

*Terveysthuollon psykologit ry:n ja Väestöliiton järjestämässä teemaillassa
Lapsen kiukku - aikuisen vastaus 9.3.2010 etsittiin vastauksia kiukun ja aggression hallinnan
kysymyksiin.*

Seuraavassa on poimintoja Väestöliitossa toimivan lastenpsykiatri **Raisa Cacciatoren** esityksestä, jossa käsiteltiin ennaltaehkäiseviä aggression hallintamalleja kotiin ja kouluun.

- **Voiko aggression hallintaa opettaa? Miten opettaa lapsille ja nuorille selviytymistä repivien ja irtiottavien tunteiden kanssa?** Aggressiivisten tunteiden kanssa aikuisetkin saattavat olla pulassa ja siksi puuttuminen tilanteeseen voi olla vaikeaa. Lasten kasvatuksessa nimetään usein pahuudeksi se, mikä on kehityksellistä eli lapsen normaaliin kasvuun kuuluvaa. Aggression hallintaa voi ja pitää opettaa, jotta kasvu edistyy.
- **Millä oikeudella lapset/nuoret ovat aggressiivisia?** Aggressio toimii kehityksen apuna ja sitä tarvitaan. Aikuisen osa on olla vihattu ja vihaisuuden kohde. Aggressio on sisuuntumista ja siinä on voimaa. Aggressioenergialla rakentuvat itsearvostus, itsetunto, erillisyyt, omat rajat, kyky pitää puoliaan, sosiaaliset taidot, tunnetaidot, halu suojata itseä, kyky sanoa EI!
- **Miten auttaa lasta/nuorta kohtaamaan omat tunteensa?** Haastavien tunteiden käsittelyä voidaan opettaa silloin, kun tilanne ei ole akuutti. Lapset/nuoret tarvitsevat tätä tunnetietoa, sillä he ovat usein pulassa aggressionsa kanssa.
- **Miten erottaa aggressiiviset tunteet ja käyttäytyminen?** Tunteita on ja saa olla, mutta tunnelatautuneissa tilanteissakin on aina valinnan mahdollisuus. "Sinä et ole pelkkä tunne, sinussa on myös järki ja tahto." Tunnetta on opittava hallitsemaan ja vastuu oman tunnetilan säätelystä on itsellä.
- **Mitä tunteella saa tehdä?** Aggressio on muutosvoimaa, se ei ole teko. Voiman tarkoitus on johtaa terveeseen itsetuntoon ja itsenäistymiseen. Sen kanssa toimii periaate: "Ei saa hajottaa, ei satuttaa, eikä peruuttamatonta saa tehdä".
- **Miten kertoa aggressiotunteesta?** Rajanvetoa tehdään joka päivä: ei näin vaan näin. Tilanteissa etsitään suunnanmuutosta ja vaihtoehtoja, eikä mennä umpikujaan. Kun ote lipeää, opetetaan, miten pääsee takaisin. Pahaksi leimaaminen ei auta. Rajanveto, suunnan osoittaminen ja oikeille raiteille palauttaminen auttaa. Neuvo, miten mennään eteenpäin. Aikuisen silmistä lapsi lukee, onko hänellä mahdollisuus onnistua.
- **Milloin aikuisen tulee reagoida?** Vahva tunne vie lapsen ja nuoren yleensä toimintatilamuutokseen, eli kun ihminen menee pois tolaltaan, toiminnan tila muuttuu. Ole selvillä, mikä on suuttumusta yllyttävää, mikä on rauhoittavaa.
- **Mitä opetan?**

Opeta Aikalisä-mallia liikennevalojen avulla.

PUNAINEN: STOP! Pysähdy! Rauhoitu. Älä tee mitään ennen kuin rauhoitut.

KELTAINEN: ODOTA! Ajattele... Miltä minusta tuntuu? Miksi tunnen näin? Mitä vihan takana on?

Miten voisin ilmaista itseäni rakentavasti? Mitä vaihtoehtoja on toimia? Mikä niistä olisi paras?

VIHREÄ: AJA! Toimi. Valitse rakentavin vaihtoehto ja kokeile sitä.

Opeta SUTUHAKA-mallia.

Kuvaile miksi olet SUuttunut (nöyryyttämättä, nöyristelemättä).

"Kun palautit cd-soittimeni, olit käyttänyt sen patterit loppuun."

Kerro miltä sinusta Tuntuu.

"Minusta se on todella ärsyttävää."

Täsmennä, mitä HALuat toisen tekevän.

"Haluan että hankit uudet patterit, jos käytät minun patterini loppuun."

Kerro miksi yhteistyössä toimiminen KAnnattaa.

"Jos hankit uudet patterit, saat lainata soitinta jatkossakin."

Lähteet:

Cacciatore Raisa. Kiukkukirja - Aggressiokasvattajan käsikirja vauvasta kouluikään. Väestöliitto, Helsinki 2008.

Cacciatore Raisa. Kapinakirja - Aggressiokasvattajan käsikirja koululaisesta aikuiseksi. Väestöliitto, Helsinki 2009.

Koonnut: E. Kallio