



# Kannattaa katua ennen kuin on syytä!

Etukäteen tehty hölmöilyn seurausten tunnevaikutusten pohdinta voi vaikuttaa hölmöilyä vähentävästi.

Ennakoitu katumus (anticipated regret) on yksi tapa vähentää riskikäyttäytymistä. Ajatus on lähtöisin terveyskasvatuksen alueelta ja siitä on saatu hyviä kokemuksia. Ajatuksena on aktivoida ajatuksia ja tunteita, joita seuraa epämiellyttävästä kokemuksesta.

Oman harkitsemattoman toiminnan seurauksia voidaan tehdä harjoitusten avulla konkreettisiksi ilman, että mitään vakavaa on vielä ehtinyt tapahtua. Ennakoidun katumuksen harjoitusten kekeinen etu on riskikäyttäytymisen herättämien tunteiden hyödyntäminen. Pelkkä tieto riskeistä ja riskeistä varoittelu ei toimi yhtä hyvin kuin näiden lisäksi tehty omakohtaistaminen tunteiden kautta. Yksinkertainen onnettomuudella tai kamalilla seurauksilla pelottelu ei ole osoittautunut toimivaksi.

## Esimerkki ennakoitun katumuksen harjoituksesta

Esitetään tilanne tai skenaario, jossa syntyy esimerkiksi onnettomuus, ajokortin menetys, sakot mopon vurityksestä tai muu sellainen tilanne, josta on ikäviä seurauksia.

Valitun tilanteen tai skenaarion ei tarvitse olla valtava katastrofi, joka johtaa kuolemaan tai muihin äärimmäisen ikäviin seurauksiin. Lievempikin tapahtuma riittää, kunhan se on riittävän hankalasti selitettävä ja vaikuttaa jollakin tavalla elämään. Skenaarion tulee olla sellainen, että se todellakin voisi tapahtua. Kovin vakavan tragedian ajatuksiin on vaikea samaistua.

Ennakoidun katumuksen harjoitusta voidaan käyttää esimerkiksi Liikenne hurautti verkostoon –materiaalissa esitettyjen ”Valintatunnelin” jatkona tai onnettomuustarinoiden (esim. mopotarinat) osana.

## Harjoituksen toteuttaminen

Luetaan osallistujille seuraava tarina. Tarinan voi lisäksi myös jakaa tai näyttää.

Olet tullut menneeksi humaltuneen kuljettajan kyytiin. Piti päästä kaverin luo jatkoille. Oli puoliyö. Matka päättyi kuitenkin ojaanajoon liian suuren nopeuden vuoksi. Paikalle tulleet poliisit puhalluttivat kuljettajan ja hän puhalsi 0,80/00. Yksi kavereistasi loukkaantui ja joutuu olemaan sairaalassa ainakin viikon. Sinä ja muut selvisitte ruhjeilla.

Tarinan lukemisen jälkeen jaetaan ryhmä pienryhmiin ja ryhmät saavat tehtäviä. Kukin ryhmä saa oman tehtävän.

Miten sinä selität tilanteen poliisille onnettomuuspaikalla? Miltä se tuntuu?  
Minkälaisia ajatuksia sinulla pyörii mielessä kun olet päässyt aamuyöllä kotiin?  
Miten sinä kerrot vanhemillesi aamulla, mitä yöllä tapahtui? Miltä se tuntuu?  
Miltä tuntuisi mennä poliisikuulusteluun parin päivän päästä?  
Miltä tuntuu tavata kaverisi vanhemmat kun satut samaan aikaan katsomaan kaveriasi sairaalassa?

Heränneet ajatukset kerätään ryhmiltä esimerkiksi taululle kirjaten ja keskustellaan.

Lopuksi esitetään kysymys: Mitä voin tehdä, että en joutuisi tarinan tilanteeseen?

Myös tähän kysymykseen kannattaa etsiä ratkaisuja pienryhmissä ja löytyneet ratkaisut kerätään ryhmiltä.