

VIHAISUUDEN JA AGGRESSIIVISUUDEN HOITO JA KUNTOUTUS: LÄHTÖKOHTIA JA SOVELLUKSIA

13.12.2018

Lauri Parkkinen

psykologi, psykoterapeutti

AGGRESSION MUOTOJA (DODGE 1990)

Reaktiivinen

- Henkilöön kohdistuvaa
- Impulsiivista reagoimista uhkaan tai provokaatioon
- Tavoite on satuttaa, loukata ja puolustautua
- Vihainen, lyhytkestoinen (ns. tunteenpurkaus)
- Aggressio-frustraatio-hypoteesi

Proaktiivinen

- Tavoitesuuntautunutta
- Aggressio välineenä jnk saavuttamiseksi
- Ilkeys ilman provokaatiota
- Dominointi, kiusaaminen
- Harkitut teot ja rikokset

KUINKA PUUTTUA ERITYYPPISEEN AGGRESSIIVISEEN KÄYTTÄYTYMISEEN?

- **Reaktiivinen**
- Vihan hallinnan harjoittelu
- Tunnehallinnan keinot
- Empatian lisääminen
- Itsehillintä ja muut sosiaaliset taidot; mallintaminen
- Toisten tunteiden tulkitseminen
- Ympäristön tietoinen havainnoiminen
- **Proaktiivinen**
- Johdonmukainen ja toistuva rankaiseminen aggressiivisen käyttäytymisen jälkeen
- Prososiaalisen käyttäytymisen palkitseminen
- Sosiaalisten taitojen opettaminen
- Seurausten ajatteleminen
- Vertaisryhmän vahvistaminen

PÄÄKOHTIA

- Aggressiivisuus ei ole sairaus
- Rankaiseminen ei auta, vaikka seurauksia pitää olla
- Hyvän puuttuminen on usein suurin ongelma
- Vanhempien ja merkityksellisten aikuisten rooli on valtavan iso
- Vanhemmuustaito-ohjaus tuloksellisin keino lasten käytöshäiriöiden hoidossa (Käypä hoito –suositus)

VANHEMPIEN TAI KESKEISTEN AIKUISTEN MERKITYKSESTÄ

- Ne lapset ja nuoret, joiden vanhemmat osallistuvat kuntoutukseen, oppivat SAMAT taidot ja ottavat ne käyttöön, hyötyvät selvästi eniten!
- ”ABC-aidot ennen A:ta”

INTERVENTIOIDEN TASOT

1. Neuvonta ja ohjaus
2. Vihanhallinta
3. Psykoterapia
4. Verkosto

Lähtökohtia



MIKSI VIHANHALLINTAA ON JOSKUS
HAASTAVAA OPPIA JA OPETTAA?

KOSKA...

➤ ”Pretaidot” puuttuvat

- ❖ Eli jos ei tunnista omia sisäisiä tilojaan ja sitä mikä minkäkin olotilan viesti on
- ❖ tai ei osaa ilmaista sitä (sanallisesti),
- ❖ ei tavanomainen tunneilmaisun, vuorovaikutuksen tai ylipäänsä taitojen oppiminen ole mahdollista

TUNTEIDEN TUNNISTAMISEN HARJOITTELU



TUNNE-EDUKAATIO

- Leikekirja tms. tunteista (kuvia yms.)
- Tietoa ilmeistä, äänen sävystä, kehon kielestä (kasvot kuvataan tunteiden infopisteeksi)
- Vertaillaan kuvia eri kasvonilmeistä ja etsitään yhtäläisyyksiä ja eroja
- Sanaston laajentaminen (mitä tarkoittaa esim. kun lapsi tai nuori sanoo olevansa kiukkuinen, lämpömittarilla 0-10 se voi hyvin olla vaikkapa 1)
 - ← Sanavaraston yksipuolisuus aiheuttaa hankaluuksia ympäristön kanssa toimiessa, mietitään mitä ilmaisuja voisi käyttää

TUNNEKUVAT TAI -KORTIT



TUNNEKOULU

- Aseta tunnesana asiakkaan eteen
- Kysy miltä tuntuu silloin, kun tuntuu tältä? (tuntemukset, ajatukset, mitä tekisi mieli tuolloin tehdä eli yllyke?)
- Saadaan selville
 - ✓ tunnistaako asiakas ylipäänsä tunteita ja kuinka hyvin?
 - ✓ mitä ko. tunne merkitsee tälle asiakkaalle?
 - Varmistetaan, että käytetään samaa kieltä

EMOOTION ANATOMIA

ajatukset

tuntemukset

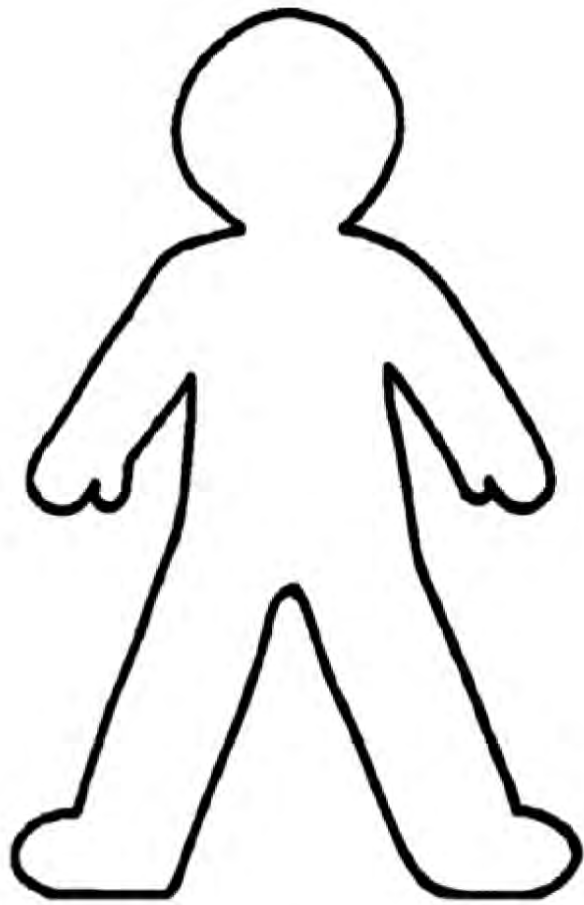
Emootio

yllykkeet

tunne: tunteen
nimi, tulkinta

TUNTEIDEN HAVAINNOINTI

Tunteiden neljän osa-alueen kirjaaminen				
Laukaisevat tekijät	Ajatukset	Tunne	Tuntemukset	Yllykkeet



Missä kohtaa kehoani vihaisuus tuntuu?
Mistä voin huomata olevani vihainen?

FUNKTIONAALINEN ANALYYSI

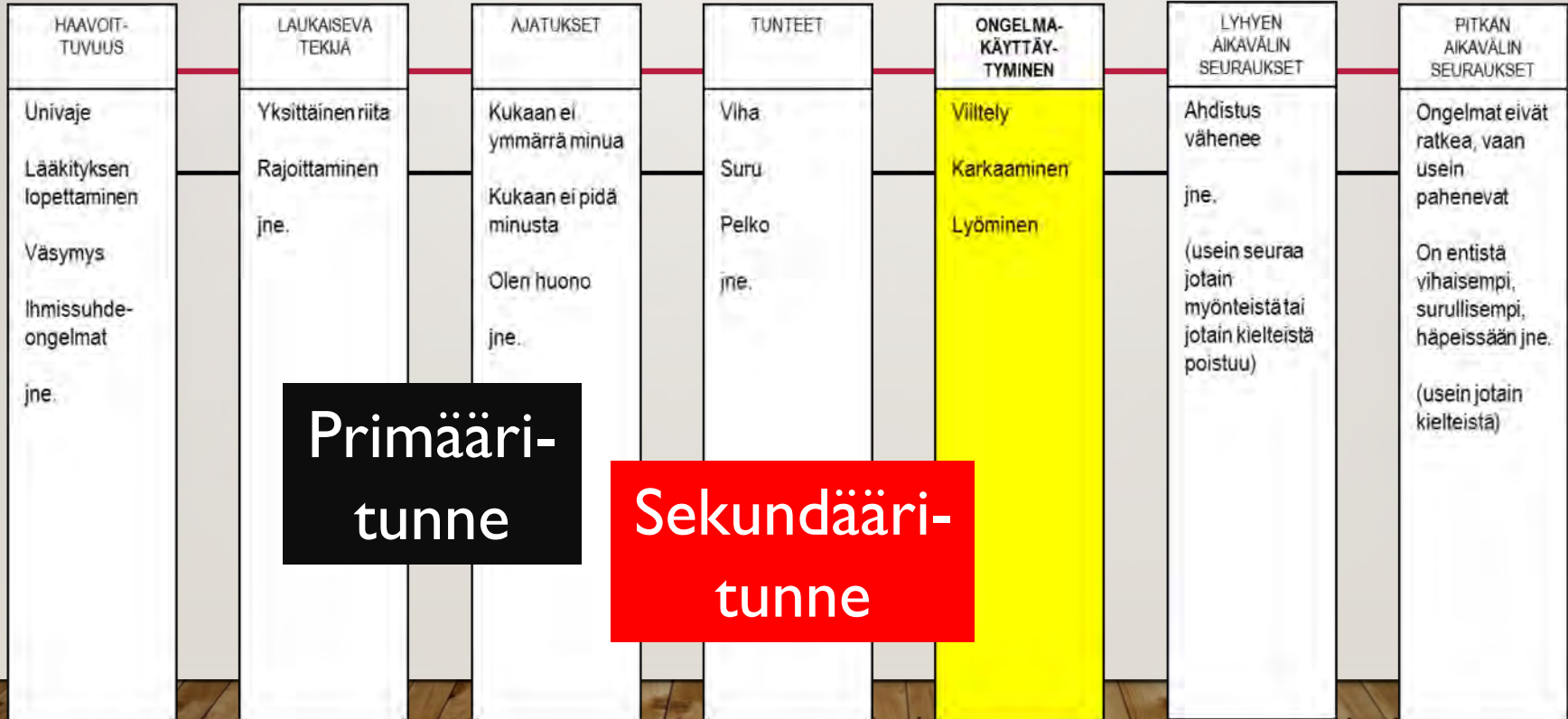
Käsitteellistäminen

FUNKTIONAALINEN ANALYYSI

- Milloin sinusta on viimeksi tuntunut tältä?
- Mitä silloin tapahtui?
- Tehdään yhdessä ketjuanalyysi tilanteesta →

Haavoittuvuustekijät, laukaiseva tekijä, käyttäytyminen, lyhyen ja pitkän aikavälin seuraukset

FUNKTIONAALINEN ANALYYSI - ”KETJUANALYYSI”



Materiaaleja kognitiivisen käyttäytymisterapian tueksi

8. Sarjakuvakäyttäytymisanalyysi

Ole hyvä ja kuvaa piirtämällä mitä ongelmallisessa tilanteessa tapahtuu. Jos jokin ruutu tuntuu valkealta, niin voit jättää sen alvan rauhassa tyhjäksi. Siihen voidaan palata myöhemmin!

Haavoittuvuustekijät (lisäävät ongelman esiintymisen todennäköisyyttä)	Laukaiseva tekijä/laukaisevat tekijät
	
Tunteet, ajatukset, tuntemukset	Käyttäytyminen (ongelma)
	
Lyhyen aikavälin seuraukset	Pitkän aikavälin seuraukset
	

VIHAISUUDEN MYÖNTEISET SEURAUKSET (LYHYEN AIKAVÄLIN)

- Voidaan saada muut myöntymään omiin vaatimuksiin
- Vihaisuuteen liittyy hetkellistä voimaantumisen tunnetta, joka voi liittyä adrenaliinin ja noradrenaliinin erittymiseen (Kassinove & Tafrate, 2002)
 - Adrenaliini tuottaa voimakkaan energisyyden tunteen ja noradrenaliini puolestaan voi turruttaa kielteisiä tunteuksia

VIHAISUUDEN MYÖNTEISET SEURAUKSET (LYHYEN AIKAVÄLIN) (JATK.)

- Kostaminen tai koston ennakointi (ajattelu ennen kostoja) liittyy aktivoitumiseen striatumissa (de Quervain ym., 2004)
- Sama aivojen alue aktivoituu myös miellyttävien makujen yhteydessä tai silloin kun odotetaan rahallisia palkintoja

VIHAISUUDEN KIELTEISET SEURAUKSET

- Miltei poikkeuksetta lyhyen aikavälin hyödyt kääntyvät kuitenkin kielteisiksi pidemmällä aikavälillä
- Aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissa
- Heikentää päätöksentekokykyä
- Heikentää motorista suorituskykyä
- Johtaa murehtimiseen ja kielteisiin kehiin, jotka ruokkivat kielteisiä tunteita, ajatuksia ja muita oireita pidemmällä aikavälillä

VIHAISUUDEN KIELTEISET SEURAUKSET (JATK.)

- Vihaisia ihmisiä voidaan alkaa vältellä ja heihin suhtaudutaan negatiivisesti
- Yksittäiset ja myöhemmin tarkasteltuna merkitykseltään vähäiset tilanteet voivat tuntua taisteluilta, jotka on pakko voittaa
→ Voi johtaa lisääntyneeseen riskinottoon

KATARSIS-ILMIÖN HAITALLISUUDEN TUNNISTAMINEN

- Katarsis-ilmion haitallisuuden tunnistaminen on äärimmäisen tärkeää vihaisuuden hoidossa
- Yleinen arkikäsite rohkaisee ”tuulettamaan tunteita” ja ”purkamaan kiukkoa.”
- Tämä käsitys on ollut vallitseva myös tietyissä terapiamuodoissa ja sitä on käytetty jopa hoitomenetelmänä
- Vihainen käyttäytyminen kuitenkin lisää vihaista käyttäytymistä
- Aggressiivinen käyttäytyminen (esim. riehuminen ja huutaminen) vähentää vihareaktioon kuuluvaa fysiologista jännittyneisyyttä ja reaktiivisuutta, mutta tämä helpottuneisuuden tunne itse asiassa vahvistaa aggressiivista käyttäytymistä ja siten myös vihareaktioita yleisesti

KATARSIS-ILMIÖN HAITALLISUUDEN TUNNISTAMINEN (JATK.)

- Ebbesen, Duncan & Konecni (1975) totesivat tutkiessaan irtisanottuja avaruusinsinöörejä, että vihaisuuttaan ”purkaneet” olivat itse asiassa seurannassa vihaisempia kuin ne, jotka eivät olleet ”purkaneet” vihaansa
- Bushman, Baumeister & Stack (1999) puolestaan totesivat, että nyrkkeilyäkin lyömistä vihan ”purkamiseen” käyttäneet olivat itse asiassa vihaisempia nyrkkeilyäkin lyömisen jälkeen kuin ennen sitä
- Asiakkaille tulee kertoa, että ”päästäessään vihaa ulos” he todellisuudessa harjoittelevat tullakseen aina vain paremmaksi ja paremmaksi vihareaktion synnyttämisessä
- Vihaa ulospäin osoittavien miesten olevan kaksi kertaa suuremmassa sydänkohtausvaarassa kuin muiden (Everson ym., 1999)

VIHANHALLINTA JA -TUNNISTAMINEN

Mitkä asiat ja tilanteet suututtavat minua???

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



VIHANHALLINTA JA -TUNNISTAMINEN (JATK.)

- Mitä ”nappulaa minussa on painettu”?
- Mistä huomaan sen?
- Missä tilanteissa niin voi käydä ja milloin erityisesti?
- Mitä voin tehdä toimiakseni vaihtoehtoisella tavalla?
- Mitä taitoja tarvitsen?

EMOTIONAALINEN TYÖKALUPAKKI LAPSILLA

- Fyysiset työkalut (juokseminen, keinuminen jne.)
- Rentoutustyökalut (lukeminen, musiikki, vetäytyminen hetkeksi)
- Sosiaaliset työkalut (vanhempi, kaveri, lemmikki, joku jonka kanssa voi tehdä jotain muuttaakseen tunnetilaansa)
- Ajattelutyökalut (itselle suunnattu puhe)
- Erityiset kiinnostuksen kohteet (lasta voidaan rohkaista vetäytymään hiljaisuuteen ja kiinnostuksen kohteensa pariin, jos tunnereaktio on hyvin voimakas)

Taitoharjoittelun seuranta

Ole hyvä ja tee merkintä aina sen taidon kohdalle, mitä olet minäkin päivänä harjoitellut. Tuo lomake mukanaasi seuraavaan tapaamiseen.

	1	2	3	4	5	6	7
Havainnoi tunteen neljää osaa, tuntemuksia, tulkintaa (tunteen nimi), ajatukset ja yllykkeet							
Havainnoi, hyväksy ja surffaa yllykkeellä (käytä SUDS arviota)							
Havainnoi, hyväksy ja valitse arvojen mukainen teko							
Havainnoi, hyväksy ja valitse rentoutustaito							
Havainnoi, hyväksy ja valitse itsensä rauhoittamisen taito							
Havainnoi, hyväksy ja valitse selviytymisajatus							
Havainnoi, hyväksy ja valitse harjoitella radikaalia hyväksymistä							
Havainnoi, hyväksy ja valitse distraktiostrategia							
Havainnoi, hyväksy ja valitse aikalisä							

Laukaisevat tekijät:

Kirjaa tähän ne tilanteet tai tunnereaktiot, jotka ovat olleet tällä viikolla kuormittavia.



Sovelluksia



MYÖNTEISEN VANHEMMUUDEN OHJELMAT

- Ihmeelliset vuodet (Webster-Stratton, 2005)
- Triple P (Sanders, 1998)
- Myönteinen vanhemmuus (Latham, 1994)

ART-MENETELMÄ

(AGGRESSION REPLACEMENT TRAINING, GOLDSTEIN, 1998)

- Viihanhallinta, tunnetaso
- Sosiaaliset taidot, käyttäytymisen taso
- Moraalinen perustelu, arvojen ja ajattelun taso

VIHANHALLINTA –TAIDON OPPIMINEN

1. Laukaisevat tekijät
2. Vihjeet
3. Rauhoittavat tekijät
4. Muistuttajat
5. Tarvittavat taidot
6. Itsearviointi

**Mallinnetaan
Harjoitellaan
Vahvistetaan**

SOSIAALISET TAIDOT

- Harjoitellaan vaihtoehtoja aggressiiviselle käyttäytymiselle
- Yhtä taitoa kerrallaan
- Ohjaaja mallintaa taidon ja opettamalla nuorille taidon vaiheet
- Harjoitellaan esim. anteeksi pyytämistä, luvan pyytämistä, kieltäytymistä...
- Positiivinen vahvistaminen

SUUNNITELMAN ESITTÄMINEN

(ESIM. MIKSI PITÄISI SAADA JOSKUS JOKIN ERIVAPAAUS)

- Päätä miten haluaisit asioiden menevän
- Kerro ideasi toiselle
- Kysy toiselta mitä mieltä hän on
- Kerro hänelle miksi pidät ideaasi hyvänä
- Pyydä toista miettimään mitä sanoit ennen päätöksentekoa

SYYTÖKSEN VASTAANOTTAMINEN

(ESIM. SYYTETÄÄN VALEHTELUSTA TAI IKKUNAN RIKKOMISESTA)

- Mieti mistä joku sinua syyttää
- Mieti mistä syytös voi johtua
- Mieti miten vastata syytökseen
- Valitse paras tapa tehdä se

LUVAN PYYTÄMINEN

- Päätä mitä haluaisit tehdä
- Päätä keneltä lupa pitää kysyä
- Päätä miten kysyt luvan
- Valitse oikea paikka ja aika
- Pyydä lupa

MORAALINEN PERUSTELU, ARVOJEN JA AJATTELUN TASO

- Harjoitellaan tarinoiden kautta
- Ryhmälle kerrotaan tarina, jossa tarinan päähenkilö joutuu hankalaan tilanteeseen. Mitä hänen tulisi tehdä? Mikä olisi oikein tai paras ratkaisu?
- Tavoitteena nähdä tilanne useammasta näkökulmasta
- Ohjaaja auttaa ryhmää kysymyksillä löytämään vastuullisia, yhteisön hyvinvointia edistäviä toiminnan perusteita

FAMILY TIES

- Ohjelma aggressiivisesti käyttäytyvien nuorten perheille ja lähipiirille
- Jatkoa nuorten omalle ryhmälle
- Vanhemmat ja nuoret harjoittelevat yhdessä vaihtoehtoisia tapoja toimia sosiaalisissa tilanteissa

MULTIDIMENSIONAL TREATMENT FOSTER CARE (MTFC)

(ESIM. HANSSON & OLSSON, 2012)



MULTIDIMENSIONAALINEN PERHETERAPIA - MDFT

- Intensiivinen ja jalkautuva systeemiorientoitunut työtapa
- Vaikeisiin ja kriisiytyneisiin tilanteisiin
- Auttamistyössä mukaa perhe, vanhemmat ja kaikki muut nuoren verkostot, kuten koulu, kaverit, viranomaiset
- Tapaamisia 2-3/viikko
- Prosessi kestää n. 5-9 kuukautta

MULTIDIMENSIONAL TREATMENT FOSTER CARE (MTFC)

Osio	Sisältö
Kasvatusvanhemman antama ohjaus	Sovelletaan sijoituskodissa nuorelle yksilöityä ohjelmaa. Ohjelma rakentuu nuoren vahvuuksille ja asettaa selvät säännöt, odotukset ja rajat.
Päivittäiset puhelinohjaukset	Käsitellään nuoren käyttäytyminen kuluneen vuorokauden aikana. Ratkaistaan mahdollisia ongelmia ja tehdään suunnitelma seuraavalle päivälle.
Viikoittaiset ryhmätapaamiset kasvatusvanhemmille (case manager ja yksilö- ja perheterapeutti)	Työnohjausta ja tukea järjestelmälliseen kasvatustyöhön. Käydään läpi viikon tapahtumat ja räätälöidään nuoren kasvatusta- ja hoito-ohjelmaa.
Taitoalennus (taitoalmentaja)	Painotus vuorovaikutustaitojen opettelussa ja prososiaalisissa taidoissa. Ongelmanratkaisutaitojen harjoittelu.

MULTIDIMENSIONAL TREATMENT FOSTER CARE (MTFC)

Osio	Sisältö
Yksilöterapia	Yksilöterapeutti = nuoren puolestapuhuja, auttaa sopeutumisessa uuteen ympäristöön, tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu, taitoharjoittelu
Perheterapia	Perheterapeutti = nuoren biologisille vanhemmille suunnattu työskentely: taitojen yleistyminen omaan kotiin
Perhetyöskentely	Nuoren kotikäynnit biologisten vanhempien luokse. Taitojen harjoittelu perheterapeutin ohjaamana.
Kouluyhteistyö	Seuranta ja myönteisten taitojen käyttämisen opettelu, opiskelu ja harrastukset, (urheilu, musiikki jne.).
Muu verkostoyhteistyö	