



Nuoren murrosikä kasvatuksen haasteena

Oulu 26.10.2015

Psykologi, psykoterapeutti (YET)




Nuoruusikä

- Määritelmällisesti 13-20
- Alkaa puberteetista 11 ->
- Tyypillistä: kehityksen epätasaisuus, mustavalkoisuus, epäsynkronisuus,
- Irrottautuminen ikätovereitten kautta itsehallintaan
- Kaikki nuoret käyvät läpi samat kehitystehtävät mutta eri tahdissa




Nuoruusiän kehityskriisit

- Muuttuva keho, seksuaalisuus, vietit
 - Vanhemmista irrottautuminen, suru
 - Oma identiteetti, tien ja paikan löytäminen
- 



Varhaisnuoruus 11-13

- Mukautuminen puberteetin tuomiin muutoksiin
 - Uusien kognitiivisten kykyjen käyttö
 - Paikan löytäminen toveriryhmässä
 - Sukupuoleen liittyvien käytösodotusten ratkaisut
- 



Tyypillistä varhaisnuoruudessa

- Huomion keskittyminen ulkonäköön
- Huoli ruumiillisen kehityksen normalisuudesta
- Lisääntynyt kyky abstraktiin päättelyyn
- Ohimenevä voimakkaan estyneisyyden vaihe
- Idealismin lisääntyminen
- Haavoittumattomuusfantasia



Tyypillistä varhaisnuoruudessa

- Henkilökohtainen "näytelmä", ainutlaatuisuus
- Lisääntynyt riidan/väittelynhalu
- Voimakas kiinnittyminen toveriryhmään
- Mukautuminen ryhmäpaineeseen ja tarve tulla hyväksytyksi
- Lisääntynyt huomio "miehisten" ja "naisellisten" roolien eroihin ja toisten sukupuoliroolista poikkeavan käyttäytymisen paheksunta




Ongelmiin viittaavaa

- ▶ Vaikuttaa poikkeuksellisen ja jatkuvan salailevalta erityisesti kavereihin liittyvissä asioissa
- ▶ Jatkuva henkilökohtaisen hygienian laiminlyönti
- ▶ Ei ystäviä tai ei kiinnostusta ystävien saamiseen
- ▶ Pärjää hyvin aikuisten, mutta ei ikäistensä kanssa



Keskinuoruus 14-16

- Seksuaalisuuteen liittyvät
 - Moraalisten päätösten tekeminen
 - Uudenlainen suhde tovereihin
 - Riippumattomuuden ja vastuullisuuden tasapainottaminen
- 



Tyypillistä keskinuoruudessa

- Lisääntynyt tietoisuus toisten tarpeista ja kompromissihalu
- Moraalisessa päätöksenteossa painopiste tärkeiden toisten hyväksyntään
- Lisääntynyt seksiin liittyvä kiinnostus ja tiedonhalu
- Toverisuhteiden muutos, parinmuodostus
- Lisääntynyt eriytyminen toveriryhmästä
- Kasvava riippumattomuuden tarve
- Identiteetin etsintä alkaa




Ongelmiin viittaavaa

- 15-16 -vuotiaana edelleen tyypillisiä varhaisnuoren piirteitä
- Liiallinen keskittyminen seksiin
- Seksuaalinen valikoimattomuus
- Seksuaalisuus poikkeavan ahdistusta herättävää
- Syyllisyydentunnon puuttuminen
- Toiminnan kapeutuminen
- "Yksinäinen susi", ei ystäviä, ei kiinnostusta
- Liiallinen turvautuminen kavereihin



Myöhäisnuoruus 17 ->

- Identiteetin vahvistuminen
 - Läheisyyden kokeminen
 - Kotoa lähteminen
- 



Tyypillistä myöhäisnuoruudessa

- Tulevaisuuden vaihtoehtojen määrä alkaa rajautua
- Kyky intiimiin läheisyyteen lisääntyy
- Aiemmat romanttiset suhteet voivat katketa
- Riidat vanhempien kanssa vähenevät
- Valmistautuminen kotoa muuttamiseen



Ongelmiin viittaavaa

- Ei tulevaisuudensuunnitelmia eikä kiinnostusta niiden tekemiseen
- Yhä (tai taas) yhtä vaihteleva kuin varhaisnuoruudessa
- Ei kiinnostusta seurusteluun
- Välttää jatko-opintojen suunnittelua, ärtyy kun niistä kysytään
- Halukas lähtemään maailmalle, mutta ei ryhdy toimintaan (esim. hanki hakukaavakkeita)



Aggressiokasvatus?


- Viha, raivo, pettymys, pelko, kauhu, kateus, häpeä, syyllisyys
- Riskit ja jännitys
- Fyysiset rajat, paineet, kiihtymys
- Toimintakyky, lamaannuksen välttäminen (taistele-pakene)
- Sukupuolisuus, roolit

Mihin pyritään?

- Kokemus vallasta, koskemattomuudesta, reviiristä, rajoista
- Äänivalta, tahtominen, aktiivisuus
- "Sisuuntuminen"
- Itsetunto; uskaltaa pitää puolensa, olla tärkeä, uskaltaa sanoa, puolustaa ja puolustautua.
- Tunteiden läpi eläminen/hyväksyminen ja käyttäytymisen kontrolloiminen



Aggressioon liittyvät yleiset periaatteet

- Viha on tavallinen ja hyväksyttävä tunne
 - Vihan tunteiden ilmaisua tarvitaan myös terveessä sopeutumisessa
 - Vihaisuuden sopimaton ilmaiseminen: aggressiivinen käytös, väkivalta ja raivo
 - Tunteiden rakentava ilmaiseminen vaatii kykyä sietää, tunnistaa ja sanoittaa.
- 



Vihan tunne ja sen ilmaiseminen

- **Aggressiivinen:** On vaativa, vihamielinen ja töykeä. Ei tunnusta toisten oikeuksia. Painostaa toisia tekemään asiat oman tahtonsa mukaan. Käyttäytyy epäkunnioittavasti toisia kohtaan.
- **Passiivis-aggressiivinen:** Puhuu toisille asioita, joita nämä haluavat kuulla välttääkseen ristiriitoja. Todellisuudessa kuitenkin on suuttunut, vihamielinen. Ei vie omia odotuksiaan eikä vaatimuksiaan eteenpäin, jos seurauksena on, että toinen henkilö turhautuu, suuttuu, hämmentyy tai pahoittaa mielensä. Myöhästelee, jupisee, jättää tekemättä, häiritsee.
- **Manipuloiva:** Pyrkii saamaan tahtonsa läpi aiheuttamalla toisissa syyllisyyttä. Esittää mielellään uhria tai marttyyria saadakseen toiset ottamaan hänelle itselleen kuuluvan vastuun ja huolehtimaan hänen tarpeistaan. Kiristää, ehdollistaa, haastaa ja painostaa.
- **Vakuuttava:** Tuo selkeästi, rehellisesti ja tilanteeseen sopivalla tavalla esiin omat ajatuksensa, tarpeensa ja toiveensa. Ottaa vastuun omasta elämästään ja itsestään sekä kunnioittaa toisten ajatuksia ja tunteita. Vakuuttavan ihmisen kuuntelu- ja ongelmanratkaisutaidot ovat tehokkaita.



Keskeistä aggressiokasvatuksessa (Latham 1998)

1.) **Malli**

- Aikuisen kyky hallita itse omia turhautumiaan ja aggressiivisia tunteitaan on tärkeä malli nuorelle. Nuori samaistuu aikuisen kykyyn rauhoittaa ja jäsentää tilannetta. Siten nuorelle mahdollistuu sisäisen toimintamallin kehittyminen, jolloin hän pystyy itse rauhoittamaan itseään. Ymmärrys ja jäsenitys omiin tunteisiin ja käyttäytymiseen sekä kyky sulatella pettymyksiä on olennaista.
- Nuori oppii paremmin siitä mitä mallinnat kuin siitä mitä sanot. Teot puhuvat! Nuorella on tarve ihailulla ja tarve jäljitellä. Joskus ongelma on kyvyssä, toisinaan vuorovaikutuksessa.



Keskeistä aggressiokasvatuksessa

2.) Opettaminen

- Aggressiivisten nuorten on vaikea myöntää sitä, etteivät osaa (=heikkoutta itsessään). Silti (tai siksi) heille täytyy ensin kertoa mitä ja näyttää miten.
- Mahdollisuus harjoitella, myös epäonnistua
- Palaute, itsetunnon vahvistaminen, Minkälaista käyttäytymistä vahvistat?
- Yksi asia kerrallaan, riittävästi toistoa
- Tärkeä erottaa turha hölmöily ja ongelmallinen käyttäytyminen



Keskeistä aggressiokasvatuksessa

3.) Tieto, ei toiminta

- ▶ Nuori provosoi
- ▶ Nuori toimii
- ▶ Nuori laittaa aikuisen kestävänsä omia sietämättömiä tunteitaan
- ▶ Nuori nuuskii ja koputtelee rajat, rikkoo niitä
- ▶ Sen ei pitäisi tulla yllätyksenä, se ei ole henkilökohtainen loukkaus (vielä)...



Vältetään sudenkuoppia

- "Yhteistyö on tärkeämpää kuin tottelevaisuus"
- Olennaista on, että nuori on selvillä siitä, mitkä ovat ryhmän keskeiset yhteiset säännöt
- Älä kerro nuorelle asioita, jotka hän tietää
- Älä kuulustele epäasiallista käyttäytymistä ellet halua tietoa ongelmanratkaisuun
- Älä kysy, jos tiedät vastauksen
- Älä kysy, jos kysymys ei ole tarkoitettu vastattavaksi
- Älä kysy, jos et hyväksy vastausta tai halua kuulla sitä
- Älä eksy sivuraiteelle (keskustelemaan oikeudenmukaisuudesta, syyllisistä jne.)



Riitely

- Riitelyyn tarvitaan kaksi ("nappien painelu")
- Kun aikuinen lähtee riitelemään, hän hyväksyy auktoriteettinsa kyseenalaistamisen. "Tahtojen taistelu"
- Jatkuva riita tuhoaa: Vuorovaikutuksessa korostuvat ainoastaan negatiiviset puolet molemmista – nuoren on vaikea arvostaa aikuista, aikuinen pitää nuorta kiusankappaleena, molemmat kokevat epäonnistumista ja stressiä.



Riitely

- Rakentava riitely on tärkeä taito omien näkemysten puolustamiseksi aikuisena. Mutta...toisten oikeuksien jatkuva ohittaminen riitelyn keinoin, riitelyllä manipulointi, ei ole rakentavaa vaan ihmissuhteita tuhoavaa.
- Jos lapselle osoitetaan riidoissa jatkuvasti, että hän on väärässä, he oppivat ettei heidän tunteillaan ole väliä ja että on ajan hukkaa ilmaista itseään, koska kukaan ei kuuntele.
- Riitely on tunteiden purkamista, ei ongelmanratkaisua ("wrestling with pig")



Kuinka vastata aggressioon

- **Älä vastaa aggressiolla** (vaikka kovasti mieli tekisi ja todennäköisesti saattaisit jopa "voittaa" taistelun).
- Vihamielistä käyttäytymistä on myös mitätöinti, nolaaminen, sarkasmi, nalkutus, nimittely, määräily, uhkailu, jyrääminen, piittaamattomuus, vähättely, kieltäminen, pilailu, lupausten rikkominen, painostaminen...jne.
- Pakottaminen voi olla tehokasta, mutta erittäin vaarallista. Todellisuus on paras pakko, jonka ymmärtäminen auttaa nuorta itse valitsemaan.
- Keskity ongelmaan ja sen ratkaisemiseen. Sivuuta provokaatio.



Kuinka vastata aggressioon

- Älä anna periksi uhkailulle ja manipulaatiolle saadaksesi turvaa tai käydäksesi kauppaa työrauhasta. Uhriksi suostuminen on kallis hinta ja tekee (myös) nuoren olon hyvin turvattomaksi.
- Ota aikalisä, rauhoita ainakin itsesi
- Selvitä asiaa, hanki tietoa, esitä kysymyksiä
- Hanki tarpeellisia lisävoimia
- Tee turvasuunnitelma
- Ilmaise oma mielipiteesi ja toiveesi ääneen, vaikka et voisikaan kontrolloida kaikkea tilanteessa.



Kuinka vastata aggressioon

Tee se, mitä aggressiivisesti käyttäytyvän ihmisen pitäisi tehdä:

- Tunnista tunteesi, hyväksy ne
- Määrittele ongelma
- Siedä epävarmuutta ja hämmennystä
- Kontrolloi käyttäytymistäsi
- Älä toimi impulsiivisesti, mutta kuuntele vaistoasi

Ristiriitatilanteessa

- Jos olet todella hermostunut, älä tee mitään. Mene pois ja odota kunnes jäähdyt.
- Ennen kuin avaat suusi, pysähdy hetkeksi ja mieti mitä sanot ja miten sanot
- Sano mitä tarkoitat ja tarkoita mitä sanot. Rauhallisesti.
- Älä koskaan, koskaan, korota ääntäsi.
- Jos keskustelukumppanisi on sitä mieltä, että äänesi on liian kova, se on liian kova. Sillä ei ole väliä oletko samaa mieltä.
- Älä koskaan lyö, töni tai tuupi keskustelukumppaniasi tai mitään esinettä



Ristiriitatilanteessa

- Älä koskaan kävele pois, kävele edestakaisin, pyöritä silmiäsi, haukottele, huohota, huokaise, virnistä, tai tee mitään muuta vihaista elettä keskustelukumppanisi suuntaan.
- Katso silmiin puhuessasi ja kuunnellessasi
- Tekemättä jättämiset ovat joskus yhtä aggressiivisiä tekoja kuin väärät teot
- Sinun kritiikkisi ei ole "rakentavaa"
- Älä uhkaile
- Kaikki mitä ajattelet, teet tai sanot on sinun vastuullasi. Kukaan ei saa sinua tekemään mitään.
- Kukaan ei saa sinua vihaiseksi. Sinä teet sen itse. Siksi vain sinä voit sen lopettaa.



Ristiriitatilanteissa

- On OK olla eri mieltä asioista. Myös sinun kanssasi.
- Pyri ymmärtämään erilainen näkemys
- Jos sinulta kysytään jotain, vastaa siihen.
- Jos loukkaat toista, pyydä anteeksi (ei siksi, että teit väärin, vaan siksi että loukkasit toisen tunteita)
- Kerro miltä tuntuu, kysy miltä tuntuu.
- Kun toinen ihminen kertoo sinulle jotain, josta et pidä tai josta olet eri mieltä, älä sano, että hän on väärässä tai ettei hän tunne sitä mitä hän tuntee
- Voita halusi olla "oikeassa"
- Kuuntele, mitä toinen sanoo, älä arvaile tai lue ajatuksia
- Kuuntele pyyntöjä. Sinä et ole tuomari, joka sanoo mikä pyyntö on "tärkeä".



Ristiriitatilanteissa

- Hyväksy jokainen vastaus jonka saat; sinulla ei ole muuta (täysjärkeistä) vaihtoehtoa
- Jos pila ei ole toisen mielestä hauska, se ei ole.
- Älä oletta ihmisten lukeyn ajatuksiasi. He eivät pysty siihen. Pyydä mitä tarvitset.
- Jos toinen pyytää jotakin, anna se, jos kohtuullisesti voit.
- Älä tee mitään tunteiden perusteella
- Jos jokin sattuu, anna sen sattua.
- Sinun ei tarvitse todistaa kenellekään mitään
- Toinen ihminen ei ole "liian herkkä"... Sellaista asiaa ei ole. Herkkyys on hyve, jota meidän tulee hoitaa.
- Jos voit muistaa yhden asian, se on kunnioitus. Kunnioita toista ihmistä. Kunnioita itseäsi.