

ÄRSYTTÄÄ



- työväline avuksi nuoren tunneilmaisuun

Aggressiivisuus, raivo, viha ja ärsyntyminen syntyvät jo varhaisessa kehityksessä ilmaistessamme pahaa oloamme. Aggressiivisuus, raivo, viha ja ärsyntyminen ovat alkuvoimaisia tunteita, täynnä tahtoa ja energiaa. Nämä voimavarat laittavat meidät taistelemaan epäoikeudenmukaisuutta vastaan, sanomaan rohkeasti mielipiteitä ja puolustamaan itseämme ja toisiamme. Voimavarat saattavat myös kääntyä meitä vastaan, jos keinot niiden säätelyyn, käsittelyyn ja/tai hallintaan ovat jääneet riittämättömiksi. Tunteet ottavat vallan ja mielen tasapaino järkkyy.

*Viha on eteenpäin puskeva voima.
Mutta miten sen kanssa pärjää?*

JOLLE YMMÄRRÄ TUNNETTA, EI YMMÄRRÄ TEKOA - EIKÄ ITSEÄN

Yksi keino kesyttää ärsytystä on tiedostaa niihin liittyvät ajatukset, tunteet ja kehon tuntemukset. Ärsytyksen tai aggression tunteissa ei ole mitään väärää – pulmia ja haasteita tulee siitä, jos tunteiden kanssa ei pärjää ja niiden tilannekohtainen säätely epäonnistuu. Nuori ei saa tolkkua sotkuisiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa, jolloin kaaos voi kanavoitua tuhoavana voimana.

Nuoret tuntevat voimakkaasti tunteita, jotka myös vaihtelevat ja heittelevät rajusti. Tunteet yllyttävät toimimaan ja saavat aikaan muutosta. Keskeistä on ymmärtää vihan, aggression ja ärsyntyneen takana olevia muita tunteita, kehollisia tuntemuksia ja ajatuksia, jotta aggressio palvelisi voimavarana eikä tuhoavana voimana. Kun nuori ymmärtää tunteitaan, voi hän saada ymmärrystä myös teoilleen, ajatuksilleen ja sitä kautta myös itselleen. Nuoren ymmärtäessä omaa käyttäytymistään, voi hän paremmin ottaa siitä vastuuta ja muuttaa käytöstään.

Ärsyttää -lomake tarjoaa tarkastelukulman mahdolliseen elämän eri osa-alueilta tippumiseen esimerkiksi silloin, jos nuorella on omasta itsestään kielteisiä tuntemuksia, jotka hän kokee häiritseväksi ja pitkäaikaisina. Elämässä pärjäämisen kysymykset ovat läsnä nuoren ajattelussa, tunteissa ja asenteissa, joita on mahdollista tarkastella puheeksi ottamalla. Toisaalta nuori on saattanut sokeutua tuhoaville toimintatavoilleen, jolloin riskikäyttäytymisestä on muodostunut nuorelle normaali olotila. Muutos edellyttää totuttujen toimintamallien rikkoutumista. Tällöin aukeaa mahdollisuus uudensuuntaamiseen, ajatuksiin ja tunteisiin. Ajattelua voi aina rakentaa uudestaan.

TUNNEMYRSKYSTÄ SELVIITYMINEN JA PALAUTUMINEN

Lomake ohjaa käsittelemään tunnetilasta selviytymistä ja palautumista. Jos nuoren selviytymis- ja palautumiskyvyt ovat heikot ja ympäristön voimavarat riittämättömät, voidaan tilannetta verrata kuminauhaan, joka venyy, mutta ei palaudu. Kun nuori on ääriajoillaan ja painaa ”paniikinappulaa”, ottaa hän käyttöönsä hänelle luontaiset tapansa toimia. Joustamattomat keinot murentavat nuoren elämänhallintaa ja vähitellen voi käydä niin, että kuminauha katkeaa.

Lomakkeen tavoitteena on tiedostaa, ettei nuoren tarvitse turvautua tuhoisiin tapoihin selviytyäkseen voimakkaasta tunnetilasta tai tapahtumasta. Kun nuori pääsee työstämään kokemuksiaan, voi se johtaa elämässä lisääntyvään itseymmärrykseen. Itseymmärryksen kasvaessa tuhoiset tavat käsitellä sietämättömiä tunnetiloja tulevat tarpeettomiksi (Jolkkonen & Varjonen 2002). Paras tulos saadaan, kun pystytään samanaikaisesti puuttumaan nuoren ympäristössä oleviin riskitekijöihin sekä vahvistamaan hänen psyykkistä selviytymiskykyään.

SELKEYTTÄ AJATUKSIIN JA TUNTEISIIN

Nuorella on mahdollisuus lomakkeen ja tunnekorttien avulla selkeyttää ajatuksiaan ja tunteitaan. Kysymykset ohjaavat nuorta kuvaamaan tilannetta ja ruudukot tarjoavat tilan tunteiden ja tuntemusten kirjaamiselle. Keskustelu auttaa nuorta ymmärtämään, mitä tilanteessa oikein tapahtui, mikä mätti, miten nuori toimi tilanteessa ja miten hän tapahtuman tulkitsee. Kokemuksen tunnistamisessa ja nimeämisessä suositellaan käytettäväksi tunnekortteja, esimerkiksi Tunne Tyypit -kortteja. Lomake on tarkoitettu kahdenkeskiseen työskentelyyn nuoren kanssa. Jos lomaketta käytetään nuorten ryhmässä, tulee käsiteltävä tilanne olla nuorille yhteinen.

TYÖSKENTELYN ETENEMINEN

VIRITTÄYTYMINEN:

- Levitetään pöydälle tunnekortteja tai -sanoja.
- Puretaan päällimmäiset tunnelmat (millä mielellä ollaan ja mitkä asiat ovat mielessä)
- Motivoidaan työskentelyyn:
 - kerro nuorelle työskentelystä ja sen tavoitteista
 - kerro, miten nuori voi hyötyä työskentelystä
 - kerro, mitä saadulla tiedolla tehdään ja missä lomaketta säilytetään

LOMAKE:

- Palauttakaa mieleen jokin tilanne, jossa nuori on ollut raivoissaan ja/tai ärsyynyt.
- Etsikää tunnekorttien joukosta kortti kuvaamaan häntä kyseisessä tilanteessa.
- Kirjaa tai pyydä nuorta täyttämään lomakkeen kohdat:

1 Ohjaa nuorta palaamaan ärsyyntymisen/vihan huipukohtaan esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla. Missä olit? Kenen kanssa? Mikä mätti? Mitä tapahtui? Mitä muita tunteita tunsit?

2 Mitä tapahtui ennen ärsyyntymistä? Nuori palauttaa ajatuksensa niihin syihin, jotka johtivat tunnetilaan. Missä olit? Kenen kanssa? Mitä tapahtui?

3 Miten tilanne meni ohi, mikä auttoi nuorta rauhoittumaan ja palautumaan? Kuka tai mikä auttoi sinua selviytymään tilanteesta? Mitä tässä tilanteessa tapahtui? Mitä nuori ajatteli ja tunsit?

4 Lopuksi pohditaan yhdessä sitä, mitä nuori olisi tarvinnut tapahtumaketjussa. Mitkä asiat olisivat estäneet nuorta ärsyyntymästä/raivostumasta? Mitä nuori itse olisi voinut tehdä toisin?

5 Lomakkeen toisella puolella on apukysymyksiä, joiden avulla voitte pohtia tilannetta myös yleisellä tasolla.

6 Tee yhteenveto ja sovi nuoren kanssa, miten asia etenee hänen elämässään. Pienetkin askeleet ovat hyödyllisiä.

LOPETUS:

- Minkälaisia ajatuksia työskentely herätti teissä molemmissa?
- Mikä oli tylsää ja turhaa, mikä kivaa ja hyödyllistä? Mitä voisi tehdä toisin?
- Minkälaisia asioita nuori oppi? Työskentelystä ja omasta itsestä?
- Mitä sinä opit itsestäsi ja nuoresta?
- Kiitä nuorta työskentelystä ja kerro hänelle havaittuista vahvuuksista
- Muista, että lomakkeen eri kohtiin voi aina palata uudestaan.



OLE TOIVEIKAS JA KOROSTA, ETTÄ ASIAT JÄRJESTYVÄT

ÄRSYTTÄÄ-LOMAKKEEN VIESTIT:

Jokaiselle nuorelle on pyrittävä viestittämään, että ongelmista voi selviytyä, niille löytyy ratkaisuja ja että jokaisella nuorella on voimavaroja ja taitoja, joilla he ylläpitävät selviytymistään. Aikuisen tehtävänä on huomata nuoren näkyvät ja piilossa olevat selviytymiskeinot ja voimavarat sekä tuoda ne myös nuorelle näkyväksi kerta toisensa jälkeen.