

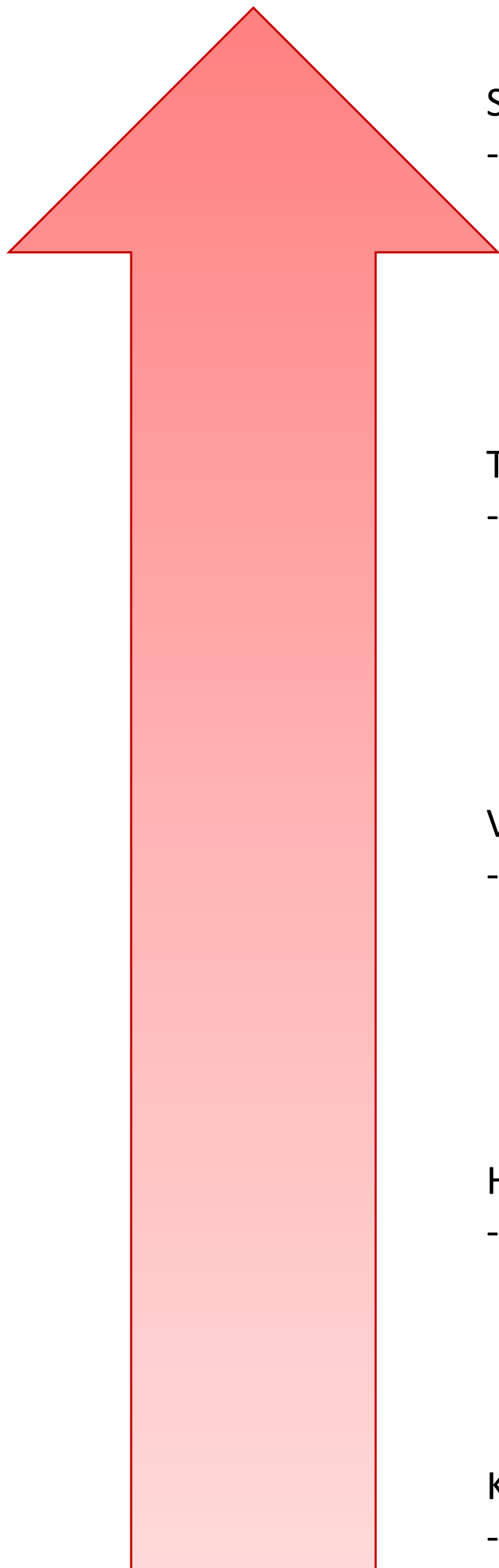
SINNI

Vihaisuusasteikko

Johdanto asteikon käyttöön

- Vihaisuusasteikko on peräisin ART® (Aggression Replacement Training)- menetelmän vihanhallinnan osiosta.
- Vihanhallinnan opetteluissa tärkeää on, että nuori tunnistaa omassa vihausuudessaan erilaisia tasoja, joiden kautta pikkuhiljaa oppii hallitsemaan omaa vihastumistaan ja estämään vihausuusasteikolla korkealle nousemisen.
- Ohjaa nuorta
 - Kuvailemaan asteikon mukaan alhaalta ylöspäin, millaisissa tilanteissa ja miten usein hän kokee olevansa eri tasoilla vihainen.
 - Jos nuori kokee, että hän on aina vain joko kylmä tai silmittömässä raivossa, on vihausuuden tasoissa paljon oppimista. Jos nuori taas kokee olevansa koko ajan jollakin vihausuuden asteella, on aggressiivisuus korkealla ja nuori jatkuvasti räjähdysaltis.
 - Keskustelkaa neutraalisti nuoren esiin nostamista tilanteista ja oikeista tapahtumista, jolloin hän on kokenut olevansa eri vihausuuden asteilla.
 - Käykää asteikko läpi toiseen suuntaan – miten tullaan vihausuusasteikolla alaspäin?
 - Mitä keinoja on vihausuuden hallintaan?
 - Mitkä asiat tai keinot tuovat vihausuusasteikolla alaspäin?
 - Asteikkoa voi käyttää myös jonkin tietyn tilanteen purkamiseen ja vihaisesti käyttäytyneen nuoren ymmärtämiseen kyseisessä tilanteessa

VIHAISUUSASTEIKKO



Silmitön raivo
- Olen raivoissani

Todella vihainen
- Kiehun kiukusta

Vihainen
- Ottaa kunnolla päähän

Haalea
- Tilanne ärsyttää

Kylmä
- Tilanne ei vaikuta minuun lainkaan