

Nuorten tunnetaidot ja reaktiivinen aggressiivisuus

Opas nuorten kanssa työskenteleville aikuiselle

Niina Manninen
Susanna Myllyniemi

Opinnäytetyö
Toukokuu 2018
Kuntoutusohjauksen ja – suunnittelun koulutusala
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Tekijä(t) Manninen, Niina Myllyniemi, Susanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2018
	Sivumäärä 64	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Nuorten tunnetaidot ja reaktiivinen aggressiivisuus Opas nuorten kanssa työskenteleville aikuiselle		
Tutkinto-ohjelma Kuntoutusohjauksen ja – suunnittelun koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kaisa Lällä ja Sanna Sihvonen		
Toimeksiantaja(t) Kukkulan koulu, Mervi Kultalahti		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Nuorten tunnetaidot ovat tällä hetkellä ajankohtainen ja erityisesti kouluissa esillä oleva aihe. Osalla nuorista on tunnetaidoissa haasteita, jotka saattavat ilmetä reaktiivisena aggressiivisena käyttäytymisenä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisilla menetelmillä voidaan tukea nuoren tunnetaitoja ja miten aikuinen voi toiminnallaan ehkäistä nuoren reaktiivista aggressiivista käyttäytymistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota Kukkulan koulun henkilökunnalle opas, joka sisältää menetelmiä nuoren tunnetaitojen tukemiseen. Oppaan menetelmien avulla koulun henkilökunta voi auttaa nuorta tunnistamaan tunteet, jotka saattavat johtaa reaktiiviseen aggressiiviseen käyttäytymiseen sekä auttaa nuorta löytämään uusia toimintamalleja haastaviin tilanteisiin.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jonka tuotoksena on opas. Aineistona käytetään aiempaa tutkimuskirjallisuutta aihealueeseen liittyen. Opinnäytetyössä raportoidaan oppaan tuottamisen prosessi, johon sovellettiin lineaarisen prosessimallin vaiheistusta.</p> <p>Opas sisältää taustatietoa nuoren tunnetaidoista ja reaktiivisesta aggressiivisuudesta sekä suosituksia aikuisen toimintatavoista, jotka ovat olleet tuloksellisia nuoren aggressiivisen käyttäytymisen ehkäisyssä. Oppaaseen on koottu esimerkkejä harjoitteista, joiden avulla nuori oppii tunnistamaan ja tiedostamaan tunteensa ja saa uusia toimintamalleja tilanteisiin, jotka saattavat laukaista aggressiivista käyttäytymistä. Opas toteutettiin PowerPoint-versiona, koska sitä on helppo käyttää tietotekniikan ansioista.</p>		
Avainsanat (asiasanat) socioemotionaalinen kehitys, socioemotionaaliset taidot, tunnetaidot, tunnesäätely, reaktiivinen aggressiivisuus		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet) Liitteenä tunnetaito-opas		

Author(s) Manninen, Niina Myllyniemi, Susanna	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2018 Language of publication: Finnish
	Number of pages 64	Permission for web publication: x
Title of publication The emotional skills of young people and reactive aggressiveness A guide for adults working with young people		
Degree programme Rehabilitation counselling		
Supervisor(s) Kaisa Lällä and Sanna Sihvonen		
Assigned by Kukkula School, Mervi Kultalahti		
Abstract <p>The emotional skills of young people is a topic that is currently under a wide discussion in schools. There may be challenges in emotional skills among some young people, and sometimes the challenges can emerge as reactive aggressive behaviour. The purpose of the thesis was to determine the methods that could be used in supporting young people's emotional skills and to examine how adults could prevent young people's reactive-aggressive behaviour with their actions. The aim was to produce a guide for the staff of the Kukkula School that would include methods for supporting young people's behaviour. With the help of the guide, the school's staff could help young people to identify such emotions that may lead to reactive-aggressive behaviour, as well as help the young people to find new behavioural models for challenging situations.</p> <p>The thesis was an operational development work, and its outcome was the guide. Previous research literature related to the topic was used as the material for the work. The thesis is a report on the production process in which the stages of a linear process model were applied.</p> <p>The guide contains background information about young people's emotional behaviour and reactive aggressiveness as well as recommendations on adult behaviours that have been effective in preventing young people's aggressiveness. The guide contains examples of exercises that help young people to identify and understand their feelings and learn new ways of acting in situations that may trigger aggressive behaviour. The guide was designed as a PowerPoint slide presentation, because it is easy to use due to information technology.</p>		
Keywords/tags (subjects) socioemotional development, socioemotional skills, skills, emotional regulation, reactive aggression		
Miscellaneous (Confidential information) Appendix: The guidebook		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Sosioemotionaalinen kehitys	3
	2.1 Kiintymyssuhdeteoria	5
	2.2 Persoonallisuuden vaikutus sosioemotionaaliseen kehitykseen	6
	2.3 Ympäristön vaikutus sosioemotionaaliseen kehitykseen	7
	2.4 Sosioemotionaalisen kehityksen riskitekijöitä	9
3	Tunnetaidot	10
	3.1 Mitä tunteet ovat.....	10
	3.1 Tunnesäätely taitona	11
	3.2 Tunteiden säätely ja hallinta	13
	3.3 Tunnesäätelyn haasteet	14
	3.4 Grossin tunnesäätelymalli	15
	3.5 Mindfulness	17
4	Aggressiivinen käyttäytyminen	18
	4.1 Aggressiivinen käyttäytyminen nuorilla	19
	4.2 Reaktiivinen aggressiivisuus	20
	4.3 Aggressiivisen käyttäytymisen taustatekijät	21
5	Aikuisen rooli nuoren tunnetaitojen tukemisessa	23
6	Kukkulan koulu	25
7	Tarkoitus ja tavoite	26
8	Menetelmä	27
	8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	27
	8.2 Oppaan toteutus.....	28
	8.2.1 Tarve	28

	2
8.2.2 Tarkoituksen ja tavoitteen määrittely	29
8.2.3 Suunnitelma	29
8.2.4 Toteutus	29
8.2.5 Päätäminen ja arviointi	31
9 Pohdinta	32
9.1 Luotettavuus ja eettisyys	32
9.2 Prosessin eteneminen	33
9.3 Oma oppiminen	35
9.4 Jatkoehdotukset	36
Lähteet	38
Liitteet	44
Liite 1. Nuorten tunnetaidot ja reaktiivinen aggressiivisuus. Opas nuorten kanssa työskenteleville aikuisille.	44

1 Johdanto

Tunnetaitoihin liittyvät ilmiöt ovat lisääntyneet niin mediassa kuin esimerkiksi koulu- maailmassakin. Luokanopettajien kokemusten mukaan jo ensimmäisen luokan oppilaille on haasteita tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä (Riivari 2017, 32). Vuonna 2014 laadittuun perusopetuksen opetussuunnitelmaan on asetettu tavoitteeksi oppilaiden tunnetaitojen kehittäminen (Opetushallitus 2014, 22), mutta se ei välttämättä riitä, koska tunnetaitojen puutteet juontavat juurensa usein jo varhaislapsuudesta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisilla menetelmillä voidaan tukea nuoren tunnetaitoja ja miten aikuinen voi omalla toiminnallaan ehkäistä nuoren reaktiivista aggressiivista käyttäytymistä. Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jonka tuotoksena on opas.

Oppaassa on tunnetaitojen harjoittamiseen liittyviä menetelmiä. Opas rajataan tunnetaito-harjoitteisiin, jotka kohdistuvat reaktiivisen aggressiivisen käyttäytymisen ehkäisyyn. Opas on tarkoitettu nuorten kanssa työskenteleville aikuisille ja se on tehty yhteistyössä Kukkulan koulun henkilökunnan kanssa. Kohderyhmänä ovat sairaalakoulun yläkoulun oppilaat.

2 Sosioemotionaalinen kehitys

Lapsen ja nuoren tunne-elämän kehityksestä voidaan puhua sosioemotionaalisena kehityksenä, mikä on käsitteenä hyvin laaja. Usein sosioemotionaalisella kehityksellä viitataan sellaisiin taitoihin, joita tarvitaan tunteiden käsittelyyn sekä rakentavaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Ahonen 2017, 16.) Sosioemotionaaliset taidot voidaan jakaa sosiaalisiin ja emotionaalisiin taitoihin. Sosiaaliset taidot tarkoittavat sitä, miten ihminen tulee toimeen itsensä ja toisten kanssa sekä miten ihminen pystyy ratkaisemaan sosiaalisissa tilanteissa ilmeneviä ristiriitatilanteita. Sosiaalisesti taitava lapsi pystyy saavuttamaan tavoitteitaan positiivisin seurauksin sosiaalisissa tilanteissa.

Tämä edellyttää lapselta myös hyviä tunnetaitoja. Emotionaalinen viittaa ihmisen kykyyn tunnistaa omia tunnetilojaan ja toisaalta myös kykyyn kontrolloida niitä. (Nurmi ym. 2014, 61–62.)

Sosioemotionaaliseen kehitykseen voidaan puhua myös muilla käsitteillä. Esimerkiksi Hintikan (2016, 19) mukaan Maccoby (2006) määrittelee sosioemotionaalisen kompetenssin olevan keskeinen sosioemotionaalisuuteen liittyvä käsite. Tässä opinnäytetyössä käytämme kuitenkin käsitettä sosioemotionaalinen kehitys sekä sosioemotionaaliset taidot, koska esimerkiksi Opetushallitus (2017) käyttää näitä käsitteitä julkaisuissaan.

Ahonen (2017, 17) uskoo, että sosioemotionaalinen kehitys jatkuu läpi elämän eli oppimista tapahtuu koko ajan. Käytämme tätä näkökulmaa tässä opinnäytetyössä, koska opinnäytetyön kohderyhmällä on sellaisia haasteita tunnetaidoissa, joita tutkimusten mukaan voidaan oppia käsittelemään ja ilmaisemaan rakentavammin.

Biologinen perimä, persoonallisuus ja temperamentti vaikuttavat ihmisen sosioemotionaaliseen kehitykseen (Ahonen 2017, 17). Ihmisen persoonallisuus kehittyy perimän ja sikiöajan perusteella ja on riippumaton oppimisesta ja kokemuksista (Keltikangas-Järvinen 2010, 28–29). Keltikangas-Järvinen (2010, 30) määrittelee temperamentin tarkoittavan ”ihmisen synnynnäistä valmiutta reagoida tietyllä tavalla ympäristön ärsykkeisiin tai toimia tietyllä tyyllillä”. Temperamentin avulla ei saada tietää ihmisen suorituksen tasosta vaan, se kertoo hänen tyylistään, miten hän hoitaa asioita ja reagoi ympäristöön. Temperamentti säätelee reagointia ihmisen sisäisiin tiloihin. Esimerkiksi väsymys vaikuttaa ihmisiin eri lailla, toiset tulevat ärtyneeksi, toisiin se ei taas vaikuta millään tavalla. (Keltikangas-Järvinen 2009, 49–50.) Temperamentti on yhteydessä ihmisen ongelmanratkaisustrategioihin ja turhautumiskynnykseen (Keltikangas-Järvinen 2009, 62). Temperamenttia ja persoonallisuutta ei voi kasvatuksellisesti muuttaa toisenlaiseksi, mutta kasvatuksellisilla keinoilla voidaan tukea lapsen ja nuoren sosioemotionaalista kehitystä siten, että lapsi tai nuori oppii ilmaisemaan itseään sekä huomioimaan toiset sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla (Ahonen 2017, 17).

Merkittävimpiä ikävaiheena sosioemotionaalisisessa kehityksessä pidetään varhaislapsuutta. Lapsen ja vanhempien vuorovaikutuksella on suuri merkitys lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen. Läsnä oleva, lämmin, ohjaava, rajat asettava ja lapsen tarpeisiin vastaava vanhempi edistää lapsen sosioemotionaalista kehitystä. Lapsen sosioemotionaalista kehitystä edistävä vuorovaikutus kehittää kognitiivisia taitoja, itsesäätelyn kehittymistä, vastuunottoa, sääntöihin sopeutumista ja myönteisten vertaissuhteiden kehittymistä. Tällaisella vuorovaikutuksella on ollut merkitystä myös koulukokemuksiin; sitoutumiseen, tavoitteiden saavuttamiseen sekä koulumenestykseen. Syntymästä asti lapsen vuorovaikutuksessa saadut kokemukset muovaavat kognitiivisia ja psyykkisiä rakenteita. Ne vaikuttavat lapsen vuorovaikutustaitoihin, tunteiden ilmaisuun, ympäristön havainnointiin sekä stressin käsittelyyn. (Rytkönen 2013, 6.)

Sosioemotionaalinen kehitys alkaa heti lapsen synnyttyä vuorovaikutuksessa häntä hoivaaviin aikuisiin nähden (Ahonen 2017, 17). Vastasyntynyt lapsi tarvitsee aikuisen tyyntymään ja lohduttamaan voimakkaissa tunnetiloissa, koska vastasyntyneen lapsen kyky sietää niitä on vähäinen. Aikuisen auttaessa vauvaa selviytymään tunnetiloista, lapsi uskaltaa jatkossakin näyttää tunteensa vuorovaikutuksessa. Jos aikuinen jättää lapsen selviytymään tunnetiloista yksin, lapsi oppii tukahduttamaan tunteensa. Kokemustensa perusteella lapsi oppii suosimaan sellaista käyttäytymistä, joka luotettavimmin tuo aikuisen hänen lähelleen ja välttämään sellaista käyttäytymistä, joka vie aikuisen hänen luotaan. Sinkkonen (2004) mukaan John Bowlbyn (1973) sanoin lapsen elämässä keskeistä on miten aikuinen reagoi hänen aloitteisiinsa sekä miten aikuinen hyväksyy lapsen. (Sinkkonen 2004, 1866–1867.)

2.1 Kiintymyssuhdeteoria

John Bowlby ja Mary Ainsworth ovat luoneet kiintymyssuhdeteorian, johon vaikuttaa edellä mainittu aikuisen ja lapsen varhainen vuorovaikutus. Turvallinen kiintymyssuhde tukee muun muassa lapsen emotionaalista säätelyä, itseluottamusta, sosiaalisia taitoja, empatiakykyä, minuuden eheytyä sekä omanarvontunnetta. Turvaton

kiintymyssuhde voidaan jakaa välttelevään sekä epämääräiseen kiintymyssuhteeseen. Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi välttelee aikuisen puoleen kääntymistä kokiessaan epäonnistumista tai ahdistusta. Epämääräisessä kiintymyssuhteessa lapsi ei luota omiin kykyihin vaan tarrautuu aikuiseen. Tällaiset lapset eivät luota itseensä ja heillä on myöhemmin vaikeuksia selviytyä elämän kolhuista. Turvaton kiintymyssuhde voi olla myös sellainen, että lapsi ei kykene luottamaan itseensä eikä aikuiseen. He pyrkivät välttämään stressitilanteita ja heillä saattaa esiintyä sekä lapsuudesta aikuisiän psykologia ongelmia ja haasteita käyttäytymisessä kuten esimerkiksi aggressiivista käyttäytymistä. (Hughes 2011, 19–22.)

2.2 Persoonallisuuden vaikutus sosioemotionaaliseen kehitykseen

Persoonallisuutta määritellään psykologian alalla useilla eri käsitteillä, koska tutkijat ovat lähestyneet sitä erilaisten tieteenalojen kautta. Yhteisenä määritelmänä on kuitenkin, että persoonallisuus viittaa ihmisen yksityiseen, ulkoiseen ja sisäiseen kokemusmaailmaan. Tämä tarkoittaa, että persoonallisuus on tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen kokonaisuutta. (Metsäpelto & Feld 2009, 18- 19.)

Metsäpellon ja Feldin (2009) mukaan Gordon Allport (1937) on määritellyt persoonallisuuden niin, että se vaikuttaa siihen, miten ihminen sopeutuu ympäristöönsä. Ympäristöllä ja ihmisen biologisella perustalla on vaikutusta persoonallisuuteen. Nykykäsityksen mukaan useilla persoonallisuuden ominaisuuksilla kuten temperamentilla, on geneettinen perusta. Ympäristötekijät vaikuttavat geenien toimintaa vuorovaikutuksessa. Geenien vaikutuksien selvittämisessä ollaan vielä alussa, joten ympäristön välistä vaikutusta geenien persoonallisuuden kehityksessä ymmärretään heikosti. (Metsäpelto & Feld 2009, 18- 19.)

Persoonallisuuteen vaikuttavat menneet kokemukset, mutta myös tulevaisuuden näkymät ja nykyiset kokemukset. Lapset oppivat, että ihminen käyttäytyy tietyissä tilanteissa ja eri aikoina tietyllä tavalla ja siksi persoonallisuuden pysyvyys on ihmissuhteiden perusta. Persoonallisuuden muutokset ovat kuitenkin mahdollisia ja siihen voi vaikuttaa elinympäristön muutokset. Lapsilla persoonan muutokset havaitaan selvemmin. (Metsäpelto & Feld 2009, 18- 19.)

2.3 Ympäristön vaikutus sosioemotionaaliseen kehitykseen

Perheellä on tärkeä rooli varhaislapsuudesta lähtien auttaa lasta kokemaan ja tulkitsemaan ympäröivää maailmaa. Vanhempien tehtävä on auttaa lasta tulemaan tietoiseksi omista tunteistaan sekä oppimaan tunteiden säätelyä ja hallintaa. Vuorovaikutuksen kehittäminen ja ymmärtäminen sekä ihmissuhteiden vahvistaminen ja ylläpitäminen ovat osa lapsen tukemista ja kasvattamista yhteiskunnan jäseneksi. (Dworkin & Serido 2017, 2.)

Vanhempien tukemana lapsi voi oppia tunnistamaan ja hallitsemaan tunteita, jotka johtavat impulsiiviseen käyttäytymiseen. Vanhempien tehtävä on kertoa lapselle mitä hän teki väärin, auttaa lasta tunnistamaan esimerkiksi turhautumisen lapsen käyttäytymisen taustalla sekä selittää miksi käyttäytymistä ei voida hyväksyä. Lapselle on tarpeen tarjota myös hyväksyttäviä vaihtoehtoja tunteiden hallitsemiseksi. Tällöin lapsi oppii, että voimakkaat tunteet ovat sallittuja ja on olemassa hyväksyttäviä tapoja hallita näitä tunteita. Samalla vanhemmat auttavat lasta tulemaan tietoiseksi toisten ihmisten tunteista, mikä on tärkeää empatian kokemisessa. (Dworkin & Serido 2017, 4.)

Myöhemmin sosioemotionaaliseen kehitykseen vaikuttavat yhä enemmän vertaisuhteet ja kaverit sekä kasvatukselliset instituutiot kuten esimerkiksi päiväkodit ja koulut (Ahonen 2017, 17). Salmivalli (2005, 15) määrittelee vertaisten tarkoittavan ”henkilöitä, jotka ovat lapsen tai nuoren kanssa suunnilleen samalla tasolla sosiaalisessa, emotionaalisisessa tai kognitiivisessa kehityksessä”.

Salmivallin (2005) mukaan William Hartup (1989) puhuu vertikaalisesta ja horisontaalisista ihmissuhteista. Ensimmäisellä hän tarkoittaa elämän ensimmäisinä vuosina tärkeään vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen ja toisella vertaissuhteisiin, jotka korostuvat iän myötä ja lapselle tulee uusi haaste: vuorovaikutuksessa oleva ihminen ei olekaan viisaampi ja kokeneempi vaan tasavertainen kumppani. Lapsi tai nuori oppii vertaisten välisessä vuorovaikutuksessa tarkastelemaan itseään sekä yksilönä että ryhmässä. (Salmivalli 2005, 16–17.)

Eryityisesti kouluiässä lapsen tai nuoren asema ryhmässä tulee yhä tärkeämmäksi ja esimerkiksi ryhmän ulkopuolelle jääminen voi johtaa alemmuuden tunteeseen sekä tunne-elämän haasteisiin (Salmivalli 2005, 16–17; viitattu lähteeseen Sullivan 1953). Vertaisten ollessa eri mieltä asioista, he joutuvat perustelemaan mielipiteitään sekä ymmärtämään toisen ihmisen näkökulmaa (Salmivalli 2005, 16–17; viitattu lähteeseen Piaget 1926) ja lisäksi lapsi tai nuori voi oppia tiettyjä taitoja vertaiselta, mitkä edistävät kognitiivista kehitystä (Salmivalli 2005, 16-17; viitattu lähteeseen Vygotski 1978). Vertaisryhmä ja ystävyysuhteet voivat olla myönteisiä esimerkiksi edistää nuoren sosiaalisten taitojen sekä yhteistyötaitojen kehittymistä, mutta yhtä lailla ne voivat olla kielteisiä esimerkiksi lisätä päihteiden käyttöä (Salmivalli 2005, 137).

Sosioemotionaalisesti taitava kouluikäinen lapsi on luottavainen ja ystävällinen, kykenee haastaviin tehtäviin sekä kuuntelee ohjeita ja on tarkkaavainen. Hänellä on kyky muodostaa ja ylläpitää positiivisia ystävyysuhteita ja olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Tällainen lapsi osaa säädellä tunteitaan turhauttavissa tilanteissa sekä ajatella positiivisesti jokapäiväisessä elämässä. Vastaavasti sellaisilla lapsilla, joilla on esimerkiksi haastava temperamentti (impulsiivisuus, haasteita tarkkaavaisuudessa) tai haastava perhetausta, voi olla vaikeuksia konfliktien hallinnassa, tunteiden säätelyssä, ystävyysuhteiden rakentamisessa sekä sosiaalisissa taidoissa. (Gail & Phillip 2003).

2.4 Sosioemotionaalisen kehityksen riskitekijöitä

Sosioemotionaaliset taidot eivät pääse kehittymään myönteisesti, jos lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus on heikkoa. Lapsi oppii sosioemotionaalisia taitoja arjen vuorovaikutustilanteissa. Vuorovaikutustilanteet lapsen ja aikuisen välillä kehittävät peilin, jonka kautta lapsi oppii hahmottamaan käsitystä omista kyvyistään ja itsestään. Lapsen temperamentti piirteet vaikuttavat siihen, miten aikuinen kohtaa lapsen. Jos lapsi on hymyileväinen ja ottaa itse kontaktia aktiivisesti, on aikuisen mielekäämpää viettää yhteistä aikaa. Vastaavasti jos lapsi on ärtyisä ja passiivinen, voi aikuinen kokea turhautumisen tunnetta ja vihamielisyyttä lasta kohtaan. (Rytkönen. 2014, 64.)

Lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehitystä vaikeuttaa erityisesti lapsen kehityksellisistä tekijöistä tarkkaavaisuuden ongelmat, ylivilkkaus, kognitiiviset vaikeudet tai autismin kirjon häiriön piirteet. Nämä voivat vaikeuttaa lapsen kykyä käyttäytyä odotusten mukaisesti sosiaalisissa tilanteissa, tunteiden hallinnassa tai siinä mihin suunnata huomiota. Näillä voi olla vaikutusta aikuisen ja lapsen myönteisen vuorovaikutuksen syntymiseen, joka heikentää sitten lapsen sosioemotionaalisten taitojen oppimista. Aikuinen joka on väsynyt, kiireinen tai ylikuormittunut ei välttämättä jaksaa kohdata lasta myönteisesti ja rakentavasti. Silloin vuorovaikutus ja kohtaaminen lapsen kanssa voivat jäädä heikoksi. (Rytkönen. 2014, 64.)

Lapsi, jolla on ongelmia sosioemotionaalisisessa kehityksessä ja tarvitsee tukea, reagoi yleensä herkemmin asioihin. Erityisesti muutokset, joita lapsen arjessa tapahtuu, ovat lapselle haastavia, koska ne luovat tälle tunteita ja tilanteita, joita hän ei osaa käsitellä. (Kauppinen & Sarjanoja 1991, 81.) Tunteilla on suuri vaikutus lapsen käyttäytymiseen. Järkyttyneenä, onnettomana tai vihaisena kukaan ei pysty toimimaan erityisen tarkoituksenmukaisesti. Tunnetaitoja voidaan onneksi kehittää ihmisen koko elämän ajan. (Viitala 2014, 31.)

3 Tunnetaidot

3.1 Mitä tunteet ovat

Tunne-käsitteelle on useita eri määritelmiä, mutta useiden tunnetutkijoiden mukaan tunteet koostuvat kehollisista reaktioista, tunteiden ilmaisemisesta sekä yksilön omista kokemuksista (Kokkonen 2017, 15) ja ne kestävät tavallisesti joistakin sekunneista tunteihin, mikä erottaa ne pidempiaikaisista mielialoista (Nummenmaa 2016, 725). Tunteiden kokeminen ei ole yksiselitteistä eikä tunteiden kokemista voida mitata objektiivisesti (Barret 2006, 7). Ekmanin (1992, 387) mukaan kaikille kulttuureille yhteisiä perustunteita ovat ilo, suru, viha, pelko, inho ja hämmästyminen ja niitä ilmaistaan samoilla ilmeillä. Tunne voidaan kokea miellyttävänä tai epämiellyttävänä (Myllyviita 2016, 13).

Tunteita on tutkittu paljon ja on olemassa useita eri tunneteorioita riippuen mitä näkökulmaa niissä painotetaan. Nummenmaan (2010) mukaan automaattisesti syntyvät tunteet ovat monimutkaisia elimistön puolustusjärjestelmiä sekä lajikehityksessä muokkautuneita ja ne perustuvat aivojen toimintaan. Niiden tehtävä on reagoida ympäristön tapahtumiin ja muokata keho ja mieli sellaiseksi, että yksilö on valmis kohtaamaan haasteet. (Nummenmaa 2010, 16.)

Tunteiden syntymiseen vaikuttaa yksilön omat tavoitteet sekä tärkeäksi koetut asiat. Tavoitteet voivat olla pysyviä kuten hengissä pysyminen tai ohimeneviä kuten pelin voittaminen. Ne voivat olla myös itselle miellyttäviä tai epämiellyttäviä sekä tietoisia tai tiedostamattomia. Tunteet ovat keskeisessä osassa ohjaten yksilöä toimimaan ja käyttäytymään. Voimakkaat tunteet saattavat ohittaa kaiken muun toiminnan, tekemisen tai ajattelun tulemalla ihmisen mieleen jatkuvasti. Tunteisiin vaikuttavat monet eri tekijät eli ne eivät ole väistämättä tietynlaisia vaan ne eroavat toisistaan ihmisestä ja tilanteesta riippuen. Tämän vuoksi tunteet voivat muuttua ja niitä voi muokata, mikä on oleellinen asia onnistuneen tunnesäätelyn kannalta. (Gross & Thompson 2006, 4–5.)

Ihmisen temperamentti eli tapa havainnoida ja arvioida tilannetta vaikuttaa tunteisiin. Sama tilanne voi herättää eri ihmisissä erilaisia tunteita riippuen tilanteen merkityksestä ihmiselle. (Myllyviita 2016, 19–20.) Temperamentti vaikuttaa ihmisen tapaan reagoida ympäristöön ja ilmaista tunteitaan (Keltikangas-Järvinen 2009, 49–50).

Nummenmaan, Glerean, Harin & Hietasen (2014) tutkimuksen mukaan, tunteet saavat aikaan kehollisia tuntemuksia kehon eri osissa. Keholliset tuntemukset ovat keskeinen osa tunteen kokemisessa. Tunteen aistimuksen tunnistaminen omassa kehossa saattaa auttaa ymmärtämään paremmin esimerkiksi mielialahäiriötä. Lisäksi kehon tuntemusten tunnistaminen edesauttaa tietoisien tunnekokemuksen syntymistä. (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2014, 646–651.)

Ihmisen tunteet välittyvät usein ihmiseltä toiselle erilaisten ilmeiden ja eleiden välityksellä. Tällaiset tunneilmaisut säätelevät vuorovaikutusta ihmisten välillä. Toisen ihmisen tunneilmaisujen havaitseminen auttaa ymmärtämään ja ennakoimaan toisen ihmisen käyttäytymistä. (Kokkonen 2017, 14–15; Nummenmaa 2010, 130.)

3.1 Tunnesäätely taitona

Kokkosen (2017) mukaan tunnesäätelyä voi lähestyä myös taidon näkökulmasta, jolloin tunnesäätely on yksi tunnetaidoista. Keskeisimmät tunnetaidot, joista voidaan käyttää myös tunneäly-käsitettä, muodostuvat nykykäsityksen mukaan seuraavista kohdista:

1. tunteiden havaitseminen itsessä, muissa ja ympäristössä: Ihminen osaa tunnistaa ja eritellä tunteita omissa ajatuksissa sekä tunnistaa tunteisiin liittyviä kehollisia reaktioita ja hän osaa ilmaista tunteitaan tilanteeseen sopivalla tavalla. Lisäksi hän havaitsee ja tunnistaa tunteita muiden ihmisten ilmeiden ja eleiden perusteella.
2. tunteiden käyttäminen ajattelun apuna: ihminen hyödyntää tunteita tehdessään päätöksiä tai virkistäessään muistiaan. Hän suuntaa huomionsa tunteisiin eikä poispäin niistä ja hyödyntää mielialojen vaihteluita

etsiessään uusia näkökulmia ja ratkaisuja sekä kykenee samaistumaan toisen ihmisen kokemukseen.

3. tunteiden ymmärtäminen: Ihminen ymmärtää, että tunteet ovat monimutkaisia ja niiden ilmaisemisessa voi olla eroja esimerkiksi eri kulttuureissa tai ikäisillä. Hän ymmärtää miltä toisesta ihmisestä saattaa tuntua eri tilanteissa. Hän osaa arvioida todennäköisesti tunteita synnyttäviä tilanteita sekä yksityiskohtia tunteiden taustalla sekä niiden merkityksiä ja seurauksia. Ihminen osaa nimetä tunteita ja tunnistaa tunteiden välisiä yhteyksiä sekä erottaa tunteet ja mielialat toisistaan.

4. tunnesäätely: Ihminen tarkkailee tunteitaan ja pohtii niiden järjestyttä. Hän ei pyri tukahduttamaan tunteitaan vaan on avoin kaikille tunteille, mutta osaa tarpeen vaatiessa irrottautua tunteistaan, mikäli niistä ei ole apua. Ihmisellä on keinoja säädellä tunteitaan, kuten esimerkiksi voimistaa, pitää yllä tai heikentää tunteita. Lisäksi hän osaa säädellä muiden ihmisten tunteita. (Kokkonen 2017, 43–44: viitattu lähteeseen Mayer, Caruso & Salovey 2016.)

Tässä näkökulmassa onnistunut tunnesäätely vaatii sen, että ihminen tunnistaa ja osaa kuvailla tunteitaan ja tunteita laukaisevia tekijöitä sekä ymmärtää tunnepitoista tietoa (Kokkonen 2017, 45). Tunnesäätelyä voidaan pitää taitona, joka on jokaisen opeteltavissa huolimatta yksilön lähtökohdista. Aikuinen pystyy myös opettamaan lapselle tunnesäätelyä ja esimerkiksi kouluissa se on osa ammattiin kuuluvaa kasvatustyötä. (Kokkonen 2017, 49.) Tunteiden tunnistamisen ja tunnesäätelyn taitojen opettaminen on osoitettu toimiviksi lasten ja nuorten vihan ja aggressiivisuuden vähentämiseksi (Kokkonen 2017, 49; viitattu lähteeseen Blake & Hamrin 2007). Caciatoren (2007, 55) mukaan tunnetaitojen opettelussa lähdetään liikkeelle tunteiden puhumisesta ja nimeämisestä. Mielenterveysseuran (2013) mukaan esimerkiksi tunteiden tuulimylly voisi olla yksi apuväline tunteiden sanoittamiseen ja niistä keskusteluun.

3.2 Tunteiden säätely ja hallinta

Tunnesäätelyn tavoitteena on, että tunne syntyy tarkoituksenmukaisesti ja tilanteeseen sopivalla voimakkuudella. Tällöin ihminen kykenee vastaanottamaan ympäristöstä monenlaista tunnepitoista tietoa kuormittumatta siitä liikaa. (Kokkonen 2017, 19.) Toinen tärkeä tunnesäätelyn tavoite on kyky havaita ja myötäelää toisen ihmisen tunteita sekä ymmärrys omien tunteiden vaikutuksesta ympäristöön (Kokkonen 2017, 19; Nummenmaa 2010, 132). Tunnesäätely onnistuu parhaiten silloin, kun yksilö onnistuu selvittämään tunteen laukaisevan taustatekijän tai muuttamaan tilannetta siten, että se ei enää herätä samanlaisia tunteita (Kokkonen 2017, 51).

Tietoinen kokemus tunteista auttaa ihmistä tuomaan ymmärryksen tunnesäätelyn avuksi, mikä tarkoittaa esimerkiksi tunteen laukaisevan tekijän etsimistä tai ulkopuolista avun hakemista tunteen käsittelyyn (Nummenmaa 2016, 729). Grossin (2006, 283) mukaan tunteita voi säädellä monin eri tavoin. Ihminen voi säädellä miellyttäviä ja epämiellyttäviä tunteita lisäämällä tai vähentämällä niitä. Tunnesäätely on aluksi usein tietoisista ja tarkoituksenmukaista, mutta myöhemmin tapahtuu tiedostamatta. Tunnesäätelyn keinot voivat olla tilanteesta riippuen hyviä tai huonoja. (Gross & Thompson 2006, 8–9.)

Hintikan tutkimuksessa (2016) oppilaiden kanssa harjoiteltiin koulussa tunteiden tunnistamista ja nimeämistä erilaisten tehtävien avulla, tilanteiden tulkitsemista, oman toiminnan seurausten arviointia sekä tunteiden säätelyä. Lisäksi heille annettiin tietoa erilaisista keinoista hillitä tunteita sekä autettiin löytämään itselle mieluisia tapoja tunteiden hillitsemiseen. (Hintikka 2016, 93–94.) Tulosten mukaan edellä mainittujen taitojen harjoittelu lisäsi oppilaiden myönteisiä tunnekokemuksia merkittävästi (Hintikka 2016, 111). Lisäksi oppilaiden fyysinen toiminta kuten esimerkiksi nyrkkeilyäkin tai tyynyn hakkaaminen, talon ympäri kiertäminen tai turvalliseen piilopaikkaan meneminen väheni merkittävästi. Oppilailla väheni myös merkittävästi itsensä tai muiden satuttaminen sekä tavaroiden rikkominen. (Hintikka 2016, 117–118.)

Tunteet tarttuvat herkästi ihmiseltä toiselle (Nummenmaa 2016, 726). Toisen ihmisen tunteet saattavat muuttua säätelemällä itse tietoisesti omia tunteita ja niiden ilmaisua. Kuuntelemalla toisen ihmisen ajatuksia sekä keskustelemalla niihin liittyvistä elämäntilanteista saattaa edesauttaa toisen tunteisiin vaikuttamista. Myös ihmisen vahvuuksien sekä onnistumisten muistuttaminen auttaa esimerkiksi saamaan ihmisen mielen valoisemmaksi. Yksi toisen ihmisen tunnesäätelyn keino on myös kosketus, joka usein edistää myönteisten tunteiden kokemista. (Kokkonen 2017, 28–29.)

Zimmermannin ja Iwanskin (2014) mukaan tunteita, etenkin vihaa, pelkoa ja surua, tunnetaan voimakkaammin tietyissä ikäryhmissä. Esimerkiksi 13–15-vuotiaiden ikäryhmässä tunnesäätelykeinojen valikoima on usein alhainen. Kyseisessä iässä sosiaalisen tuen etsiminen vihaan, pelkoon ja suruun heikkenee. Lisäksi pelkotilanteiden tukahduttaminen ja tunteiden hallintaongelmat vihatilanteissa kasvavat. (Zimmermann & Iwanski 2014, 191–192.)

3.3 Tunnesäätelyn haasteet

Tunnesäätelyn haasteet voivat ilmetä tunteiden tiedostamisen, ymmärtämisen ja hyväksymisen puutteina. Ne voivat olla myös rajallisia keinoja säädellä tunteita ja niiden voimakkuutta, haluttomuutena kokea epämiellyttäviä tunteita tai kuormittaa itseään psyykkisesti. Tunnesäätelyn haasteet voivat näkyä myös ongelmana hallita omaa käyttäytymistä tunteen vallitessa. (Kokkonen 2010, 26; viitattu lähteeseen Gratz & Roemer 2004.)

Tunnesäätelyn ongelmat voidaan jakaa myös tunteiden ali- ja ylisäätelyyn (Kokkonen 2017, 26; viitattu lähteeseen Cole ym. 1994). Tunteiden alisäätely voi olla syynä esimerkiksi aggressiivisuuteen, estottomuuteen tai äkkipikaisuuteen ja voi johtaa tunteiden ylikuormittumiseen, joka voi näkyä esimerkiksi masentuneisuutena tai ahdistuneisuutena. Tunteiden ylisäätely saattaa liittyä haasteisiin tunteiden ymmärtämisessä, nimeämisessä ja jäsentämisessä sekä olla yhteydessä tunteiden torjumiseen, mikä voi johtaa mielenterveyden häiriöihin kuten esimerkiksi pakko-oireiseen häiriöön. (Kokkonen 2017, 26–27.)

Tunteet saattavat tuntua joskus liian voimakkailta ja kontrolloimattomilta ja tunteiden käsittely tuntuu ylitsepääsemättömältä. Tällöin tunteita saatetaan turruttaa esimerkiksi päihteiden käytöllä. (Twerski 2014, 120.) Tällaiset haitalliset toiminnalliset tunnesäätelyn keinot saattavat tuntua houkuttavilta ja ne vähentävät hetkellisesti epämiellyttäviä tunteita. Kuitenkin turrutetut tunteet palaavat ja usein alkuperäistä voimakkaampina. Hetkellisesti helpottavat tunnesäätelyn keinot aiheuttavat helposti riippuvuutta. (Kokkonen 2017, 74.)

3.4 Grossin tunnesäätelymalli

Grossin (1998) mukaan tunnesäätelyn keinoja ovat tilanteen valinta, tilanteen muokkaaminen, tarkkaavaisuuden suuntaaminen, kognition muutos sekä kokemusten, käyttäytymisen ja fysiologisten toimintojen muuttaminen (Gross 2002, 282). Grossin ja Thompsonin (2006) mukaan Gross ja Munoz (1995) jakavat nämä viisi tunnesäätelyn keinoa käytettäväksi eri vaiheisiin: ennen tunteen syntymistä ja tunteen syntymisen jälkeen. Näistä neljää ensimmäistä tunnesäätelyn keinoa voidaan käyttää ennen tunteen syntymistä. Käyttäytymisen ja fysiologisten toimintojen muuttamista voi käyttää sen jälkeen, kun tunne on jo syntynyt, jolloin pyritään muuttamaan tunteen aiheuttavaa reaktiota esimerkiksi ajatuksia tai käyttäytymistä. (Gross & Thompson 2006, 10.)

Kokkosen (2017) mukaan Gross (1998) määrittelee ensimmäisen vaiheen keinoja tilannesidonnaisiksi keinoksi ja toisen vaiheen reaktiosidonnaisiksi keinoiksi. Tilannesidonnaisilla keinolla pyritään usein lisäämään myönteisiä tunteita ja välttämään epämiellyttäviä tunteita, kun taas reaktiosidonnaiset keinot ovat apuna silloin, kun epämiellyttävä tunne on jo syntynyt. (Kokkonen 2017, 38–39.)

Yhdeksi tilannesidonnaiseksi keinoksi luokitellaan tilanteen valinta. Tilanteen valinta edellyttää, että ihminen hakeutuu tai on hakeutumatta tilanteisiin, joissa hän odottaa aiheutuvan toivottuja eli miellyttäviä tai epämiellyttäviä tunteita (Gross & Thompson 2006, 11). Tilanteen valinnassa on otettava huomioon, että ihmisen tulee

olla tietoinen tulevasta tapahtumasta sekä mitä tunteita tilanne mahdollisesti ihmisessä herättää (Gross & Thompson 2006, 15–16). Tämän vuoksi tilanteen valinta sopii usein enemmän aikuisille kuin lapsille käytettäväksi. Tilanteen valinta saattaa olla hyödyllinen tiettyyn pisteeseen asti, mutta jatkuva vältteleminen ei pitemmän päälle onnistu eikä ole järkevää. Sen sijaan tilannetta voi muokata esimerkiksi etukäteen itselle suotuisammaksi. Tilannetta voi muokata esimerkiksi valmistelemalla ja suunnittelemalla tilannetta etukäteen, jolloin se ei välttämättä herätä yhtä paljon epämiellyttäviä tunteita. (Kokkonen 2017, 40–41.)

Edellä mainitut keinot liittyvät siis tilanteen muokkaamiseen tai valintaan, mutta tunteita voi säädellä myös riippumatta ympäristöstä. Tarkkaavaisuuden suuntaamisella tarkoitetaan sitä, että ihminen suuntaa huomionsa pois epämiellyttävästä kohteesta sellaiseen, joka tuottaa mielihyvää. (Gross & Thompson 2006, 13.) Kokkonen (2017, 41) mukaan tarkkaavaisuus voidaan siirtää epämiellyttävästi asiasta myös omaan sisäiseen maailmaan ja ajatella jotakin itselle mieluisia asioita.

Kognition muutoksella eli tilanteen tietoisella uudelleen arvioinnilla tai erilaisella tulkinnalla voidaan vaikuttaa siihen, miltä ihmisestä tuntuu. Ihminen voi pyrkiä muuttamaan tapaa ajatella ja tuntea. Kuitenkin joissain tilanteissa voi olla hyvä hyväksyä tilanne ja siitä syntyneet tunteet osaksi sitä hetkeä, mutta pitää mielessä, että tilanne ja tunteet muuttuvat. (Kokkonen 2017, 42.)

Kun tunne on jo syntynyt ja ihminen on tunteen vallassa, pyritään reaktiosidonnaisen keinoja avulla muuttamaan tunteeseen liittyviä kehollisia reaktioita, käyttäytymistä tai tunnekokemusta. Liikunta ja rentoutuminen saattavat vähentää kehollisia reaktioita sekä tunnekokemuksen aiheuttamia epämiellyttäviä ajatuksia. (Gross & Thompson 2006, 15.)

3.5 Mindfulness

Mindfulness on tietoista läsnäoloa, joka tarkoittaa huomion suuntaamista siihen mitä tapahtuu tässä hetkessä. Tietoista huomiota voi suunnata esimerkiksi ajatuksiin, tunteisiin, kuulemiseen tai näkemiseen. (Fowelin 2014, 38.) Mindfulnessin harjoittaminen on osoitettu tehokkaaksi muun muassa stressin ja ahdistuksen lievittämiseen sekä helpottamaan esimerkiksi paniikkihäiriötä ja masennusta. Tietoiseen läsnäoloon perustuvan mindfulnessilla on todettu olevan myönteinen vaikutus vaikeiden tunteiden käsittelyyn stressin aikana. Lisäksi esimerkiksi muistaminen ja oppiminen sekä pelkoreaktioiden säätely tehostuu. (Kabat-Zinn 2017, 34.)

Rentoutumisen harjoittelu on todella hyödyllistä lapsille ja nuorille (Cacciatore 2007, 61). Tietoinen rauhoittuminen on erinomainen tapa säädellä tunteitaan, erityisesti tunnekuohun aikana. Pelkästään keskittyminen omaan hengitykseen sekä huomion kiinnittäminen omiin kehon tuntemuksiin on tehokas tunnesäätelyn keino. (Cacciatore 2007, 25–26.)

Hintikan tutkimuksessa (2016, 94) oppilaiden kanssa käsiteltiin erilaisia rentoutumisen keinoja sekä harjoiteltiin rentoutusharjoitusten tekemistä. Tulosten mukaan oppilaat, joiden kanssa käytiin rentoutumisen keinoja läpi, oppivat huomattavasti paremmin rentouttamaan itsensä kuin ne oppilaat, joiden kanssa rentoutumisen keinoja ei käyty läpi (Hintikka 2016, 115). Raevuoren (2016) mukaan Biegel, Brown, Shapiro ja Schubert (2009) ovat tehneet tutkimuksen, jossa 14–18-vuotiaille nuorille, jotka ovat psykiatrisessa avohoidossa, on opetettu mindfulnessiin perustuvaa stressinhallintaa. Tutkimuksen myötä nuoret raportoivat itse stressin ja ahdistusoireiden lieventyneen. (Raevuori 2016, 1894; viitattu lähteeseen Shapiro & Schubert 2009.)

4 Aggressiivinen käyttäytyminen

Aggressiota ja aggressiivista käyttäytymistä voidaan määritellä monin eri tavoin. Klassisia aggressioteorioita ovat esimerkiksi frustraatio-aggressiomalli ja sosiaalisen oppimisen teoria. Frustraatio-aggressiomallin on kehittänyt John Dollard ja sen mukaan aggressiivinen käyttäytyminen on reaktio turhautumisesta. Albert Bandura on kehittänyt sosiaalisen oppimisen teorian ja sen mukaan aggressiivisuus on opittua sosiaalista käyttäytymistä. (Salmivalli 2005, 60.) Cacciatoren (2007) mukaan aggressio on tunne eikä vielä aggressiivinen teko.

Aggression tunteen taustalla voi olla muita tunteita kuten esimerkiksi pelko, turvattomuus tai häpeä. Aggressio on sallittu ja hyväksytty tunne siinä missä muutkin tunteet eikä sitä voi kieltää tai tukahduttaa, mutta se tulisi oppia hallitsemaan rakentavasti. (Cacciatore 2007, 28–30.) Taito tunnistaa ja nimetä tunteita vähentää usein lapsen aggressiivista käyttäytymistä ja tällöin lapsi omaa yleensä myös paremmat sosiaaliset taidot sekä on hyväksytympi kaveripiirissä (Cacciatore 2007, 18). Tässä opinnäytetyössä käytämme Cacciatoren mukaisesti käsitteitä aggressio (tunne) ja aggressiivinen käyttäytyminen (teko).

Aggressiivisella käyttäytymisellä tarkoitetaan muihin ihmisiin tai ympäristöön kohdistuvaa tahallista käyttäytymistä, jonka on tarkoitus vahingoittaa. Aggressiivinen käyttäytyminen voi olla fyysistä tai verbaalista, suoraa tai epäsuoraa sekä hyökkävää tai puolustavaa. (Viemerö 2006, 18.) Viemerön (2006, 19) mukaan Dodge ja Coie (1987) jakoivat aggressiivisen käyttäytymisen proaktiiviseen ja reaktiiviseen käyttäytymiseen. Proaktiivinen aggressiivisuus on harkittua, suunnitelmallista ja sosiaalisesti opittua ja ihminen, joka käyttää proaktiivista aggressiota, on oppinut väkivallalla saavuttamaan tahtomansa asian (Cacciatore 2007, 20). Proaktiivinen aggressiivinen käyttäytyminen liittyy myös epäsosiaaliseen käyttäytymiseen kuten varastamiseen, uhkailuun tai valehtelemiseen (Viemerö 2006, 19). Reaktiivinen aggressiivinen käyttäytyminen on suunnittelematonta, kontrolloimatonta sekä impulsiivista käyttäyty-

mistä. Tällaisesti käyttäytyvillä on äkkipikainen temperamentti ja usein haasteita tunteiden hallinnassa. He saattavat jälkepäin katua äkkipikaista toimintaansa. (Cacciatore 2007, 20.)

Lapsen normaaliin kehitykseen kuuluu ajoittainen uhmakas käytös, mutta kehityksen ja sosiaalisten normien myötä lapsi oppii vähitellen säätelemään aggressiotaan (Aronen 2016, 961–963). Tutkimuksen mukaan aggressiivinen käyttäytyminen aikuisuudessa on enemmän riippuvainen tunnesäätelytaidoista kuin lapsuudessa (Skripkauskaitte ym. 2015, 11).

Cacciatoren (2007) mukaan aggressiivisen käyttäytymisen ennaltaehkäisemisessä on tärkeää siitä puhuminen, sääntöjen kertominen, tunteiden ymmärtäminen sekä rakentavien toimintamallien oppiminen. Lisäksi lapsi ja nuori tarvitsee turvallisuuden tunteen, jonka tukemana hän voi luopua aggressiivisista reaktiotavoistaan. (Cacciatore 2007, 45–46.)

4.1 Aggressiivinen käyttäytyminen nuorilla

Murrosikä on hermostollisen kehittymisen aikaa, jolloin nuori on herkkä aggressiivisuutta laukaiseville tekijöille (Lickley & Sebastian 2018, 4). Vaikka tällaisen käytöksen huippu on murrosiässä, kaikki murrosikäiset nuoret eivät käyttäydy reaktiivisesti aggressiivisesti (Lickley & Sebastian 2018, 1). Fyysinen kasvaminen ja voiman lisääntyminen sekä kiihtyneet keholliset tuntemukset saattavat lisätä aggressiivisesti käyttäytymisen taipumusta murrosiässä (Cacciatore 2007, 33). Nuoruudessa tunteiden ja käyttäytymisen hallinta heikkenee, mikä saattavat johtaa tunteiden purkauksille aggressiivisen käyttäytymisen muodossa (Kaltiala-Heino 2013a, 56). Murrosiässä huonot vuorovaikutustaidot, jotka johtuvat esimerkiksi neurokognitiivisista häiriöistä, kuten ADHD tai autismin kirjon häiriöt, ovat murrosikäiselle nuorelle erityisen haastavia, mikä saattaa johtaa turhautumiseen ja aggressiiviseen käyttäytymiseen (Kaltiala-Heino 2013a, 59).

Cacciatore (2007,) näkee aggression tunteen nuorilla myös positiivisena asiana: se on sisuuntumista, eteenpäin pyrkimistä sekä selviytymistä, puolustautumista ja itsenäistymistä. Tätä voi kutsua myös aggressiokasvuksi eli itsenäistymiskasvuksi. Murrosiässä nuori kokeilee uskalluksen ja osaamisen rajoja sekä pyrkii irti aikuisen kontrollista sekä perheen lapsen roolista. Tällä on tärkeä rooli nuoren elämässä itsenäistymisen sekä irrottautumisen kannalta ja tällöin nuori rakentaa omaa persoonaansa itsensä näköiseksi. (Cacciatore 2007, 28–29.)

4.2 Reaktiivinen aggressiivisuus

Reaktiivinen aggressio viittaa aggressiiviseen käyttäytymiseen, joka on seurausta havaitusta uhasta, provokaatiosta tai turhautumisesta ja on tavallisesti välitön impulssi havaitulle uhan aiheuttajalle (Lickley & Sebastian 2017, 1; Hubbard, McAuliffe & Romano 2010, 108). Fyysiset reaktiot kehossa ovat tutkimuksen mukaan ensimmäinen mekanismi ennen reaktiivista aggressiivista käyttäytymistä (Hubbard ym. 2010, 106). Tällaisessa tilanteessa yksilön autonominen hermosto aktivoituu ja hän menettää malttinsa (Viemerö 2006, 19).

Reaktiiviseen aggressiiviseen käyttäytymiseen saattaa liittyä tunne- ja käyttäytymispulmia, aktiivisuus- ja tarkkaavaisuushäiriön oireita, epäsosiaalista käyttäytymistä ja epäsuosiota ryhmässä, hylkäämiskokemuksia sekä uhriksi joutumista. Reaktiivisesti aggressiivisesti käyttäytyvän nuoren on myös hankalampi sopeutua ryhmään (Card & Little 2006, 475; Hubbard ym. 2010, 108) ja hänellä on suurempi riski joutua kiusaamisen kohteeksi (Salmivalli 2005, 66; Hubbard ym. 2010, 108). Lisäksi reaktiivisesti aggressiivisesti käyttäytyvälle nuorelle on tyypillistä puutteelliset tunnesäätelyn keinot (Frick & Viding 2006, 1118; Skripkauskaite 2015, 5). Tutkimus on osoittanut, että reaktiivinen aggressiivinen käyttäytyminen ennustaa myöhemmin tapahtuvaa proaktiivista aggressiivista käyttäytymistä, koska yksilö saattaa oppia, että aggressiivisella käyttäytymisellä pääsee tavoitteeseensa (Skripkauskaite 2015, 10).

Reaktiivinen aggressiivinen käyttäytyminen saattaa olla sietämättömän tunteen purkaus koettuun uhkaan. Tällaisesti käyttäytyvällä lapsella tai nuorella on taipumus tulkita tilanne virheellisesti esimerkiksi vuorovaikutustilanne, jossa toinen osapuoli tarkoitti olla neutraali tai ystävällinen, saattaa lapsi tai nuori tulkita virheellisesti uhkana. Heillä ei ole tilanteeseen parempia keinoja ja sietämätön tunne purkautuu aggressiivisena käyttäytymisenä. Heillä on usein haasteita sosiaalisissa taidoissa ja itsehillinnässä. (Kaltiala-Heino 2013b, 73–74.)

4.3 Aggressiivisen käyttäytymisen taustatekijät

Aggressiivinen käyttäytyminen voidaan nähdä temperamentin ja ympäristön yhteysvaikutuksena, jolloin yksilön temperamentti vaikuttaa alttiuteen käyttäytyä aggressiivisesti, mutta kasvuympäristön takia nämä taipumukset ilmenevät eritavoin (Kokko 2009, 163).

Vitaro ym. (2006) mukaan Dodge (1991) esittää, että ankara vanhemmuus on yksi tekijä reaktiivisen aggression kehittymisessä. Vihamielinen ilmapiiri ja lapsen kaltoinkohtelu edistävät lapsen reaktiivisesti aggressiivista käyttäytymistä. Vanhemmat ovat saattaneet käyttäytyä ja kohdella lasta epäjohtonmukaisesti ja ristiriitaisesti, jolloin lapselle on jäänyt taipumus olla valppaana ja varuillaan samankaltaisten uhkien varalle. (Vitaro ym. 2006, 691–692.) Reaktiivisesti aggressiivisesti käyttäytyvillä nuorilla on osoitettu olevan taustalla fyysistä pahoinpitelyä sekä puutteita vanhempien huolenpidosta (Hubbard ym. 2010, 99). Heillä ei ole mallia, kuinka kohdata ristiriitaitilanne, joten he turvautuvat aggression purkamiseen aggressiivisella käyttäytymisellä (Hubbard ym. 2010, 101). Vanhempien tapa kasvattaa lasta vaikuttaa lapsen käyttös-malleihin, muun muassa lapsen puutteellinen tukeminen lapsen kehittyessä on todettu vaikuttavan negatiivisesti lapsen käyttös-malleihin (Rodas, Zeedyk & Baker 2016, 1200).

Tutkimus osoittaa, että reaktiivisesti aggressiivisesti käyttäytyvät lapset saattavat olla aistiyliherkkiä, koska he ovat yleensä herkempiä ympäristöstä tai aisteista tuleviin ärsykkeisiin kuten esimerkiksi valolle tai kivulle. Tällaisilla nuorilla on myös alhaisempi

kynnys reagoida turhautumiseen, rangaistuksiin tai uhkaan ja he voivat tämän varalle kehittää itseään puolustavia aggressiivisuusmalleja käyttäytymiseen. Huonot suhteet vanhempiin, hylkäämisen kokemukset kaveripiirissä sekä stressiherkkyys voivat edistää mielenterveysongelmien, esimerkiksi masennusoireiden, syntymisestä (Vitaro, Brendgen & Tremblay 2002, 502–503).

Tutkimuksen mukaan pojilla esiintyy enemmän aggressiivista käyttäytymistä, mikä johtune siitä, että pojilla siedetään helpommin aggressiivista käyttäytymistä kuin tytöillä (Skripkauskaitte ym. 2015, 10; viitattu lähteeseen Vitaro, Barker ym. 2006). Aggressiivinen käyttäytyminen saattaa pojilla olla suoraa ulospäinsuuntautunutta niin sanottua ongelmakäyttäytymistä, jolle on tyypillistä aggressiivisuus, äkkipikaisuus ja impulsiivisuus. Tytöillä aggressiivinen käyttäytyminen saattaa ilmetä esimerkiksi toisen huomiotta jättämisellä, porukan ulkopuolelle sulkemisella, kostamisella tai juoruiluna. (Kokkonen 2017, 48.) Kaltiala-Heinon (2013a, 64) huomion mukaan usein esitetään, että tyttöjen aggressiivisuus olisi vain erimuotoista verrattuna poikiin, koska tytöt omaksuvat ennemmin epäsuoran aggressiivisen käyttäytymisen suoran sijaan.

Aggressiiviselle käyttäytymiselle altistavia neuropsykiatrisia häiriöitä, kuten ADHD ja autismin kirjon häiriöt, ja niistä usein johtuvat neurokognitiiviset vaikeudet, ovat yleisempiä pojilla kuin tytöillä ja tämä saattaa olla yksi syy poikien yleisempään suoraan aggressiiviseen käyttäytymiseen. Toisaalta tyttöjen edellä mainitut häiriöt saattavat ilmetä eri tavoin esimerkiksi tarkkaamattomuudella ja vetäytymisellä, jotka harvemmin johtavat aggressiiviseen käyttäytymiseen. Aggressiiviselle käyttäytymiselle altistavat tekijät ovat kuitenkin samat tytöillä ja pojilla. (Kaltiala-Heino 2013a, 62–63.)

Jotkin psyykkiset sairaudet, kuten esimerkiksi skitsofrenia ja psykoosit, altistavat aggressiiviseen käyttäytymiseen turvautumista. Myös epäsosiaalinen tai epävakaa persoonallisuus ja maaninen häiriö ovat sellaisia psykiatrisia tiloja, jotka voivat madaltaa yksilön kynnystä käyttäytyä aggressiivisesti. (Cacciatore 2007, 49.) Lisäksi Rodaksen ym. (2016, 1200) tutkimuksen mukaan lapsilla, joilla on kehitysvamma, ovat taipuvaisia tunne- ja käyttäytymishäiriöihin.

5 Aikuisen rooli nuoren tunnetaitojen tukemisessa

Turvallinen ja vahva ihmissuhde aikuisen ja nuoren välillä on keskeinen asia nuoren kehityksen tukemisessa. Aikuinen voi esimerkiksi auttaa nuorta harjoittelemaan tunteiden ja niihin liittyvän käyttäytymisen säätelyssä. On tärkeää, että aikuinen osaa ennakoita tilanteita, jotka saattavat laukaista nuoren aggressiivista käyttäytymistä. Lisäksi aikuisen on tärkeä ohjata nuorta siirtämään huomio muualle ja auttaa nuorta tulkitsemaan toisten aikomukset oikealla tavalla. (Salmivalli 2005, 67.)

Palautteen antaminen lapsen ja nuoren tukemisessa on tärkeää. Ihmisellä on taipumus muistaa erityisesti kielteiset palautteet, joten myönteisen palautteen antamiseen on hyvä keskittyä. Myönteinen palaute saattaa auttaa nuorta keskittymään vielä hetken pidempään ja toimimaan vastaavassa tilanteessa toivotussa tavalla myös jatkossa. Samalla palaute on myös muille oppilaille esimerkki, millainen käyttäytyminen on hyväksyttävää. Palautetta olisi hyvä antaa silloin kun menee hyvin eikä vasta esimerkiksi ei-toivotun käyttäytymisen aikana. (Eklund & Heinonen 2011, 224.) Yhteistyö nuoren kanssa on oleellisempaa kuin tottelevaisuus. Lisäksi on tärkeää, että luokassa on selkeät säännöt, joita noudatetaan johdonmukaisesti. (Röning 2013, 155.)

Aggressio-tunteen hallinnan opetusvastuu on kodin lisäksi myös muun muassa koulun aikuisilla, koska nuori viettää suuren osan ajastaan koulussa. Esimerkiksi ryhmäilmiöt, kilpailutilanteet, epäonnistumiset ja haasteet saattavat aiheuttaa aggressiivista käyttäytymistä. Jokainen aikuinen on esimerkillään vastuussa aggressiivisen käyttäytymisen ennaltaehkäisyssä. (Cacciatore 2007, 54.) Koulun ja kodin yhteistyö ja avoin yhteydenpito ovat tärkeässä roolissa nuoren tukemisessa (Webster-Stratton 2011, 242–243).

Tunnetaitojen opettaminen on olennaista, mutta myös aggressiivisesti käyttäytyvän nuoren kohtaamiselle olisi hyvä olla työkaluja. Nuoren ollessa aggressio-tunteen vallassa on tärkeää, että aikuinen pysyy rauhallisen ja osaa säädellä omia tunteitaan, jotta osaa toimia haastavissa tilanteissa rakentavasti ja nuorta ohjaten ja tukien. Mahdollinen väkivaltainen ja toisia vahingoittava käytös on estettävä, mutta itse

tunne saa olla hyväksytty. (Cacciatore 2007, 56.) Nuoren aggressiiviseen käyttäytymiseen ei saisi vastata aggressiolla tai vihamielisellä käyttäytymisellä (Röning 2013, 157).

Aggressiivisesti käyttäytyvä nuori voidaan viedä eri tilaan turvallisen aikuisen kanssa ja nuori saa purkaa pahaa oloaan verbaalisesti, mutta ei toisia ihmisiä vahingoittavasti tai esimerkiksi tavaroita rikkomalla. Aikuinen on tilanteessa läsnä ja tarvittaessa ohjaa tunteen purkamista rakentavaan suuntaan ilman, että menee itse mukaan nuoren tunteeseen. Aikuinen rooli on olla määrätietoinen ja jämäkkä sekä kertoa millainen käyttäytyminen on hyväksyttävää ja millainen ei. Lannistunut ja alakuloinen aikuinen saattaa mielistellä ja anoa nuoren hyväksyntää, jolloin aikuisella itsellä saattaa olla puutteita tunnetaidoissa. (Cacciatore 2007, 68–69.) Tästä voidaan päätellä, että erityisen tärkeää on aikuisen omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen. Aikuisen omalle jaksamiselle tärkeitä työkaluja ovat oikea tieto ja vertaistuki. (Cacciatore 2007, 56.)

Aikuinen (koulussa opettajan) omat tunnetaidot ovat merkittävässä roolissa tunnetaitojen opetuksessa nuorille. Opettajan kielteiset tunteet heijastuvat lapsiin ja nuoriin, joten erityisen tärkeää olisi myös kyetä säätelemään omia sekä lasten ja nuorten tunteita myönteisiksi. Avoimesti tunteista keskusteleva sekä tunteiden ja tekojen seuraussuhteiden esiintuova opettaja on esimerkillinen ja turvallinen. Rakentavasti tunteita säätelevä opettaja antaa oppilailleen mallin, jota parhaimmillaan oppilaat havainnoivat ja ottavat mallia. Tällainen vaatii opettajalta ja aikuiselta itseltään itsetuntemusta sekä uskallusta tutkia itseään kriittisesti. (Kokkonen 2017, 110–112.)

Kurjen (2017, 66–69) tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret turvautuvat haastavissa tilanteissa itsenäisesti vaikuttamaan ensisijaisesti toisten toimintaan sekä ympäristöön. Strategioiden valintaan vaikuttavat lasten ja nuorten opitut sekä omiin taitoihin perustuvat tekijät. Opettajan tukemana lapset ja nuoret säätelevät enemmän itseään ja omaa toimintaa. Sosioemotionaalisesti haastavassa tilanteessa opettajalla on mahdollisuus tukea nuoren tunteiden säätelyä sekä auttaa nuorta tulemaan tietoiseksi omista ja muiden tunteista.

Aikuisen on hyvä ymmärtää, että ikätason mukaisesti nuori saattaa provosoida ja tahattomasti kohdistaa sietämättömät tunteensa ympäristöön. Tällöin aikuisen ei tarvitse provosoitua eikä hänen tarvitse ottaa nuoren käyttäytymistä henkilökohtaisesti. Aggressiokasvatuksen lähtökohta on, että aikuinen osaa hallita omia turhautumisen ja vihan tunteita. Tällöin nuori pystyy ottamaan aikuisesta mallia ja samaistua aikuisen kykyyn rauhoittaa tilannetta. Nuori oppii paremmin siitä, miten aikuinen tekee kuin mitä aikuinen sanoo. Murrosiässä nuori on sellaisessa ikävaiheessa, että hänellä on tarve jäljitellä ja ihailla aikuisen toimintaa. Tärkeää on myös nuoren kunnioittava kohtaaminen silloinkin, kun nuori ei käyttäydy kuten tilanteessa olisi hyväksyttävää. Aikuisen hyvät vuorovaikutustaidot sekä se, että aikuinen ei arvota itseään paremmaksi tai huonommaksi nuoreen nähden, ovat kunnioittavan kohtaamisen perusta. Tällöin aikuisen malli on tavoittelemisen arvoinen, jota nuoren kelpaa toistaa. (Röning 2013, 152–154.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on koota Kukkulan koulun henkilökunnalle opas avuksi kohdata nuori, jolla on haasteita tunnetaidoissa ja alttiutta käyttäytyä reaktiivisesti aggressiivisesti. Tällä lailla käyttäytyvällä nuorella saattaa olla haastava lapsuus ja taustalla esimerkiksi neurokognitiivisia pulmia, mutta tunnetaitoja voi opetella yhdessä aikuisen kanssa juuri esimerkiksi koulussa, joten oppaaseen on koottu erilaisia harjoitteita nuoren tunnetaitojen tukemiseksi.

6 Kukkulan koulu

Kukkulan koulu on Jyväskylässä sijaitseva sairaalakoulu, joka tarjoaa palveluita Keski-Suomen sairaanhoitopiirin alueella. Koulun palveluihin kuuluu pedagoginen kuntoutus sekä koulunkäyntiin liittyvissä kysymyksissä ohjaaminen ja konsultointi. Koulun tehtävänä on turvata oppilaan koulunkäynti sairauden ja hoitajakson aikana huolimatta esimerkiksi oppilaan vakavasta fyysisestä tai psyykkisestä pitkäaikaissairaudesta. (Kukkulan koulu N.d.) Perusopetuslain (POL 628/1998, 4 a §) mukaan erikoissairaanhoidossa olevalle peruskoulua käyvälle oppilaalle on järjestettävä oppimista ja koulunkäyntiä ylläpitävä sekä oppilaan hoitoa ja kuntoutusta tukevaa opetusta.

Kukkulan koulun oppilaaksi tullaan lasten- ja nuorisopsykiatrian osastoilta tai lasten-osastolta. Opetus voi tapahtua tarvittaessa myös osastolla. Avo-oppilaspaikat eli tukijaksot ovat tarkoitettu oppilaille, joilla on hoitosuhde erikoissairaanhoidon, jos koulunkäynti on vaarassa keskeytyä tai esimerkiksi jos tukitoimet omassa koulussa eivät ole auttaneet. Lisäksi tukijaksolle on mahdollista päästä, jos osastojakson päätyttyä oppilas ei kykene vielä palaamaan omaan kouluunsa. Opetuksessa noudatetaan oman koulun opetussuunnitelmia. Oppilaille laaditaan joko henkilökohtainen oppimissuunnitelma, vuosiluokkiin sitomatonta opetusta (VSOP) noudattava opinto-ohjelma tai he noudattavat HOJKS:ia, joka on tehty omassa koulussa. (Kukkulan koulu N.d.)

7 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön aiheena on tunnetaitojen merkitys aggressiivisen käyttäytymisen ehkäisemiseksi yläkouluikäisellä nuorella. Tarkoituksena oli selvittää, **millaisilla menetelmillä voidaan tukea nuoren tunnetaitoja ja miten aikuinen voi omalla toiminnallaan ehkäistä nuoren reaktiivisesti aggressiivista käyttäytymistä**. Aineistona käytämme valmiita tutkimuksia sekä aiheeseen liittyviä tieteellisiä artikkeleita. Näiden pohjalta opinnäytetyön kehittämistyönä kokoamme oppaan, jossa on menetelmiä ja työkaluja aikuisen avuksi nuoren tunnetaitojen harjoittamiselle.

Opinnäytetyön tavoitteena on koota Kukkulan koulun henkilökunnalle opas, jossa on menetelmiä nuoren tunnetaitojen kehittämiseksi. Oppaaseen koottujen menetelmien avulla henkilökunta voi ohjata nuorta ilmaisemaan aggressio-tunnetta rakentavasti ja tilanteeseen sopivalla tavalla. Oppaan tavoitteena on helpottaa ja tukea koulun henkilökuntaa hyödyntämään menetelmiä, joiden avulla nuori tulee tietoiseksi aggressio-tunteesta, ymmärtää, että itse pystyy vaikuttamaan tunteeseen sekä ymmärtää, että on itse vastuussa tunnereaktioista.

8 Menetelmä

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä voidaan käyttää myös kehittämistoiminta-käsitettä (Salonen, 2013, 8). Kehittämistoiminnalla pyritään muuttamaan tai kehittämään käytännön toimintaa tai rakenteita ennalta määritellyn tavoitteen mukaisesti. Kehittämistoiminnassa hyödynnetään ja sovelletaan aikaisempaa tutkimustietoa (Toikko & Rantanen, 2009, 14–19). Toiminnallisessa opinnäytetyössä työn kehittäminen edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimijoita (Salonen 2013, 6) eli on suositeltavaa, että opinnäytetyöllä on toimeksiantaja (Vilka & Airaksinen 2003, 16).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus eli tuotos sekä sen raportointi. Tuotos voi olla esimerkiksi ohje, ohjeistus tai opastus (Vilka & Airaksinen, 2003, 8-9). Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi sisältää tuotoksen lisäksi tietoperustan, toimijat, menetelmän sekä materiaalit ja aineistot. Yleensä toiminnallinen opinnäytetyö etenee vaiheittain: aiheen valinta ja rajaus, suunnittelu, työstämisvaihe sekä arviointi (Salonen, 2013, 5).

Kehittämistoiminta voidaan jakaa eri vaiheisiin. Toikon ja Rantasen (2009, 64) mukaan vaiheet voidaan jakaa neljään erilaiseen malliin: lineaarinen malli, spiraalimalli, tasomalli ja spagettimainen prosessi. Valitsimme menetelmän kuvaamiseen lineaarisen mallin, koska se kuvaa prosessia yksinkertaisesti ja selkeästi. Toikon ja Rantasen (2009, 66) mukaan lineaarisen mallin vaiheet ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Tässä opinnäytetyössä kehittämistyö raportoidaan noudattaen lineaarisen mallin vaiheistusta.

Kehittämistoiminnalle määritellään tavoite, joka perustuu esimerkiksi tunnistettuun tarpeeseen. Tavoite pyritään määrittelemään selkeästi ja tarkasti ja tarvittaessa voidaan määritellä myös alatavoitteita. Tavoitteen määrittely on kehittämistoiminnan perusta. Lineaarisen mallin mukaisessa suunnitteluvaiheessa laaditaan suunnitelma

(tässä tapauksessa opinnäytetyösuunnitelma), jonka olisi hyvä sisältää ainakin aikataulu, toimijat, toteutuksen suunnitelma sekä dokumentointi. Toteutusvaiheessa suunnitelma saattaa elää ja sitä voidaan joutua täydentämään. Toteutuksen aikana valmistetaan tuotos ja toteutusvaiheeseen liittyy myös tulosten käyttöönotto sekä levittäminen. Päättäminen ja arviointi ovat kehittämistoiminnan viimeinen vaihe, johon sisältyy loppuraportointi sekä jatkoideoiden esittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.) Loppuraportti on kirjallinen esitys kehittämistoiminnasta, jonka tuloksena on tehty itsenäinen tuotos. Loppuraportti on kokonaiskuvaus kehittämistoiminnan ymmärtämisestä ja prosessoinnista, ammatillisuudesta sekä opinnäytetyön tekijöiden omasta oppimisesta. (Salonen 2013, 25.)

8.2 Oppaan toteutus

Oppaan toteutuksessa apuna käytettiin lineaarisen mallin vaiheita: tarve, tavoitteen määrittely, suunnitelma, toteutus sekä arviointi ja päättäminen. Oppaan toteutuksessa otettiin huomioon kohderyhmä eli sairaalakoulun nuoret sekä aikuiset, joille opas on tarkoitettu käytettäväksi.

8.2.1 Tarve

Toiminnallisen opinnäytetyön aihe nousi esiin Kukkulan koulun henkilökunnalta syksyllä 2017. Koulun arjesta tuli huomioita, että oppilailta oli tunnetaidoissa haasteita ja välillä haasteet ilmenivät reaktiivisena aggressiivisena käyttäytymisenä. Ajatuksena oli, että koulun henkilökunta saisi tietoa ja ymmärrystä reaktiivisen aggressiivisuuden taustalla olevista tekijöistä sekä työkaluja toimia nuorten kanssa. Mielestämme työelämän tarve täytyisi parhaiten, jos henkilökunta saisi jonkin konkreettisen oppaan heidän arkeen ja tästä syntyi idea toiminnallisesta opinnäytetyöstä, jonka tuotoksena kokosimme oppaan.

8.2.2 Tarkoituksen ja tavoitteen määrittely

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite määriteltiin loppuvuoden 2017 aikana. Kuunte-
limme toimeksiantajan toiveita sekä pyrimme myös siihen, että se palvelisi kuntou-
tuksen ohjaajan työnkuvaa. Päädyimme toiminnalliseen opinnäytetyöhön, koska se
palvelisi mielestämme parhaiten toimeksiantajan tarpeita ja saisimme itse hyödyn-
nettyä sekä loppuraporttia että tuotosta työelämässä.

8.2.3 Suunnitelma

Oppaan suunnittelussa tärkeänä asiana pidettiin oppaan helppokäyttöisyyttä Kukku-
lan koulun henkilökunnan kannalta. Opas on tarkoitettu aikuisille, joten opasta läh-
dettiin rakentamaan aikuisen näkökulmasta. Oppaaseen suunniteltiin taustatietoa
tunnetaidoista sekä reaktiivisen aggressiivisen käyttäytymisen taustatekijöistä, jotta
aikuinen saa ymmärrystä miksi nuori mahdollisesti käyttäytyy reaktiivisesti aggressii-
visesti.

Harjoitteet ovat nuorten tunnetaitojen kehittymisen avuksi, joten harjoitteet mietit-
tiin nuoren iän ja taitotason mukaisesti. Lisäksi opas suunniteltiin painottumaan reak-
tiivisen aggressiivisen käyttäytymisen tunnistamiseen ja reaktiivisen aggressiivisen
käyttäytymisen ennaltaehkäisyyn. Tunnetaitojen harjoitteluun keskittyvät har-
joitteet pohjautuivat opinnäytetyön tietoperustaan ja ne suunniteltiin etenemään
tunteiden nimeämisestä tunteiden säätelyyn. Mindfulness ja rentoutuminen liitetään
usein tunnesäätelyyn, joten oppaaseen suunniteltiin oma osio mindfulness-harjoi-
teille.

8.2.4 Toteutus

Aiemmin tutkitun tiedon pohjalta oppaaseen poimittiin tavoitteen mukaisia menetel-
miä. Opas päädyttiin kokoamaan PowerPoint muotoon sen helppouden ja monikäyt-
töisyyden takia. Oppaasta pyrittiin tekemään selkeä, yksinkertainen ja helppokäyttöi-
nen. Jokainen voi muokata opasta omaan tarkoitukseen sopivaksi sekä lisätä sinne

omia ajatuksia tai hyväksi havaittuja harjoitteita. Menetelmät valittiin nuoren ikätasoa vastaaviksi ja aikuiselle helppokäyttöiseksi.

Oppaan harjoitteet valittiin valmiista harjoitteista, jotka pohjautuivat opinnäytetyön tietoperustaan. Cacciatoren (2007, 55) mukaan tunteiden nimeäminen ja niistä puhuminen auttaa tunnetaitojen harjoittelussa. Millaisia tunteita on-harjoite on oppaassa ensimmäisenä ja sen avulla aikuinen voi nuoren kanssa keskustelun kautta pohtia erilaisia tunteita ja nimetä niitä. Tässä apuna voi myös käyttää seuraavaa harjoitetta, joka on tunteiden tuulimylly. Mielenterveysseuran (2013) mukaan sellainen kuvio voisi olla yksi apuväline tunteiden nimeämiseen ja niistä puhumiseen.

Ihmisen on opittava tunnistamaan ja kuvailemaan tunteitaan, että tunnesäätely onnistuisi paremmin (Kokkonen 2017, 45). Oppaassa on harjoitteita, joilla nuori voi harjoitella omien tunteiden tunnistamista ja kuvailemista. Näitä asioita voi harjoitella Tunteiden tunnistaminen-, Tunnekompassi- Mitä sinulle kuuluu- sekä Myönteisten tunteiden tunnistaminen ja lisääminen- harjoitteiden avulla.

Tunnekokemuksen syntymistä auttaa tunteen aistiminen omassa kehossa (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2014, 646–651). Missä tunne tuntuu?- harjoitteen tarkoituksena on auttaa nuorta tunnistamaan oman kehon reaktiot tunteen vallitessa. Ilmeet ja eleet säätelevät ihmisten välistä vuorovaikutusta tunneilmaisuuksissa. Toisen ihmisen tunteiden havaitseminen helpottaa toisen ihmisen käyttäytymisen ennakoimista ja ymmärtämistä. (Kokkonen 2017, 14–15; Nummenmaa 2010, 130.) Draamaleikki taksimatka- harjoitteen avulla harjoitellaan toisten ihmisten tunteiden tunnistamista.

Voimakkaat tunteet saattavat mennä kaiken muun edelle ja olla ihmisen tietoisuudessa jatkuvasti. Tunteet eroavat toisistaan ihmisestä ja tilanteesta riippuen ja siksi tunteet muuttuvat ja niitä voidaan muokata, mikä on olennaista tunnesäätelyn kannalta. (Gross & Thompson 2006, 4–5.) Tunteen tunnistaminen, sen kuvaileminen sekä tunteen laukaisevan tekijän tunnistaminen auttaa tunnesäätelyssä (Kokkonen 2017, 45). Vahvojakin tunteita- keskustellen -harjoituksen tarkoituksena on, että nuoren kanssa käydään läpi tilanteita, joissa on ollut voimakkaita tunteita. Ajatusten

muokkaus -harjoitteen avulla nuori voi löytää itselleen työkaluja vahvojen tunteiden säätelyyn. Tunnevolyyymi säädin -harjoite auttaa nuorta tunnistamaan ja säätelemään tunnetta.

Aggressiivisesti käyttäytyvällä nuorella ei ole välttämättä mallia kuinka haastava tilanne tulisi kohdata. He purkavat vallitsevan tunteen aggressiivisella käyttäytymisellä. (Hubbard ym. 2010, 101). Draaman keinoin uusia toimintamalleja- harjoitteen tarkoituksena on käydä tilanteita läpi, joissa nuori on kokenut aggression tunnetta. Tilanne näytellään useista eri näkökulmista käsin, ja keskustellaan tilanteen tuomista tunteista. Nuori saa mallintamisen kautta uusia toimintatapoja haastaviin tilanteisiin. Aikalisän ottaminen- harjoitteen tarkoituksena on tehdä nuorelle oma muistitaulu haastavia tilanteita varten.

Oppaaseen valittiin myös mindfulness-harjoitteita. Kabat-Zinnin (2017, 34) mukaan tietoisella läsnäololla eli mindfulnessilla on osoitettu olevan myönteinen vaikutus hankalien tunteiden käsittelyyn. Cacciatore (2007, 25–26) sanoo tietoisesta rauhoittamisen olevan hyvä tapa säädellä omaa tunnetilaa voimakkaan tunnekuohun aikana. Tästä syystä oppaaseen kerättiin useampi tietoiseen läsnäoloon perustuva harjoite.

8.2.5 Päätäminen ja arviointi

Ohjaavien opettajien arviointi ja palaute olivat arvioinnin kannalta tärkeitä asioita. Kiireellisen aikataulun takia toimeksiantajaa tavattiin vain kerran suunnitelmavaiheen aikana syksyllä 2017. Häneltä saatiin palautetta opinnäytetyömme tarkoituksesta ja tavoitteesta ja niitä muokattiin toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Itsearviointia oppaan ja opinnäytetyön tekemisen osalta tapahtui koko prosessin ajan. Pohdinta-osiossa arvioidaan tarkemmin opinnäytetyön edistymistä opinnäytetyöntekijöiden näkökulmasta.

9 Pohdinta

9.1 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuus tarkoittaa kehittämistoiminnassa tuotoksen käyttökelpoisuutta ja hyödynnettävyyttä. Luotettavuutta lisää se, että käytetyt käsitteet ja tehdyt valinnat ovat johdonmukaisia. Toistettavuus on yksi osa tutkimuksen ja kehittämistoiminnan luotettavuutta. Kehittämistoiminnassa toistettavuudessa on kuitenkin haasteita, koska esimerkiksi ryhmämuotoisiin prosesseihin vaikuttavat muun muassa ryhmän jäsenten yksilölliset, kulttuuriset sekä yhteisölliset tekijät. Toimijoiden sitoutuminen on yksi luotettavuuden osatekijä. Toimijoiden aktiivinen osallistuminen prosessiin lisää luotettavuutta ja sitouttamattomuus heikentää sitä. Olennaista on tietää missä vaiheessa prosessia toimijat eivät ole osallistuneet aktiivisesti kehittämistoimintaan. (Toikko & Rantanen 2009, 121–124.)

Opinnäytetyöprosessissa oli alusta asti tärkeää, että tuotos olisi mahdollisimman käyttökelpoinen ja hyödyllinen toimeksiantajalle. Tuotos luovutettiin toimeksiantajan käyttöön vasta opinnäytetyöprosessin päättymisen jälkeen, joten emme saaneet tietoa tuotoksen käyttökelpoisuudesta koulun arjessa. Koulun arki saattaa olla hektistä ja oppilaissa on suurta vaihtuvuutta, joten emme osaa sanoa, onko opas juuri sairaalakoulun arkeen sopiva ja käyttökelpoinen. Uskomme tunnetaitojen ja reaktiivisen aggressiivisuuden tiedon lisääntymisestä olevan henkilökunnalle hyötyä, joten päätimme esitellä opinnäytetyön loppuraportin sekä tuotoksen juuri toimeksiantajalle.

Molemmat opinnäytetyön tekijät sitouduimme opinnäytetyön tekemiseen koko prosessin ajan. Tapasimme mahdollisuuksien mukaan ja luimme toistemme kirjoituksia ja kommentoimme niitä. Tietoperustan käsitteet päätimme yhdessä toimeksiantajan toiveita kuunnellen ja pyrimme, että tietoperusta on eheä ja johdonmukainen sekä kohtaa oppaan tarpeiden kanssa. Loppuraportin kirjoittamisen jaoimme osittain keskenään, mutta kuuntelimme toistemme mielipiteitä ja näkökulmia ja pyrimme muok-

kaamaan tekstin molempia miellyttäväksi. Loppuraportissa pyrimme kuvaamaan prosessin vaiheet mahdollisimman tarkasti. Kiireisen ja tiukan aikataulun takia emme ehtineet saada toimeksiantajalta palautetta prosessin aikana kuin kerran. Tuotoksen luotettavuus olisi varmasti lisääntynyt, jos olisimme ehtineet tavata ja keskustella opinnäytetyöstämme toimeksiantajan kanssa enemmän.

Opinnäytetyön eettisyyden kannalta tärkeää on ainakin plagioinnin välttäminen. Asianmukaiset lähdemerkinnät on merkittävä asia toisen tekstiä lainatessa. Lisäksi opinnäytetyön raportointi tulee selostaa huolellisesti ja tutkimuksen puutteet on tuotava esiin. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 26.) Opinnäytetyötä tehdessä pyrimme merkitsemään tekstiviitteet ja lähteet raportointiohjeen mukaisesti. Koko opinnäytetyöprosessin selostimme menetelmä-osiossa mahdollisimman tarkasti ja pohdinnassa toimme esiin haasteet ja mahdolliset puutteet.

9.2 Prosessin eteneminen

Opinnäytetyön aihe oli todella mielenkiintoinen meidän molempien mielestä, joten onnistuimme erinomaisesti valitsemaan omia kiinnostuksen kohteitamme koskevan ja omaa ammatillista kasvuamme tukevan aiheen. Joistakin haasteista huolimatta suuri kiinnostus ja innostus aihetta kohtaan olivat iso tekijä opinnäytetyöprosessin eteenpäin viemisessä. Olimme määritelleet opinnäytetyön tekemiseen todella tiukan aikataulun ja meidän piti siitä jonkin verran joustaa etenkin toteutusvaiheessa. Opinnäytetyön päättäminen ja arviointi saatiin kuitenkin tehtyä aikataulumme puitteissa.

Tavoitteen määrittelyvaihe kesti yllättävän kauan. Koimme, että meillä oli selkeä ajatus toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksesta, mutta oli haastava määritellä ne tutkimuskysymyksiksi. Opimme kuitenkin, että opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus olisi hyvä olla mahdollisimman selkeitä, koska se helpottaa tietoperustan ja käsitteiden rajaamista.

Suunnitelmavaiheessa meille oli haastavaa aiheen rajaaminen, mikä saattoi johtua hieman epätarkasta tarkoituksesta ja tavoitteista. Tarkoitus ja tavoite kuitenkin tarkentuivat koko suunnitelmavaiheen ja osittain myös toteutusvaiheen aikana ja lisäksi saimme niiden määrittelyyn apua sekä ohjaavilta opettajilta että toimeksiantajalta. Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi oli meille vaikea hahmottaa suunnitteluvaiheessa ja koemme, että ymmärsimme prosessin vaiheet vasta loppuraportin pohdintaa tehdessä.

Etenkin toteutusvaiheessa tietoperustaa kirjoittaessa aikataulumme menivät todella ristiin molempien töiden takia. Välillä tuntui, että jumitimme tietoperustan kanssa, mutta ohjaavien opettajien tuki ja aiheen selkeä rajaaminen toivat helpotusta tilanteeseen. Pohdimme jatkuvasti koko toteutusvaiheen ajan, että kokonaisuus sekä tietoperustan että oppaan kannalta olisi mahdollisimman yhtenäinen.

Oppaan tekemisessä lähdimme ensimmäisenä etsimään harjoitteita, joita tietoperusta tukee. Valmiita harjoitteita löytyi todella paljon ja niistä valitsimme sellaisia, jotka mielestämme meidän kohderyhmälle olisi sopivia. Tunnetaidot ja esimerkiksi mindfulness ovat tänä päivänä todella pinnalla ja materiaalia löytyy todella helposti kirjastosta sekä internetistä. Pyrimme valitsemaan harjoitteet ja menetelmät kuitenkin luotettavista lähteistä. Jaoimme oppaan sisällön eri osioihin selkeyden takia. Opaan on suunnattu aikuisille, joten halusimme tuoda oppaassa ilmi miten aikuisen olisi hyvä kohdata nuori ja saada ymmärrys reaktiivisen aggressiivisen käyttäytymisen taustatekijöistä. Toiseen osioon laitoimme harjoitteita ja menetelmiä, joita aikuinen voi tehdä nuorten kanssa. Kolmannessa osassa on mindfulness-harjoitteita, jotka ovat valittu oppaaseen opinnäytetyön kohderyhmää ja tunteiden hallintaa ajatellen.

Koemme, että etenkin arviointivaiheessa olisimme voineet olla enemmän yhteydessä toimeksiantajaan, että tuotoksesta olisi tullut mahdollisimman hyvin kohderyhmää palveleva. Lisäksi aikataulun salliessa meidän olisi ollut hyvä kokeilla oppaan harjoitteita kohderyhmän kanssa, että olisimme nähneet, toimiiko menetelmät nuorten kanssa. Kuitenkin valitsimme sellaisia harjoitteita, jotka tukevat tietoperustaa ja joita olemme käytännössä kokeilleet aikaisemmissa työpaikoissa.

9.3 Oma oppiminen

Opinnäytetyön aihe tuki urasuunnitelmiamme tulevina kuntoutuksen ohjaajina. Olemme tehneet työharjoittelut pääasiassa lasten ja nuorten kuntoutuksen parissa ja niiden kautta tunnetaitojen haasteet ovat tulleet jatkuvasti esille. Koemme, että tähän aiheeseen emme ole opinnoista saaneet tarpeeksi työkaluja, joten halusimme opinnäytetyöprosessin myötä kehittää omaa osaamistamme tunnetaitoihin liittyen. Toimeksiantajan puolesta tuli ehdotus pohtia aggressiivisen käyttäytymisen ja tunnetaitojen välistä yhteyttä. Opinnäytetyön laajentuessa liian paljon, rajasimme aggressiivisen käyttäytymisen koskemaan reaktiivisesti aggressiivista käyttäytymistä. Tämä tuki sekä toimeksiantajan tarpeita että omia huomioitamme, jotka ovat nousseet muun muassa työharjoitteluistamme.

Aihealue oli meille hyvin haastava, koska alamme opinnoissa ei juurikaan käyty läpi tietoperustamme vastaavia asioita. Meidän tuli miettiä, miten toteutamme opinnäytetyön juuri kuntoutuksen ohjauksen eikä niinkään psykologian näkökulmasta. Tulevina kuntoutuksen ohjaajina asiakkaiden ohjaaminen ja vuorovaikutus ovat tärkeässä roolissa, joten päätimme toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tuotoksena teimme oppaan aikuisen avuksi toimia nuorten kanssa. Oppaan suunnitelimme niin, että siitä olisi hyötyä sekä toimeksiantajalle, mutta myös itsellemme. Voimme käyttää tulevaisuudessa oppaan menetelmiä ohjatessamme nuoria.

Emme tehneet tutkimusta tai kyselyä Kukkulan koululle aiheeseemme liittyen, mutta löysimme aihettamme tukevia tutkimuksia. Esimerkiksi Hintikan (2016) tutkimus osoitti, että oppilaiden, joiden kanssa tunnetaitoja harjoiteltiin, toiminnalliset tunteiden hallintakeinot vähenivät ja heidän mukaan muiden satuttaminen ja kiusaaminen fyysisesti vähenivät merkittävästi tutkimusjakson aikana. Lisäksi oppilailla oli tutkimusjakson aikana keinoja tunteiden hillitsemiseksi ja itsensä rentouttamiseksi. (Hintikka 2016, 162.) Opimme hyödyntämään jo tutkittua tietoa kehittämistoiminnan tukena.

Aikuisilla on todella tärkeä rooli tunnetaitojen tukemisessa lapsen syntymästä nuoruuteen asti. Tietoperustaa tehdessä saimme ymmärrystä mitkä asiat ovat riskitekijöitä sekä tunnetaitojen kehittämisessä että reaktiivisen aggressiivisuuden ilmenemisessä. Mielestämme tunnetaitojen haasteiden ja reaktiivisen aggressiivisen käyttäytymisen riskitekijät ymmärtäessämme, osaamme olla kärsivällisempiä ja ymmärtäväisempiä haastavasti käyttäytyviä nuoria kohtaan. Lisäksi opimme miten reaktiiviseen aggressiiviseen käyttäytymiseen taipuvaisen nuoren kanssa olisi hyvä toimia ja miten esimerkiksi ennakoita haastavia tilanteita.

Opinnäytetyöprosessin myötä tärkeänä oppina meille oli myös omien tunnetaitojen kehittyminen. Tämä on tärkeää nuoren tunnetaitoja tukiessa, koska aikuisen tulisi hillitä omat tunteensa haasteellisissa tilanteissa. Lisäksi kuntoutuksen ohjaajan työssä saattaa tulla vastaan ikäviä ja tunteita herättäviä asiakastapauksia, jolloin mielestämme on tärkeää, että työntekijänä osaamme käsitellä omat tunteemme ja olla mahdollisimman hyvin asiakkaan tukena. Uskomme myös, että omien tunnetaitojen kehittyminen ennaltaehkäisee työssä kuormittumista ja edistää työstä palautumista.

Opimme hakemaan tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita eri tietokannoista sekä pohtimaan lähteiden luotettavuutta. Opimme myös millaisia vaiheita ja piirteitä kehittämistoiminta sisältää sekä miten sitä raportoidaan, mikä antaa meille valmiuksia toimia tulevaisuudessa esimerkiksi kehittämishankkeissa, jotka tulee raportoida tarkasti.

9.4 Jatkoehdotukset

Painotimme oppaassa aikuisen kykyä hillitä omat tunteensa nuoria ohjatessa. Lisäksi tietoperustassa korostetaan aikuisen hyviä tunnetaitoja. Aikuisen omat tunteensäätelykeinot eivät välttämättä ole itsestään selvä asia ja nuoren ollessa haastavan tunteen vallassa aikuinen saattaa helposti lähteä nuoren tunteeseen mukaan. Tästä meille nousi ajatus, että oppaaseen olisi voinut liittää ensimmäiseksi menetelmiä ja harjoituksia, joilla aikuinen voisi kehittää ensin omia tunnetaitojaan ennen kuin lähtee oh-

jaamaan nuoria. Hyvä idea voisi olla myös tehdä kokonaan oma opas tai ohjeistus aikuisen tai työntekijän tunnetaitojen tukemiseksi tai nuorten kanssa toimiville aikuisille voisi olla erikseen koulutus tunnetaitoihin liittyen.

Lähteet

- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Aronen, E. 2016. Lasten häiriökäyttäytyminen. *Duodecim*, 132, 10, 961-966. Viitattu 20.1.2018. . <https://janet.finna.fi>, Medic.
- Barret, L. F. 2006. Solving the Emotion Paradox: Categorization and the Experience of Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 1, 20 –46. Viitattu 14.1.2018. Google Scholar.
- Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille. Vammalan kirjapaino oy.
- Card, N. A. & Little, T. D. 2006. Proactive and reactive aggression in childhood and adolescence: A meta-analysis of differential relations with psychosocial adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 30, 5, 466-480. Google.
- Dworkin, J. & Serido, J. 2017. Social & emotinal learning. The Role of Families in Supporting Social and Emotional Learning. University of Minnesota Extension. Viitattu 14.1.2018. Google Scholar.
- Eklund, K. & Heinonen, J. 2011. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Ekman, P. 1992. Facial expression and emotion. *American psychologist*, 48, 4, 384–392. Viitattu 17.1.2018. Google Scholar.
- Fowelin, P. 2014. Mindfulness luokkahuoneessa. Helsinki: Basam Books Oy.

Frick, P. J. & Viding, E. 2006. Antisocial behavior from a developmental psychopathology perspective. *Development and Psychopathology*, 21, 4, 1111-1131. Google Scholar.

Gail, E. J. & Phillip, S. S. 2003. Comprehensive Evidence-Based Social–Emotional Curricula for Young Children: An Analysis of Efficacious Adoption Potential. *Topics in Early Childhood Special Education*, 23, 2, 65–66. Viitattu 13.1.2018.

Gross, J.J. 2002. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 39, 281–291. Viitattu 17.1.2018. Google Scholar.

Gross, J.J. & Thompson, R.A. 2006. Emotion regulation: conceptual foundations. Teoksessa J.J. Gross (toim.) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 4–49.

Hintikka, J. 2016. Sopeutumattomien oppilaiden tunne- ja itsesäätelytaitojen kehittyminen: Oppilaiden ja opettajien arvioita ja kokemuksia Aggression portaat – interventiosta. Väitöskirja. Turun Yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Viitattu 21.3.2018.
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/119941/Annales%20C%20416%20Hintikka%20VK.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hubbard, J. A., McAuliffe, M. T. M. & Romano, L. R. 2010. Reactive and Proactive Aggression in Childhood and Adolescence: Precursors, Outcomes, Processes, Experiences, and Measurement. *Journal of Personality*, 78, 1, 95-118. Google Scholar.

Hughes, D. A. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-kustannus.

Kabat-Zinn, J. 2017. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon perusteet. 2. p. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Kaltiala- Heino, R. 2013a. Aggressio lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS- Kustannus.

Kaltiala- Heino, R. 2013b. Aggressio lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS- Kustannus.

Kauppinen, M. & Sarjanoja, M. 1991. Erilainen lapsi päivähoidossa. Porvoo: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2009. Temperamentti – persoonallisuuden biologinen selkäranka. Teoksessa: Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokko, K. 2009. Aggressiivisuus persoonallisuuteen liittyvänä toimintatapana. Teoksessa: Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kukkulan koulu. N.d. Viitattu 5.3.2018. <https://peda.net/jyvaskyla/kukkulankoulu>.

Kurki, K. 2017. Young children's emotion and behaviour regulation in socio-emotionally challenging situations. Academic dissertation. Oulu: the University of Oulu. Viitattu 12.12.2017. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526216973.pdf>

Lickley, R. A & Sebastian, C. L. 2017. The neural basis of reactive aggression and its development in adolescence. Viitattu 20.3.2018. Google Scholar.

Metsäpelto, R-L., Feld, T. 2009. Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa: meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS kustannus.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologiaa. Helsinki: Tammi.

Nummenmaa, L. 2016. Tunteiden neurobiologia. Tieteessä. Suomen lääkärilehti, 71, 10, s. 725-731. Viitattu 23.11.2017. <http://www.laakari-lehti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/pdf/2016/SLL102016-725.pdf>, Medic.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. 2014. Bodily maps of emotions. PNAS, 111, 2, 646-651. Viitattu 15.12.2017. <http://www.pnas.org/content/111/2/646.full.pdf>

Nurmi, J-E. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen, L & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. painos uud. Jyväskylä: PS-kustannus.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 10.12.2017. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

POL 628/1998. Perusopetuslaki. Annettu 21.8.1998. Viim. muutos 1.3.2018. Viitattu 5.3.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>.

Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? Duodecim, 132, 20, 1890-1897. Viitattu 21.3.2018. <https://janet.finna.fi/>, Medic.

Riivari, K. 2017. Opettajajien kokemuksia oppilaiden itsesätelytaidoista ja niiden tukemisesta ensimmäisellä luokalla. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.12.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/54168/URN:NBN:fi:jyu-201705292552.pdf?sequence=1>

Rodas, N.V., Zeedyk, S. M & Baker, B. L. 2016. Unsupportive parenting and internalising behavior problems in children with or without intellectual disability. Journal of Intellectual Disability Research, 60, 12, 1200 – 1211. Viitattu 13.1.2018. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.

Rytkönen, M. 2013. Kehityskulkuja ja väliintuloja. Ekologinen näkökulma vakavan väkivallanteon tehneiden nuorten sosioemotionaalisen terveyden kehitykseen. Itä-Suomen yliopisto, terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 14.3.2018. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1174-2/urn_isbn_978-952-61-1174-2.pdf

Rytkönen, M. 2014. Nuorten vakava väkivalta ja sosioemotionaalinen terveys. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 51, 1. Viitattu 21.3.2018. <https://janet.finna.fi>, Arto.

Röning, T. 2013. Aikuinen mallina ja vihanhallinnan opettajana. Teoksessa Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulu. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print oy. Viitattu 13.12.2017. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimus löydöksistä käytännön sovelluksiin. Duodecim. 120, 1866–1873. Viitattu 1.3.2018. <http://terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>, Google Scholar.

Skripkauskaite, S., Hawk, S. T., Branje, S. J. T., Koot, H. M., van Lier, P. A. C., Meeus, W. 2015. Reactive and Proactive Aggression: Differential Links With Emotion Regulation Difficulties, Maternal Criticism in Adolescence. *Aggressive Behavior*, 41, 3, 1-13. Viitattu 22.1.2018.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

- Tunteiden tuulimyly. 2013. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 29.3.2018.
https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/tunteiden_tuulimyly_2014_0.pdf.
- Twerski, A. J. 2014. Riippuvuusajattelu. Itsepetoksen ymmärtäminen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Viemerö, V. 2006. Aggressio ja aggressiivisuus. Tieteessä tapahtuu-lehti, 24,3, 18-22. Viitattu 14.12.2017. <https://journal.fi/tt/article/view/56593>
- Viitala, R. 2014. Jotenkin häiriöks. Etnografinen tutkimus sosioemotionaalista erityistä tukea saavista lapsista päiväkotiryhmässä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.12.2017. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44052/978-951-39-5785-8_vaitos23082014%20.pdf?sequence=1
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Vitaro, F., Barker, E. D., Bolvin, M., Brendgen, M. & Tremblay, R. E. 2006. Do Early Difficult Temperament and Harsh Parenting Differentially Predict Reactive and Proactive Aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34, 5, 681-691. Viitattu 23.1.2018.
- Vitaro, F., Brendgen, M. & Tremblay, R. E. 2002. Reactively and proactively aggressive children: antecedent and subsequent characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43, 4, 495-505. Viitattu 21.1.2018.
- Webster-Stratton, C. 2011. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Helsinki: Profami Oy.
- Zimmermann, P. & Iwanski, A. 2014. Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38, 2, 182-194. Viitattu 18.1.2018. Google Scholar.

Liitteet

Liite 1. Nuorten tunnetaidot ja reaktiivinen aggressiivisuus. Opas nuorten kanssa työskenteleville aikuisille.

Nuorten tunnetaidot ja reaktiivinen aggressiivisuus

Opas nuorten kanssa työskenteleville aikuisille

Johdanto

- Opas on tarkoitettu nuorten kanssa työskenteleville aikuisille
- Oppaan harjoitteet ovat valittu ajatellen nuorta, jolla on haasteita tunnetaidoissa sekä taipumusta käyttäytyä reaktiivisesti aggressiivisesti
- Oppaaseen on koottu erilaisia harjoitteita, joiden avulla nuoren kanssa voi harjoitella tunteiden tunnistamista ja hallintaa sekä miten toimia tilanteissa, joissa tunteet vievät maltin
- Harjoitteet ovat opinnäytetyön tietoperustaan nojautuvia harjoitteita
- Oppaaseen on kerätty valmiita harjoituksia muun muassa Anne-Mari Jääskisen & Sanna Pelliccionin kirjoista:
- Mitä sä rageet? # tunteita sikanolosta sairaan siistiin
- Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen

Oppaan käyttö

- Opas on jaettu neljään osaan
- Ensimmäisessä osassa opasta on käytännön vinkit ja ohjeet aikuiselle sekä taustaa reaktiivisesta aggressiivisesta käyttäytymisestä
- Toisessa osassa opasta ovat harjoitteet, joita aikuinen voi tehdä nuorten kanssa
- Joissakin harjoitteissa on etukäteisvalmisteluja
- Kolmannessa osassa opasta on mindfulness harjoitteita
- Neljänteen osaan on koottu lähteet, joita oppaassa on käytetty
- Oppaan harjoituksia voi tehdä missä järjestyksessä haluaa

Aikuisen rooli nuoren kanssa työskennellessä

- Turvallinen ja vahva ihmissuhde aikuisen ja nuoren välillä on keskeinen asia
- Aikuinen voi auttaa nuorta harjoittelemaan tunteiden hallintaa sekä käyttäytymisen säätelyä
- Aikuisen olisi hyvä osata ennakoida tilanteita, jotka saattavat laukaista nuoren aggressiivista käyttäytymistä
- Aikuisen olisi hyvä osata ohjata nuorta siirtämään nuoren huomio muualle sekä auttaa tulkitsemaan toisten aikomukset oikealla tavalla
- Myönteisen palautteen antaminen lapsen ja nuoren tukemisessa on tärkeää

(Salmivalli 2005)

Käytännön työkaluja aikuiselle

- Sääntöjen kertominen nuorelle ennakoivasti
- Omien tunteiden ymmärtäminen
- Aggressiivisesti käyttäytyvä nuori voidaan viedä eri tilaan turvallisen aikuisen kanssa jossa nuori saa purkaa pahaa oloaan
- Aikuinen on tilanteessa läsnä ja tarvittaessa ohjaa tunteen purkamista rakentavaan suuntaan ilman, että menee itse mukaan nuoren tunteeseen
- Aikuisen omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää

(Cacciatore 2007)

Mitä tunnetaidot ovat

- Osaa tunnistaa ja nimetä tunteita sekä tunnistaa niihin liittyviä kehollisia reaktioita
- Osaa ilmaista tunteitaan tilanteeseen sopivalla tavalla
- Tunnistaa tunteen laukaisevan taustatekijän tai tilanteen
- Löytää keinoja säädellä tunteitaan, esimerkiksi voimistaa, pitää yllä tai heikentää niitä
- Ei pyri tukahduttamaan tunteitaan vaan on avoin kaikille tunteille
- Havaitsee ja tunnistaa tunteita muissa ihmisissä

(Nummenmaa 2017, Kokkonen 2017)

Mahdollisia taustatekijöitä reaktiivisen aggressiivisuuden takana

- Aistiliherkkyys
- Alhainen kynnyks reagoida turhautumiseen, rangaistuksiin tai uhkaan
- Altistavia neuropsykiatrisia häiriöitä, kuten ADHD ja autismin kirjon häiriöt
- Vihamielinen ilmapiiri, lapsen kaltoinkohtelu, fyysinen väkivalta
- Ankarat vanhemmuus
- Vanhemmat ovat saattaneet käyttäytyä ja kohdella lasta epäjohtamukaisesti ja ristiriitaisesti

(Vitaro ym. 2006, Hubbard ym. 2010, Kaltiala-Heino 2013a)

Reaktiivinen aggressiivisuus 1/2

- Tavallisesti on seurausta havaitusta uhasta, provokaatiosta tai turhautumisesta
- On suunnittelematonta, kontrolloimatonta sekä impulsiivista käyttäytymistä
- Fyysiset reaktiot kehossa usein ensimmäinen mekanismi ennen reaktiivista aggressiivista käyttäytymistä
- Ihmisen autonominen hermosto aktivoituu ja hän menettää malttinsa
- Saattaa liittyä tunne- ja käyttäytymispulmia, aktiivisuus- ja tarkkaavaisuushäiriön oireita, epäsosiaalista käyttäytymistä ja epäsuosiota ryhmässä, hylkäämiskokemuksia sekä uhriksi joutumista
- Reaktiivisesti aggressiivisesti käyttäytyvälle nuorelle on tyypillistä puutteelliset tunnesäätelyn keinot

(Vitaro, Brendgen & Tremblay 2002, Card & Little 2006, Hubbard ym. 2010, Frick & Viding 2006, Skripkauskaite 2015)

Reaktiivinen aggressiivisuus 2/2

- Reaktiivinen aggressiivinen käyttäytyminen saattaa olla sietämättömän tunteen purkaus koettuun uhkaan
- Taipumus tulkita tilanne virheellisesti esimerkiksi vuorovaikutustilanne
- Ei ole välttämättä tilanteeseen parempia keinoja ja sietämätön tunne purkautuu aggressiivisena käyttäytymisenä
- Usein haasteita sosiaalisissa taidoissa ja itsehillinnässä
- Ei ole välttämättä mallia kuinka kohdata ristiriitatilanne, joten he turvautuvat aggression purkamiseen aggressiivisella käyttäytymisellä

(Kaltiala-Heino 2013b)

Aikuisen toiminta, kun nuori käyttäytyy reaktiivisesti aggressiivisesti

- Jokainen aikuinen mallillaan on vastuussa aggressiivisen käyttäytymisen ennaltaehkäisyssä
- Aikuinen pysyy rauhallisen ja osaa säädellä omia tunteitaan, jotta osaa toimia haastavissa tilanteissa rakentavasti ja nuorta ohjaten ja tukien
- Mahdollinen väkivaltainen ja toisia vahingoittava käytös on estettävä, mutta itse tunne saa olla hyväksytty
- Nuoren aggressiiviseen käyttäytymiseen ei saisi vastata aggressiolla tai vihamielisellä käyttäytymisellä
- Koulun ja kodin yhteistyö ja avoin yhteydenpito ovat tärkeässä roolissa

(Salmivalli 2005, Cacciatore 2007, Webster-Stratton 2011, Röning 2013)

Millaisia tunteita on?

- Virittäytyminen tunteisiin keskustelun kautta
- Keskustelua millaisia tunteita on olemassa
- Kirjataan tunteita ylös taululle
- Mitä tunteita tänään on koettu

- Kuva Tunteiden tuulimylly seuraavalla dialla
- Käydään läpi kuvan avulla tunteita

TUNNEKOMPASSI – MITÄ SINULLE KUULUU?

Valmistelu: pieni vihko jokaiselle nuorelle.

Omien tunteiden kirjaaminen ylös, erityisesti käsin kirjoittaen, auttaa nuorta oppimaan tunnesanoja ja muistijälkeä. Tunnekompassin avulla nuori vahvistaa tunne- ja tietoisuustaitojaan, se onkin hyvä hyvinvoinnin seurantatyökalu.

Nuori kirjaa itsenäisesti sovitun ajan tunteitaan ylös. Miltä minusta tuntuu ja mikä tunteen aiheutti.

Sovitun ajan päästä käydään omia muistiinpanoja läpi. Havainnoista tehdään kooste, jonka myötä nuori oivaltaa tilanteita ja asioita jotka tuovat myönteisiä ja kuormittavia tunnetiloja hänelle. Harjoitteen avulla nuorella on matala kynnyks kertoa elämän hankalistakin asioita aikuiselle.

(Lankinen 2017)

MYÖNTEISTEN TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA LISÄÄMINEN

Nuori kuvaa omasta elämästään myönteisiä hetkiä ja hyviä tunnetiloja omassa arjessaan. Kuva voi olla esimerkiksi, hymyilevä ystävä tai kaunis kukka tien laidalla. Kuvaaminen auttaa nuorta huomaamaan hetkessä olon merkityksen sekä löytämään myönteisiä tunteita.

Kuvat tallennetaan ja niitä käydään yhdessä läpi sovitun ajan päästä. Pohditaan tunnetiloja, joita kuva nuorelle tuotti siinä hetkessä.

(Lankinen 2017)

Missä tunne tuntuu?

Keskustellaan nuorten kanssa tunteista

- missä kohtaa kehoa tunne tuntuu

Pohditaan kehon merkkejä tunteesta. Esimerkiksi iloa, suru tai ahdistus

Vaikuttaako tunne hengitykseen, lihaksiin tai kasvoihin? Mitä merkkejä keho antaa tunteista?

Jos on esimerkiksi ahdistunut, tuntuuko tunne sydämen hakkaamisena, päänsärkynä tai käsien hikoiluna.

Mietitään nuoren kanssa elokuva tähtiä tai tarinan sankareita, tuleeeko mieleen jotain joka olisi kokenut ahdistuksen tunnetta

Keskustellaan tilanteesta ja nuori voi kertoa miten roolihahmo selvitti tilanteen

(Tunteesta tunteeseen – Ohjaajan opas 2013)

Draamaleikki Taksimatka

- Neljä tuolia asetetaan pareittain kuten autossa
- Autossa istuu neljä henkilöä, jotka juttelevat kuvittelemastaan matkasta, esimerkiksi ovat matkalla huvipuistoon
- Muutaman minuutin välein kyytiin tulee uusi matkustaja ja kuskin paikalla ollut poistuu autosta. Uusi matkustaja tuo autoon tullessaan tunnetilan, esimerkiksi ilo, ahdistus, jännitys, odottavainen, epätietoinen
- Muiden matkustajien on mukauduttava tunnetilaan ja jatkettava keskustelua siinä tunnetilassa

(Joronen & Koski 2010)

Vahvojakin tunteita- keskustellen

- Masentuneisuutta, ahdistusta tai aggressiivisuutta voidaan käsitellä tukikeskusteluissa
- Tässä esimerkissä on tunteena aggressiivisuus
- Nuori voi kertoa tilanteita, joissa aggressio tunnetta on esiintynyt
- Kuinka voimakkaana aggressio tunne on eri tilanteissa tuntunut asteikolla 0–10
- Kuinka aggressiiviseksi hän on tuntenut itsensä? Mitä muita tunteita tilanteessa oli? Entä ennen sitä?

(Tunteesta tunteeseen – Ohjaajan opas 2013)

Ajatustenmuokkausharjoitus

Keskustellaan nuoren kanssa mitä voisi sanoa itselleen, kun on oikein ahdistunut.

Onko sellaisia ajatuksia joilla ahdistuneisuutta voi lievittää.

Kannustetaan nuorta ajattelemaan uudella tavalla ja rohkaisemaan itseään.

Pohditaan voisiko huumori lievittää ahdistusta tai jokin mukava toiminta. Voisiko omista harrastuksista löytyä vastapainoa kielteisille tunteille.

Nuoren on tärkeää oppia tunnistamaan ajatukset ja tekemiset jotka pahentavat

ahdistuneisuutta. Voidaan pohtia erilaisia tilanteita, joissa nuori on ollut ahdistunut.

Samalla mietitään toimiva ”työkalu” joka auttaa noissa tilanteissa. Käydään tilannetta yhdessä läpi nuoren kanssa. Mitä voisi tehdä, että ahdistus helpottaisi? Miten asiat voisi sujua hyvin? Nuori voi kirjoittaa tarinan jossa on toivottu lopputulos.

(Tunteesta tunteeseen – Ohjaajan opas 2013)

Tunnevolyymin säädin

- Mieti mielessäsi tilanne, jossa tunteet kuohuivat
 - Mieti itsesi tilanteeseen, millaiselta se tuntui kehossa
 - Aisti tunteesi voimakkuus kehossasi. Kuinka voimakkaana sen tunnet
 - Ajattele ylävatsaasi säädin, jolla voit säätää tunteen voimakkuutta
 - Kokeile säätää voimakkuutta kovemmalle ja takaisin lähtöasemaan. Hengitä samalla syvään
 - Säädä voimakkuutta uudelleen pari astetta hiljaisemmalle. Hengitä samalla syvään.
- Kerro tunteellesi mielessäsi: saat tuntua minussa, säädän sinua vain vähän pienemmälle
- Aisti mitä kehossa tuntuu

Keskustelu nuorten kanssa

Voisiko volyymisäätelystä olla hyötyä?

Onko sinulla ollut tilanteita joissa olisit tarvinnut säädintä?

Mitä voisit tehdä jos huomaat kaverisi olevan tilanteessa, jossa volyymisäädin on voimakkaimmillaan?

(Jääskinen & Pelliccioni 2017)

Draaman keinoin uusia toimintamalleja

- Keskustellaan tilanteista joissa aggressio nousee pintaan
- Käydään tilanne läpi draaman keinoin
- Valitaan esittäjät
- Tilanne
- Hahmot
- Avustajat
- Avustaja pysäyttää PAUSE-napilla tilanteen ja ehdottaa miten tilannetta voisi korjata
- Harjoitellaan uutta toimintamallia tilanteessa

- Pysähdytään tilanteisiin ja keskustellaan miltä tuntuu, missä tuntuu ja miten tunteen voisi saada rauhoittumaan
- Nuori oppii toimimaan mallintamisen avulla haastavassa tilanteessa

(Jääskinen & Pelliccioni 2017)

AIKALISÄN OTTAMINEN

Käydään nuoren kanssa läpi tilannetta, jossa tunteet kuumenevat. Kuinka siinä tilanteessa tulisi toimia.

Käydään nuoren kanssa läpi asiat, jotka olisi hyvä miettiä kun tunne on tasaantunut. Mitä tapahtui? Miksi tunnen kuin tunnen? Mitä vaihtoehtoja on toimia? Mikä olisi niistä paras vaihtoehto? Miten ilmaisisin itseäni parhaiten?

Tehdään nuoren kanssa oma AIKALISÄ- muistitaulu, jossa on selkeät ohjeet, miten tilanteessa tulisi toimia.

- PYSÄHDY
- TUNNISTA TUNNE
- ÄLÄ REAGOI
- SIIRRY TOISEEN TILAAN, JOS MAHDOLLISTA
- TEE JOTAIN IHAN MUUTA

(Tunteet kertovat tärkeitä viestejä 2016)

Mindfulness:

Harjoituksia löytyy lisää <https://oivamieli.fi/index.php>

Rentoutuneisuus

Tärkeää on oppia rentoutumaan. Tätä tunnetta voi harjoitella useissa eri tilanteissa.

Nuoren kanssa voidaan pohtia sanoja, jotka kuvastavat rentoa olotilaa. Näitä ovat esimerkiksi levännyt, keskittynyt, tyyni, rauhallinen ja levollinen.

Pohditaan nuoren kanssa yhdessä miltä keho näyttää, kun on rentoutunut sekä miten se vaikuttaa kehon eri osiin. Vaikuttaako se sydämen lyöntiin, liikkeisiin, asentoon, hengitykseen tai ajatteluun?

Keskustellaan nuoren kanssa, milloin hän on tuntenut itsensä rentoutuneeksi. Missä hän silloin oli ja miksi juuri siellä hän on ollut rentoutunut. Pohditaan mikä auttaa rentoutumaan.

Nuori voi etsiä itselleen kuvan, joka auttaa häntä rauhoittumaan ja rentoutumaan.

Kuvakorttia voi kuljettaa mukana ja tarvittaessa ottaa käyttöön vaikeissa tilanteissa.

(Tunteesta tunteeseen – Ohjaajan opas 2013)

Tietoinen rauhoittuminen

Keskustellaan nuoren kanssa miten kiihtyneessä tunnetilassa voi rauhoittaa itseään.

Harjoitellaan keskittymään omaan hengitykseen joka rauhoittaa.

Rauhallinen sisään- ja uloshengitys on tehokas keino rauhoittaa omia kiihtyneitä reaktioita.

Lisää harjoituksia rauhoittumiseen on oppaan Mielenhyvinvointi osassa

(Tunteet kertovat tärkeitä viestejä 2016)

Rentoutushengitys

Tämän harjoituksen tarkoituksena on, että nuori oppii rentoutumaan, kun tuntee ahdistusta tai ärtymystä.

Harjoitus on lyhyt ja sitä voi tehdä missä vain.

Suora linkki harjoitukseen: <https://oivamieli.fi/rentoutushengitys.php>

Hengityksen seuranta

Tämän harjoituksen tarkoituksena on, että nuori oppii keskittymään ja rauhoittumaan, pysähtymään hetkeksi.

Harjoitus on lyhyt ja se olisi hyvä tehdä rauhallisessa paikassa.

•Suora linkki harjoitukseen: https://oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php

Kivi rannalla

Tämän harjoituksen tarkoituksena on, että nuori oppii hyväksymään itsensä ja vaikeat tunteensa.

Harjoitus on lyhyt ja se olisi hyvä tehdä rauhallisessa paikassa.

Suora linkki harjoitukseen: https://oivamieli.fi/kivi_rannalla.php

Tietoinen istuminen

- Tämän harjoituksen tarkoituksena on, että nuori oppii tietoista läsnäoloa sekä keskittymistä.
- Harjoitus on lyhyt ja sen voi tehdä missä vain. On tärkeää lukea harjoituksen kulku ennen harjoitteen tekemistä.

Suora linkki harjoitukseen: https://oivamieli.fi/tietoinen_istuminen.php

Ilot elämässäsi

- Tämän harjoituksen tarkoituksena on, että nuori oppii huomaamaan elämän pienet ilot.
- Harjoitus on lyhyt ja sen voi tehdä missä vain.

Suora linkki harjoitukseen: https://oivamieli.fi/ilot_elamassasi.php

En pysty tekemään

- Tämän harjoituksen tarkoituksena on, että nuori oppii hyväksymään itsensä ja ajatuksensa. Sekä pääsemään yli ajatusten aiheuttamista esteistä.
- Harjoitus on lyhyt. On tärkeää lukea harjoituksen kulku ennen harjoituksen tekemistä.

Suora linkki harjoitukseen: https://oivamieli.fi/en_pysty_tekemaan.php

Lähteet

Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille. Vammalan kirjapaino oy.

Card, N. A. & Little, T. D. 2006. Proactive and reactive aggression in childhood and adolescence: A meta-analysis of differential relations with psychosocial adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 30, 5, 466-480. Google.

Frick, P. J. & Viding, E. 2006. Antisocial behavior from a developmental psychopathology perspective. *Development and Psychopathology*, 21, 4, 1111-1131. Google Scholar.

Hubbard, J. A., McAuliffe, M. T. M. & Romano, L. R. 2010. Reactive and Proactive Aggression in Childhood and Adolescence: Precursors, Outcomes, Processes, Experiences, and Measurement. *Journal of Personality*, 78, 1, 95-118. Google Scholar.

Hughes, D. A. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-kustannus.

Joronen, K. & Koski, A. 2010. Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluyhteisössä. Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print.

Jääskinen, A-M, Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaino Oy.

Kaltiala- Heino, R. 2013a. Aggressio lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS- Kustannus.

Kaltiala- Heino, R. 2013b. Aggressio lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS- Kustannus.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lankinen, M. 2017. Psykologinen joustavuus ja resilienssi. Helsinki. Tmi Terapeda.
<https://asiakas.kotisivukone.com/files/terapeda.palvelee.fi/PURO-5.pdf>

Nummenmaa, L. 2016. Tunteiden neurobiologia. Tieteessä. Suomen lääkärilehti, 71, 10, s. 725-731. Viitattu 23.11.2017.

<http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/pdf/2016/SLL102016-725.pdf>,
Medic.

Röning, T. 2013. Aikuinen mallina ja vihanhallinnan opettajana. Teoksessa Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tietoisuutta arkeen. N.d. Suomen mielenterveysseura. Oiva. Viitattu 18.3.2018.
<https://oivamieli.fi/index.php>

Tunteesta tunteeseen.2013. Opetushallitus.Viitattu 20.3.2018
http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla#3

Tunteet kertovat tärkeitä viestejä. 2016. Nyytti ry. Viitattu 18.3.2018.
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteilla-on-viesti/>

Tunteiden tuulimyly. 2013. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 18.3.2018.
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Documents/uusi_tuulimyly.pdf

Vitaro, F., Brendgen, M. & Tremblay, R. E. 2002. Reactively and proactively aggressive children: antecedent and subsequent characteristics. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 43, 4, 495-505. Viitattu 21.1.2018.

Vitaro, F., Barker, E. D., Bolvin, M., Brendgen, M. & Tremblay, R. E. 2006. Do Early Difficult Temperament and Harsh Parenting Differentially Predict Reactive and Proactive Aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34, 5, 681-691. Viitattu 23.1.2018.

Webster-Stratton, C. 2011. *Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja*. Helsinki: Profami Oy.