

Vanhempien kanssa työskentely pelaaminen vs. nukkuminen -asioissa

Jorma Fredriksson, FL, koulutuspsykoterapeutti KL-
instituutti

22.3.2019

Ohjelma	
8.30-9.00	Ilmoittautuminen
9.00-9.05	Koulutuspäivän avaus
9.05-9.40	Pelaaminen osana nuorten maailmaa Mikko Meriläinen / Tampereen yliopisto, pelikasvatukseen ja pelioppimiseen erikoistunut tutkija ja pitkän linjan peliharrastaja
9.40-10.15	Elektroninen media ja uni Anu-Katriina Pesonen / Helsingin yliopisto, PsT, professori, kehitys- ja kliininen psykologia, psykologian ja logopedian osasto
10.15-10.35	<i>Kahvitarjoilu (sis. osallistumismaksuun)</i>
10.35-11.10	Musiikki tunteiden ja mielialojen säätelijänä ja rauhoittumisen apuna Anu Arponen / HYKS nuorisopsykiatrian linja, musiikkiterapeutti, psykoterapeutti, työnohjaaja
11.10-11.45	Havaintoja nuorten väsymyksestä koulumaailmassa Niina Halonen-Malliarakis / Laajasalon peruskoulu, erityisopetuksen ja oppilashuollon asiantuntija, virka-apulaisrehtori
11.45-12.45	<i>Lounastauko (omakustanteinen)</i>
12.45-13.15	Uni osana nuoren toimintakykyä Tuula Vuokkomaa / HYKS Nuorisopsykiatrian linja, toimintaterapeutti ja ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja
13.15-14.00	ADHD ja nuoruuskäiisen uni Markku Partinen / Helsingin uniklinikka, tutkimuskeskus Vitalmed, LKT, professori, neurologian dosentti
14.00-14.25	Nuorten tilannekohtainen unettomuus psykiatriassa Johannes Kajava / HYKS Nuorisopsykiatrian linja, FM, mielenterveyshoitaja
14.25-14.35	Unijumppa Annina Lahti / HYKS Nuorisopsykiatrian linja, fysioterapeutti, Hyvän unen ryhmän ohjaaja
14.35-15.00	<i>Kahvitarjoilu (sis. osallistumismaksuun)</i>
15.00-15.45	Vanhempien kanssa työskentely ja nuoren uniongelmat Jorma Fredriksson / Kognitiivisen psykoterapian keskus Luote Oy - KL-instituutti, FL, koulutuspsykoterapeutti
15.45-16.00	Päivän yhteenvedo ja keskustelua Johannes Kajava / HYKS Nuorisopsykiatrian linja, FM, mielenterveyshoitaja

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 ...

Psykologiset perustarpeet (Ryan & Deci: itseohjautumisteoria)

- Itsenäisyys (autonomy). *"Haluan, päätän, tämä on minun toimintaani"*
- Pystyvyys (competence). *"Osaan, toiminnallani on merkitystä"*
- Yhteys toisiin (relatedness). *"Olen yhteydessä, saan tukea toisilta, tuen toisia"*

Mitä paremmin nämä täyttyvät, sitä paremmin voimme.

Jos nämä täyttyvät huonosti ja/tai jos jokin toiminta tuo pystyvyys-, itsenäisyys- ja yhteyskokemuksia, lisääntyy tuon toiminnan houkuttelevuus.

Tietokonepelit täyttävät (ja niitä huolella suunnitellaan täyttämään) kompetenssitarpeita (vanhin pelifunktio) ja kasvavasti myös autonomia- ja yhteystarpeita.

Myös muu sosiaalinen media täyttää yhteyden (*tavoitan kaverit*), autonomian (*voin avata milloin haluan*) ja kompetenssin (*osaan tämän, mua seurataan ja peukutetaan*) tarpeita.

”Rajojen asettaminen” ja kognitiivis-behavioraalinen vanhempainohjaus

Ennen rajojen asettamisen harjoittelemista vanhempien pitää

- rakentaa myönteistä yhdessäoloa, varauksetonta kiinnostusta ja lapsen tarpeiden kunnioittamista. Tukea lapsensa tarpeiden ikäadekvaattia tyydyttymistä
- osata antaa myönteistä palautetta
- löytää toimiva tapa jättää pieni häiriökäyttäytyminen huomiotta.

Vasta tämän jälkeen voidaan kehittää rajojen asettamista

PASSIVINEN	ASSERTTIIVINEN (vakuuttava)	AGGRESSIIVINEN (yliasserttiivinen)
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 epämieluisia 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. Kontrolloit. Tunnet ylemmyyttä.
--	--	--

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 tyrkittäväenä.	Tavallisesti kunnioittavat sinua ja luottavat sinuun. Tietävät kantasi asioihin.	Ovat loukattuja, puolustuskannalla, ehkä vihaisia. Vastustavat ja pelkäävät sinua, eivät luota.
--	--	---

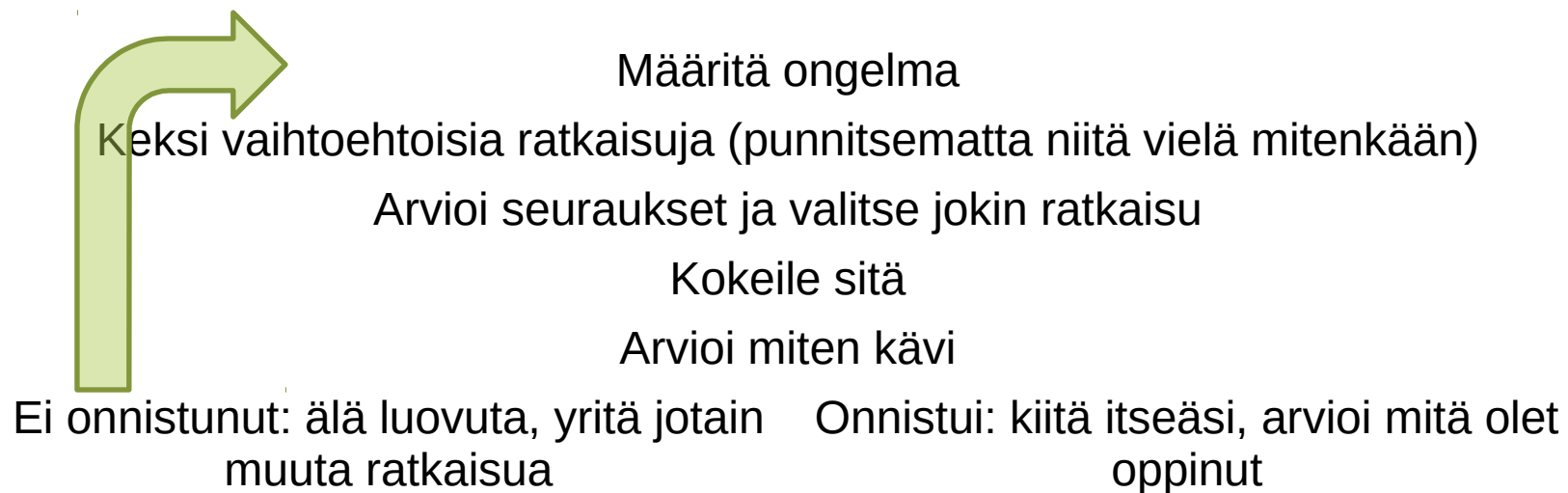
Todennäköinen lopputulos

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
---	--	---

Milloin ongelmanratkaisua voi ja ei voi käyttää lasten/nuorten kanssa?

- Ongelma ei edellytä aikuisen välitöntä puuttumista (kiusaaminen, kaltoinkohtelu, vakava vaara ...)
- Lapsi/nuori voi valita useammasta vaihtoehdosta
- Lapsi/nuori voi ainakin jossain määrin vaikuttaa lopputulokseen
- Ei ole sääntöä, miten asiassa ehdottomasti pitää toimia

Vaiheet ongelmanratkaisussa



Yhteinen ongelmanratkaisu (collaborative problem solving/collaborative proactive solutions)

Ross W Greene, Stuart Ablon

(Olennainen lisä edelliseen on, että kumpikin osapuoli on osallinen ongelmassa)

”Kids do well if they can”

Tarvittavia taitoja ovat esim. ajanhallinta, siirtyminen toiminnasta toiseen, kommunikointi, neuvottelemineen, toiminnanohjaus...

Yhteisen ongelmanratkaisuprosessin synnyttäminen ja ylläpitäminen (myös) opettaa lapsille tällaisia tarpeellisia taitoja

Vaihtoehdot ongelmatilanteissa

Plan A = aikuinen määrää, panee lapsen luopumaan (yliassertiivinen)

Plan C = aikuinen luopuu tavoitteistaan (passiivinen)

Plan B = molempien huoli otetaan ratkaisussa huomioon (assertiivinen)

Mihin mikäkin suunnitelma johtaa

	Saavuttaa tavoite	Vähentää kiistoja ja räjähdyksiä	Opettaa taito ja turvata perustarpeet
Plan A	x		
Plan B		x	
Plan C	x	x	x

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, harmi, tarve

Problem = ongelma eli sinun huolesi/tarpeesi + minun huoleni/tarpeeni = ?.

Näiden yhteen sovittaminen on se ongelma, johon haemme ratkaisua

Perus -plan B

Aloitus: Olen huomannut että sinun on vaikea olla käyttämättä puhelinta yöllä ja olet aamuisin väsynyt. Mistä on kysymys? (lapsen huolen kartoitus)

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

Etenkin vaihe 2 liittyy siihen, että kumpikin on osapuoli ongelmassa

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

Puhuimme toissa päivänä, että voisit pelata koneella tunnin illassa, koska paljon pelaaminen häiritsee aamuhäätäsi. Huomasin, että eilen pelasit huoneessasi vielä puolenyön jälkeen ja sinun oli tänään tosi vaikea herätä aamulla. Mistä oli kysymys?*

... XXX ...

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

*Minun huoleni on, että pelaaminen 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**)*

** Tämä on ollut ”1 kierros”*