

Dialektisen käyttäytymisterapian hyödyntäminen lastensuojelussa 2

Jatkokurssi

Janne Vikki

Psykoterapeutti (erityistason
perheterapia)

DKT-intensiivikoulutettu

Työnohjaaja (Story)

Prosessikonsultti

Coach

Sairaanhoitaja



Kurssin luennot

- Luento 1: Dialektinen käyttäytymisterapia lastensuojelussa
- Luento 2: Tunnesäätelyn kehittyminen ja sen tukeminen ohjaajan roolissa
- Luento 3: Asiakkaan käyttäytymiseen vaikuttaminen
- Luento 4: DKT –taitojen opettaminen, tietämisestä osaamiseen
- Luento 5: Ketjuanalyysin sovellettu käyttö ja ratkaisuanalyysi
- Luento 6: Puuttuvan käyttäytymisen analyysi
- Luento 7: Häpeän kanssa työskentely lastensuojelussa
- Luento 8: Vihan kanssa työskentely lastensuojelussa
- Luento 9: Itsetuhoinen asiakas lastensuojelussa
- Luento 10: DKT –tiimityöskentely

Ohjeet ja tehtävät

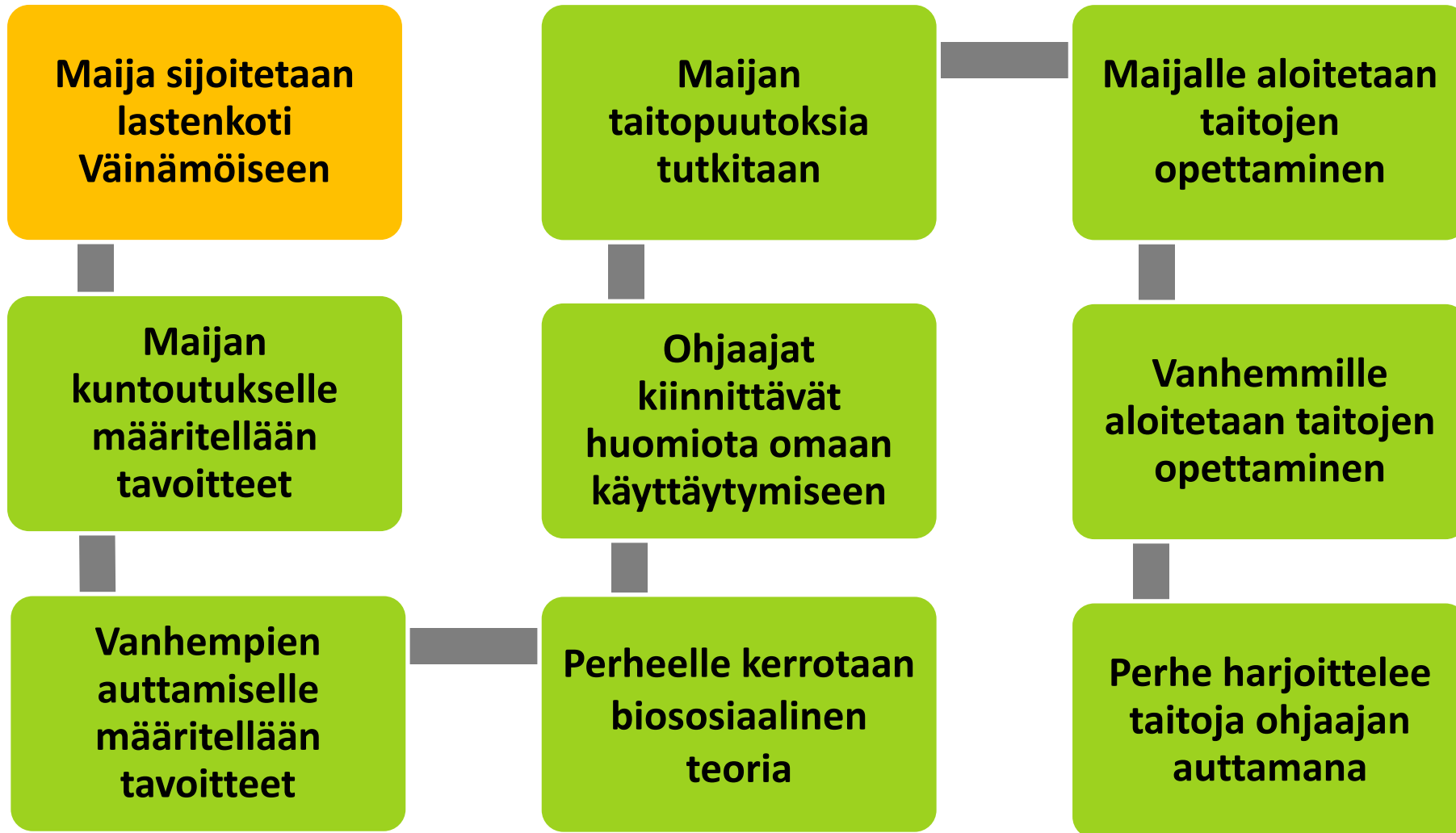
Opiskele kurssi siten, että jokaisen luennon jälkeen sinulla on hetki aikaa pureksia oppimaasi. Tee kurssin aikana luennoilla esitetyt tehtävät/ pohdinnat.

Todistuksen saaminen:

1. Lue tai kuuntele kurssin tueksi yksi vapaasti valittava kirja:
 - Katja Myllyviita: Häpeän hoito
 - Katja Myllyviita: Sairas perhe
 - Katja Myllyviita: Vapaaksi viiltelystä
 - Sadeniemi Minna ym: Viisas mieli
 - Kirjoita muutamalla lauseelle, mitä ajatuksia tai konkreettisia asioita sait kirjasta työhösi?
2. Kirjoita muutamalla lauseelle jokaisesta luennosta ajatuksia, ideoita, palautetta tms.
3. Kirjoita koko kurssista lyhyt palaute
4. Lähetä tehtävät sähköpostilla asiakaspalvelu@tunnemielesi.fi. **Otsikoi:** DKT lastensuojelussa 2 todistuspyyntö. Saat paluupostissa todistuksen.

Luento 1: Dialektinen käyttäytymisterapia lastensuojelussa

Kertaus edellisestä kurssista



Miten DKT soveltuu lastensuojeluun?

- DKT:n hyödyntäminen lastensuojelussa
 - Yksittäiset elementit
 - Yksilötyöskentelyssä
 - Koko yksikön toimintamallit ja ajattelutapa
 - Käyttöönotto
 - Johtamisen merkitys
 - Kouluttautuminen

Miten DKT soveltuu lastensuojeluun?

- DKT hoito-ohjelma lastensuojelussa
 - Yksilötyöskentely
 - Taitoryhmä
 - Ketjuryhmä
 - Tiimityöskentely
 - Kriisipuhelut
 - Ympäristöön vaikuttaminen (lastenkoti ja vanhemmat)

Edellytyksiä henkilökunnalle vaativien asiakkaiden kuntouttamiselle

- Henkilökunta kykenee näkemään asiakkaan haasteet oireiluna (ei vittumaisuutena) ja pystyvät pitämään mielessä myös asiakkaan miellyttävän puolen
- Henkilökunta on motivoitunut oppimaan uutta ja saavat siihen tukea mm. johdolta ja työnohjauksesta
- Henkilökunta kykenee tekemään yhteistyötä yhteisten tavoitteiden eteen
- Henkilökunta kykenee suhtautumaan inhimillisiin erehtymisiin oppimistilanteina
- Henkilökunta voi paremmin kuin asiakkaat!

Pohdittavaa...

- Palauta tarvittaessa ensimmäiseltä kurssilta asioita mieleesi
- Mieti omaa suhtautumista kuntouttavaan työotteeseen ja kuinka tärkeää se on yksikössäsi?

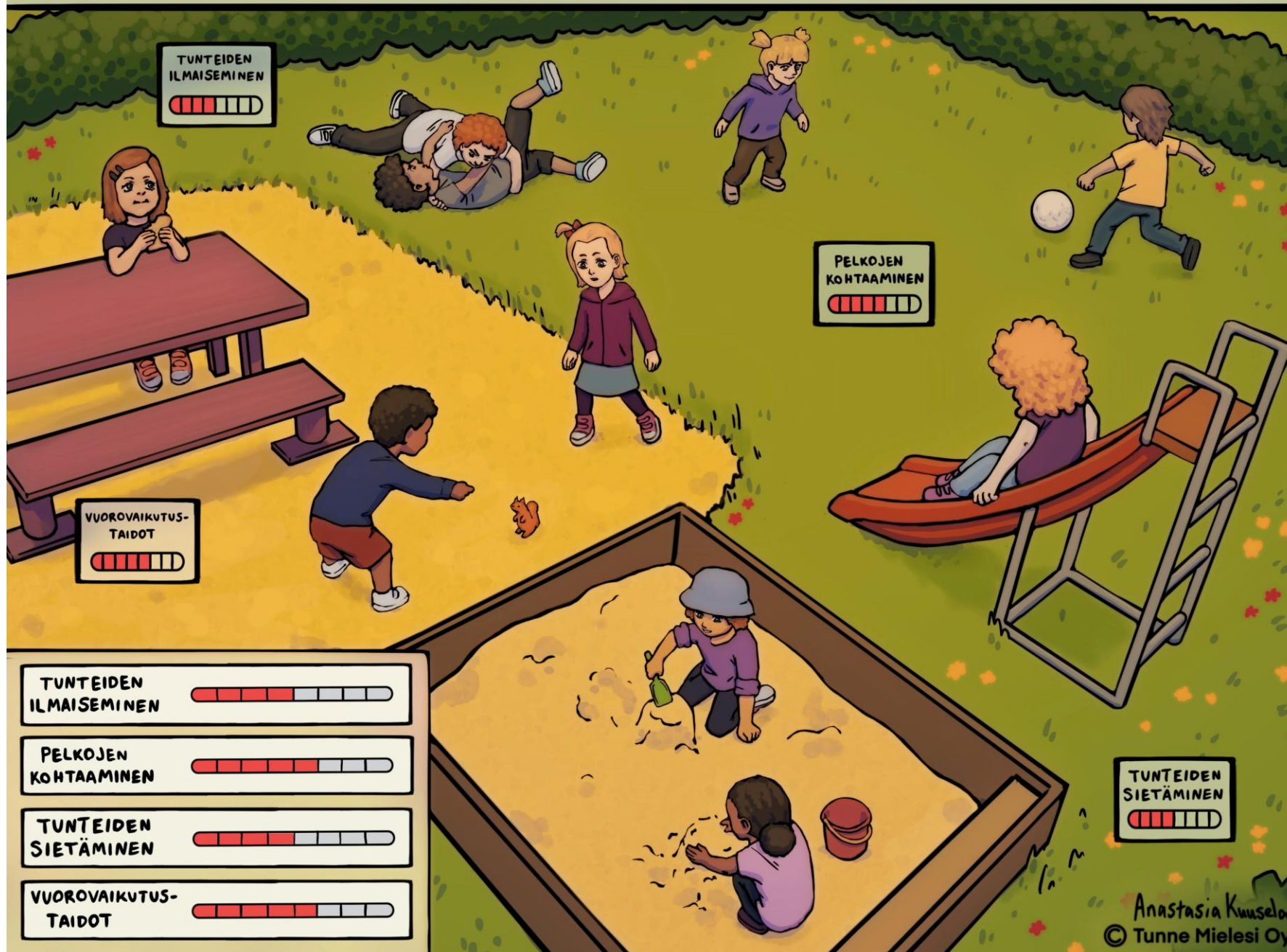
Luento 2: Tunnesäätelyn kehittyminen ja sen tukeminen ohjaajan roolissa

Lasten yleisiä taitopuutoksia 2020 -luvulla



- Sopeutuminen velvollisuuksiin
- Kyky ponnistella mielihyvän eteen
- Ihmissuhdetaidot livenä
- Kyky sietää tavallista, tylsää arkea
- Keskittyminen
- Empatia
- Nukkuminen, syöminen, liikkuminen
- Massaan kuuluminen
- Tunteita tunnustetaan muttei siedetä
- Yhteiskunta ruokkii itseinhoa

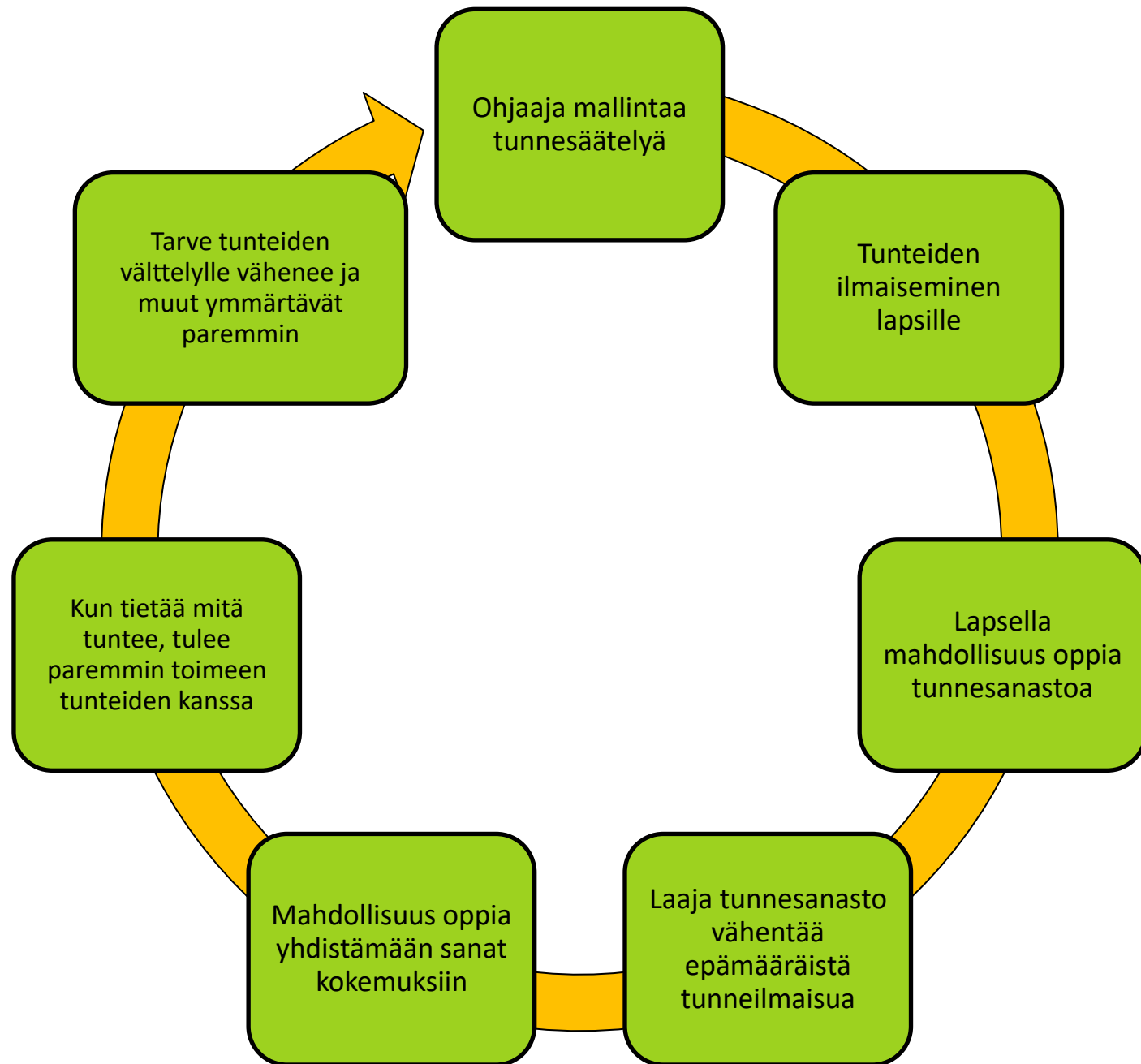
LUONNOLLINEN TAPA OPPIA TUNNETAITOJA



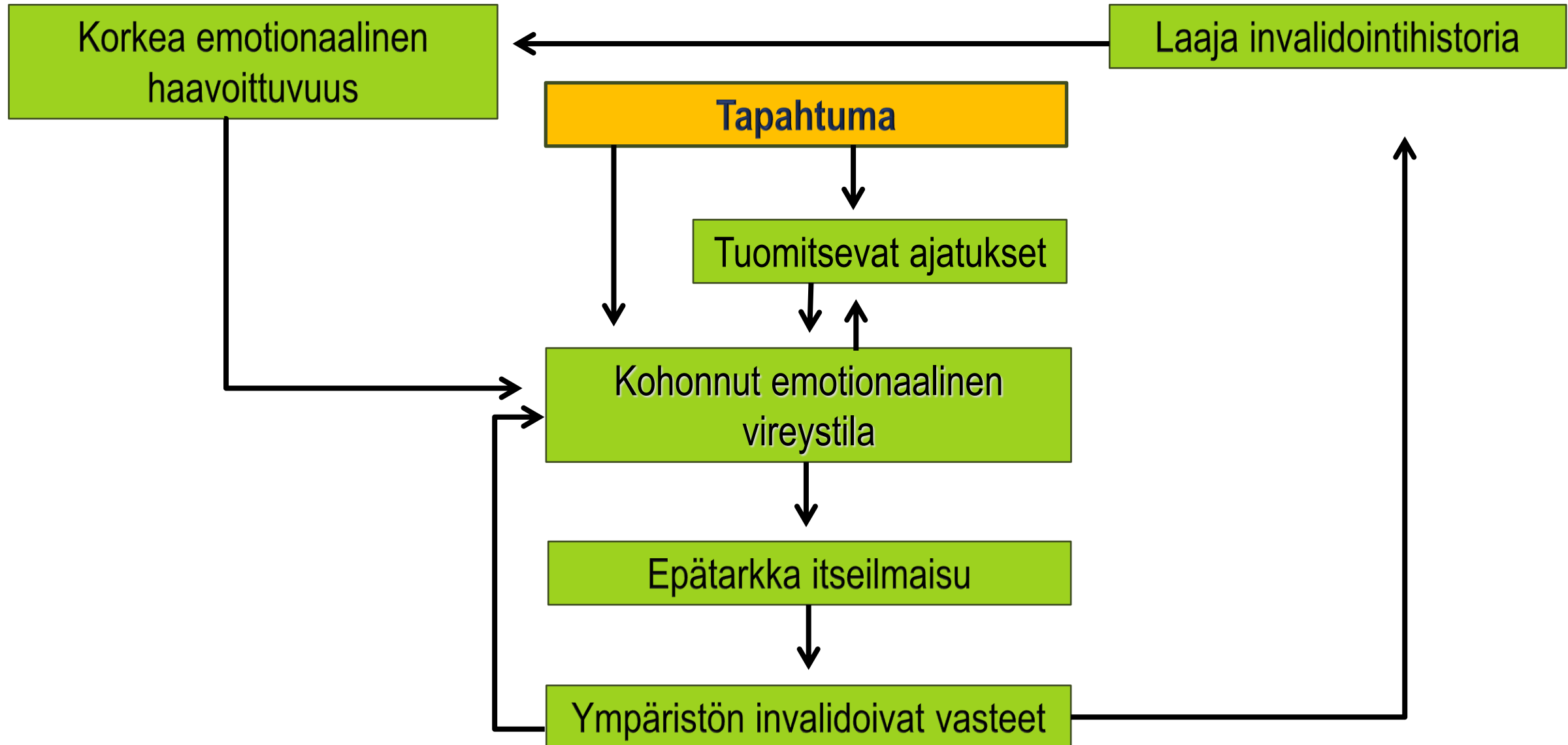
Tunnesäätelyn tasot ja ohjaajan rooli tunnesäätelyn tukemisessa



Ohjaajan rooli tunteiden sanoittajana ja ilmaisijana



Tunnesäätelyhäiriön transaktionaalinen malli



Pohdittavaa...

- Mieti omaa tunnesäätelyä töissäsi. Toimitko siten, että asiakas voi oppia mallistasi tervettä tapaa suhtautua tunteisiin ja niiden säätelyyn?
- Autatko asiakasta enemmän sietämään tunteitaan kuin välttelemään niitä?

Luento 3: Asiakkaan käyttäytymiseen vaikuttaminen

4 tapaa vaikuttaa

Asiakkaan käyttäytymiseen vaikuttaminen



- Neljä keinoa vaikuttaa asiakkaan käyttäytymiseen
 - Toimivan käyttäytymisen vahvistaminen
 - Ei-toimivan käyttäytymisen heikentäminen
 - Ei-toimivan käyttäytymisen ikävien seurausten lisääminen/ niistä tietoiseksi tuleminen
 - Ei-toimivan käyttäytymisen positiivisten seurausten minimointi

Toimivan käyttäytymisen vahvistaminen (Positiivinen vahvistaminen)

- Kun asiakkaan sisäinen motivaatio tai velvollisuuden tunto ei riitä asioista suoriutumiseen, voidaan lisätä ulkoista motivaatiota.
- Ulkoinen motivaatio voi lisätä väliaikaisesti halua ylittää pelkoja tai sietää epämukavuutta
- Toimivan käyttäytymisen vahvistamisella ostetaan aikaa ratkoa esteitä, lisätä sisäistä motivaatiota tai oppia uusia taitoa
- Vahvistetaan mieluummin jonkin asian eteen ponnistelua kuin siinä onnistumista
- Vahvisteena (palkinto) voi toimia mikä tahansa, mitä asiakas pitää tavoittelemisen arvoisena
 - Raha tai materiaali
 - Mielihyvää tuottavat asiat kuten herkut
 - Ohjaajan kanssa vietetty extra-aika tai ohjaajan palvelukset
 - Vapauksien saaminen
 - Ym. Kysy asiakkaalta!
- Arjen sujuminen ei saa olla vain palkitsemisten varassa
- Ehdoton hyväksyntä vs ponnisteltu hyväksyntä
- Säännöllinen vahvistaminen
- Epäsäännöllinen vahvistaminen
- Yhteisövahvistaminen
- Hyväksi havaittuja vahvistamisen keinoja

Ei-toimivan käyttäytymisen heikentäminen (sammuttaminen)

- Huomiotta jättämistä tehdään suunnitelmallisesti ja avoimesti vasta kun hiukan tunnemme asiakastamme
- Samaan aikaan kun lisäämme huomiotamme toimivaan käyttäytymiseen, vähennämme huomiota ei-toimivaan käyttäytymiseen. Nämä tapahtuvat aina rinnakkain.
- Jonkun käyttäytymisen voimme jättää huomiotta kokonaan, johonkin käyttäytymiseen suhtaudutaan mahdollisimman neutraalisti
- Huom! Asiakkaan käyttäytyminen ei aina ole mitenkään riippuvainen meidän suhtautumisesta vaan voi vahvistua esim. helpotuksen myötä.
- Huomiotta jättäminen on aina harkittua ja kohdistettua, ketään ei jätetä vähemmälle huomiolle vain sen takia, että hän hakee paljon hyväksyntää!
- Jos asiakas on tottunut saamaan ei-toimivalla käyttäytymiselle ympäristön toivottuja reaktioita ja näitä reaktioita aletaan vähentämään, voi ei-toimiva käyttäytyminen hetkeksi lisääntyä.

Ei-toimivan käyttäytymisen ikävien seurausten lisääminen/ niistä tietoiseksi tuleminen (positiivinen heikentyminen)

- Rankaisu vai seuraamukset? Yhteistyö vanhempien kanssa
- Maailma pyörii yleisesti sovittujen syy-seuraussuhteiden varassa, siksi asiakkaankin on hyvä oppia niitä
- Voiko ei-toimivasta käyttäytymisestä seurata jotain, mistä voi oppia jotain?
- Keskustelua, keskustelua, keskustelua...
- Auktoriteettiaseman voi saavuttaa kunnioituksella, tai pelolla ja häpeällä. Vain ensimmäinen on pysyvää.
- Plussat ja miinukset nelikenttä mahdollistaa tuomitsemattoman seurausten tarkastelun

Ei-toimivan käyttäytymisen positiivisten seurausten minimointi

- Kun asiakas saavuttaa ei-toimivalla käyttäytymisellä jotain toivottua, mietitään miten voisimme kumota tämän. Esimerkiksi varastetun tavaran palauttaminen kauppaan
- Kun asiakas saavuttaa ”kunnioitusta” muilta ikäisiltään, voimmeko vaikuttaa muiden reaktioihin?
- Jos asiakas pyrkii saamaan asioita esim. uhkailemalla, voimmeko kääntää tilanteen sellaiseksi että uhkailemalla ei saavuta mitään?
- Tuodaan esille ei-toivotun käyttäytymisen toimimattomuus kun se on mahdollista
- Psykoedukaatiota itsetuhoisen ja väkivaltaisen käyttäytymisen vaikutusten heikentymisestä pitkällä aikavälillä

Vahvistussuhteisiin vaikuttaminen, havaittuja haasteita sijaishuollossa

1. Arki perustuu vain palkitsemiseen
2. Säännöllinen, pitkään jatkunut palkiseminen voi heikentää sisäistä motivaatiota
3. Palkitsemisen aikana ei ratkota muita ongelmia
4. Käytetään vain sammuttamista
5. Vahvistettava käyttäytyminen ei ole pilkottu riittävän pieniksi
6. Ohjaajan omat tunteet estävät positiivisen vahvistamisen
7. Tiimi ei riittävästi keskustele, mitä ja miten vahvistetaan
8. Positiivinen vahvistaminen kytketään aikaan, ei määrään
9. Asiakkaan käyttäytymistä verrataan ”normaaliin” käyttäytymiseen ja ajatellaan, ettei voida palkita asioista mitkä pitäisi tapahtua muutenkin
10. Koitetaan vaikuttaa liian moneen asiaan yhtä aikaa
11. Huomion hakeminen tuomitaan sen sijaan, että nähtäisiin voimistunut tarve hyväksynnälle
12. Kohdistetun vahvistamisen lisäksi ei ole hyväksyvää läsnäoloa riittävästi
13. Ei oikein tiedetä, mitä vahvistussuhteet edes ovat

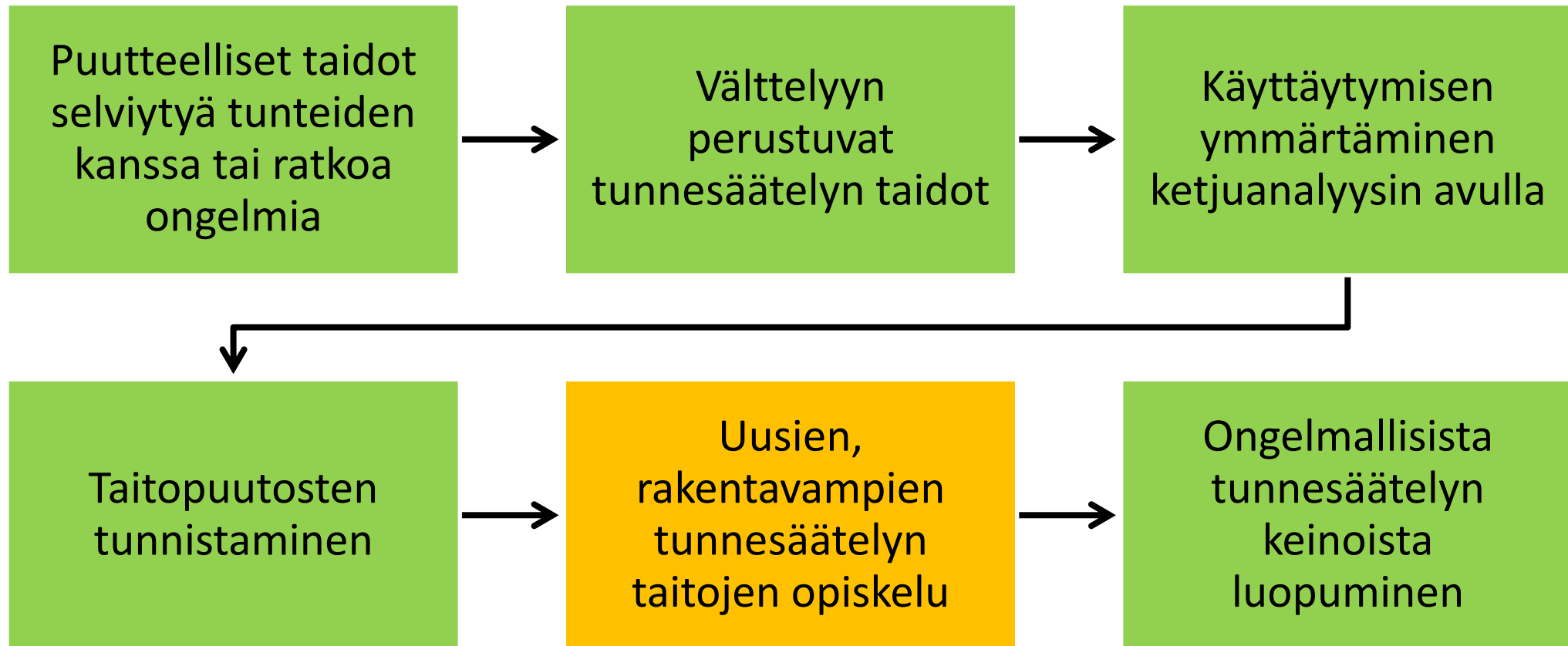
Välitehtävä: Tee asiakkaallesi vahvistussuhdesuunnitelma

Mieti ja kirjaa seuraavat asiat:

1. Mitä käyttäytymistä aiotte alkaa vahvistamaan?
2. Miten pilkotte tavoitteen riittävän pieniin askeliin, mikä on ensimmäinen vahvistettava askel?
3. Mitä vahvistetta (palkinto) käytät?
4. Millaisen vahvistussuhdejärjestelmän luot? Säännöllinen vahvistaminen? Epäsäännöllinen vahvistaminen? Yhteisövahvistaminen?
5. Mitä käyttäytymistä samaan aikaan jätetään enemmän huomiotta/ suhtaudutaan neutraalisti? Miten?
6. Miten saat työkaverit ja muut asiakkaan ympärillä olevat ihmiset vahvistamaan samaan suuntaan?
7. Esittele suunnitelma tiimillesi

Luento 4: DKT-taidot ja niiden opettaminen

DKT-taitojen opettaminen, miksi?



DKT –taitojen opettaminen

- Miten?
 - Ryhmässä vai yksilöllisesti?
 - Omaohjaaja-ajalla vai arjessa?
 - Omaohjaajan varassa vai kaikkien vastuulla?
- Tietämisestä osaamiseen
 - Oppiminen, vahvistuminen, yleistyminen
 - Kuin mitä tahansa taitoa, miten kauan sinulla menisi oppia todellisessa tilanteessa toimiva itsepuolustustaito?
 - Opeta mitä osaat
 - 90 toistoa
 - Esteiden ratkominen, oheistaidot

DKT –taitojen opettaminen

- Taitojen oppimisen haasteita
 - Tehoton tapa opettaa
 - Kertakokeiluun perustuva kokemus
 - Tietäminen ei vielä mahdollista uutta käyttäytymistä
 - Tukitaitojen puute, esim. tunteiden tunnistamattomuus vaikeuttaa niiden kohtaamista
 - Ongelmakäyttäytyminen on vahvistunut jo vuosia ja voi olla pelottavaakin luopua siitä
 - Uuden taidon oppiminen vaatii halua, rohkeutta ja tukea luopua ongelmallisesta käyttäytymisestä
 - Autismin kirjolla olevien kanssa tietämisen taso voidaan saavuttaa nopeasti mutta osaamisen taso voi vaatia enemmän harjoittelua
- Ohjaajan rooli
 - Esimerkki
 - Opettaja
 - Motivaattori
 - Valmentaja

Pohdittavaa...

- Mieti omaa suhtautumistasi taitojen opettamiseen, koetko luonnollisena sen, että tunnesäätelyn taitoja voisi opettaa kädestä pitäen vai luotatko enemmän ”luonnolliseen” mallin kautta opettamiseen?

Luento 5: Ketjuanalyysin sovellettu käyttö ja ratkaisuanalyysi

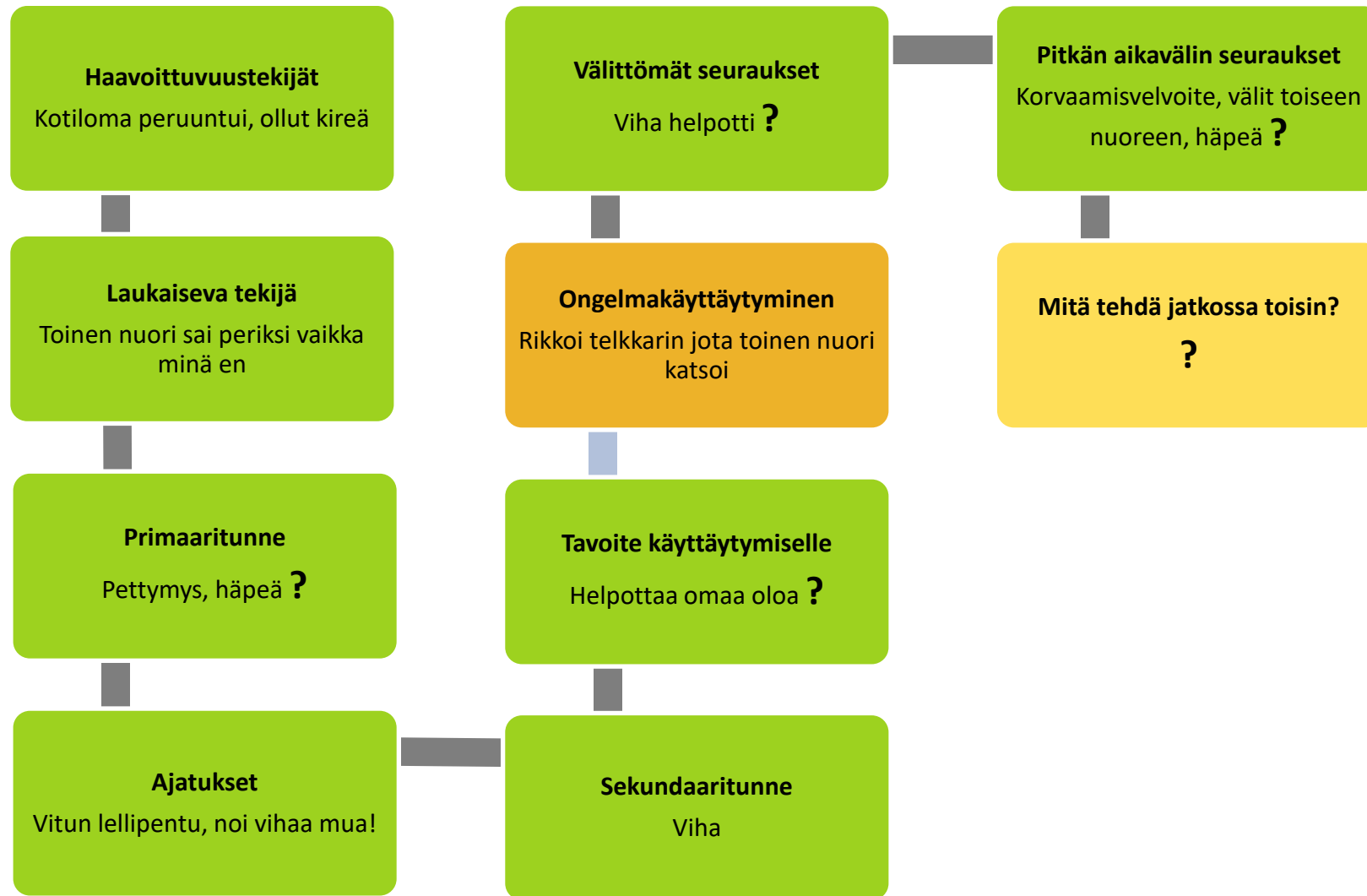
Ketjuanalyysin sovellettu käyttö

- Käyttäytymisen tutkiminen osana yksikön arkea vai epäsäännöllisesti?
- Omaohjaajan vai kaikkien vastuulla
- Ketjuanalyysien kirjaaminen ja niiden tuottaman tiedon hyödyntäminen
- Käyttäytymisen tutkimisen jälkeen siihen vaikuttaminen, taitoketju
- Ketjuanalyysin modaaminen
- Kansliaketju
- Autoketju
- Tuplaketju, nuoren ja vanhemman kanssa tai nuoren ja ohjaajan kanssa
- Ratkaisuanalyysi/ taitoketju

Tuplaketjuanalyysi

	NUORI	VANHEMPI
Haavoittuvuustekijät	Laskuhumala, väsymys, alhainen verensokeri	Aiemmat kokemukset, väsymys
Laukaiseva tekijä	Vanhempi huutaa	Nuori tuli humalassa kotiin
Primaaritunne	Pelko	Pelko, pettymys
Ajatukset	"se juo itsekin!, kaikki kaveritkin juo!"	"nyt se pahentaa vaan tilannetta ja ei pääse ikinä kotiin!"
Sekundaaritunne	Viha	Viha
Tavoite käyttäytymiselle	Pääsen tilanteesta eroon	Oman olon helpottaminen
ONGELMAKÄYTTÄYTYMINEN	Riitely huutamalla	
Välittömät seuraukset	Ei tarvi keskustella	Oma olo helpottaa hiukan
Pitkän aikavälin seuraukset	Mikään ei muutu, en ota vastuuta, kotiharjoittelun keskeytyminen	Välit nuoreen heikkenee, en toimi primaaritunteiden mukaisesti

”Kansliaketju” esimerkki

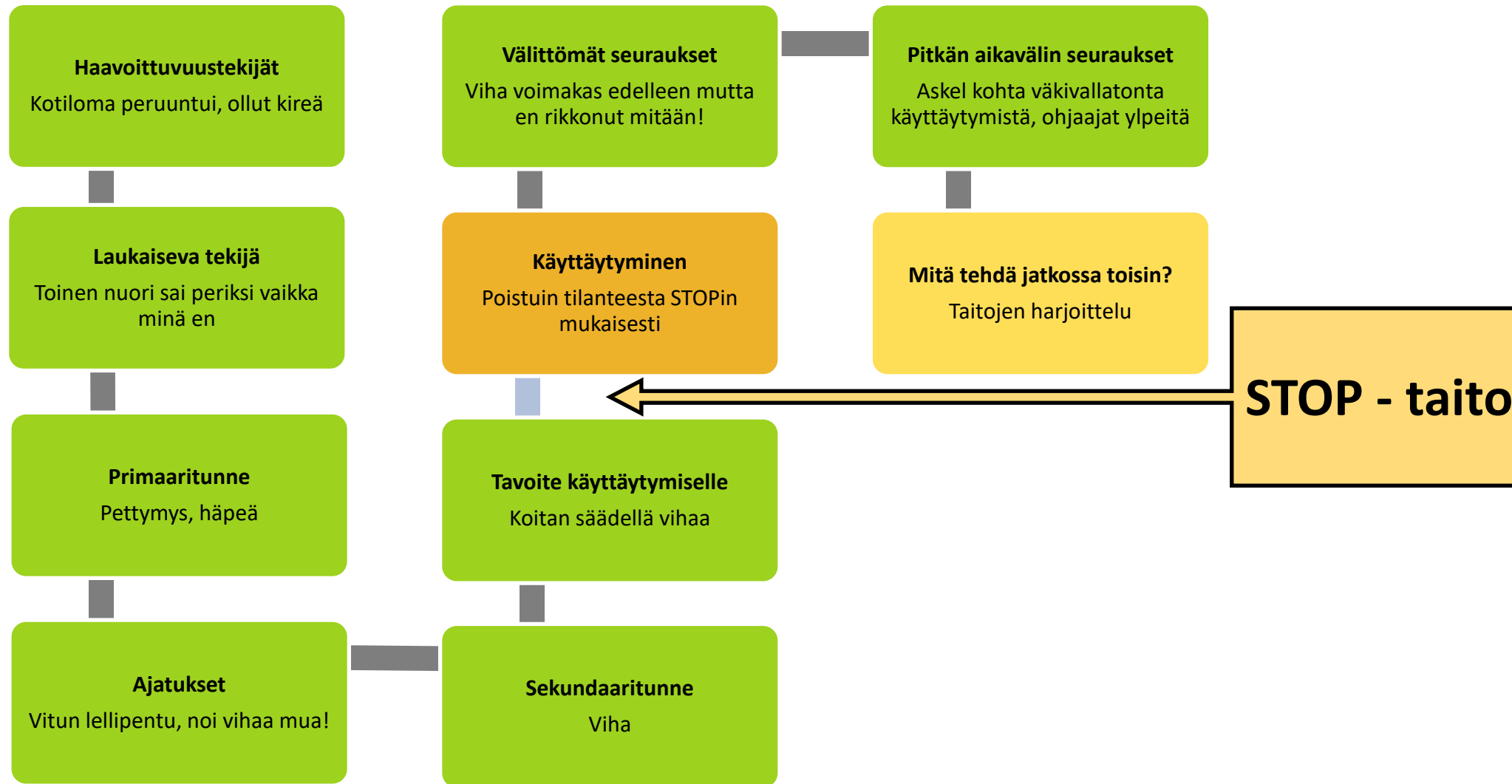


Ratkaisuanalyysi



- Keskittyminen ongelmien tunnistamisen jälkeen taitopuutoksiin
- Minkä tunteen/tunteiden kanssa asiakas on erityisesti pulassa?
- Mitä taitopuutoksia ongelmallisen käyttäytymisen taustalla on?
- Alkuun lähdetään tuottamaan ongelmakäyttäytymisen tilalle jotain rakentavampaa
- Taitopuutosten paikkaaminen tavoitteisiin!
- Mitä taitoja voit opettaa taitopuutosten paikkaamiseen?
 - Opettaminen = HARJOITTELU!
 - Vahvistaminen = HARJOITTELU!
 - Yleistäminen = HARJOITTELU!

Kansliaketjusta taitoketju



Välitehtävä

- Tee asiakkaasi kanssa ketjuanalyysiä. Vaihtoehtoisesti voit harjoitella ”kansliaketjua” tai tuplaketjua. Harjoittele tutkimisen lisäksi erityisesti sitä, millä taidoilla asiakas pääsee eteenpäin.

Luento 6: puuttuvan käyttäytymisen analyysi

Puuttuvan käyttäytymisen analyysi

- Kun syystä tai toisesta asiakas ei käytäydy toivotulla tavalla...
- Emme voi tehokkaasti vaikuttaa käyttäytymiseen, jos emme ensin ymmärrä sitä
- Tulkitsemme usein puuttuvan käyttäytymisen motivaation puutteeksi tai laiskuudeksi
- Puuttuvan käyttäytymisen analyysi kanslian seinälle

Puuttuvan käyttäytymisen analyysi

- Haluaako? → plussat ja miinukset, viisas mieli, vahvistussuhteet
- Osaako/ tietääkö? → opeta taitoa, anna tietoa
- Uskaltaako? → selvennä, mitä asiakas pelkää? Primaari vai sekundaaritunne? Asteittainen altistaminen/ ongelmanratkaisu
- Muistaako? → muistiavut
- Jaksaaako? → tehtävän pilkkominen pienemmiksi tavoitteiksi, yhdessä tekeminen, haavoittuvuustekijöiden vähentäminen
- Muuta, mitä? → ketjuanalyysi

Välitehtävä

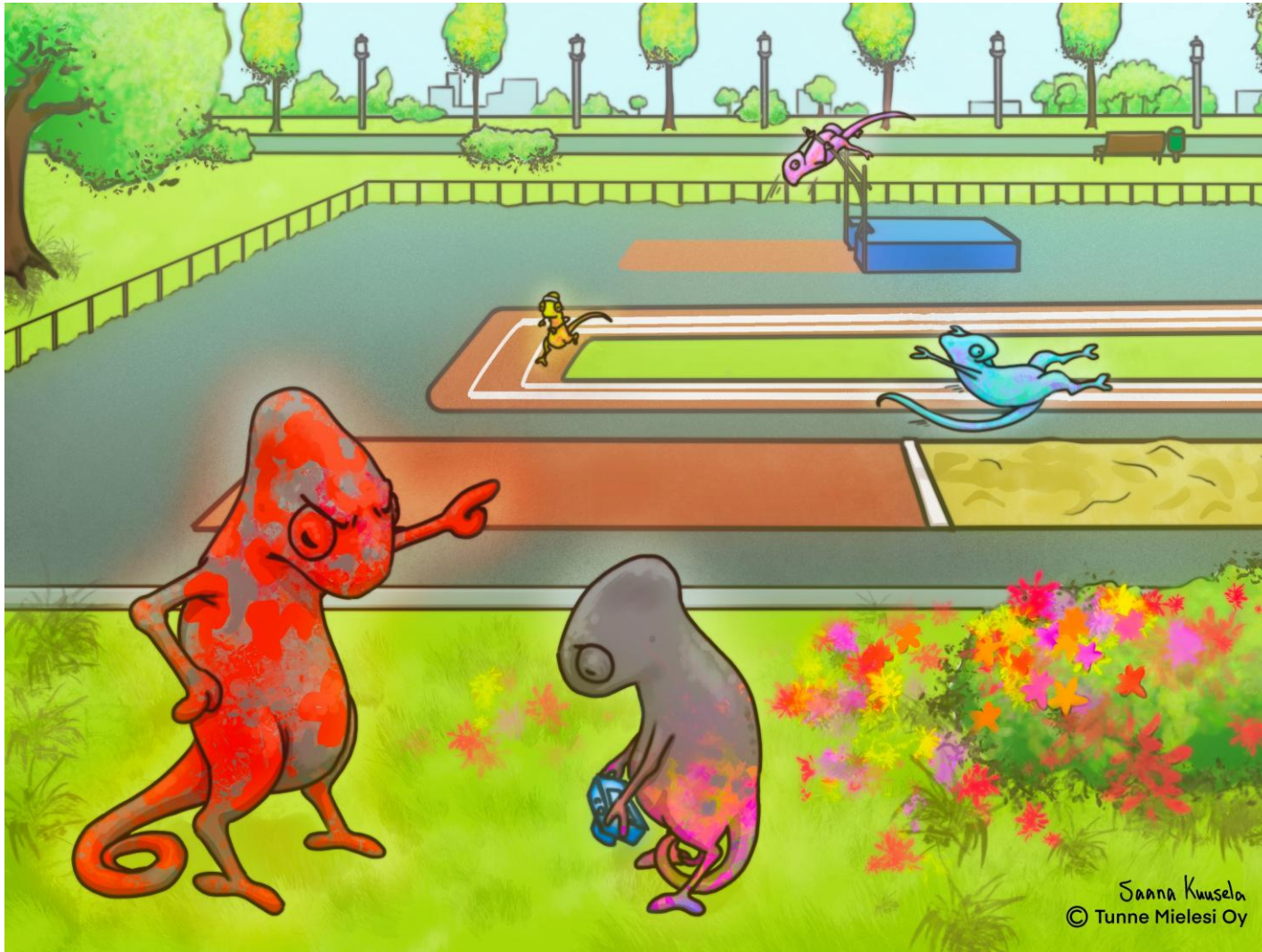
- Mieti mitä käyttäytymistä toivoisit asiakkaallesi lisää. Tee sen jälkeen hänen kanssaan puuttuvan käyttäytymisen analyysi. Löytyisikö sitä kautta paremmin ymmärrystä ja mahdollisuuksia vaikuttaa käyttäytymiseen?

Luento 7: Häpeän kanssa työskentely lastensuojelussa

Häpeän tunne yleisesti

- Häpeä on hyödyllinen tunne, se auttaa meitä pysymään ”laumassamme” ja ohjaa käyttäytymistämme jatkuvasti
- On olemassa hyödyllistä häpeää ja haitallista häpeää, niiden erottaminen on tärkeää
- Häpeän tunnetta on joskus vaikea tunnistaa, voi olla helpompi tunnistaa sitä seuraavista asioista
 - Halu vältellä/ piiloutua
 - Epämiellyttävä olo kehossa, kutsutaan usein ahdistukseksi
 - Korostunut itsen vertailu muihin ja ajatuksia ”mitä muut ajattelevat minusta”
 - Itse tuomitsevat ajatukset
- Tämä kaikki on ihan normaalia ja sen kanssa on hyvä opetella elämään
- Muista, että aikuiset opettavat lapsille mokailuun suhtautumista. Ei vähätellen tai upoten, vaan myötätuntoisesti oppien
- Nykyaika ruokkii häpeää.
- Jos häpeä alkaa olemaan jatkuvaa tai aiheuttaa haitallista käyttäytymistä, sen kanssa ois hyvä työskennellä

Kun lapsi ei tule hyväksytyksi...



- Ehdoton hyväksyntä on hyvän itsetunnon perusta
- Ponnistelu hyväksynnän eteen
- Reippaus voi olla ylisäättelyä
- Murrosikä sotii reippautta vastaan
- Reippaan roolin romahtaminen aiheuttaa häpeää, riittämättömyyttä ja pelkoa

Haitallinen häpeä

- Haitallisella häpeällä on usein juuret lapsuuden kokemuksissa. Se voi olla invalidoivaa suhtautumista vanhemmilta, toistuvia kiusaamiskokemuksia tai riittämätöntä hyväksynnän saamista.
- Kun ihminen kokee olevansa ”vääränlainen” tai jatkuvasti riittämätön, hän saattaa kokea jopa jatkuvaa häpeän tunnetta. Tämä saattaa näkyä lastenkodin arjessa siten, että asiakas on kovin tarvitseva. Tätä kutsutaan usein huomion hakemiseksi. Kannattaa pitää mielessä, että kyseessä on enemmänkin hyväksynnän hakemista ja se on täysin ymmärrettävää! Henkilökunnan tehtävä on miettiä, miten he saisivat annettua hyväksyntää mahdollisimman paljon (ei silti aina tunnu riittävän), ilman että siihen liittyy haitallista käyttäytymistä.
- Jatkuva häpeän tunne saa ihmisen kokemaan jatkuvaa ahdistuneisuutta, pelkoja, välttelyä ja itsen tuomitsemista. Tällaisessa olotilassa voi olla vaikea tunnistaa myöskään toimivaa häpeän tunnetta ja siten käyttäytyminen voi olla joskus ”poikkeavaa”
- Haitallinen häpeä on tunteena lähellä itseinhoa. Pitkään jatkuessa se määrittelee paljon ihmisen suhtautumista itseensä, itsetuntoa ja jopa identiteettiä.
- Lastenkoti-lapsilla haitallista häpeää on paljon. Joskus se vaan peittyy esim vihaisuuden tai ylimielisyyden alle ja siksi voi olla vaikea tunnistaa.

Haitallinen häpeä

- Haitallisen häpeän välttely aiheuttaa usein haitallista käyttäytymistä. Ne on jaoteltavissa neljään ryhmään.
 1. **Piiloutuminen muilta.** Ihminen saattaa vetäytyä pikkuhiljaa kaikista tilanteista tai paikoista, jossa hän kokee voimakasta oireilua. Pahimmillaan hän vetäytyy lastenkodissa vain omaan huoneeseen.
 2. **Piiloutuminen itseltä.** Tunteiden, ajatusta ja kehon välttelyä esim päihteillä, jatkuvalla touhottamisella, nukkumalla paljon, uppoutumalla peli tms maailmaan, ulkonäön voimakas muuttaminen (he näkevät vain kuoreni), perfektionismi
 3. **Hyökkääminen muita kohtaan.** Väkivaltainen käyttäytyminen, toisten alistaminen tai itsen nostaminen jalustalle (voi pitkään jatkuessa johtaa narsismiin), ylimielisyys
 4. **Hyökkääminen itseään kohtaan.** Itsen satuttaminen, itsemurhayritykset, haitallisiin ihmissuhteisiin ajautuminen, liiallinen sopeutuminen, jatkuva itsen ”mollaaminen” tai rankaiseminen
- Riippumatta asiakkaan käyttäytymisestä, kaikissa tutkimuksissa osoitetaan että kohtelemalla lasta/ nuorta ymmärtäväisesti ja positiivista vahvistamista käyttäen, oireilu on vähäisempää aikuisena. Ei pidä leimata nuoruusiässä ketään narsistiksi tai psykopaatiksi, vaikka käyttäytyminen voisi olla sen suuntaista.



Taitoja haitallisen häpeän vähentämiseksi

- Invalidointihistorian läpikäyminen
- Kehon rauhoittaminen
- Kuvailun taito
- Tuomitsemattomuuden harjoittelu/ tuomitsevien ajatusten kanssa osallistuminen
- Itsemyötätunnon/itsevalidaation lisääminen
- Vaihtoehtoisten tulkintojen harjoittelu
- Positiivisen palautteen vastaanottamisen harjoittelu
- Häpeän ja itseinhon tunnistaminen ja erottelu
- Ylpeyden tunteen salliminen ja tavoiteriman asettaminen oikealle korkeudelle
- Mokailuun suhtautuminen
- Vuorovaikutustaidot
- Arvotyöskentely jos ”oman arvon mittari” haitallinen
- Ympäristön validaation/ ehdottoman hyväksynnän lisääminen

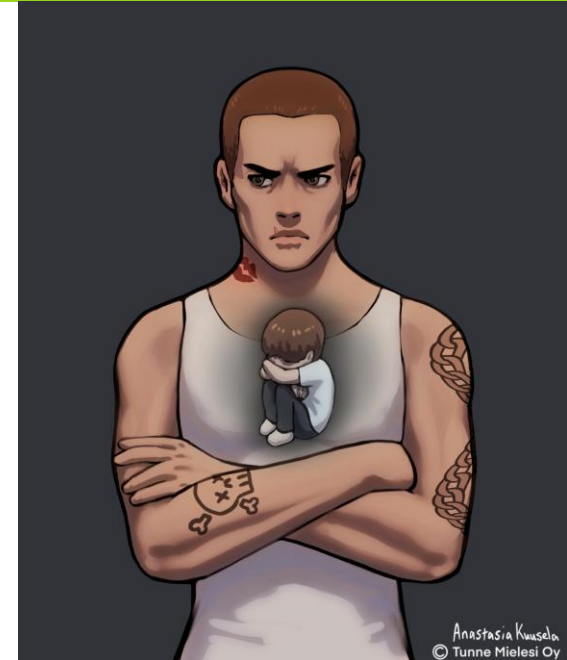
Pohdittavaa...

- Millainen tunne häpeä on sinulle? Onko se toimivaa vai haitallista häpeää? Jos on haitallista, mitä taitoja voisit itse harjoitella lisää?
- Keskustelkaa tiimissä asiakkaidenne mahdollisesta haitallisesta häpeästä ja miettikää, miten voisitte vähentää sitä.

Luento 8: Vihan kanssa työskentely lastensuojelussa, osa 1

Viha tunteena

- Viha on myös hyödyllinen tunne. Ärtymys, turhautuneisuus ja raivokin on vihan tunteita.
- Viha auttaa meitä puolustautumaan kun meitä tai meille tärkeitä asioita/ henkilöitä kohtaan hyökätään tai kohdellaan huonosti. Se auttaa pitämään rajojamme, myös vanhemmuudessa tai ohjaajana.
- Viha on, varsinkaan voimakkaana, harvoin primaaritunne. Sen alta löytyy usein pettymystä, häpeää, surua, syyllisyyttä ja pelkoja.
- Haavoittuvuustekijät vaikuttavat paljon vihaisuuteen, nälkä, stressi, väsymys jne.
- Vihan tunne aiheuttaa voimakkaan kehollisen reaktion, johon yhdistyy myös mustavalkoisia ja tuomitsevia ajatuksia.
- Vihan välttely voi näkyä liiallisena miellyttämisenä, omien tarpeiden laiminlyömisinä, ei puolusta rajojaan, vihan kääntämisenä itseään kohtaan, konfliktien välttelynä ja tunteiden turruttamisena. Jopa masennuksena.
- Viha voi kääntyä häpeäksi tai häpeä vihaksi!
- Kyvyttömyys säädellä vihaa aiheuttaa laajasti ongelmia itselle ja lähipiirille.



Vihan kanssa työskentely

- Väkivaltatilanteissa toimitaan yksikön ohjeiden mukaan. Harjoitelkaa säännöllisesti näissä tilanteissa toimimista!
- Muista, että tunteiden validointi rauhoittaa. Erityisesti, jos vihan takana on häpeää, on ensiarvoisen tärkeää osoittaa jollain tavalla hyväksyntää aggressiiviselle asiakkaalle, ei käyttäytymistä vaan kokemuksia kohtaan.
- Viha ruokkii häpeää tai vihaa. Ohjaajan on hyvä kiinnittää huomiota omaan käyttäytymiseen jotta ei provosoi lisää.
- Viha on samankaltainen tunne kuin muutkin, mitä paremmin tulemme toimeen sen kanssa, sen helpompi meidän on säädellä sitä. Usein virheellisesti vihan kanssa työskentely keskittyy vihan purkamiseen.
- Myös vihan välttelyn kanssa kannattaa työskennellä.
- Ohjaaja toimii mallina myös vihaisuuden kanssa. Vihaa saa tuntea mutta sitä pitää säädellä, joskus voimakkaastikin.
- Primaaritunteiden tunnistaminen vihan alta on pidemmän päälle hyvin tärkeää. ”Miksi olen näin vihainen?”.

Taidot vihan kanssa työskentelyyn

- **Validointi/ itsevalidointi.** Kun asiakas saa validaatiota primaaritunteilleen, hän voi paremmin tunnistaa ja sallia niitä itselle. On tärkeää, että asiakas oppii sallimaan kaikenlaiset tunteet itselleen, myös vihan. Jos asiakkaalla on vihan kanssa isoja ongelmia, mieti tarkkaan milloin validoit vihan tunnetta vai löytyiskö primaaritunteista validoitavaa.
- **STOP –taito**
 - **Stop!** Pysähdy! Viha ”pyytää” sinua tekemään asioita joita kadut myöhemmin! Laita itsesi ”pauselle”.
 - **Take a step back!** Askel taaksepäin! Ota fyysisesti tai mielessäsi etäisyyttä tilanteeseen. Hengitä!
 - **Observe!** Havainnoi! Mitä tapahtuu ympäristössä ja minussa? Mitä viha pyytää tekemään?
 - **Proceed mindfully!** Toimi tietoisesti! Valitse harkittu tapa toimia ja palaa tilanteeseen. Hyödynnä viisaan mielen taitoa.
- **TIPP –taito.** Kehon rauhoittaminen.
 - **Temperature**
 - **Intensive training**
 - **Progressive relaxation**
 - **Paced breathig**
- **Kuvailun taito.** Viha saa meissä aikaan tuomitsevia ja mustavalkoisia ajatuksia. Kuvailun taito on vastalääkettä tuomitsevuudelle. Kun keskitymme kuvailuun, aivoissamme ei ole tilaa tulkinnoille.

Taidot vihan kanssa työskentelyyn

- **Vaihtoehtoiset tulkinnat –taito.** Jos meidän on vaikea luoda vaihtoehtoisia tulkintoja erilaisissa tilanteissa, voi esim häpeän tunne saada meidät tulkitsemaan asioita aina itseämme vastaan. Tällöin tulkinnat voivat olla mm. ”toi vihaa mua”, ”Mä oon ihan paska ihminen”, ”en ole ansainnut mitään hyvää” tai ”mä tapan ton”. Voimme harjoitella yhdessä, miten jossain tilanteessa olisi voinut tulkita asioita toisin. Tuomitseva tulkinta voi johtaa haastavaan käyttäytymiseen kun taas faktoihin enemmän pohjautuva tulkinta voi johtaa rakentavaan käyttäytymiseen. Yksi tulkinta = ajatukseni ovat totta, useampi tulkinta = ajatukseni eivät välttämättä ole totta.
- **Vuorovaikutustaitoja** kannattaa miettiä jälkikäteen tilanteita analysoidessa. Miten käyttäytymiseni vaikutti tilanteessa? Miten olisin itse voinut toimia toisin? Miten vastapuoli mahtoi tulkita minun käyttäytymiseni?
- **Yllykkeellä surffailu.** Tunteet pyytävät tekemään erilaisia asioita, eli tunteisiin liittyy käyttäytymisylllykkeitä. Impulsiivisilla ihmisillä aivot reagoivat nopeasti ja heillä tunne, yllyke ja käyttäytyminen ovat samassa nipussa. Voimme harjoitella ottamaan kahden minuutin tauon yllykkeen ja käyttäytymisen väliin.
- **Viikkokortti.** On hyödyllistä ja mielenkiintoistakin ottaa käyttöön viikkokortti, josta voimme oppia, mitkä tunteet liittyvät vihaan, mitkä haavoittuvuustekijät lisäävät vihaisuutta jne.

Pohdittavaa...

- Millainen tunne viha on sinulle? Miten voisit mallintaa asiakkaalle, että vihankin tunne on normaalia?
- Keskustelkaa tiimissä asiakkaidenne mahdollisesta aggressiivisesta käyttäytymistä ja koittakaa löytää ymmärrystä, mitä sen vihan takana on ja miten siihen pääsisi kiinni?

Luento 9: Itsetuhoisin asiakas lastensuojelussa

Itsetuhoinen lapsi lastensuojelussa

- Temperamenttierot
- Reippaan rooli
- Pettymyksen tuottaminen vanhemmille
- Millä saa hyväksyntää ja mistä?
- Häpeä ja invalidointi
- Vahvistunutta käyttäytymistä
- Ylisukupolviset taitopuutokset
- Ylisäätelykulttuuri
- Ajoissa puuttuminen
- Kodin/ lastenkodin ilmapiiri
- Sosiaalinen media
- Itsemurhakortti
- Tavoitteet mielekkään elämän puolella
- Oman näköisen elämän rakentaminen
- Mistä haluaa eroon, mitä välttelee
- Mitä ahdistus on ja ei ole?
- Primaaritunteet
- Tunteiden kanssa eläminen
- Itsetuhoisen käyttäytymisen funktiot
- Aikuisen rooli tunnesäätelyn kehittämisessä
- Lastensuojelun ja psykiatrian yhteistyö
- Turvasuunnitelma

Itsemurhakäyttäytymisen funktiot

- Mistä haluaa eroon?

- Olotila
- Dissosiaatio
- Olosuhteet
- Ongelmat
- Velvoitteet
- Koulu
- Kuormittuminen
- Häpeä/ pettymyksen tuottaminen
- Oman riman alittaminen
- Pelot...
- Mikä tahansa vastoinkäyminen jos elämässä saanut "kaiken"



- Mitä haluaa lisää?

- "Loma" omasta elämästä osastolla tai päihteissä
- Tuntea jotain
- Kontrollia omasta elämästä
- Hyväksyntä/ huomio vanhemmilta, henkilökunnalta, some, mistä vaan...
- Vanhempien tai itsen rankaisu
- Itsen ilmaisu, huolesta pitäminen/ hylkäämisen estäminen
- Kaverit
- Totuttu tapa lapsuudesta
- Vahinko

Asiakkaan itseä satuttava käyttäytyminen

- Kun ajattelen itseni vahingoittamista, vaikeasti siedettävissä oleva olotila lievittyy.
- Kun vahingoitan itseäni, vaikeasti siedettävissä oleva olotila poistuu.
- Itsen vahingoittamisen ajattelemisen seurauksena koen miellyttäviä tunteita kuten rentoutuminen, euforia tai jännityksen tunne.
- Itsen vahingoittamisen seurauksena on miellyttäviä tunteita kuten rentoutuminen, euforia tai jännityksen tunne.
- Itsen vahingoittamisen hyödyt tuntuvat suuremmilta kuin pitkän aikavälin haitalliset seuraukset.
- Koen hallinnan tunnetta siitä, että kykenen vahingoittamaan itseäni.
- Ajattelen, etten kykene ratkaisemaan ylitse pääsemättömiltä tuntuja ongelmia.
- En pidä omasta kehostani.
- Vahingoitan itseäni voidakseni paremmin.
- Huomion suuntaaminen pois psyykkisesti tuskallisista tilanteista itsen vahingoittamisen avulla tuntuu ainoalta toimivalta vaihtoehdolta.
- Haluan ilmaista tuskaani muille ihmisille.
- Ymmärrän itse tuskani selkeämmin kun vahingoitan itseäni.
- Haluan rankaista itseäni.
- Itsen vahingoittaminen auttaa tulemaan enemmän läsnä olevaksi nykyhetkessä.
- Kivun seurauksena koen voimakkaita hyvänolon tunteita.
- Haluan päästä pois sietämättömästä elämäntilanteesta.
- Itsetuhoiset ajatukset tulevat automaattisesti mieleeni silloin kun elämässäni on vaikeita ajanjaksoja.
- Haluan, että muut ihmiset joutuisivat miettimään tekemisiään.
- Itsetuhoisuuden ajattelu lievittää vaikeita tunteita mm. rauhoittaa, vapauttaa paniikista, lievittää vihaa jne.
- Minun on vaikeaa kestää jonkin tärkeän asian odottamista.
- Kaipaen jännityksen tunnetta.
- Itsen vahingoittamisen ajattelemisesta ja suunnittelemisesta on tullut keskeinen osa elämääni.
- Minusta tuntuu, etten voi lopettaa itseni säännöllistä vahingoittamista.

Pohdittavaa...

- Mieti asiakkaidesi itsetuhoista käyttäytymistä. Onko mahdollista, että teidän reagointi vahvistaa sitä? Onko sille jotain tehtävissä?
- Miksi asiakas käyttäytyy itsetuhoisesti? Mikä sitä ylläpitää/vahvistaa? Voit käydä myös asiakkaan kanssa läpi listaa itsetuhoisuuden syistä

Luento 10: DKT-tiimityöskentely

DKT –tiimityöskentely

- Omaohjaajan rooli ja tiimin rooli
- Mihin keskitymme juuri tällä viikolla? Tavoitteiden pitäminen koko tiimin mielessä
- Mihin tarvin apua tiimiltäni? Painopiste ohjaajan käyttäytymisessä.
- Mihin tarvin apua tiimin ulkopuolelta?
- Keskitytäänkö raporteilla oleelliseen?
- Dialektisuus
- Hyväksynnän ja muutoksen tasapaino
- Tuomitsemattomuus
- Inhimillisuus
- Ongelmanratkaisu yhdessä

Pohdittavaa...

- Voisiko DKT-tiimityön periaatteista ottaa jotain käyttöön myös teidän tiimityössä?
- Jos voisi, ota asia esille tiimisi kanssa.

Kiitos!

- Kiitos kurssin opiskelusta! Toivottavasti sait siitä jotain hyötyä työhösi!
- Katso alkupään dioista ohjeet todistuksen saamiseen.
- Voit laittaa Tunne Mielesi Oy:n seurantaan somessa:
 - <https://www.facebook.com/tunnemielesi>
 - <https://www.instagram.com/tunnemielesi.fi>
- Yhteystiedot:
 - www.tunnemielesi.fi
 - www.verkkovalmentajat.fi/kauppa/tunnemielesi
 - asiakaspalvelu@tunnemielesi.fi

