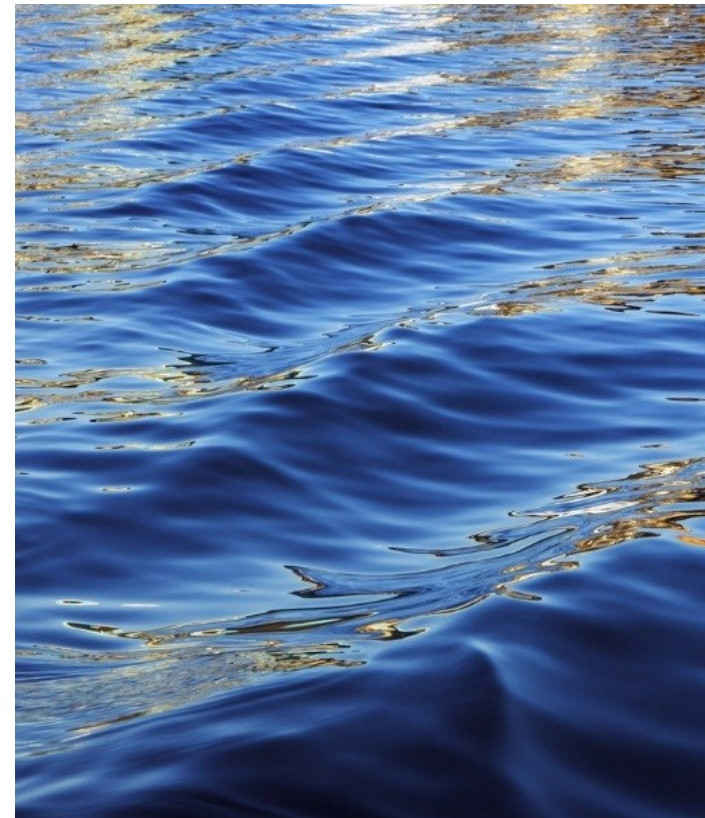




Lapsen ja nuoren aggression ennakointi – AVEKKI toimintatapamalli

Sampo Saarivirta - 2021



- ***“As to the methods there may be a million and then some, but principles are few. The man who grasps principles can successfully select his own methods. The man who tries methods, ignoring principles, is sure to have trouble.”***

Ralph Waldo Emerson (1803---1882)

JÄÄVUORI – ARVIO (ennakointi)

- APUVÄLINE -

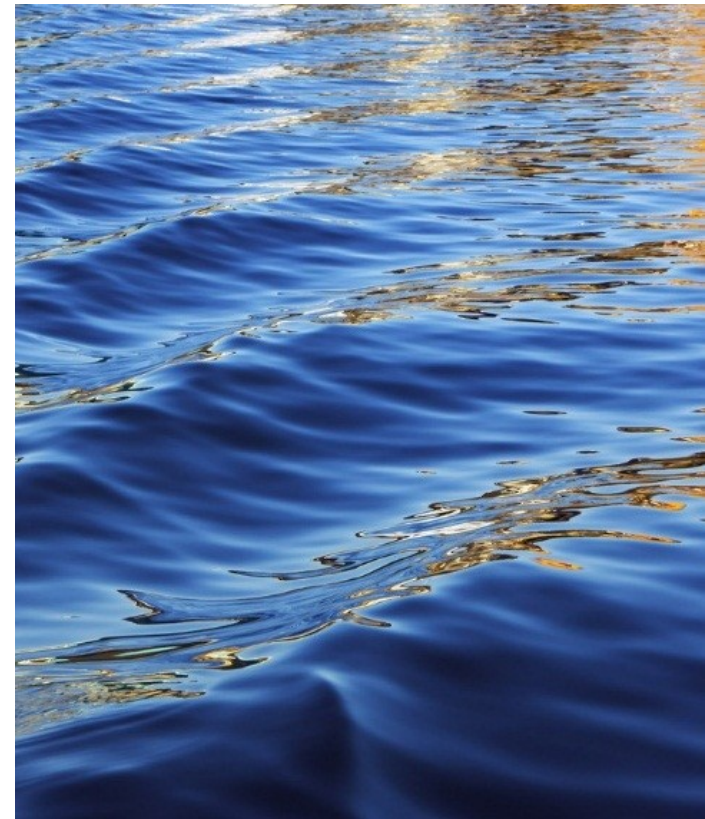


(Birgit Vuori-Metsämäki)



Mitä tunteet ovat ja millaisia tarkoituksia tunteilla on,
(esimerkiksi pettymys, suru ja pelko)

Entä viha ja aggressiivisuus?



- Voit vaikuttaa moneen eri asiaan vähentääksesi ongelmakäyttäytymistä, voit lisätä hyvää monin eri tavoin
- (ehkä "ongelma ei olekaan ongelma", voitko lähestyä asiaa "boxin ulkopuolelta")

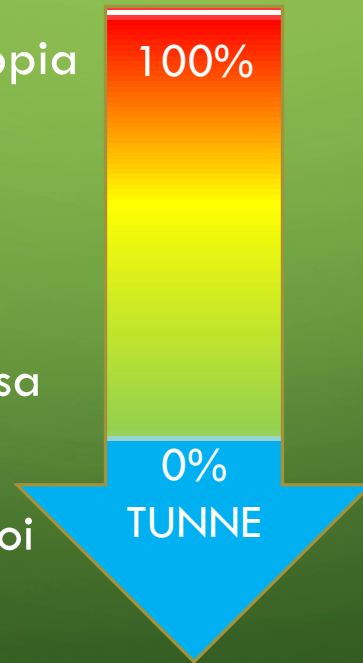


VUOROVAIKUTUKSEN KENTTÄ



JOS TILANNE KÄRJISTYY

- Huomio tunnetilan rauhoittamiseen (myös oma tunnetila, vain rauhallinen voi rauhoittaa...)
 - Tunne saa olla, se kannattaa oppia nimeämään
 - ”Rantapallo”
 - Esimerkki aikuisten elämästä
 - Järjen puhuminen isossa tunteessa (aggressio) lisää tunnetta
 - Vain silloin, kun tunne on pieni voi ymmärtää ja puhua järkeä



• Tilannehallinta

- Tuo tilanteeseen rauha, hallinta ja sovinnollisuus
- Tuo tilanteeseen jotain hyvää (sopivasti empatiaa) ja ohjaa ratkaisuun
- Tunnetila tarttuu kehonkielestä, ilmeistä, puheesta ja kosketuksesta

(Sampo Saarivirta 2021)

Hyvät periaatteet ovat kaikkien tiedossa ja parasta ennakointia – ratkaise nämä!

- Omasta ja lapsen vireystilasta huolehtiminen (pitkässä juoksussa ja päivän aikana)
 1. Aktiivisuus – ulkoilu – liikunta (nuorelle liikuntaa 1,5h joka päivä, jotta nuori voi olla terve...)
 2. Säännöllinen ruokailu
 3. Riittävästi unta – tauot – palautuminen ja joutilaisuus
- Määrätietoisen, sovinnollisen ja rauhallisen vuorovaikutuksen tietoinen harjoittelu silloin, kun on rauhallista → onnistuu sitten helpommin myös haastavassa tilanteessa
- Omien tietoisuus- ja tunnesäätelytaitojen kehittäminen – kasvaminen huoltajana
 1. Lapsi tarvitsee aikuisen joka on tuttu ja turvallinen, sekä luottamusta ja yhdessäoloa
 2. Karu tosiasia on, että monen ongelman alkusysäys on kodissa
 3. Oman kiihtymyksen, ärsyyntymisen ja epävarmuuden jne. havainnointi
 4. "Mitkä asiat sinulla menee tunteisiin, osaatko elää taitavasti tunteidesi kanssa?"

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

mieli

Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta



Mistä lisää osaamista?



Pohdittavaksi

1. Mitä et haluaisi kuulla toiselta, kun koet epävarmuutta, jännitystä, pelkoa, ahdistusta tai paniikkia?
 1. Mitä haluaisit kuulla?
2. Mitä et haluaisi kuulla toiselta, kun koet ärsyyntymistä, suuttumusta, vihaa tai raivoa?
 1. Mitä haluaisit kuulla?



Jälkiselvittely tilanteen jälkeen



ENNEN JÄLKISELVITTELYÄ

Lähtökohta: "Onko jälkiselvittelylle tarvetta tilanteessa?"

Selvittelijä:

- Onko minulla halua ja kykyä selvittää – omat voimavarat ja motivaatio
- Olenko valmis löytämään yhteisen ymmärryksen tilanteesta – hallitsetko omat tunteesi?
- Olenko oikea henkilö toteuttamaan selvittelyä

SELVITTELY LAPSEN KANSSA

- Varmista lapsen valmiudet selvitellä
- Valitse rauhallinen ja turvallinen ympäristö
- Kuuntele lapsen näkökulma
- Kerro oma näkemyksesi
- Yhdistä käyttäytyminen tunteisiin
- Pohdi vaihtoehtoisia käyttäytymismalleja
- Pohdi lapsen kanssa yhdessä kuinka jatkossa tilanteen kiristyessä toimitaan
- Anna positiivista palautetta
- "Palauta" lapsi päiväohjelmaan



Ajatuksia tai kysymyksiä

Työyhteisön turvallisuus- ja
hyvinvointikoulutukset, sekä nuorten
valmennukset
sampo.saarivirta@ksao.fi
0206155933

