



AGGRESSION REPLACEMENT TRAINING

---

VIHANHALLINTA JA  
VIHAN HALLINNAN  
KEINOT

TIINA RÖNING,  
PSYKOLOGI,  
PSYKOTERAPEUTTI



# Aggression muotoja

---

Buss (1961) vihainen ja välineellinen

- **Viha** on näkyvä piirre, johon liittyy voimakas autonomisen hermoston viriäminen. Viha kestää lyhyen ajan (minuutteja-tunteja) ja saattaa johtaa katarsikseen. Viha on tyypillinen kaikille lajeille. **Vihamielisyys** sen sijaan ei näy ulospäin, autonominen virittyminen on matala tai kohtalainen eikä tunnetila johda ”tyhjenty miseen”. Kestää pitkään. Tyypillistä vain ihmiselle.

Nyky-yhteiskunnassa suurin osa aggressiota purkautuu ei-väkivaltaisiin muotoihin!

Kaikki aggressio ei ole tuhoavaa.

# 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

Intohimorikokset?

## **Proaktiivinen**

Tavoitesuuntautunutta

Aggressio välineenä jnkn  
saavuttamiseksi

Ilkeys ilman provokaatiota

Dominointi, kiusaaminen

Harkitut teot ja rikokset

Kylmäveristä?

# Aggression taustalla

---

Kaikki käyttäytyminen on opittua, myös aggressiivinen

Taustalla oppimisteoriat, erityisesti Banduran sosiaalisen oppimisen teoria. Opitaan suoraan (tekemällä itse ja saadaan + vahvistusta) ja epäsuorasti (katsomalla kun joku tekee ja saa siitä + vahvistusta)

Väkivaltaisuuden taustalla on aina useita tekijöitä;

- biologisia

- perheeseen ja asuinalueeseen liittyviä

- media

- Psykologisia tekijöitä

# Mitä tunnehallinta on?

---

Hyvä tunnehallinta vapauttaa energiaa ja suojaa stressiltä (ensimmäiset 3 vuotta muovaavat ihmisen stressisysteemin)

Tunteet pohjaa temperamenttiin, tunnehallinta opitaan positiivisessa vuorovaikutuksessa

Edellyttää kykyä läpi elää (sietää), tunnistaa, sanoittaa ja käyttää apuna käsitteellisessä ajattelussa.

Tunnehallinta on eri asioita eri iän herkkyyksikaudena, esim. suuressa ryhmässä aggressio on kaikkein toimivin taito (lauma vaatii aina pärjäämistä ja selvitymistä) – neuvottelun taito vasta 2,3,4 vuotiaana.

Opin jakamaan, olen silti tärkeä



# Tunnehallinta

---

Tunnehallinta on keskeinen tekijä myös (tukea antavan) sosiaalisen vuorovaikutuksen muodostamisessa ja sosiaalisten suhteiden laadussa

Tunnehallinta ei ole kontrollointia tai tukahduttamista

Ei ole olemassa pahoja tai hyviä tunteita. Kaikki tunteet ovat tärkeitä, niillä on tärkeä viesti tilanteen kannalta. Kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä (mutta käyttäytymismallit eivät!).

Ei tarvitse karaista (esim. ujut ovat empaattisempia)

## *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.

# Mitä ARTissa harjoitellaan?

|                 |                       |                                                                    |
|-----------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Käyttäytyminen  | SOSIAALISIA TAITOJA   | Jotta aggressiiviselle käyttäytymiselle <u>olisi</u> vaihtoehtoja. |
| Tunteet         | VIHAN HALLINTAA       | Jotta ihminen <u>kykenisi</u> käyttämään näitä vaihtoehtoja        |
| Ajattelu, arvot | MORAALISTA PERUSTELUA | Jotta yksilö <u>haluaisi</u> käyttää näitä vaihtoehtoja            |

*”Kognitiivisia, emotionaalisia elementtejä tulee olla mukana kaikkien osa-alueiden harjoittelussa” Gundersen et al.*



## ART pohja-ajatus aggressiivisesta käyttäytymisestä

- Täytyy harjoitella useampaa taitoa yhtäikaa, koska jokaisen lapsen/nuoren aggressiivinen käyttäytyminen on hieman erilaista - kolme komponenttia
- Nuorelle pyritään tarjoamaan vaihtoehtoja aggressiivisen käyttäytymisen sijaan ja annetaan mahdollisuus oppia näitä vaihtoehtoisia toimintatapoja yhdessä.
- Ymmärretään, että aggressiivinen käyttäytyminen on yliopittua ja lyhyellä tähtäimellä usein varsin palkitsevaa - siksi sitä on vaikea muuttaa. Kiinnitetään huomiota motivointiin, painotetaan itsehillinnän ja sosiaalisten taitojen pitkän tähtäimen hyötyjä.
- Lupa harjoitella, lupa epäonnistua.

# Lähtökohta taitojen opettamiseen

---

1970 luvulla oivallettiin käytöshäiriöstä se, että kanssakäymisen taidot kuten tunnehallinta ja sosiaaliset taidot ” eivät ole piileviä eikä niitä voi vapauttaa tulkitsemalla, keskustelemalla tai palkitsemalla. Ne on ensin opittava.”

Sosiaalisen oppimisen teoria (A. Bandura)

Jos lapsi ei säätele käytöstään **sisäisen puheen** avulla, hänestä voi tulla hyperaktiivinen, itsehillintä voi jäädä heikoksi ja hänellä saattaa ilmetä haastavaa käytöstä

# Aggressiivisen käyttäytymisen taustalla useita tekijöitä

**Puutteita sosiaalisissa kyvykkyydessä (yli 90%)**

**Heikko tunnehallinta ja impulssikontrolli ( -> paljon aggressiivista käyttäytymistä)**

**Puutteellinen moraalinen päättely ja empatiakyky**

Kypsymättömyys (keskittymiskyvyn puutteita, kömpelyyttä, passiivisuus, nuorempien kavereitten suosiminen) joka johtaa ikätovereitten hylkimiseen

Vetäytyvyys (huonommuuden tunteita, epävarmuutta, levottomuutta, hypersensitiivisyyttä, eristyneisyyttä ja pelokkuutta)

Tiedonkäsittelyn taitojen puutteellisuus (syy- ja seuraussuhteet, ajattelun joustamattomuus, ylitulkinta)

**Ulkoisia tekijöitä: Perhe, asuinympäristö, media, väkivaltaviihde**

# Henkilö osoittaa sosiaalista kyvykkyyttä silloin kun...

- 1) Hän noudattaa yleisesti tunnettuja, yhteisölle ja yhteiskunnalle ominaisia sääntöjä ja implisiittisiä normeja
- 2) Hän saavuttaa omat ja yhteiset tavoitteet loukkaamatta toisten perusoikeuksia
- 3) Hänen käytöksensä saavuttaa muiden hyväksynnän



Kuva: Tiina Rönning

# ART Menetelmä

Goldstein (1987)  
työryhmineen

- Ryhmämuotoinen,  
taitoharjoittelu,  
monikanavainen

”A Comprehensive  
Intervention for  
Aggressive Youth”  
(1998)

- Intensiivinen,  
strukturoidu, tutkittu

2011 uudistettu  
laitos Glick ym.

- Takaisin perusteisiin,  
uskollisuus  
menetelmälle, jatkuva  
tutkimusnäyttö

2015 AART

- Sosiaalisen  
kyvykkyyden harjoittelu

# ART ryhmän peruspilarit

Struktuuri

Taitoharjoittelu

Ryhmämuotoisuus

Mallintaminen

Yhdessä tekeminen - rooliharjoittelu

Oikean toiminnan opettaminen ja

Mahdollisuus harjoitella taitoja

Yleistäminen arkeen kotitehtävien avulla

# Yhtenäinen struktuuri joka tapaamisella

## **ULKOINEN STRUKTUURI - ALOITUS**

Tervetuloivotus

Sääntöjen läpikäynti

Lyhyt katsaus edelliseen saman osa-alueen ryhmätapaamiseen

Kotitehtävä

AART-harjoite

## **SISÄINEN STRUKTUURI Päivän teeman käsittely**

## **ULKOINEN STRUKTUURI - LOPETUS**

Yhteenveto tapaamisesta

Seuraavan tapaamisen teema ja hyvästely



# Sosiaaliset taidot

Tavoitteena  
sosiaalisesti taitavan  
toiminnan  
opettaminen ja  
harjoittelu ( AART s.  
35)



Kuva: Tiina Rönning





# Harjoittelussa opetellaan

---

Kanssakäymisen aloittamista ja toisen tekemiin aloitteisiin vastaamista

Sanallista ja ei-sanallista vuorovaikutusta

Sosiaalista hahmottamista

Toimintavaihtoehtoja

Oman toiminnan miettimistä – aika auttaa löytämään toimintavaihtoehtoja

Mikrotaitoja (äänensävy, liikaa – liian vähän, sopiva etäisyys jne.)

# Sosiaalisten taitojen sisäinen struktuuri

## 1. Taidon opettaminen

- Mitä taito pitää sisällään
- Vaiheiden läpikäynti

## 2. Oma malli

## 3. Miksi ja mitä asiakkaan elämässä

- Miksi tämä taito on tärkeä
- Ryhmäläisten esimerkkejä taidosta

## 4. Harjoituksen tekijän ja sen avustajan valinta

## 5. Rooliharjoituksen suunnitteli, tarkkailutehtävien jakaminen

## 6. Ryhmän rooliharjoitus

## 7. Palautekierros

## 8. Kertaus ja kotitehtävä

## 9. Seuraavan rooliharjoituksen tekijän ja avustajan valinta

## 22. Luvan kysyminen

1. *Mieti, pitäisikö sinun pyytää lupa siihen mitä haluaisit tehdä*
2. *Mieti, keneltä lupa pitäisi kysyä*
3. *Mieti, miten kysyä lupaa*
4. *Valitse sopiva aika ja paikka*
5. *Pyydä lupaa*

# Palautteen antaminen

Jotta harjoittelija ja hänen apurinsa saisivat mahdollisimman paljon positiivista vahvistusta tekemälleen, on tärkeää kiinnittää huomioita palautteen antamisen monipuolisuuteen ja järjestykseen

Palautejärjestys:

1. Apuri
  2. Tarkkailijat
  3. Ohjaajat
  4. Harjoituksen tekijä itse
- Muille ryhmäläisille jaetaan tarkkailutehtäviä esim. korttien avulla. Aluksi vaiheet riittävät mutta ryhmän tason mukaan hyvä antaa myös laajemmin esim mikrotaidoista (ks. sivu 44 kirjasta)



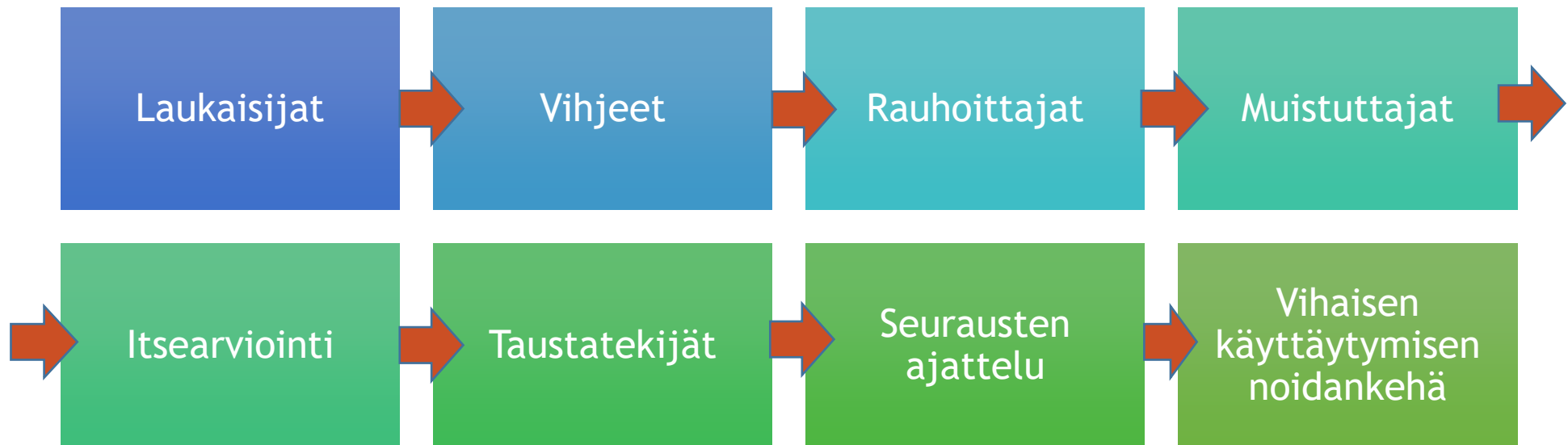
# Vihan hallintaharjoittelun tarkoitus on opettaa

---

1. Ymmärtämään mistä suuttumus johtuu
2. Käyttämään suuttumusta lieventäviä menetelmiä
3. Valitsemaan tarkoituksenmukaisia taitoja, joilla korvata aggressiivista käyttäytymistä

# Vihanhallinnan ketju

---



# Vihan hallinta

1. Kertaus ja kotitehtävän tarkastus
2. Uusi asia
3. Oma malli
4. Osallistujien harjoitus
5. Kertaus ja kotitehtävä

**JOHDANTO = A - B - C**

SE = TAUSTATEKIJÄT

A = MITÄ TAPAHTUI

B = MITÄ TEIT

C = MITÄ SIITÄ SEURASI



# Häsläämispäiväkirja

Nimi \_\_\_\_\_

Päivämäärä \_\_\_\_\_

Aika: Aamu ☐ Päivä ☐ Ilta ☐

Missä olit? \_\_\_\_\_

Kuinka vihainen olit?

En lainkaan ☐ Vähän vihainen ☐ Kiehuin kiukusta ☐ Raivon vallassa ☐

Vihanhallintaprosessi

Ulkoiset laukaisijat \_\_\_\_\_

Sisäiset laukaisijat \_\_\_\_\_

Vihjeet \_\_\_\_\_

Rauhoittajat \_\_\_\_\_

Muistuttajat \_\_\_\_\_

Taustavaikuttimet \_\_\_\_\_

Seuraukset \_\_\_\_\_

Sosiaaliset taidot \_\_\_\_\_

Oma arvio: Hyvin meni! ☐ Meni kohtalaisesti ☐ Olisi voinut mennä paremmin ☐

Mitä voin sanoa/mitä sanoin itselleni, kun onnistuin? \_\_\_\_\_

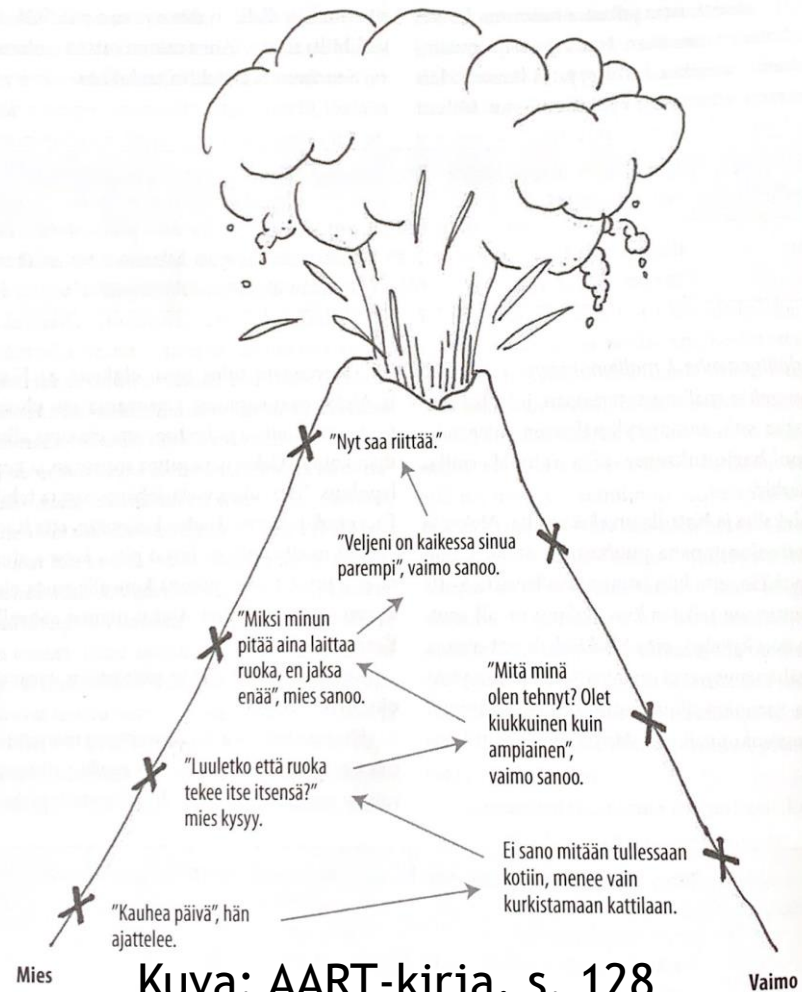
Mitä voin tehdä ensikerralla paremmin? \_\_\_\_\_

# Vihaisen käyttäytymisen noidankehä

Tässä voidaan käydä läpi oman toiminnan vaikutuksia ristiriitatilanteeseen

Malli toimii myös sen pohtimiseen, millä sosiaalisella taidolla tilanne voitaisiin ehkäistä tai sen kulku kääntää

Kun laiminlyömme sosiaaliset taidot, mitä siitä seuraa?



Kuva: AART-kirja, s. 128



# Moraalisen päättelyn harjoittelu

---

Todellinen sosiaalinen kyvykkyys alkaa vasta sitten kun otamme huomioon myös toisten tarpeet ja ymmärrämme, minkälainen toiminta on toivottavaa yhteisen kokonaisuuden kannalta

Tärkein kehitystekijä on sosiaalisessa verkostossa tapahtuva mallioppiminen

# Kohlbergin moraaliteorian kehitystasot

- Taso 1: Vahvin on oikeassa
- Taso 2: Kaupankäynti
- Taso 3: Kultainen sääntö
- Taso 4: Järjestelmä - osoitatko sosiaalista vastuuta?

# Sosiaalisesti vastuullisen päätöksenteon harjoittelu

---

Osallistujille esitellään ongelmatilanteita joista keskustellessaan he joutuvat haastamaan omaa ajatteluaan ja kuuntelemaan toisten näkökulmia

Osallistujat joutuvat myös tutkimaan ajatusvääristymiään ja automaattisia tunnearvioitaan

Kun ihminen saa aikaa pohtia asioita, löytää hän parempia vaihtoehtoja, vertaisryhmän tuki auttaa lujittamaan omia arvoja ja vastuullista toimintaa

# Moraaliharjoituksen sisäinen struktuuuri

1. Päivän ongelmatilanteen esittely
2. Ongelman tunnistus
3. Tarinan henkilöiden automaattisten tunteiden ja ajatusten tunnistaminen
4. Kysymyksiä ryhmäläisille
5. Kypsän moraalikäsitteen tukeminen
6. Epäkypsän moraalikäsitteen haastaminen
7. Yhteenveto ja yhteinen päätös ennen uutta kysymystä
8. Ominaisuudet ja rooliharjoitus
9. Kotitehtävä

# ONGELMATILANNE

Liisa ja Antti ovat luokkaretkellä pääkaupungissa. He menevät kauppaan PS4-pelejä katsomaan. Antti haluaisi Dragon Ball -pelin, mutta se maksaa yli viisikymppiä, eikä hänellä ole niin paljon rahaa. Liisa huomaa Antin tönivän häntä, luulee pojan pelleilevän ja miettii, onko tämä ihastunut. Akkia hälytin alkaa soida, ja useiden yhtä aikaa matkalla ulos olevia henkilöiden käsketään pysähtyä. Liisa näkee Antin juoksevan ulos ja häipyvän paikalta. Kun Liisa siirtyy kassoiille, työntekijä pysäyttää hänet. - Näin sinut peliosastolla sen karkuun juosseen seurassa, tämä sanoo. - Mikä hänen nimensä on?

(s. 153 kuinka asia käsitellään)

# Luonteenvahvuudet

Sara Salmon (PEACE 4 kids 2004)

Näiden mukaan ottaminen moraalisisessa päättelyssä (ja myös sosiaalisissa taidoissa ja vihanhallinnassa) auttaa lujittamaan arvoja ja tekemään niiden mukaisia valintoja

Ryhmässä voidaan valita, kuinka luonteenvahvuuksia käsitellään:

1. kaikki ominaisuudet määritellään ohjelman 1–3 ensimmäisellä ryhmäkerralla
2. ominaisuudet jaetaan useammalle ryhmäkerralle, esimerkiksi määrittelemällä 1–3 ominaisuutta joka tapaamisessa tai
3. ominaisuuksien esittelyä varten järjestetään ylimääräisiä ryhmäkertoja ennen ohjelman alkua, jolloin ne vahvistavat kaikkia kolmea osa-aluetta.



# LUONTEENVAHVUUDET

Huolenpito

Rohkeus

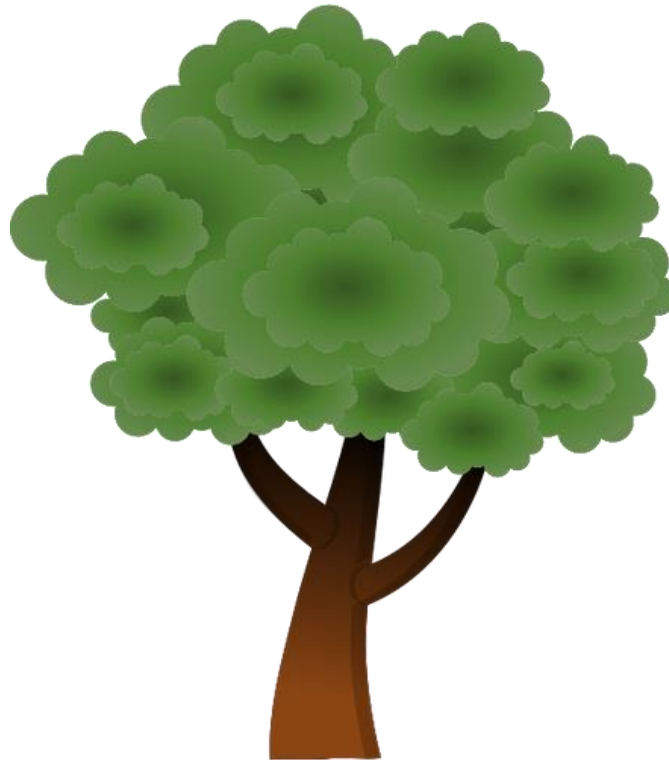
Yhteistyö

Päämäärätietoisuus

Rehellisyys

Humanismi

Kärsivällisyys



Sinnikkyys

Kunnioitus

Vastuuntunto

Itseluottamus

Itsehillintä

Rehtiys

Avuliaisuus

# Ryhmän aloittaminen

2 ohjaajaa, jotka tekevät keskenään työnjaon (s.27)

Sopivan ja riittävän intensiivinen, kolme osa-aluetta mukana

Laadukas vuorovaikutus on menetelmän toimimisen ehdoton edellytys – puhuttele nimeltä ja kuuntele

Sopiva määrä ryhmäläisiä määräytyy tason mukaan, mutta ajankäytöllisesti 5-8

Ryhmällä on tärkeää olla säännöt (s.29)

Ryhmäläiset ovat aktiivisia n. 75% ajasta – toiminnallisuus!

Leikit, rutiinit ja elävöittäminen – turvaa ja aktivoi

Tarkistuslistat ym. materiaalit tukevat ryhmän ja oman työn arviointia (esim. Glick 2011)

# materiaalia

---

ART -kirjat verkkokaupassamme

<https://suomenart.pikakirjakauppa.fi>





Suomen ART ry

[www.suomenart.com](http://www.suomenart.com)

Tietoa ja verkostoja

Materiaalipankki jäsenille

Kirjakauppa

Vuosittainen seminaari

Muistathan täyttää koulutusrekisterilomakkeen [täällä!](#)



Suomen ART ry

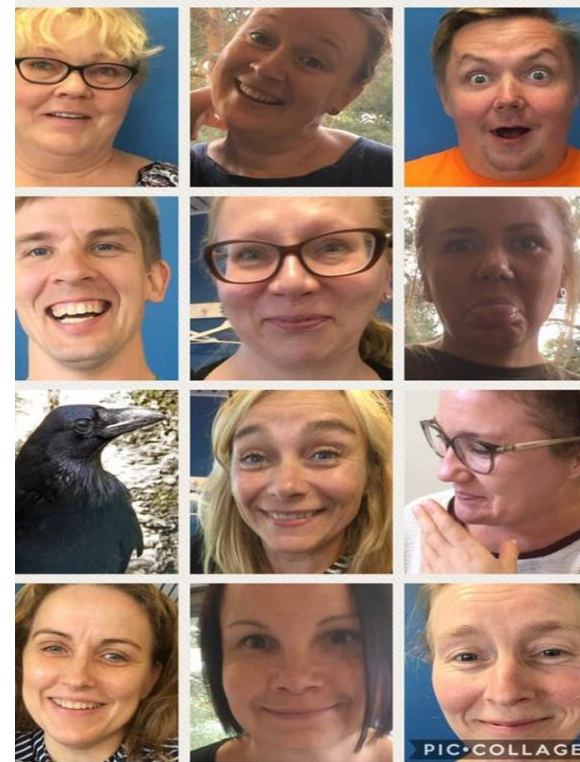
## Järjestää ART -koulutusta Suomessa

- Workshop Johdatus Ryhmän Ohjaamiseen 2,5 pvää
- Ohjaajakoulutus 5 pvää
- Family TIES -ohjaajakoulutus 2 pvää

Osa Prepsec -international toimintaa

Tulossa tutkimusta menetelmän vaikuttavuudesta

Materiaali- ja kirjamyyntiä sekä lainaamo





---

Suomen ART ry  
Somessa

[Instagram](#)

@suomenart

Facebook

Suomen ART  
Family TIES

LinkedIn

Suomen ART





Suomen ART ry:n  
jäseneksi?

Kotisivuillamme kohdasta  
"[jäsenyys](#)"

[Liity jäseneksi tästä!](#)





Suomen ART ry



[Koulutusrekisterilomake](#)



[Koulutuksen palautelomake](#)



# YHDESSÄ TEKEMÄLLÄ OPPII!

