

Sisällys

ESIPUHE	9
1 AGGRESSIO ON IKIAIKAISTA, MUTTA NÄYTTÄMÖ VAIHTELEE	11
Mitä aggressio on?.....	12
Lapsen aggressiivisuus on oire, ei sairaus.....	15
Kun lapsen käytöksen syy on aikuiselle arvoitus.....	19
Millaista aggressiivista käytöstä lapsilla voi olla?.....	21
Mitä väkivaltaisesta käytöksestä seuraa?.....	25
Älä vahvista väkivaltaista käyttäytymistä.....	29
2 TUNNESÄÄTELYTAIDOT KEHITTYVÄT LAPSEN KASVAESSA	31
Normaalin määrittely on vaikeaa.....	34
Lapsen tunnesäätelyn kehitys.....	36
<i>Tunneämpäri kuvastaa tunnesäätelykykyä</i>	36
<i>Kiristyykö pinna?</i>	38
<i>Pikkulapsen tunnesäätelyssä tarvitaan aikuista</i>	39
<i>Iän merkitys tunteiden hallinnan opettelussa</i>	41
Tunnesäätelyltään viiveinen lapsi.....	48
<i>Kun ämpäri ei kasvanutkaan</i>	48
<i>Syylisiä ei kannata etsiä</i>	50
Varhainen puuttuminen on tärkeää.....	54
<i>Tilanne on nyt mikä on</i>	54
<i>Aika juoksee</i>	55

3 LAPSEN TUNNESÄÄTELYN TUKEMINEN	61
Tunteiden nimet ja vaikutukset tutuiksi.....	62
<i>Pikkulapsen tunteet eriytyvät vähitellen</i>	62
<i>Tunteet ovat tärkeitä liikennemerkkejä</i>	63
<i>Tunteiden oikeaksi vahvistaminen eli validoiminen</i>	68
<i>Näytä ja kerro omat tunteesi – mutta säätele niitä</i>	74
Tunnekokemusten voimakkuuden tunnistaminen.....	77
<i>Kasvattajasta liikennepoliisiksi</i>	78
<i>Tunteet ja kehollinen virittyminen</i>	84
Tunnesäätelykeinojen oppiminen.....	87
<i>Kehollisia keinoja hermostuneelle lapselle</i>	88
<i>Rauhoittavat mielikuvat</i>	92
<i>Tietoisuustaidot, mindfulness ja laskeminen</i>	97
<i>Todenmukaisen ajattelun edistäminen</i>	98
<i>Ehdotuksia pienen kiukun rauhoittamiseksi</i>	102
<i>Ehdotuksia keskikokoisen tai ison kiukun rauhoittamiseksi</i>	106
<i>Lapsen provokaatioon vastaaminen</i>	108
Kun taivaanrannassa on tummia pilviä – yhteistyön merkitys.....	110

4 AGGRESSIIVISEEN KÄYTÖKSEEN LIITTYVIÄ TEKIJÖITÄ	113
Temperamentti ja tunnereaktion haastava kaari.....	114
Neuropsykiatriisiin oireisiin liittyy monenlaista herkkyyttä.....	118
Ovatko virikkeet lapselle hyvästä?.....	123
Impulsiivisuus tuo omia haasteitaan.....	126
Jumiutumisen.....	128
Ahdistuva lapsi ja aggressio.....	132
Psyykinen haava vaikuttaa itsesäätelyyn.....	136
Tunnekielmyys.....	142

5 VIHANHALLINTATAITOJEN EDISTÄMINEN	145
Kokonaistilanteen hahmottaminen.....	146
<i>Tilanneanalyysi on kuin kartan piirtämistä</i>	146
<i>Ketjuanalyysia voi käyttää yhdessä lapsen kanssa</i>	151
<i>Psykoedukaatio aggressiivisesti toimivalle lapselle</i>	154
Suotavan käytöksen vahvistaminen.....	158
<i>Arjen ennakoiminen auttaa monenlaisia lapsia</i>	159
<i>Yllätyksiä vierastavan lapsen siedättäminen</i>	163
<i>Toimintasuunnitelma – ennakoinnin muoto</i>	164
<i>Muistuttajien käyttö väkivaltaisesti oireilevilla lapsilla</i>	167
<i>Jousto ei ole aina pahasta</i>	170
<i>Kevennys ei tarkoita epämiellyttävien asioiden välttelyä</i>	175
<i>Käytösongelman suhde kehuihin</i>	176
<i>Palkitseminen</i>	180
<i>Aggressiivisesti käyttäytyvän lapsen palkitseminen</i>	186
<i>Luonnollisten seurausten käyttäminen</i>	189
<i>Rangaistukset eivät ole hyödyllisiä</i>	192
Sosiaaliset taidot auttavat lasta tulemaan ymmärretyksi.....	193
<i>Mitä sosiaalisia taitoja lapsen pitäisi osata?</i>	194
<i>Lapsen sosiaalisten taitojen arvioiminen</i>	196
<i>Aikuisen rooli lapsen kaverisuhteissa</i>	198
<i>Sosiaalisten taitojen harjoittelu</i>	199
<i>Aggressiivisten lasten tavallisia kaverikuvioita</i>	202
<i>Sosiaaliset ongelmat netissä ovat tavallisia</i>	204
<i>Jämäkkyystaidot ovat tarpeellisia jokaiselle</i>	205
Ongelmanratkaisutaitojen edistäminen.....	208
6 VAKAVAT VÄKIVALTA- JA UHKATILANTEET	211
Jos tilanne pääsee kärjistymään.....	212
Vakavan väkivaltaisesti toimivan lapsen riskiarvio.....	215
Vakavan väkivaltaisen oireilun ennakoiminen arjessa.....	217
Turvasuunnitelma vakavan väkivallan ehkäisemiseksi.....	218
Fyysisen rajaamisen keinot uhka- ja väkivaltilanteissa.....	222

Väkivaltatilanteiden jälkipuinti.....	226
Aikuisen tunteet itseen kohdistuvassa uhka- tai väkivaltatilanteessa.....	230
Jos lapsi puhuu tai käyttäytyy itsetuhoisesti.....	231
Kriisin yllättäessä.....	236
7 AIKUISTEN ASEENTEET, TUNTEET JA YHTEISTYÖ.....	239
Vanhempien voimavarat.....	239
Mitä kertoa ulkopuolisille lapsen ongelmista?.....	241
Rajojen tunnistaminen ja tuen etsiminen.....	243
Miten uskaltaa sanoa, ettei jaksakaan?.....	246
Uuden taidon oppiminen on työläästä.....	247
Aikuisten toiminnan on muututtava.....	249
Mustavalkoisesta ajattelusta pääseminen.....	251
Suku voi olla paras tai pahin.....	253
Oireilevan lapsen sisarusten huomioiminen.....	257
Ammattikasvattajien rehellinen palaute ja yhteistyö on tärkeää.....	261
LOPPUSANAT.....	271
LÄHTEET.....	273



Esipuhe



Tämä kirja on sinulle, vanhempi tai lapsen kanssa toimiva kasvattaja, joka olet joutunut tekemisiin lapsen tunnesäätelyvaikeuksien tai aggressioon liittyvien ongelmien kanssa. Kirja sopii myös sinulle, joka haluat ehkäistä lapsen aggressionhallinnan pulmia.

Olet ehkä jo pitkään miettinyt, onko lapsen käytös tavanomaisena vai poikkeavaa. Olet saattanut joutua tilanteisiin, joissa lapsi käyttäytyy haastavasti huolimatta siitä, että olet tehnyt parhaasi ja enemmänkin. Olet ehkä joutunut pitämään kiinni kirkuvaa, rimpuilevaa lasta jossain julkisessa tilanteessa, päiväkodissa tai kotona. Lapsi on saattanut purra sinua tai itseään, vahingoittaa omaisuutta tai käyttäytyä muuten holtittomasti. Voi olla, että kaikki lapsen ympärillä olevat ihmiset ovat koko ajan kuin varpaisillaan, jotta lapsi ei taas kerran hermostuisi.

On tavallista, että lapsen aggressiivinen käytös tuntuu aikuisista hämmäntävältä, pelottavalta, turhauttavalta ja ärsyttävältä. Aikuiset voivat murehtia, mitä kaikesta oireilusta seuraa, kun lapsi kasvaa. Lapsi saattaa itsekkin olla hätäntynyt omasta toimintavastaan tai syyttää itseään epäonnistumisistaan. Miten päästä tällaisesta tilanteesta eteenpäin?

Kuinka kiukku kesytetään?

Tämä kirja on tarkoitettu kaikille, joita tällaiset pohdinnat koskevat. Kirjassa tutustutaan ensin aggressioon ilmiönä ja tarpeellisenä voimana, joka kuitenkin liiallisena johtaa vaikeuksiin. Kirjan toisessa ja kolmannessa luvussa keskitytään lapsen tunnesäätelyn kehitykseen ja sen tukemiseen. Kirjan keskivaiheilla käsitellään aggressiohallinnan ongelmia ja niiden taustatekijöitä. Lisäksi on luku lapsen vihanhallintataitojen tukemisesta. Sen jälkeen käydään läpi vakavia väkivaltatilanteita ja niistä selviämistä. Viimeisessä luvussa käsitellään aikuisten tunteita ja ajatuksia ja annetaan vinkkejä lapsen kasvuympäristöihin.

Kirja perustuu kliinisen kokemuksen lisäksi muun muassa kognitiiviseen psykoterapiaan, kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan sekä dialektiseen käyttäytymisterapiaan. Lämpimät kiitokset asiantuntevasta avusta ja kommentteista Kirsi Kauppilalle, Satu Aurelalle ja Musi Joukamaalle.

Antoisia hetkiä kirjan parissa!

Riikka Riihonen, lastenpsykiatri, LT, opiskelee lasten ja nuorten kognitiiviseksi psykoterapeutiksi

Minna Koskinen, lastenpsykiatrian ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri, perheterapeutti, kognitiivisen psykoterapian psykoterapeutti ja kouluttaja

Mira Piitulainen, kuvittaja

LAPSEN TUNNESÄÄTELYN KEHITYS

Tunnesäätely on käsite, jolla kuvataan selviytymiskykyä erilaisten tunnereaktioiden kanssa. Tunnesäätelykyky on erilainen lapsuuden eri vaiheissa, ja tunnesäätelykeinoja tulee yleensä kasvun myötä lisää. Tässä luvussa esitellään tunnesäätelykyvyn ulottuvuuksia ja käydään läpi, miten lasten tunnesäätelykyky yleensä kehittyy.

Tunneämpäri kuvastaa tunnesäätelykykyä

Tunnesäätelykykyä voidaan kuvata tunneämpäriin avulla. Meillä jokaisella on tällainen kuvainnollinen ämpäri. Ämpäriin voi päätyä hankalilta tuntuvia tunteita, kuten surua, vihaa, ärtymystä, pettymystä ja häpeää. Sitä täyttävät myös myönteiset tunnekokemukset, kuten ilo, yllättyminen ja onni. Kun ämpäri täyttyy, siitä roiskuu tunteita yli laitojen – tunnesäätelykeinot pettävät. Tällöin tunteet alkavat näkyä käytöksessä: kielteisten tunteiden yhteydessä lapsi tai aikuinen itkee, huutaa, raivostuu, käyttää väkivaltaa tai osoittaa muulla tavalla, että tuntee juuri nyt voimakkaasti.

Rauhallisena, hyvänä hetkenä lapsen tunnesäätelyämpäri on tyhjä, ja kyky ottaa vastaan elämän kolhuja ja vastoinkäymisiä on hyvä. Kurjat tapahtumat ja niihin liittyvät tunteet kertyvät tunneämpäriin, mutta mitään ei vielä vuoda reunojen yli. Kun arjessa eteen tulee kuormittavia tai rasittavia asioita, ämpäri alkaa olla puoliksi täynnä. Jo puolinaisesti täyttyneestä ämpäristä voi roiskua hieman tunnetippoja ympäristöön. Tämä voi näkyä lapsen kiukuteluina, vastaan vänkäämisenä, ahdistuneisuutena tai itkuisuutena.



Kuvio 5. Tunnesäätelyämpäri

Tunnesäätelyämpäri saattaa kenellä tahansa täyttyä tunteista äärimmilleen, jos arjessa on paljon erilaisia tapahtumia, virikkeitä, ärsykejä, tunteita, ongelmia ja vastoin käymisiä, tai jos lapsi saa liian vähän tukea ympäriltään, esimerkiksi vanhemmiltaan tai kasvattajiltaan. Tällöin tunteita alkaa loiskua yli laitojen, ja ongelma pahenee pienestäkin tunteita herättävästä tapahtumasta tai tilanteesta. Tunteiden tulviminen yli äyräiden voi johtaa

Kuinka kiukku kesytetään?

ylilyönteihinkin. Usein tulvimisen jälkeen sekä vanhemmat että lapset ovat hämmentyneitä. Lapsen voi olla mahdotonta itsekään ymmärtää, miten kuppi meni niin täysin nurin.

Jokaisen lapsen ja aikuisen tunneämpäri on omankokoinen, yksilöllinen. Herkän, vahvasti temperamenttisen tai impulsiivisen lapsen ämpäri on varsinkin varhaislapsuudessa pikkuruinen. Pienikin harmi, väsymys tai ylimääräinen virike täyttää ämpärin ääriään myöten. Toisaalta rauhallisen ja sopeutuvan lapsen tunneämpäri voi olla suhteellisen kookas jo pienenä. Monikaan asia ei hetkauta tätä lasta – lapsi ei vaikuta olevan asioista moksiskaan.

Kiristyykö pinna?

Toinen tunnesäätelyä kuvaava vertaus on jousen jännittyminen. Ärtymisen yhteydessä sanotaan, että hermot alkoivat kiristyä. Tunnesäätelykapasiteetti on kuin jousi, jota voidaan jännittää tietyn verran ennen kuin jousi napsahtaa poikki eli ennen kuin tunteet alkavat näkyä vahvasti käytöksessä. Joidenkin ihmisten tunnesäätelyjousi on kireä synnynnäisesti, eikä siinä ole paljonkaan venyttämisen varaa. Toisten jousi kestää todella paljon venytystä.

Jos lapsesi tai oma tunnesäätelyjousesi alkaa helposti kiristyä eli pinna ei ole kovinkaan pitkä, jousen napsahduksia tapahtuu useammin kuin muilla. Hermostumisia ja tulistumisia ei voi täysin estää. Niiden määrään voi kuitenkin vaikuttaa esimerkiksi tässä kirjassa kuvattavilla keinoilla.

Vaikka toivoisit itsesi tai lapsesi olevan toisenlainen, tunnesäätelyjoususta ominaiskireyksineen on vaikea muuttaa nopeasti toisenlaiseksi. Pikkuhiljaa hitaalla ja johdonmukaisella työllä lapsi tai aikuinen voi oppia tulemaan kireän tunnesäätelyjousensa kanssa paremmin toimeen. Muutkin yleensä tottavat lapsen tai

Tunteiden nimeämiseen liittyviä mallifraaseja

- Nyt näytät tosi vihaiselta!
- Sinulla on ihan punaiset posket. Oletkohan suuttunut?
- Oletpa iloisen näköisenä tänään!
- Vaikutat vähän hermostuneelta.
- Olet tosi, tosi harmistuneen oloinen!
- Näytät yllättyneeltä. Onko näin?

Jotkut lapset eivät osaa nimetä kovin monia tunteita. Kun heille arjessa jatkuvasti nimetään niitä, he alkavat erottaa tunteita ja niiden sävyjä. Tunteista voi puhua myös erikseen sopivina hetkinä. Tunnekeskustelu voi syntyä luontevasti leikeistä tai vaikka elokuvaa katsellessa. Se voi alkaa myös konfliktitilanteesta, jossa lapsi on ollut osallisena. Rauhoittumisen jälkeen voi olla oiva hetki antaa lapselle tietoa siitä, että kaikki ihmiset kokevat tunteita ja että niiden kanssa voi oppia elämään.

Keskustele lapsen kanssa

- Minkä nimisiä tunteita tiedät?
- Mikä tunne tuntuu mukavimmalta? Entä kurjimmalta?
- Missä tilanteissa mitäkin tunteita voi kokea?
- Onko mahdollista tuntea kahta erilaista tunnetta yhtä aikaa tai peräkkäin?
- Missä kohtaa kehossa perustunteet tuntuvat: ilo, suru, pelko ja viha?
- Mistä huomaa, että on iloinen, surullinen, peloissaan tai vihainen?

Turvapaikkaharjoitus

Ohjaa lapsi ottamaan mukava asento tuolissa, sohvalla tai vaikkapa lattialla. Pyydä lasta aluksi hengittämään muutaman kerran syvään palleahengityksellä, kuten kuviossa 9 kuvattiin.

Pyydä lasta kuvittelemaan mukavinta paikkaa, jonka hän tietää. Paikka voi olla oikea tai kuviteltu, tuttu tai tuntematon. Pyydä lasta kuvaamaan hiljaa mielessään yksi asia kerrallaan, miltä paikassa näyttää, miltä siellä tuntuu, miltä tuoksuu, onko siellä tuttuja ihmisiä ja niin edespäin. Kysymysten välissä voit pyytää lasta hengittämään muutaman palleahengityksen. Moni lapsi kuvittelee turvapaikaksi mielikuvituspaikan, kuten karkkimaan, jotkut taas esimerkiksi oman kodin sohvan.

Kerro lapselle, että hänen mielessään oleva paikka on hänen ikioma turvapaikkansa. Se on aina saatavilla, jos lapsi haluaa tuntea olonsa hyväksi ja rauhoittua. Mitä useammin lapsi harjoittelee turvapaikkaan menemistä, sitä helpommaksi se tulee.

Ota lapsen kanssa tavaksi harjoitella turvapaikkaan menemistä esimerkiksi iltaisin ennen nukkumaanmenoa tai muulloin sellaisina hetkinä, kun lapsi on rauhallinen. Tällöin lapsen on helpompi hyödyntää keinoa myös niinä hetkinä, jolloin hän on hermostunut.