

MERJA AAKKO

# Helpottaako läpsiminen?

Teinitytöistä jo 45 prosenttia käyttää väkivaltaa. Miten on oman nuoresi laita?

**N**uorelta kannattaa edes joskus kysyä, onko kaverialueissa tapana muksia, lyödä tai potkia. Teinien fyysinen väkivalta on osoittautunut yleisemmäksi kuin on tähän asti luultu.

Teini-ikään kuuluu ailahtelu ja impulsiivisuus. Tunnetaitojen opiskelu onkin tärkeää, jotta impulssit eivät purkautuisi väkivaltana. Fysiologisesti teinin tunnekuohut johtuvat siitä, että hänen aivonsa ovat keskeneräiset ja esimerkiksi etuotsalohkon kehitys on kiivaimmillaan murrosiässä. Työn alla ovat juuri ne osat aivoista, jotka säätelevät oman toiminnan ohjausta ja moraalisten käsitysten muodostamista.

On tärkeä tunnistaa ja auttaa nuorta tunnistamaan, mitä tunteita hän kokee. Tunteet ovat sallittuja, mutta fyysiseen tai henkiseen väkivaltaan perustuva toimintamalli pitää tuomita. Nuori oppii virheiden kautta. Hänen pitää kokea nahoissaan impulsiivisen käyttöksensä seuraukset.

Keskustele lapsen kanssa väkivallan hyödyistä ja haitoista. Lyhyen hetken ajan lyöminen voi helpottaa oloa, mutta mitä lyömisestä seurasi tai olisi voinut seurata? Yläasteikäinen on kypsä ymmärtämään tekojensa seuraukset.

Tunteita voi säädellä, joten voit auttaa nuorta käyttämään tunteitaan sopivalla tavalla ja tunnistamaan uhkaavan tilanteen. Kun joku haukkuu tai mikä tahansa asia alkaa raivosuttua, lapsi voisi lähteä esimerkiksi tekemään itsekseen jotain. Voi soittaa ystävälle tai mennä tietokoneelle – pyydä nuorta miettimään hyviä ratkaisuja. Asiantuntijan apua kannattaa hakea viimeistään silloin, jos murrosikäisesi ei pysty käsittämään tunteitaan ja on toistuvasti aggressiivinen.

Lasta on kohdeltava arvostavasti, aina. Jos lapsi turvautuu väkivaltaan, sinun on myös syytä miettiä omia tunteiden hallitsemisen tapojasi. Millaista mallia annat ristiriitaitilanteisiin, käytätkö henkistä tai fyysistä väkivaltaa?

Väkivaltaisesti käyttäytyvä nuori voi olla ahdistunut, ja on tärkeää, että vanhemmat näyttävät välittävänsä lapsesta. Miettikää myös, auttaako väkivalta nuorta olemaan sellainen ihminen, joka hän haluaa olla. Vanhempana saat välittää lapsellesi hyviä arvoja kuten hyvyyttä ja rakkautta. Miten hienot asiat näkyvät lapsesi elämässä? Miten hän voisi pyrkiä niitä kohti? ■

Asiantuntijoina tutkija Eevastiina Gjerstad ja nuorisokasvattaja Heini Lesojeff, Levottomat tuhkimot -projekti. Lisätietoa: Non Fighting Generation, [www.nfg.fi](http://www.nfg.fi) ja Väestöliitto, [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi) > Murkun kanssa

MERJA AAKKO

# Helpottaako läpsiminen?

Teinitytöistä jo 45 prosenttia käyttää väkivaltaa. Miten on oman nuoresi laita?

**N**uorelta kannattaa edes joskus kysyä, onko kaverialueissa tapana muksia, lyödä tai potkia. Teinien fyysinen väkivalta on osoittautunut yleisemmäksi kuin on tähän asti luultu.

Teini-ikään kuuluu ailahtelu ja impulsiivisuus. Tunnetaitojen opiskelu onkin tärkeää, jotta impulssit eivät purkautuisi väkivaltana. Fysiologisesti teinin tunnekuohut johtuvat siitä, että hänen aivonsa ovat keskeneräiset ja esimerkiksi etuotsalohkon kehitys on kiivaimmillaan murrosiässä. Työllä ovat juuri ne osat aivoista, jotka säätelevät oman toiminnan ohjausta ja moraalisten käsitysten muodostamista.

On tärkeä tunnistaa ja auttaa nuorta tunnistamaan, mitä tunteita hän kokee. Tunteet ovat sallittuja, mutta fyysiseen tai henkiseen väkivaltaan perustuva toimintamalli pitää tuomita. Nuori oppii virheiden kautta. Hänen pitää kokea nahoissaan impulsiivisen käyttöksensä seuraukset.

Keskustele lapsen kanssa väkivallan hyödyistä ja haitoista. Lyhyen hetken ajan lyöminen voi helpottaa oloa, mutta mitä lyömisestä seurasi tai olisi voinut seurata? Yläasteikäinen on kypsä ymmärtämään tekojensa seuraukset.

Tunteita voi säädellä, joten voit auttaa nuorta käyttämään tunteitaan sopivalla tavalla ja tunnistamaan uhkaavan tilanteen. Kun joku haukkuu tai mikä tahansa asia alkaa raivostuttaa, lapsi voisi lähteä esimerkiksi tekemään itsekseen jotain. Voi soittaa ystävälle tai mennä tietokoneelle – pyydä nuorta miettimään hyviä ratkaisuja. Asiantuntijan apua kannattaa hakea viimeistään silloin, jos murrosikäisesi ei pysty käsittämään tunteitaan ja on toistuvasti aggressiivinen.

Lasta on kohdeltava arvostavasti, aina. Jos lapsi turvautuu väkivaltaan, sinun on myös syytä miettiä omia tunteiden hallitsemisen tapojasi. Millaista mallia annat ristiriitaitilanteisiin, käytätkö henkistä tai fyysistä väkivaltaa?

Väkivaltaisesti käyttäytyvä nuori voi olla ahdistunut, ja on tärkeää, että vanhemmat näyttävät välittävänsä lapsesta. Miettikää myös, auttaako väkivalta nuorta olemaan sellainen ihminen, joka hän haluaa olla. Vanhempana saat välittää lapsellesi hyviä arvoja kuten hyvyttä ja rakkautta. Miten hienot asiat näkyvät lapsesi elämässä? Miten hän voisi pyrkiä niitä kohti? ■

Asiantuntijoina tutkija Eevastiina Gjerstad ja nuorisokasvattaja Heini Lesojeff, Levottomat tuhkimot -projekti. Lisätietoa: Non Fighting Generation, [www.nfg.fi](http://www.nfg.fi) ja Väestöliitto, [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi) > Murkun kanssa