

Assertiivisuus nuorten ja vanhempien välisessä vuorovaikutuksessa

Jorma Fredriksson, FL, koulutuspsykoterapeutti KL-instituutti

12.3.2018

Samanaikaishäiriöt

- Erikoissairaanhoidon kuuluvassa nuorisopsykiatriassa ilmeisesti harvemmin hoidetaan nuorta, jolla on yksinomaan uniongelmia.
- Jos harkitsette tässä esitettävien asioiden käyttämistä nuorisopsykiatrisessa työssä, joudutte erikseen miettimään, minkälaisen problematiikan yhteydessä uniongelmat kulloinkin esiintyvät
 - Esim. depressio, impulsiivisuus, ahdistuneisuus ...

“Rajojen asettaminen” ja kognitiivis-behavioraalinen vanhempainohjaus

Ennen rajojen asettamisen harjoittelemista vanhempien pitää

- rakentaa myönteistä yhdessäoloa ja ilmaisemista kiinnostusta sekä
- osata antaa myönteistä palautetta

Vasta tämän jälkeen voidaan kehittää rajojen asettamista

Assertiivisuus (jämäkkyys, vakuuttavuus)

Ajattelen

Tunnen

Haluan

Yksi asia kerrallaan

Täsmällisesti

Pyydä tekoja

- 1. Puhuimme eilen, että ripustaisit pyykit koneesta kuivumaan kun tulet koulusta. Kun tulin töistä, pyykit olivat koneessa ja sinä olit futisharkoissa.*
- 2. Olin pettynyt ja harmissani, kun jouduin kiireessä ennen vanhempainiltaan lähtöä ripustamaan ne.*
- 3. Haluan, että keskustelemme tästä uudelleen ja sovimme, miten jatkossa menetellään.*

PASSIVINEN	ASSERTIIVINEN	AGGRESSIIVINEN
Puhe		
Et sano, mitä haluat, ajattelet tai tunnet. Tai jos sanot, vähättelet, pyytelet anteeksi ja olet epämääräinen.	Sanot selvästi, mitä haluat, ajattelet tai tunnet samalla kun kommunikoit huomaavaisesti ja ymmärtäväisesti. Puhut asiallisen lyhyesti.	Sanot mitä haluat, ajattelet ja tunnet, mutta toisten kustannuksella, heitä loukaten. Käytät "ladattuja sanoja", "sinä"-lauseita, asetut yläpuolelle, uhkaat.
Ei-sanallinen käyttäytyminen		
Käytät tekoja sanojen sijasta. Toivot että joku arvaa mitä haluat. Näytät siltä, että et tarkoita mitä sanot. Vältät katseita. Nyökkäilet miltei kaikkeen mitä toinen sanoo.	Kuuntelet tarkasti, mutta rauhallisena. Viestit olemuksellasi toisesta välittämistä ja voimaa. Äänesi on vakaa ja lämmin. Katsot toista, mutta et tuijota. Vaikutat rennolta.	Ilmennät liioitellusti voimaa ja yläpuolella olemista. Äänesi on kireä, kova ja vaativa tai olet kuolemanhiljaa. Tuijotat, miltei näet toisen läpi. Olet kireä ja vihaisen oloinen.
Tavoitteesi		
Miellyttää, olla pidetty	Kommunikoida ja olla huomioonotettu	Hallita

Tunteesi

Ahdistunut, sivuutettu, manipuloitu, pettynyt. Usein jälkeinpäin vihainen.

Luottavainen, menestyvä. Tunnet asioiden olevan hallittavissa.

Omanarvontuntoinen ja ylempi. Joskus jälkeinpäin hämmentynyt tai itsekäs.

Välittömät hyödyt

Saat vältettyä epämukavia tilanteita ja konflikteja lyhyellä tähtämellä. Et joudu ottamaan vastuuta valinnoistasi.

Tunnet olevasti arvostettu. Itseluottamuksesi kasvaa. Teet omat valintasi. Ihmissuhteesi paranevat. Saat tuntuman omiin tunteisiisi.

Saat purettua vihaasi hetkellisesti. Kontrollloit. Tunnet ylempyyttä.

Toisissa herättämäsi tunteet

Tuntevat syyllisyyttä, ylemmyyttä, turhautumista tai jopa vihaa

Tuntevat olevansa kunnioitettuja, arvostettuja ja vapaita ilmaisemaan itseään.

Kokevat olevansa aliarvostettuja, tulevat nöyryytetyiksi

Mitä muut ajattelevat sinusta

Ovat ärtyneitä. Säälivät ja aliarvioivat sinua. ovat sinuun turhautuneita ja jopa inhoavat sinua. Pitävät sinua tyrkittävänä.

Tavallisesti kunnioittavat sinua ja luottavat sinuun. Tietävät kantasi asioihin.

Ovat loukattuja, puolustuskannalla, ehkä vihaisia. Vastustavat ja pelkäävät sinua, eivät luota.

Todennäköinen lopputulos

Et saa mitä haluat. Olet tyytymätön. Toiset saavat sinun kustannuksellasi. Katkeroidut, eristäydyt.

Saat usein haluamasi, jos se on kohtuuden rajoissa. "Kumpi voittaa"-tilanteet muuttuvat usein "molemmat voittavat" – tilanteiksi.

Jos saat mitä haluat, saat toisten kustannuksella. Loukkaat, toiset alkavat hakea tasoitusta. Sinulla on kasvavia vaikeuksia rentoutua ja vapautua.

Yhteinen ongelmanratkaisu (collaborative problem solving/collaborative proactive solutions), Ross W Greene

"Kids do well if they can"

Tarvittavia taitoja ovat esim. ajanhallinta, siirtyminen toiminnasta toiseen, kommunikointi, neuvottelemineen, toiminnanohjaus... Yhteisen ongelmanratkaisuprosessin pitää (myös) opettaa lapsille tällaisia tarpeellisia taitoja

Vaihtoehdot ongelmatilanteissa

Plan A = aikuinen määrää, panee lapsen luopumaan

Plan C = aikuinen luopuu tavoitteistaan

Plan B = molempien huoli otetaan ratkaisussa huomioon

Mihin mikäkin suunnitelma johtaa

	Saavuttaa tavoite	Vähentää räjähdystä	Opettaa taitoa
Plan A	x		
Plan C		x	
Plan B	x	x	x

(Vrt edellä, aikuinen on tässä: A = aggressiivinen, C = passiivinen, B = assertiivinen)

Hätätila vs. proaktiivinen

Emergency plan B versus **proactive** plan B

- emergency = hälytysB tai hätätilaB
- proactive = ennakoiva B, tätä pitäisi käyttää

Sinun huolesi, minun huoleni, näiden yhteen sovittaminen

Concern = huoli tai harmi

Problem = ongelma eli sinun huolesi + minun huoleni. Näiden yhteen sovittaminen on se ongelma, johon haemme ratkaisua

Perus -plan B

Aloitus: Olen huomannut että ... mistä on kysymys? (lapsen huolen kartoitus)

- 1. Empatia (+ tarvittaessa vakuuttaminen, että haluan löytää yhteisen ratkaisun)*
- 2. Ongelman määrittely (sinun huolesi – minun huoleni)*
- 3. Kutsu ongelmanratkaisuprosessiin*

Yhteistoiminnallinen ongelmaratkaisu: "2. (3., 4., ...)kierros"

Puhuimme toissa päivänä, että voisit pelata koneella tunnin illassa (tämä oli "1. kierros"). Huomasin, että eilen pelasit huoneessasi vielä puolenyön jälkeen ja sinun oli tosi vaikea herätä aamulla. Mistä oli kysymys?

... XXX ...

Ahaa, tunti tuntuu kovin lyhyeltä ajalta ja haluaisit pitemmän pelaamisajan. Jos peli on kiinnostava, siinä varmaan helposti tulee sellainen ajan kesken loppumisen tuntu (empatia).

Minun huoleni on, että totut vähitellen pelaamiseen, se imaisee sinut niin paljon mukaansa, että unirytmisi sekoittuu ja aamut käyvät yhä vaikeammiksi (assertiivinen aikuisen huolen ilmaisu)

Onko sinulla ehdotuksia, miten voisimme ratkaista tämän? (kutsu ongelmanratkaisuun)