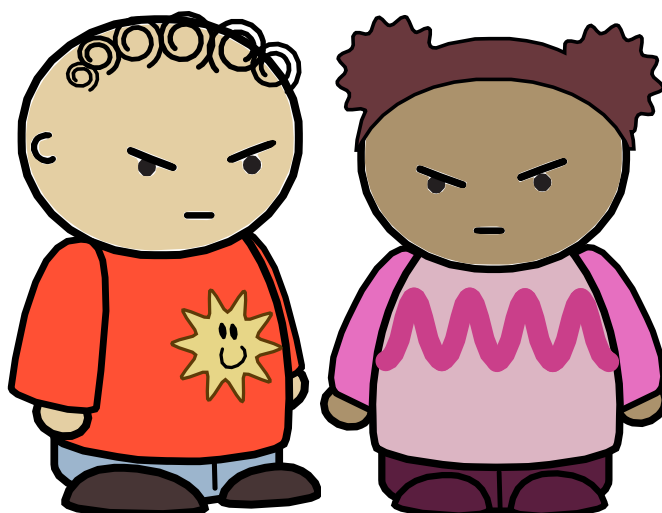
Non Fighting Generation Ry. Saatavissa: <http://www.nfg.fi/>

Suomen ART Ry. Saatavissa: <http://www.suomenart.com/>

Viljamaa, J. 2010. Mitä minä teen tämän lapsen kanssa? Haastavan lapsen kasvatus. Juva: WS Bookwell Oy.

# Tuohtunut, vimmastunut, äksy...

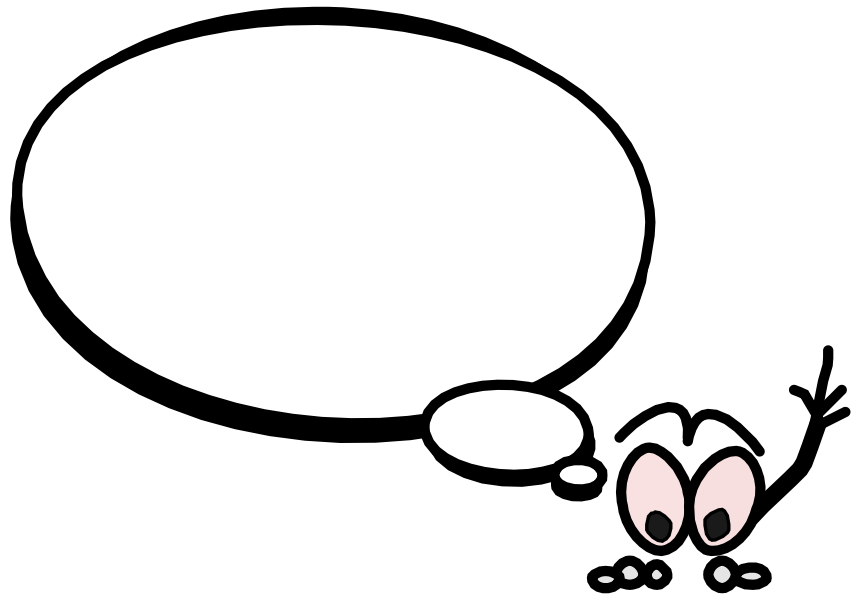
**Eli opas siihen, mitä tehdä kun kiukuttaa.**



## Tunteen nimeäminen

Voit sanoa ääneen, että nyt suututtaa, keljuttaa, kiukuttaa tai ärsyttää.  
On hyvä, jos osaat antaa tunteelle nimen. Silloin sitä on helpompi käsitellä.

Voit antaa suuttumukselle numeron ja sanoa sen ääneen. Voit käyttää asteikkoa 1-10. Esimerkiksi "Minua ärsyttää ysin verran". Kun asteikko on etukäteen yhdessä sovittu, silloin aikuisetkin tietävät, kuinka paljon sinua suututtaa.



## Tunteen purkaminen

Jos mahdollista, tee jotain millä saat purettua suuttumusta. Lähde juoksemaan, pilko puita, soita kitaraa tai rassaa mopoa. Etsi itsellesi paras ja toimivin keino. Omia keinoja pitää miettiä ja niitä harjoitella.

Mikä sinun keinosi voisi olla?

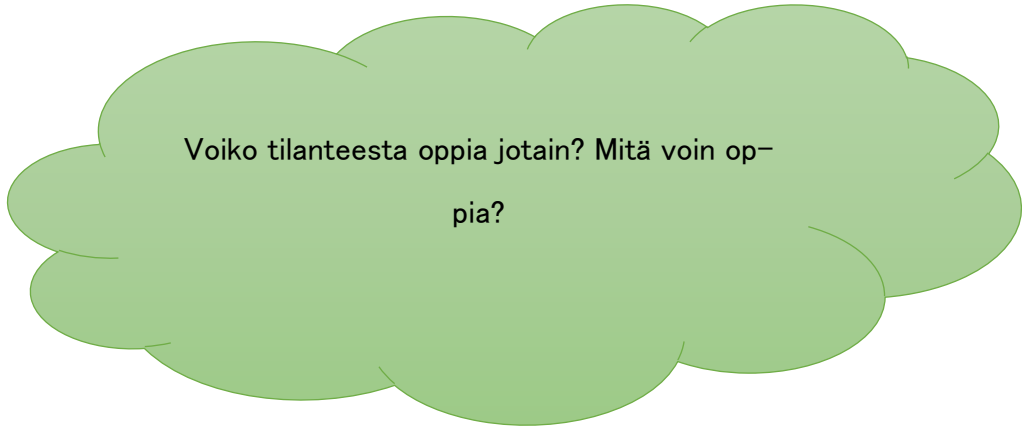


## Näkökulman muuttaminen

Suuttumuksen tunteet heräävät automaattisesti, jos joku sanoo tai tekee jotain, mikä tuntuu sinusta ikävältä. Tällaisessa tilanteessa rauhallisena pysyäkseen täytyy osata muuttaa omaa ajatteluaan. Mieti tilannetta asialliselta kannalta. Se vaati harjoittelua, tahtoa ja päätöstä toimia toisin.

Oman suuttumuksen voi hyväksyä ja ajatella, että on ihan luonnollista suuttua kun toinen tekee noin. Suuttumisesta ei kannata ikään kuin suuttua lisää, vaan todeta, että kaikki me suutumme joskus.

Uhkan tunne kaventaa toimintakykyä ja ajattelua. Siksi uhkaavaa tunnetta kannattaa välttää kaikin mahdollisin tavoin. Heti kun tilanne tuntuu uhkaavalta, ala miettiä vaihtoehtoja ratkaisua.



Voiko tilanteesta oppia jotain? Mitä voin oppia?

## Suuttumisen välttäminen

Kun tiedät missä tilanteessa suutut, pyri välttämään sellaisia tilanteita. Jos suutut helposti väsyneenä tai nälkäisenä, yritä nukkua ja syödä tarpeeksi.

Jos huomaat jonkun tilanteen ärsyttävän tai suuttuttavan, lähde pois siitä tilanteesta. Voit palata takaisin kun olet rauhoittunut.

Mikä saa sinut suuttumaan?

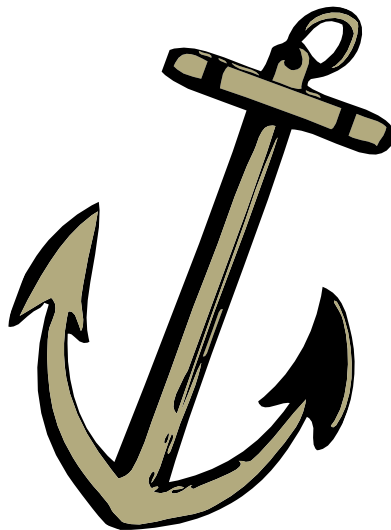


## **Mielikuvatekniikka**

Ajattele sellaista mielikuvaa, josta sinulle tulee hyvä mieli. Mielikuva voi olla joku paikka, tekeminen tai ihan mikä vaan asia, josta sinulle tulee hyvä mieli.

Tee sitten joku pieni liike kehossasi. Voit esimerkiksi painaa etusormen ja peukalon yhteen tai laittaa sormet ristiin. Liike voi olla mitä tahansa, mikä sinusta tuntuu luonnolliselta.

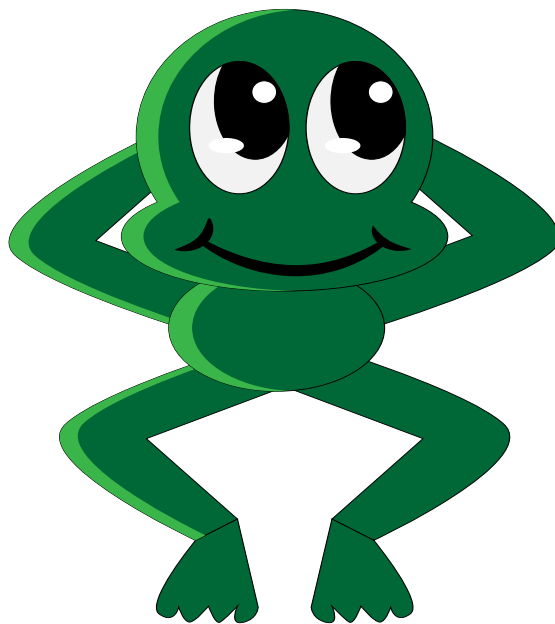
Ajattele nyt hyvän mielen mielikuvaa ja tee samalla valitsemasi pieni liike. Liikkeestä tulee sinulle ikään kuin ankkuri ja voit oppia kutsumaan paikalle rauhoittavan mielikuvan tekemällä tuon valitsemasi ankkurin.



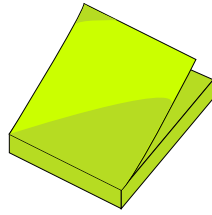
## Rentoutuminen

Rentoutuminen on hyvä keino purkaa kehon jännitystiloja. Se auttaa suutumuksen hallinnassa, kun sen oppii. Rentoutumisharjoituksia voi tehdä missä tahansa ja sen oppii harjoittelemalla.

- ❖ Keskity siihen, että rauhoitut.
- ❖ Hengitä 1-3 kertaa syvään sisään ja ulos.
- ❖ Ulos hengittäessäsi sano itsellesi ajatuksissasi hitaasti r-e-n-t-o-u-d-u, ja koeta tuntea, miten rentoudut jokaisella hengenvedolla vähän lisää.
- ❖ Tarkista onko kehossasi vielä jäljellä jännitystä. Keskity sitten yksitellen jännittyneisiin kohtiin, ja yritä rentouttaa ne mahdollisimman hyvin.







## **Luntilappu**

Vaikka olisit kuinka vihainen, ei silti tarvitse toimia rumasti. Aina voi päättää olla asiallinen. Tästä muistuttamaan voit tehdä itsellesi luntilapun. Kirjoita lapulle itsellesi tärkeä, positiivinen tunne. Se voi olla esimerkiksi turvallisuus, rauhallisuus, kunnioitus tai arvostus.

Jos haluat, että jokin ihmissuhteesi, kavereihin, vanhempiin tai tyttö- tai poikaystävään muuttuu arvostavammaksi, voit kirjoittaa lappuun sanan arvostus. Silloin se pysyy paremmin ristiriitatilanteissa mielessäsi.

Luntilapulle kirjoittamasi tunne on periaate, jonka mukaan olet etukäteen päättänyt toimia ristiriitatilanteissa. Pidä sana mielessäsi koko tilanteen ajan ja voit aina palata siihen uudelleen. Luntilappu auttaa sinua pitämään kiinni tästä tavoitteesta ja muistamaan sen paremmin.

## Liikennevalomalli



Pysähdy, rauhoitu. Älä tee mitään ennen kuin rauhoitut. Käytä keinoja, jotka sinulle sopivat



Odota ja ajattele. Mieti, mitä vaihtoehtoja sinulla on tilanteessa toimia ja miten voit ilmaista itseäsi parhaiten niin, että tulet ymmärretyksi.



Kun olet löytänyt mielestäsi hyvän keinon ratkaista asia, kokeile sitä.

## **SUTUHAKA**

SUTUHAKA-malli auttaa sinua ilmaisemaan suuttumusta ja ärtymystä ennen kuin tunne kasvaa liian suureksi ja johtaa asiattomaan käyttäytymiseen. Sinun ei tarvitse kieltää tunnettasi, vaan ilmaista se rakentavalla tavalla.

1. Kuvaile miksi olet suuttunut  
"Ajoit mopostani tankin tyhjäksi."
2. Kerro miltä sinusta tuntuu  
"Minua harmittaa, kun en pääse treeneihin kun ei ole bensaa."
3. Täsmennä mitä haluat toisen tekevän  
"Haluan, että tankkaat mopon jos ajat tankin tyhjäksi."
4. Kerro miksi yhteistyössä toimiminen kannattaa  
"Saat lainata mopoa uudestaan, jos tankkaat sen."

## Lähteet

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mioletön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Kustannus-  
osakeyhtiö Tammi.

Cacciatore, R. 2010. Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille. 2. painos. Sasta-  
mala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Tekijät: Kari Fagerström & Heidi Naski 2016