Vanhemman työkirja

Marjo Kankkonen • Anna Suutarla

MLL
MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.

Tämä työkirja on osa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tukea vanhemmille -aineistoa. Työkirjan on tuottanut MLL:n Joka kodin konstit -projekti, joka toteutettiin Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella vuosina 2003–2006.

Käsikirjoitus:

PsM, psykologi, YET-psykoterapeutti Marjo Kankkonen, MLL

TtM, terveydenhoitaja Anna Suutarla, MLL

Muu työryhmä:

Professori Jukka Laitakari, Jyväskylän yliopisto

Ulkoasu ja kuvitus:

Tarja Petrell, Studio Gemma Oy

Tallenna työkirja omalle tietokoneellesi. Tämän jälkeen voit työskennellä sen kanssa, esim. lukea sitä näyttöruudulta ja kirjoittaa pohdintojasi ja vastauksiasi kysymyksiin tyhjille riveille.

Et voi kuitenkaan tallentaa omia merkintöjäsi. Jos käytössäsi on maksullinen Adobe Acrobat Standard- tai Professional –ohjelma, omien merkintöjenkin tallentaminen on mahdollista.

Voit myös tulostaa työkirjan tulostimellasi ja käyttää sitä paperisena versiona. Voit tulostaa sen jo ennen kuin olet tehnyt omia merkintöjäsi ja kirjoittaa kaikki vastauksesi käsin. Tai sitten voit tulostaa sen siinä vaiheessa, kun olet tehnyt merkintäsi koneella. Näin vastauksesi säilyvät paperilla.

Työkirjan tekstin, kuvien ja tehtävien kopioiminen, muuttaminen ja käyttäminen muuhun kuin alkuperäiseen tarkoituksessa ilman tekijöiden lupaa on kielletty. Kunnioita tekijänoikeuslakia.

Päivitä itsellesi uusin versio
Adobe Acrobat Reader ® -ohjelmasta.
http://www.adobe.com/products/acrobat/readermain.html

Sisältö

1. Johdanto ... 3
2. Oman lapsuuden vaikutus vanhemmuuteen ... 4
   2.1. Lapsuuden olot ... 4
   2.2. Lapseen liittyvät mielikuvat ... 12
   2.3. Tasapuolisuus sisarusten välillä ... 13
   2.4. Roolit perheessä ... 15
3. Ajatukseni ja tunteeni vanhempana ... 17
   3.1. Ilmaisen tunteeni ... 17
      3.1.1. Erilaisia tunnetiloja ... 18
      3.1.2. Arjen tunnevaltaiset tilanteet ... 19
      3.1.3. Vaikeiden tunteiden kohtaaminen ... 22
      3.1.4. Tunteiden ilmaisu ... 24
   3.2. Vastustan kielteistä ajattelua ... 28
      3.2.1. Sisäinen puhe ja tunteet ... 28
      3.2.2. Kielteiset ajatukset ... 29
      3.2.3. Päiväkirja auttaa eroon kielteisestä ajattelusta ... 32
4. Omista perustarpeistani huolehtiminen ... 38
   4.1. Syön terveellisesti ... 42
   4.2. Liikun säännöllisesti ... 46
   4.3. En käytä päihteitä vahingollisella tavalla ... 50
   4.4. Rentoudun säännöllisesti olemalla jouten ... 53
   4.5. Teen asioita, joista pidän ... 55
   4.6. Olen taitava ajan käytössä ... 57
   4.7. Huolehdin riittävästä unen saannista ... 63
   4.8. Vietän miellyttävää aikaa ihmisten seurassa ... 66
   4.9. Annan tilaa sisäiselle lapselleni ... 68
   4.10. Toimin jämäkästi ... 69
   4.11. Nauran ja olen huumorintajuinen ... 76
   4.12. Hyväksyn elämän epätäydellisyyden ja takaiskut ... 77
5. Kasvan kyllin hyväksi vanhemmaksi ... 78

Kirjallisuutta ... 80

1. Johdanto

Tämä työkirja on tarkoitettu sinulle, hyvä vanhempi. Työkirjan tavoitteena on auttaa sinua kasvattamaan itsetuntemustasi ja -luottamustasi sekä hyvinvointiasi. Tavoite toteutuu, kun tulet tietoisemmaksi omista tunteistasi, ajatuksistasi ja toimintatavoistasi. Kun tietoisuus lisääntyy, lisääntyy myös kyky tehdä perusteltuja valintoja suhteessa itseen, läheisiin ja muihin asioihin. Työkirjan keskeinen tavoite on myös rennompi ja tasapainoisempi suhtautumistapa vanhemmuuteen.

Tarkoitus ei ole unohtaa lasta, mutta ei myöskään työskennellä liian monitahoisesti. Itseensä luottava vanhempi kasvattaa yleensä lapsia, jotka luottavat itseensä, ovat onnellisia ja sosiaalisia. Vanhemman omaa kehitystä kannattaa siis tukea ja hänenkin tarpeisiin on vastattava. Perhe on kokonaisuus. Jos sinä pystyt kasvattamaan tietoisuuttasi ja lisäämään hyvinvointiasi, myönteiset vaikutukset säteilevät koko perheeseen. Lentokoneen turvaohjeissakin kehotetaan vanhempaa vaaratilanteessa pukemaan happinaamari ensin itselleen ja sitten vasta lapselleen: huonossa hapessa oleva vanhempi ei välttämättä pysty auttamaan lastaan siten kuin haluisi.

Työkirjassa on kolme pääosaa. Ensimmäisen kokonaisuuden päämääränä on lisätä tietoisuuttasi oman lapsuutesi merkityksestä (luku 2). Toisessa osassa sinulle tarjotaan välineitä tarkastella ajatuksiasi ja niiden vaikutuksia tunteisiisi (luku 3). Kolmannen kokonaisuuden sisältö koostuu erilaisista hyvinvointia tukevista asioista (luku 4).

Voit tehdä työkirjan alusta loppuun tai poimia siitä sopivia osioita. Eri kokonaisuuksien ja yksittäisten aiheiden äärellä kannattaa viivähtää. Työkirjan kanssa on hyvä työskennellä rauhallisesti, pikku hiljaa.

Työkirja haastaa sinut omaehtoiseen oppimiseen. Esitetyt ajatukset ja menetelmät ovat kuitenkin vain sanoja paperilla, ellet koe niiden viestiä mielenkiintoisena ja pane niitä käytäntöön. Ja vaikka näin olisikin, sekään ei ihan riitä. Lisäksi vaaditaan sitoutumista ja motivaatioita, jopa kurinalaisuutta käydä läpi työkirjan tehtäviä. Ne vaativat miettimistä ja sulattelua, kokeilua ja havainnointia. Elämäntilanteesi vuoksi tämä onnistuu joskus paremmin kuin toisena hetkenä. Saatat pohtia asioita yksin tai sinusta voi olla mielekkäämpää puntaroida niitä puolison tai ystävän kanssa.

Työkirjassa saattaa olla osioita, jotka herättävät sinussa voimakkaita tunteita. Erityisesti lapsuuden kokemusten muisteleminen voi olla vaikeaa, jos olet kokenut paljon ikäviä asioita. Harkitse silloin, olisiko jokin vuorovaikutuksessa toisen kanssa tapahtuva työskentelytapa sinulle sopivampi kuin itsenäinen työkirjatyöskentely. Ole armollinen itsellesi, äläkä vaadi täydellistä suoriutumista työkirjan parissa. Matkalla olo on tärkeintä, täydellisen vanhemmuuden pääteasemalla ei ole ketään. Antoisia hetkiä vanhemman työkirjan parissa!

2. Oman lapsuuden vaikutus vanhemmuuteen

2.1. Lapsuuden olot

Periytyvätkö vanhemmuuden tyylit? Vaikutus ei ole niin suora, että oman lapsuuden kokemukset määräävät täysin nykyistä vanhemmuuttasi. Totta on kuitenkin, että vanhemman kasvatusperiaatteiden muotoutumiseen vaikuttaa eniten oma kotikasvatus. Vanhemmuuteen kasvu alkaa siis jo lapsuudessa. Perittyä mallia vanhemmuudesta voi olla vaikeaa muuttaa, koska se on usein ainoa, minkä olemme sisäistäneet. Se tapa ja tyyli, jolla vanhempi luo suhteen lapseensa pohjautuu, paljolti vanhemman lapsuuden kokemuksiin.

Kun tulee tietoiseksi menneisyyden vaikutuksesta tähän päivään, vaikutusta voi halutessaan alkaa muuttaa. Vaikeankin lapsuuden kokenut äiti tai isä voi katkaista sukupolvien välisen ketjun kasvattamalla omat lapsensa eri tavalla.

Seuraavassa esitetään kuusi erilaista vanhemmuuden tyyliä. Vanhemmuuden tyylit eivät todellisessa elämässä esiinny näin selväpiirteisinä. Jokaisessa perheessä on sekä kielteistä vuorovaikutusta että myönteistä yhdessäoloa. Kuvaukset ovat yksinkertaistuksia, mutta yritä kuitenkin lukiessasi arvioida, mikä tyyleistä parhaiten kuvaa lapsuudenkotiasi.

Täydellisyyttä tavoittelevat vanhemmat

Tiina on saanut juuri matematiikan kokeista 8–. Koe oli haastava ja luokan keskiarvo jäi matalaksi. Kokeeseen opettaja onkin kirjoittanut Hyvä! Toiset oppilaat kehuvat Tiinaa ja joku toteaa, että olisipa minullakin mennyt yhtä hyvin. Tiinan on kuitenkin vähän huono olla. Hän miettii mielessään, että matematiikan kokeen numerot ovat isälle erityisen tärkeitä, ja isä ei ehkä usko, että hän todella luki kokeeseen, yritti parhaansa, ja koe oli tavallista vaikeampi. Kotiin meno jännittää.

Lauri leikkii olohuoneen lattialla autoilla yhdessä Jaakon kanssa. Mukavaa kun Jaakko on kylässä! Mutta Jaakko on kyllä aika erilainen kuin Lauri, kovaäänisempi ainakin. Lauri miettii, että äiti saattaa häiriintyä heidän leikistä. Lauria myös vähän pelottaa se sotku, minkä he ovat Jaakon kanssa saaneet aikaiseksi. Hän sanoo Jaakolle, että lopetettaisiinko tämä leikki nyt ja pitäisiköhän sinun jo lähteä kotiisi? Kun Jaakko on mennyt, Lauri alkaa siivota jälkiään. Hänestä tuntuu, että hänen täytyy jotenkin lepytellä äitiä.

Täydellisyyttä tavoittelevan, kriittisen vanhemman lapsi ei ole koskaan aivan varma, hyväksytäänkö hänet. Lapsi pyrkii miellyttämään vanhempiaan. Hän yrittää arvailla, miten pitäisi käyttäytyä saadakseen vanhemman hyväksynnän. Kuitenkaan lapsi ei ole koskaan aivan varma, onko hän vanhempiensa mielestä tarpeeksi hyvä ja arvokas. Tärkeäksi muodostuu silloin lapsen pyrkimys olla kiltti, ja todelliset tunteet ja tarpeet voivat jäädä ilmaisematta. Lapsi saattaa omaksua täydellisyyttä tavoittelevan asenteen suorituksiinsa ja jäädä tavallista riippuvaisemmaksi toisten ihmisten mielipiteistä.

Ylisuojelevat vanhemmat

Ville seuraa sivusta toisten lasten kuraleikkejä. Pojat ottavat aina vauhtia ja yrittävät hypätä ojan yli. Ojassa on vähän vettä. Villestä tuntuu, että hänen pitää puuttua leikkiin. Hän sanoo pojille, että tuo on tosi vaarallista, teidän pitää lopettaa leikki. Ville kuulee oman äitinsä äänen ajatuksissaan: ”Ei saa hyppiä kuraan, voi liukastua! Ei saa kastella itseään, voi vilustua!” Ville muistaa senkin, että kun äiti oli pieni, joku poika vilustui ja sairastui vakavasti.

Kaisa ei oikein tiedä miten, suhtautuisi tyttöjen pyyntöön lähteä mukaan katsomaan tanssiesitystä illalla. Tahtovatkohan tytöt ihan todella hänet mukaan? Eivät he oikeasti varmaan tarkoittaneet, että olisi mukavaa jos hänkin tulisi. Äitikin aina muistuttaa, että ihmiset ovat todellisuudessa katalia, eikä heidän puheitaan kannata uskoa. Illalla pitäisi sitten esityksen jälkeen kävellä yksin kotiin, kamala ajatus! Siellähän voi olla jotain humalaisia tai muuta pelottavaa. Kaisa vastaa, että ei hän tule ja on loppupäivän surullisella mielellä.

Vanhemmat ovat usein liiallisen huolestuneita lastaan mahdollisesti uhkaavista vaaroista. He sanovat esim.: ”Älä mene nyt ulos, siellä on liian märkää ja pimeääkin, voit vilustua tai siellä voi olla epämääräisiä hiippareita.” Tai he toistavat jatkuvasti: ”Muista nyt olla varovainen liikenteessä, muistathan, mitä sille yhdellekin pojalle televisiossa tapahtui.”, ”Älä vaan juttele kenenkään vieraan ihmisen kanssa, siellä on paljon sellaisia aikuisia liikkeellä, jotka tekevät pahaa pikkulapsille.” Mitä enemmän ja useammin ylisuojelevat vanhemmat välittävät pelokasta ja varovaista suhtautumistapaa lapselleen, sitä vaarallisempana paikkana lapsi alkaa hahmottaa kodin ulkopuolisen maailman ja ihmissuhteet. Tästä voi seurata, että lapsi rajoittaa haluaan tutustua maailmaan tai haluaan ottaa itse selvää sen riskeistä ja mahdollisuuksista.

Turvattomuutta luovat vanhemmat

On perjantai-ilta ja Mari leikkii pikkusiskonsa Jaanan kanssa barbeilla tyttöjen huoneessa. Keittiöstä kantautuu isän äkäinen ääni ja äitikin sanoo jotain, mutta hiljempaa. Mari tuntee vatsassaan tutun, inhottavan pahan olon tunteen. Hän miettii, että taas ne juovat ja riitelevät. Mari laittaa oven kiinni ja sanoo Jaanalle, että älä pelkää, ollaan me vaan täällä, turvassa, isosisko suojelee sinua.

Timo odottaa puhelimen vieressä. Hän kysyy äidiltä jo varmasti kymmenennen kerran, paljonko kello on, ja milloin isi soittaa? Äiti on vakavan näköinen ja sanoo, että ei isä taida nyt soittaa. Sovittu aika on mennyt jo ajat sitten ohi. Timoa itkettää. Hän kysyy äidiltä, miksi isi ei soittanut, ja miksei hän eilen hakenut Timoa luokseen, vaikka oli luvannut? Eikö isi rakasta Timoa?

Lapsi on täysin riippuvainen vanhemmistaan varsinkin ensimmäiset elinvuodet ja luonnollisesti koko lapsuutensa ajan. Varhaislapsuuden turvattomuutta voi lisätä vanhempien avioeron tai vanhemman sairastumisen tai kuoleman aiheuttama lapsen lai-

minlyönti, vanhemman alkoholismi, hylkäämisen ja yksinjättämisen kokemukset sekä fyysinen ja seksuaalinen pahoinpitely. Näiden turvattomuutta kasvattavien kokemusten takia voi olla vaikeaa luottaa muihin ihmisiin, tarve vältellä tunteita tai liiallinen halu miellyttää omien tarpeiden kustannuksella.

Lapsen itseluottamuksen tukahduttavat vanhemmat

Jesse on saanut valmiiksi lennokin, jonka hän on tehnyt itse alusta loppuun. Lennokki on Jessen silmissä täydellinen, ei haittaa vaikka toinen siipi jo meinaa tipahtaa. Jesse näyttää lennokkia isälle innoissaan. Isä nostaa katsettaan ja tuhahtaa: ”Mikäs romuläjä tuo on olevinaan? Iso poika, eikä osaa edes käyttää kunnolla vasaraa ja nauloja. Ei sinusta ainakaan puuseppää tule!” Jesse menee pois ja rikkoo lennokin.

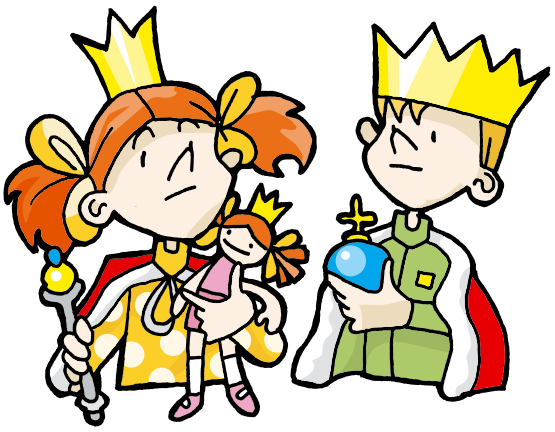
Liisaa itkettää, ja hän on vihainen äidilleen. Pikkuveli on leikannut saksilla äidin pöytäliinaan reiän, ja äiti on juuri huutanut hänelle, että syy on Liisan. Hän on isompi, ja hänen olisi pitänyt vahtia veljeään. Liisa sanoo äidille, että hänen oli käytävä vessassa, eikä hän voinut mitään sille, mitä pikkuveli sillä välin teki. Äiti suuttuu entistä enemmän ja huutaa, on tosi pelottava! Hän sanoo Liisaa nenäkkääksi kakaraksi. Liisaa alkaa pelottaa, ja hän pakenee omaan huoneeseensa ja on siellä yksin loppuillan.

Vanhemmat voivat tukahduttaa lapsen luontaisen halun ja kyvyn ilmaista tunteitaan ja pitää puoliaan. Vanhemman voi olla esim. vaikeaa sietää lapsen reippautta tai sitä, että lapsi ilmaisee suuttumuksen tunteitaan. Lapsi voi yrittää tukahduttaa tunteensa ja oppia olemaan ilmaisematta itseään, tulla näin jännittäjäksi ja estyneeksi ihmiseksi.

Lastaan miellyttävät vanhemmat

Äiti laittaa ruokaa. Ruoan jälkeen on luvassa jälkiruoaksi munkkeja. Janin tekee kuitenkin mieli munkkia nyt heti. Hän ottaa yhden pussista. Äiti yrittää sanoa: ”Jani, mehän sovimme, että ne munkit on vasta jälkiruoaksi. Et viitsisi ottaa niitä.” Jani vain haukkailee munkkia, ja äiti huokaisee: ”Minkä minä sinulle mahdan? Syö nyt sitten.”

On lauantai-iltapäivä, perheen pitäisi ehtiä kauppaan ennen kello kuutta. Miralla on leikit kesken ja hän sanoo, ettei ehdi niitä vielä lopettaa, eikä kauppaan voida lähteä ennen kuin leikki on loppu. Äiti yrittää maanitella: ”Mira-kulta, kohta emme ehdi kauppaan. Etkö jo laittaisi leluja pois. Saat kaupassa ison jäätelön.” Mira on kuitenkin tiukkana. Viime tipassa perhe ehtii ovesta ulos ja silloin äidin kärsivällinen hymynaamio pettää: ”Sinä olet kyllä itsekäs ja ilkeä kakara! Sinun takiasi emme ehdi tehdä kaikkia ostoksia!”



Kun vanhemmat pyrkivät miellyttämään lastaan siten, että eivät koskaan vaadi tältä mitään tai rajoita hänen tekemisiään tai osoita hänelle selkeästi minkälainen käytös on eri tilanteissa suotavaa tai epäsuotavaa, he tekevät lapselleen karhunpalveluksen. Lapsi ei opi yhteiselämän pelisääntöjä: hän ei tiedä kuinka käyttäytyä sopi-

valla tavalla, ei pysty odottamaan haluamaansa, jakamaan omastaan, ei opi ponnistelemaan tai kohtaamaan pettymyksiä. Vanhemman mielestä lapsella ei saisi olla kurjia tunteita, ne pyritään torjumaan.

Lapsi joutuu lopulta kantamaan vastuuta päätöksistä, jotka eivät kuuluisi hänelle vaan aikuisille. Vanhempi osoittaa paheksuntansa ehkä epäsuorasti, jolloin lapsi joutuu arvailemaan hyväksyykö vanhempi hänen käytöksensä. Kun vanhemman kärsivällisyys lopulta päättyy, hän saattaa hermostuneena tuomita lapsen eikä tämän tekoja. Tällaisessa ilmapiirissä kasvaminen voi saada lapsen tuntemaan epävarmuutta, syyllisyyttä ja jopa masennusta.

Lasta kunnioittavat vanhemmat

Milla tulee kotiin esikoulusta alla päin. Paras kaveri on osannut lukea jo kokonaisen lauseen, vaikka Milla itse ei vielä tunnista kuin oman nimensä kirjaimet. Äiti tiskaa keittiössä. Kun katseet kohtaavat, Millalta pääsee itku ja hän juoksee halaamaan äitiä. Äiti lopettaa tiskaamisen ja nostaa tytön syliinsä, ei haittaa vaikka vesi valuu pitkin Millan selkää. Milla kertoo äidille, miksi hän on surullinen. Äiti ymmärtää, silittelee ja lohdutellen sanoo, että voi pientä äidin tyttöä. Kun Millaa ei enää itketä, äiti sanoo, että eskarilaisen ei oikeasti tarvitse vielä osata lukea, ja että Millahan osaa jo paljon muuta, kengännauhatkin sitoo jo itse!

Aikuiset puhuvat keittiössä joitain vaikeita ja tärkeältä kuulostavia aikuisten asioita. Mikko miettii vieraiden tuliaisiksi tuomaa ihanan näköistä jäätelöä. Hän nojailee oven pieleen, kun isä huomaa hänet ja sanoo: ”Tulehan meidän kanssa tänne kahvipöytään maistamaan jäätelöä.” Isä auttaa Mikon istumaan, ja Mikolla on jotenkin iso ja tärkeä olo siinä isän ja vieraan sedän välissä.

Lastaan arvostaville vanhemmille lapsen tunteet ja tarpeet ovat tärkeitä. Vanhemmat eivät vähättele lastaan eivätkä toimi häntä kohtaan pelottavasti tai liian määräilevästi. Vanhemmat ovat ylpeitä lapsestaan ja aidosti kiinnostuneita hänen kokemuksistaan. Vahva vanhemmuus näkyy mm. siinä, että he sietävät lapsen tunteiden ilmaisua.

Lasta kunnioittavat vanhemmat vaalivat lapsen perustarpeita, kuten turvallisuutta, ravinnon saantia ja lepoa silläkin uhalla, että lapsi välillä vastustaa vanhempiaan. Perheessä ei tarvitse usein riidellä, koska siellä on toinen toistaan arvostava ilmapiiri. Vuorovaikutus perustuu pääasiassa kannustuksen ja myönteisten tunteiden varaan. Lapsi aistii, että häntä arvostetaan ja hänelle kehittyy vahva omanarvon tunne, kyky tulla toimeen erilaisten tunteidensa kanssa sekä hyvät vuorovaikutustaidot.

Tehtävä

Miten kuvailisit vuorovaikutusta lapsuudenkodissasi?

Seuraavan kyselyn tarkoituksena on

1) auttaa sinua tutustumaan omiin lapsuuden kokemuksiisi ja
2) antaa mahdollisuus pohtia sitä, tahdotko siirtää lapsuuden kokemuksesi sellaisinaan vai muokattuina osaksi vanhemmuuttasi.

Lapsuuden kokemusten pohtiminen voi nostaa pintaan vaikeita muistoja. Jos kyselyyn vastaaminen satuttaa liikaa, sinun ei kannata jatkaa. Voit silloin harkita esim. keskusteluavun hakemista ammatillisista sosiaali- tai terveyspalveluista, vaikkapa omalta terveysasemalta.

Jos et ole kokenut liian vaikeita asioita lapsena, eivätkä kysymykset herätä ahdistusta, voit puhua kyselyn herättämistä tunteista puolisollesi tai ystävällesi. Tämä voi tuntua riittävän huojentavalta.

Lapsuuden olosuhteet –kysely

Arvioi asteikolla 1–5, miten hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi (1= ei ollenkaan, 5= erittäin hyvin).

	1	2	3	4	5
Vanhemmat olivat liian kriittisiä minua kohtaan.					
Minulta vaadittiin hyvää käyttäytymistä.					
Minun odotettiin suoriutuvan erinomaisesti koulussa.					
Tunsin usein itseni nujerretuksi.					
Minun oli vaikeaa saada osakseni hyväksyntää ja arvostusta.					
Koin usein häpeää ja syyllisyyttä.					
Vanhempani olivat usein huolissaan siitä, että minulle tapahtuu jotain pahaa.					
Vanhempani olivat usein huolissaan siitä, miten selviydymme taloudellisesti.					
Vanhemmat saivat minut epäilemään omia kykyjäni ja taitojani.					
Jouduin lapsuudessani pelkäämään vanhemman arvaamatonta käytöstä.					
En voinut luottaa siihen, että vanhempani toimii lupaamallaan tavalla.					

Jouduin kantamaan itsestäni vastuuta jo hyvin pienenä.					
Olin usein huolissani vanhempani psyykkisestä jaksamisesta tai terveydestä.					
Tunsin olevani taakka vanhemmilleni.					
Vanhempani eivät asettaneet rajoja käyttäytymiselleni.					
Sain itse tehdä sellaisiakin valintoja, joihin en olisi vielä ollut kypsä.					
Vanhempani eivät opettaneet kuinka erilaisissa tilanteissa olisi suotavaa käyttäytyä.					
Tunsin usein, etten osaa olla mieliksi vanhemmilleni, vaikka sitä ei sanottukaan ääneen.					
En oppinut kotona tekemään kotitöitä.					
Sain usein lopulta sen, mitä halusin.					
Päätin pääsääntöisesti itse, milloin menen nukkumaan, mitä ja milloin syön tai mitä puen päälleni.					
Vanhempani rohkaisivat minua tutkimaan ympäröivää maailmaa ja kokeilemaan erilaisia asioita.					
Minuun luotettiin ja tekemisiäni kunnioitettiin.					
Minulle suututtiin vain harvoin.					
Minusta tuntuu, että sain olla oma itseni.					
Sain vanhemmiltani tukea ja turvaa, kun pelkäsin tai olin surullinen.					
Sain osakseni rakkautta ja hellyyttä.					
Pystyin suuttumaan ja kapinoimaan.					
Minusta tuntuu, että vanhempani arvostivat vanhemmuuttaan.					
Joku perheen ulkopuolinen aikuinen arvosti ja kannusti minua.					

Tutki erityisesti niitä väittämiä, joihin merkitsit numeron 4 tai 5. Mitä tunteita nämä väittämät herättävät sinussa tällä hetkellä?

Vaikka itsenäistyminen ja irrottautuminen omista vanhemmista tapahtuisi suotuisasti, ihminen toistaa osittain lapsuuden perheelleen ominaisia vuorovaikutus- tai toimintatapamalleja.

Miten toistat lapsuutesi vuorovaikutus tai toimintatapamalleja?

Miten otat tietoisesti huomioon lapsuudessasi kokemat asiat nyt, kun olet itse vanhempi?

Miten lapsuuden kodissasi ilmaistiin kielteisiä tunteita, kuten kiukkua, pelkoa ja surua?

- ☐ Avoimesti
- ☐ Pidättäytyvästi
- ☐ Ne kiellettiin
- ☐ Niistä rangaistiin

Miten lapsuuden kodissasi ilmaistiin myönteisiä tunteita, kuten rakkautta, hellyyttä, arvostusta, onnistumista?

- ☐ Avoimesti
- ☐ Pidättäytyvästi
- ☐ Ne kiellettiin
- ☐ Niistä rangaistiin

Miten nykyisessä perheessäsi ilmaistaan myönteisiä ja kielteisiä tunteita?

- ☐ Avoimesti
- ☐ Pidättäytyvästi
- ☐ Ne kiellettiin
- ☐ Niistä rangaistiin

Voit tarkentaa lapsuuden perheenne tunteiden ilmaisuun liittyviä piirteitä tähän.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Jos koit turvattomuutta lapsena, miten reagoit siihen?

- ☐ Minusta tuli hyvin riippuvainen vanhemmistani, enkä vieläkään tunne itseäni itsenäiseksi.
- ☐ Minusta tuli korostuneen itsenäinen ja ikään kuin hylkäsin henkisesti vanhempani.
- ☐ Jotenkin muuten:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten olisit toivonut, että äitisi olisi suhtautunut sinuun ja tunteittesi ilmaisuun?
Olisin toivonut, että äitini…

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten olisit toivonut, että isäsi olisi suhtautunut sinuun ja tunteittesi ilmaisuun?
Olisin toivonut, että isäni…

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

2.2. Lapseen liittyvät mielikuvat

Jokainen vanhempi muodostaa taustansa perusteella lapsestaan uskomuksia ja mielikuvia, joihin hän sijoittaa erilaisia toiveita ja odotuksia. Usein vanhempi myös kohtelee lastaan uskomustensa ohjaamana. Lapsi taas ottaa ominaisuudet omikseen enemmän tai vähemmän tietoisesti. Hän yrittää ehkä muokata itseään paremmin vanhemman mielikuvaa vastaavaksi tai sitten hän voi pyrkiä toimimaan ihan päinvastoin. Hyvään vanhemmuuteen liittyy pyrkimys tulla tietoiseksi lastaan koskevista uskomuksista ja halu luopua liian kireistä mielikuvista.

Tehtävä

Lapseeni liittyvät uskomukset ja mielikuvat

- Keskity miettimään yhtä lastasi kerrallaan.
- Anna mielesi täyttyä lastasi koskevilla ajatuksilla, havainnoilla ja tunteilla.
- Minkälaisia toiveita sinulla on lapsestasi?

Tehtävä on hyvin henkilökohtainen. Kenenkään muun ei ole tarkoitus nähdä vastauksiasi. Kirjoita tehtävä erilliselle paperille ja tuhoa se harjoituksen jälkeen. Näin pystyt olemaan mahdollisimman rehellinen arvioissasi, eikä sinun tarvitse kantaa huolta siitä, että joku toinen näkee vastaukset.

Lapsen nimi: .....

Minkälaisia toiveita sinulla on hänestä? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miten suhtaudut lapseesi?
Lapsi herättää vanhemmassa monipuolisia ja monimutkaisia tunteita, jotka eivät ole ainoastaan myönteisiä. Vanhemman on usein vaikeaa myöntää itselleen, että myös ikävät tunteet kuuluvat vanhemmuuteen. Ehdoton ja jatkuva rakkauden tunteminen ja osoittaminen on mahdotonta. Esim. omien piirteiden havaitseminen lapsestaan, voi nostattaa esiin vahvoja tunteita.

Seuraavassa listassa on erilaisia suhtautumistapoja. Viivaa yli ne, jotka eivät lainkaan kuvaa suhtautumistasi lapseesi. Ruksaa ne suhtautumistavat, jotka ovat erityisen tyypillisiä ja toistuvia vuorovaikutuksessanne. Lisää viivoille suhtautumistapoja, jotka ovat vuorovaikutuksessanne tyypillisiä, mutta joita laatikossa ei ole.

Suhtaudun lapseeni usein

☐ huolestuneesti ☐ olen ylpeä ☐ ihaillen ☐ häveten ☐ kritisoiden
☐ arvostaen ☐ luottavaisesti ☐ säälien ☐ ärtyneesti ☐ olen kateellinen
☐ suvaitsevaisesti ☐ syyttäen ☐ mitätöiden ☐ tukien ☐ kannustaen

. . . . . .

. . . . . .

Miten toivoisit voivasi suhtautua lapseesi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

2.3. Tasapuolisuus sisarusten välillä

Eri kehitysvaiheissaan samakin lapsi saa vanhemmassa aikaan hyvin erilaisia tunteita. Ja eri lapset houkuttelevat vanhemmista esiin erilaisia puolia. Tämä on aivan luonnollista, koska lapset ovat omia persooniaan kuten myös me aikuiset. Joku lapsi on esim. vilkas kuten vanhempansa, toinen taas varautuneempi ja ujompi. Aina ja kaikissa kehitysvaiheissa lapsen ja aikuisen temperamentit eivät sovi yhtä hyvin yhteen. Monilapsisissa perheissä on yleistä, että toisen lapsen kanssa vuorovaikutus on helpompaa ja selkeämpää, kun taas toisen kanssa huolia voi putkahtaa esiin uudelleen ja uudelleen ja myönteisen sävelen löytäminen vuorovaikutukseen on haastavampaa. Jokainen lapsi toivoo saavansa arvostusta ja rakkautta omana itsenään, kaikkine ominaisuuksineen ja piirteineen.

Sisarusten tasapuolinen kohtelu edellyttää, että vanhempi tunnistaa omat vaikeat tunteensa ja toimii tietoisesti tasapuolisella tavalla. Vanhempaa auttaa, jos hän voi tiedostaa tunteitaan ja jopa nähdä niiden taakse, ymmärtää mistä kielteiset, hämmentävät ja syyllisyyttä aiheuttavat tunteet kirpoavat.

Tehtävä

Jos sinulla on useampia lapsia, mieti miten suhtaudut kuhunkin lapseesi. Kirjoita havaintosi erillisille papereille. Vertaa sitten suhtautumistapoja keskenään. Onko suhtautumistavoissa eri lapsiisi eroja?

Jos havaitsit suhtautumistavoissasi eroja, miten voit hyödyntää tätä tietoa sinun ja lastesi välisessä vuorovaikutuksessa?

Mieti jälleen lapsiasi yksitellen ja pohdi jokaisen kohdalla, mitkä ovat erityiset haasteet vuorovaikutuksessanne. Missä asioissa joudut ponnistelemaan vaikeitten tunteittesi kanssa ja tekemään tietoisesti töitä sen eteen, että voisit tarjota lapsellesi mahdollisimman usein aitoa läheisyyttä ja arvostusta?

Kirjoita tämä tehtävä erilliselle paperille ja tuhoa se harjoituksen jälkeen. Näin pystyt olemaan mahdollisimman rehellinen arvioissasi eikä sinun tarvitse kantaa huolta siitä, että joku toinen näkee vastauksesi. Lastasi koskevat havainnot ovat hyvin henkilökohtaisia ja ne on tarkoitettu vain sinun käyttöösi.

Lapsen nimi:

Erityinen haaste vuorovaikutuksessa:

2.4. Roolit perheessä

Jokaiselle perheenjäsenelle muodostuu perheessä tiettyjä rooleja. Roolilla tarkoitetaan ihmiseen liitettyjä, ympäristön luomia odotuksia siitä, miten hän toimii ja ajattelee eri tilanteissa. Usein roolin haltijan omat uskomukset ja käytös vahvistavat roolia entisestään. Osa rooleista kannustaa ja tukee itseluottamusta, osa rooleista taas aiheuttaa kielteisiä mielikuvia.

Tehtävä

Seuraavassa on lueteltu erilaisia rooleja. Lue rooliluettelo läpi. Kirjoita sen jälkeen erilliselle paperille lapsuudenkotisi perheenjäsenten nimet allekkain. Kirjoita jokaisen nimen jälkeen ne roolit, joiden ajattelet parhaiten sopivan juuri tälle henkilölle. Voit myös keksiä itse lisää erilaisia rooleja. Aloita itsestäsi.

Kirjoita tämä tehtävä erilliselle paperille ja tuhoa se harjoituksen jälkeen. Näin pystyt olemaan mahdollisimman rehellinen arvioissasi eikä sinun tarvitse kantaa huolta siitä, että joku toinen näkee vastauksesi.

Erilaisia rooleja

arka, avuton, epäjärjestelmällinen, haaveilija, helppo lapsi, herkkä, hidas, hienohelma, hintelä, huolimaton, huomaamaton, huuliveikko, hömppä, ihana, iso poika, iso tyttö, itkupilli, johtaja, järjestelmällinen, kauhukakara, keijukainen, kiltti, kiukkupussi, kiusanhenki, kullanmuru, kunnon poika, kunnon tyttö, kömpelys, laiskuri, maanvaiva, muusikko, nynny, paha poika, paha tyttö, pelle, pikku aikuinen, päivänsäde, raukka, riesa, riitapukari, riiviö, rohkea, ronkeli, sairas, silmänilo, sottapytty, suosittu, taiteilija, tyhmä, uhri, ujo, urheilija, vaativa lapsi, vahva, vastuuntuntoinen, villi, vitkastelija, välkky, älypää, öykkäri.

Lapsuuden perheenjäsenen nimi:	Häntä parhaiten kuvaavat roolit:	
Minä	.....	
Äiti	.....	jne.

Tee nyt sama rooliharjoitus nykyisen perheesi jäsenistä. Listaa ensin perheen jäsenten nimet ja kirjoita nimen jälkeen ne roolit, jotka parhaiten kuvaavat tätä henkilöä. Aloita itsestäsi.

Nykyisen perheenjäsenen nimi:	Häntä parhaiten kuvaavat roolit:	
Minä	.....	
Puolisoni	.....	jne.

Mitä opit tästä?

.....

.....

.....

.....

Onko joku perheenjäsenistäsi tällä hetkellä roolissa, josta on hänelle harmia tai haittaa? Jos on, miten roolin aiheuttamaa haittaa voisi vähentää?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

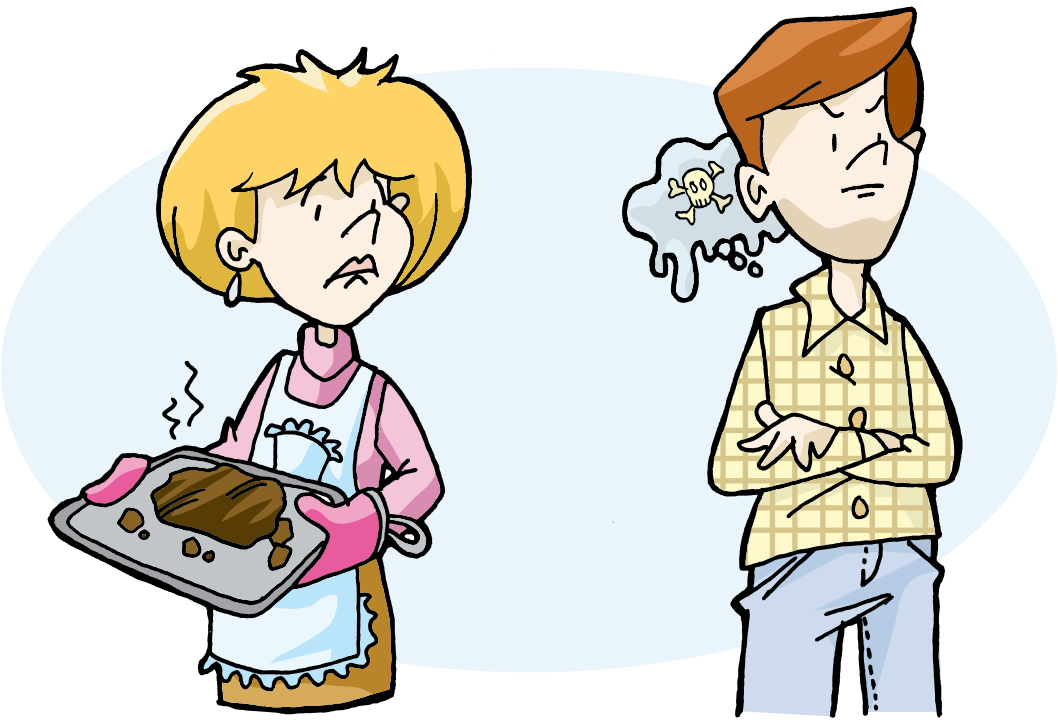
3. Ajatukseni ja tunteeni vanhempana

3.1. Ilmaisen tunteeni

Vanhemman on hyvä saada kosketus omiin tunteisiinsa, jotta hän voi mahdollisimman hyvin luoda puitteet lapsensa tasapainoisen tunne-elämän kehittymiselle, ja jotta hän kykenee lohduttamaan lastaan elämän karikoissa.

Tie tunteisiin kulkee havainnoinnin ja ajattelun kautta. Vanhemmuuden kehittämiseksi on tärkeää tutustua sisäiseen puheeseen eli ajatuksiinsa. Mitä ajattelen itsestäni, lapsistani, puolisostani? Minkälaisia yleisiä ajatuksia minulla on? Mitä ajattelen tietyssä tilanteessa? Ajatuksiin liittyy tunteita, joita vanhemman on hyvä oppia sekä ymmärtämään että ilmaisemaan.

Tunteet viriävät **a**) ulkoisen tapahtuman tai **b**) jonkin sisäisen kokemuksesi ohjaamina.



Tunnevaltainen tilanne on sellainen, jossa koet voimakasta surua, häpeää, iloa, kiukkua. Olennaista on silloin se, miten tulkitset ulkoisia tai sisäisiä tapahtumiasi, siis mitä ja miten ajattelet. Tunneherkkyyteen liittyy taito miettiä, mistä tunne nyt syntyi. Mikä ajatus tai tapahtuma sen aiheutti ja miksi? Tunneherkkyys kehittyy vähitellen erilaisten elämysten ja kokemusten kautta. Tunteilla on aina sinulle jokin viesti, jonka saat selville, kun uskallat pysähtyä ja kohdata tunteesi.

Tunteen kohtaamisella tarkoitetaan ihmisen taitoa eritellä erilaisia tunteitaan, nimetä niitä, ymmärtää miksi tunnen niin kuin tunnen, mitä tapahtui ennen tätä tunnetta ja minkälaiset ajatukset ja uskomukset tähän tunteeseen liittyvät.

Tunteisiin reagoi koko keho. Voimakkaassa tunnetilassa ajatusten ja varsinaisen tunteen lisäksi voi havaita sydämen kiihtynyttä sykintää, hikoilua, kasvojen värin muutoksia, itkuisuutta ja jopa vapinaa. Jos olet stressaantunut tai väsynyt, elimistösi on jo valmiiksi aktivoitunut ja koet herkemmin voimakkaita tunteita.

Synnynnäiseen temperamenttiin liittyy alttius reagoida enemmän tai vähemmän tunneperäisesti erilaisissa tilanteissa. Näin on sinun, lapsesi, puolisosi ja ystäviesi kohdalla. Voi sanoa, että toiset ihmiset kokevat voimakkaampia tunteita ja useammin tunnetilojen vaihteluita kuin toiset.

Tehtävä

Oletko mielestäsi enemmän tunneihminen vai järki-ihminen?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mitä hyötyä tästä on sinulle?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mitä haittaa tästä on sinulle?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Tehtävä

Alla on esitetty joukko erilaisia tunnetiloja. Todellisuudessa tunteet esiintyvät usein sekoittuneina tai päällekkäisinä. Voit kuitenkin tunnistaa itsellesi tyypillisiä tunteita.

Lue aluksi rauhallisesti läpi kaikki laatikoiden myönteiset ja kielteiset tunnetilat. Myönteisillä tarkoitetaan tässä yhteydessä sellaisia tunteita, joista saat virtaa, hyvää mieltä. Kielteisillä tunteilla tarkoitetaan päinvastaisia, voimia vieviä ja pahaa oloa lisääviä tunteita. Lue ne sitten uudelleen läpi ja valitse 5 sinulle tyypillisintä myönteistä tunnetilaa ja 5 sinulle tyypillisintä kielteistä tunnetilaa. Tyypillisellä tarkoitetaan tuttua ja usein esiintyvää tunnetta.

Myönteisiä tunnetiloja

antelias, arvokas, arvostettu, erityinen, haluttava, hellä, helpottunut, humoristinen, hyvinvoiva, hyvä, hyväntuulinen, ihailtu, ihana, iloinen, luottavainen, kiitollinen, kunnioitettu, leikkisä, luotettava, myötätuntoinen, nauttiva, onnellinen, osaava, peloton, pätevä, rakastava, rakastettu, rauhallinen, rento, riemastunut, rohkea, sovinnollinen, toiveikas, turvallinen, tyytyväinen, vahva, ylpeä, ystävällinen

Tyypillisimmät myönteiset tunnetilani:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Kielteisiä tunnetiloja

ahdistunut, arka, epäluuloinen, epäonnistunut, epävarma, halveksiva, huolestunut, hylätty, häpeissään, inhoava, järkyttynyt, kateellinen, katkera, kireä, kiusaantunut, kärsimätön, laiminlyöty, loukkaantunut, mustasukkainen, pahoillaan, pelästynyt, pettynyt, raivostunut, rasittunut, ruma, saamaton, surkea, surullinen, suuttunut, syyllinen, toivoton, turhautunut, turvaton, vihamielinen, väheksytty, väärinymmärretty, ymmällään, ärtynyt

Tyypillisimmät kielteiset tunnetilani:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

3.1.2. Arjen tunnevaltaiset tilanteet

Arkielämässä, niin perhe- kuin työelämässä, tulee vastaan monia tilanteita, joissa on tarkoituksenmukaista reagoida huolestumalla, jopa ahdistumalla. Jotain olisi varmasti vialla, jos arkiset haasteet, esim. perheenjäsenten väliset riidat tai huoli lapsen kehityksestä eivät lainkaan aiheuttaisi tunteita. Tunteiden vallassa tulee kuitenkin helposti tehdyksi päätelmiä, jotka voivat olla turhan jyrkkiä, tuomitsevia tai dramaattisia. On tietenkin mahdollista tehdä tunteiden vallassa myös tarkoituksenmukaisia päätöksiä.

Tunteilla on tärkeä merkitys tehdessäsi valintoja ja päätöksiä. Olet varmasti huomannut, että joskus toimit pelkästään ensimmäisen tunteen varassa ja tämä voi johtaa ikävään lopputulokseen. Saatat esim. tehdä päätöksen hetken mielijohteesta. Lasten kanssa joudut usein tilanteisiin, joissa on oltava yhtä aikaa spontaani, mutta toisaalta harkitseva, koska pikatuomiot tai periksi annot voivat johtaa vaikeuksiin.

Esimerkkejä:

Tilanne	Vanhemman tunne ja siihen liittyvät ajatukset	Toiminta	Mutta jälkeenpäin harmittaa…
Jaakko tulee kotiin koulusta ja kertoo, että on saanut kokeesta 6:en.	Huoli, kiukku, häpeä. ”Mikä tuossa lapsessa on vikana? Kaikki johtuu siitä, että hän ei lukenut riittävästi! Mitähän opettajakin ajattelee?”	Vanhempi on vihainen Jaakolle ja syyttää tätä laiskaksi, Jaakko alkaa itkeä.	”Ei olisi pitänyt menettää malttia. Koe oli todella vaikea. Jaakko kaipaisi enemmän tukeani, ei syyttelyä.”
Taina istuu ruokapöydässä ja kieltäytyy syömästä. Viime aikoina kaikki ruoka on ollut hänen mielestään myrkytettyä, niin tämäkin keitto.	Ärtymys, loukkaantuminen, huoli, syyllisyys. ”Taas tämä sama tilanne, en kestä! Saakohan lapsi tarpeeksi ravintoa? Mistä nämä pelot johtuvat? Olenko ollut huono vanhempi?”	Vanhempi on vihainen Tainalle ja sanoo, että tämä saa painua muualle pöydästä, jos ruoka ei kelpaa. Taina sanoo vanhemmalle, että tämä ei ymmärrä mitään vaan on tyhmä.	”Olisi pitänyt selittää Tainalle, mikä tilanteessa kiukuttaa, ja muistaa, että kuusivuotiailla on milloin mitäkin pelkoja, eivätkä ne tarkoita, että olisi huono vanhempi.”

Ville ei tahdo istua kaupassa rattaissa vaan kiemurtelee pois ja kitisee. Kun hän pääsee pois, hän juoksee karkkihyllylle, ottaa kourallisen irtokarkkeja ja alkaa syödä niitä.	Tuskainen olo, kiukku, häpeä, nolo olo. ”Tule sitten pois kyydistä, helpommalla päästään. Syö sitten niitä karkkeja, etpähän kitise. Tulee hirveä raivari, jos yritän ottaa karkit pois. Toivottavasti kukaan ei huomaa.”	Vanhempi tekee nopeasti ostokset ja antaa Villen juoksennella kaupassa ja syödä karkkeja.	”Olisinpa kestänyt hetken kiukun. Nyt poika oppi, että on sopivaa ottaa kaupan hyllyltä mitä vaan. Pelkään, että ensi kerralla hän ei istu hetkeäkään rattaissa, enkä saa tehtyä ostoksia. Samaan kauppaan en kehtaa mennä, pitävät meitä vielä myymälävarkaina.”

Esimerkeistä voi huomata, että vaikka ensimmäinen tunne oli kiukku tai ärtymys, taustalta voi löytyä jotain muuta, kuten huolta tai pelkoa, jonka tietyt ajatuksemme saavat aikaan.

Tehtävä

Palauta mieleesi kolme tilannetta, jolloin teit lapsesi tai puolisosi seurassa arvioita ja johtopäätöksiä ensimmäisen tunteen perusteella ja toimit sen mukaisesti. Kirjoita jokaisen tilanteen jälkeen, miten sinun olisi ollut parempi toimia?

1. Tilanne:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mitä tunsit?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mitä ajattelit?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten toimit?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten sinun olisi ollut tarkoituksenmukaisempaa toimia tilanteessa?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

2. Tilanne:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mitä tunsit?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mitä ajattelit?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten toimit?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten sinun olisi ollut tarkoituksenmukaisempaa toimia tilanteessa?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

3. Tilanne:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mitä tunsit?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mitä ajattelit?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten toimit?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten sinun olisi ollut tarkoituksenmukaisempaa toimia tilanteessa?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Tunnevaltaisessa tilanteessa voit ajatella ensin: ”STOP! Nyt aikalisä!” ja kysyä sitten itseltäsi:

- Kuuntelenko nyt pelkästään tunteitani?
- Otanko huomioon kokonaistilanteen?
- Mitä todella ajattelen tästä tilanteesta?

3.1.3. Vaikeiden tunteiden kohtaaminen

Tunteet tarttuvat. Lapsen kielteiset tunteet herättävät vanhemmassa monimutkaisia tunteita. Vanhempi voi joutua hämmentäviin tilanteisiin huomatessaan, että juuri silloin, kun lapsi on surullinen tai ahdistunut ja tarvitsisi kovasti vanhemman lohduttavaa läheisyyttä, sen tarjoaminen ei olekaan helppoa tai yksinkertaista. Jos sinun suruasi ei ole lapsena hyväksytty tai pelkosi tai kiukkusi on ollut vanhemmillesi liian vaikeaa kestää, nämä kokemukset ehkä palautuvat mieleesi lapsestasi. Saatat tarvita tukea omien, monimutkaisten tuntemuksiesi ymmärtämiseen.

Lapsen tunteisiin ja tarpeisiin virittäytyminen on erittäin tärkeää lapsen tunne-elämän suotuisalle kehitykselle. Kun lapsen on paha olla, olipa hän kiukkuinen, ahdistunut tai peloissaan, hän tarvitsee aikuisen jakamaan tämän kokemuksen: olemaan lähellä, hellä ja turvallinen. Lapsen on hyvä saada kokemus, että hänellä on oikeus tuntea näin, eikä se ei ole vanhemman mielestä sopimatonta tai vaarallista. Vanhempi välittää silloin sanoillaan, kosketuksellaan ja omilla tunteillaan lapselleen viestin, että ei ole hätää vaikka pelkää tai on paha mieli, kestämme sen yhdessä, ja kohta olo on parempi.

Tunteita on mahdollista oppia ymmärtämään, tunnistamaan ja ilmaisemaan. Tunnetyön perusharjoitus on omien tunteiden ja mielialojen tiedostaminen.

Tehtävä

Eläydy seuraavaan kuvitteelliseen tilanteeseen:
Lapsesi tulee itkien kotiin. Hän kertoo, että ystävät olivat pyytäneet hänet leikkimään puistoon. Sitten perillä ystävät olivatkin sanoneet, etteivät leiki hänen kanssaan, koska hän ei osaa leikin sääntöjä. Toiset lapset olivat tönäisseet lastasi, ja sanoneet, että hän on niin tyhmä, ettei sääntöjä kannata edes opettaa.

Mitä tunnet tilanteessa?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mitä ajattelet?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten toimit?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mitä sanot lapsellesi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Jos tarkastelet tilannetta ulkoa päin, oletko tyytyväinen siihen, miten reagoit tilanteessa? Jos et, miten olisit toivonut ajattelevasi ja käyttäytyväsi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kun kohtaat ikävän tunteen vallassa olevan lapsen:

1. Rauhoitu ajattelemalla: ”Ei ole mitään hätää, rentoudun hengittämällä sisään ja ulos.”
2. Ota aikalisä. Mieti hetki ennen kuin sanot mitään tai toimit. Sinun ei tarvitse vastata kiukkuun kiukulla, pelkoon pelolla. Voit olla harkitun rauhallinen ja ottaa lapsen vaikean tunteen vastaan.
3. Anna lapsen purkaa pahaa oloaan. Jos hän ei itse kerro, voit kysyä lapseltasi, mistä hän on vihainen tai mihin hän on pettynyt, mitä hän pelkää.
4. Pidä kiinni omista tavoitteistasi silläkin uhalla, että tilanne voisi rauhoittua nopeammin, jos suostuisit lapsesi tahtoon.
5. Jos lapsesi uhkaa vihaisena rikkoa esineitä tai satuttaa itseään tai jotakuta toista, joudut käyttämään ehdottomia, rauhallisia otteita, joilla varmistat, ettei mitään rikota eikä ketään satuteta. Voit joutua ottamaan lapsesi tiukasti syliin ja pitämään kiinni niin kauan, että lapsi rauhoittuu tai lupaa olla rikkomatta mitään tai satuttamatta ketään.
6. Jos lapsesi mitätöi tai haukkuu itseään, korjaa jokainen väite ja sano, että se ei ole totta.
7. Jos lapsi sietää läheisyyttäsi, ota hänet syliin tai viereesi. Ellei, ota hänet lähellesi vaikean tunteen hellitettyä. Rauhoittele ja sano, että ei haittaa, vaikka on joskus pahalla mielellä.
8. Jos teillä on ollut erimielisyyttä, jos olette riidelleet, sanoneet tai toimineet kurjasti toisianne kohtaan, pyytäkää anteeksi.

3.1.4. Tunteiden ilmaisu

Tunteiden tukahduttamisesta seuraa paha olo. Ellei koskaan saa tilaisuutta jakaa kiukkuaan, pelkoaan, häpeäänsä, vointi voi muuttua turtuneeksi, onnettomaksi, ahdistuneeksikin. Olet ehkä huomannut, että purettuasi pahaa mieltäsi puhumalla, itkemällä tai jollain muulla tavoin, olo on yleensä helpompi. Ihminen tarvitsee toista ihmistä, pienenä ja isona.

Käsittelimme aikaisemmin lapsuuden kokemusten vaikutusta vanhemmuuteesi (luku 2). Tunteiden käsittelyn yhteydessä on taas palattava lapsuuden kokemuksiin, varsinkin, jos olet varttunut perheessä, jossa on ollut tärkeämpää saada vanhemmiltaan hyväksyntää kuin ilmaista omia tarpeitaan tai tunteitaan. Ehkä et lapsena ollut vapaa ilmaisemaan kaikkia tunteitasi vanhemmillesi ja opit pidättämään tai tukahduttamaan ne. Voi olla, että nyt aikuisena koet, että täydellisyyden tavoittelu tai muiden miellyttäminen on tärkeämpää kuin omien tunteittesi ilmaisu.

Lapsuus ei ole ainoa määräävä asia. Olivatpa lapsuuden kokemuksesi minkälaisia vaan, on mahdollista, että persoonallisuudellesi ja temperamentillesi ei ole kovin luonteenomaista kokea, tunnistaa, ilmaista tai hyväksyä tunteita. Silloin tunnevaltaiset tilanteet saavat sinut ehkä hämmentyneeksi.

Tehtävä

Alla olevien kysymysten tarkoitus on auttaa sinua pohtimaan neljää tärkeää tunnekokemustasi. Nämä tunnekokemukset ovat viha, häpeä, pelko ja mielihyvä.

1. Viha ja suuttumus

Miten vanhempasi suhtautuivat sinuun, jos olit vihainen?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Minkälaisissa tilanteissa suutut nykyään?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten ilmaiset suuttumuksesi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten suhtaudut siihen, jos lapsesi on vihainen sinulle esim. tilanteessa, jossa olet joutunut rajoittamaan häntä?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Onko sinun helppo vai vaikea sietää lapsesi suuttumusta?

. . . . . .

. . . . . .

Muistele jotain tilannetta, jossa lapsesi oli vihainen.
Mitä tunteita koit ja mitä ajattelit, kun lapsesi oli vihainen?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

2. Häpeä

Miten vanhempasi suhtautuivat sinuun, jos häpesit?

Minkälaisissa tilanteissa koet häpeää nykyään?

Miten ilmaiset häpeän tunnettasi?

Miten suhtaudut siihen, jos lapsesi häpeää esim. tehtyään jotain sopimatonta?

Onko sinun helppo vai vaikea sietää lapsesi häpeää?

Muistele jotain tilannetta, jossa lapsesi koki häpeää.
Mitä tunteita koit ja mitä ajattelit, kun lapsesi koki häpeää?

3. Pelko

Miten vanhempasi suhtautuivat sinuun, jos pelkäsit?

Minkälaisissa tilanteissa pelkäät nykyään?

Miten ilmaiset pelkoasi?

Miten suhtaudut siihen, jos lapsesi on peloissaan?

Onko sinun helppo vai vaikea sietää lapsesi pelkoa?

Muistele jotain tilannetta, jossa lapsesi pelkäsi.
Mitä tunteita koit ja mitä ajattelit, kun lapsesi pelkäsi?

4. Innostus ja mielihyvä

Miten vanhempasi suhtautuivat sinuun,
jos olit innostunut ja koit mielihyvää?

Minkälaisissa tilanteissa innostut ja koet mielihyvää nykyään?

Miten ilmaiset innostumistasi ja mielihyvää?

Miten suhtaudut siihen, jos lapsesi on innostunut ja kokee mielihyvää?

Muistele jotain tilannetta, jossa lapsesi oli innoissaan.
Mitä tunteita koit ja mitä ajattelit, kun lapsesi iloitsi?

3.2. Vastustan kielteistä ajattelua

3.2.1. Sisäinen puhe ja tunteet

Ajattelu on sisäistä puhetta. Se on sitä, mitä ihminen sanoo mielessään itselleen. Sisäinen yksinpuhelusi on lähes koko ajan käynnissä. Se voi olla niin automaattista, ettet sitä huomaa. Yleensä sisäisen puheensa sävyn ja viestin kuulee vasta, kun siihen alkaa kiinnittää tietoisesti huomiota.

Kielteinen sisäinen puhe synnyttää ja voimistaa vaikeita tunteita
Tämä on hyvin merkityksellinen ja syvällinen asia, jota kannattaa pysähtyä vakavammin miettimään, varsinkin, jos olet päättänyt oppia tuntemaan itsesi entistä paremmin. Asian täydellinen tajuaminen vaatii yleensä aikaa. On inhimillistä, että tunteistaan on helpompaa syyttää jotain ulkopuolellamme olevaa tahoa kuin itseään, ajattelutapojaan.

Kun joku toimii sinua kohtaan epäoikeudenmukaisesti, on luonnollista, että koet kiukun tai pettymyksen tunteita. Kuitenkin sillä, miten tulkitset loukkaavan tilanteen, on suuri merkitys kielteisen tunteen leimahtamisen jälkeen. Pysähdyttyäsi hetkeksi miettimään tilannetta, voit ajatella siitä hyvin eri tavoin.

Esimerkkejä erilaisista ajattelutavoista:

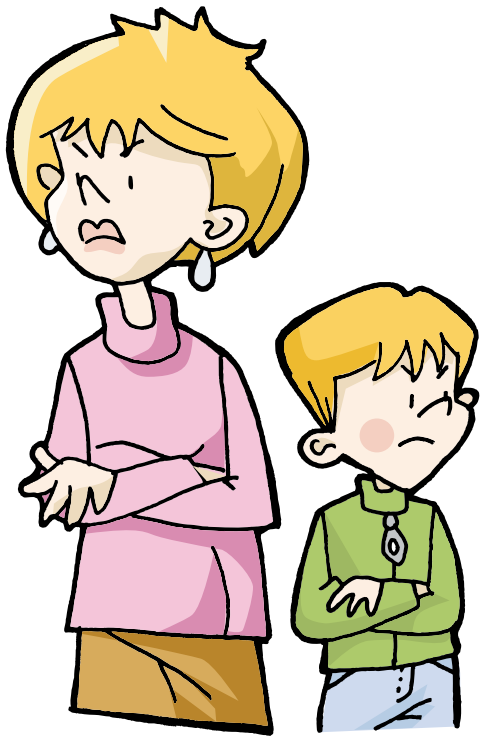
- Lapseni on ilkeä! - Lapseni on tietämätön!
- Minun tarpeeni on sivuutettu! - Joudun sopeutumaan yhteisiin sääntöihin.
- Törkeää itsekeskeisyyttä ja muiden aliarviointia! - Hän on kaikkia kohtaan aliarvioiva, joten minun ei tarvitse kokea hänen seurassaan itseäni loukatuksi. Ei ole minun käsissäni muuttaa häntä.
- Kauhea vaatija! - Ehkä hän on osittain oikeassa: ”Se koira älähtää, johon kalikka kolahtaa.”

Jos tämän ajatteluvaiheen jälkeen koet edelleen tulleesi väärin kohdelluksi, voit tietenkin ilmaista vaikean tunteesi tavalla, joka on itsellesi ominainen ja sopiva. Jollekin on tuttua suuttuessaan mököttää, toinen karjuu ja kolmas itkee. Moni lähtee lenkille. On niitäkin, jotka kykenevät kertomaan jämäkästi, että kokevat tulleensa väärin kohdelluksi. Asian voi ilmaista kasvotusten puhuen tai vaikka kirjoittamalla. Lopputulos on yleensä sama, olo huojentuu.

Kun pystyt vähitellen hyväksymään vastuun omista tunnereaktioistasi, otat huolehtiaksesi laajemminkin elämäsi. Jos pystyt hyväksymään sen, että sinä itse pääasiassa vastaat siitä, miltä sinusta tuntuu, saat uudenlaista vaikutusvaltaa omaan elämääsi. Tämä on yksi tärkeimmistä avaimista onnelliseen ja tasapainoiseen elämään!

Kun vaikutat tapaasi ajatella ja sitä kautta tunteittesi laatuun, huomaat entistä paremmin, kuinka kasvatustilanteet ovat vuorovaikutusta: omaa käyttäytymistäsi muuttamalla vaikutat lapsesi käyttäytymiseen. Et enää ajattele, että ongelmat johtuvat vain lapsesta, jonka on muututtava. Ajattelet pikemminkin, että olet jokaisessa tilanteessa osallinen ja voit siksi vahvasti vaikuttaa sen ratkaisuun. Tutkimukset ovat osoittaneet, että väsynyt ja stressaantunut vanhempi ajattelee hyvinvoivaa vanhempaa useammin

niin, että syyt ongelmiin ovat lapsessa. Tämä seikka muistuttaa jälleen, miten kokonaisvaltaista on vanhemmuus ja vanhempana jaksaminen.



3.2.2. Kielteiset ajatukset

Kielteinen sisäinen puhe on seurausta taustalla piilevistä virheellisistä uskomuksista. Uskomukset koskevat itseä, muita ihmisiä ja käsityksiä maailmasta.

Jos uskot esim., että olet huonompi äiti tai isä kuin toiset vanhemmat, näet ehkä vuorovaikutuksen lapsesi kanssa kielteisessä valossa, ja koet suurta epävarmuutta vanhempana. Tai jos sisimmässäsi uskot, että lapsen kasvatus on pelkkää taistelua, koska lapsesi ovat lähinnä rasite kaikkine vaatimuksineen, sinun voi olla lähes mahdotonta nauttia ja rentoutua heidän seurassaan. Tai jos olet lukkiutunut uskomukseen, jonka mukaan puolisosi kanssa on mahdotonta tehdä yhdessä mitään miellyttävää, voi todella olla, ettet kykene näkemään mahdollisuuksianne tai saamaan hyviä kokemuksia yhteisistä hetkistänne.

Tehtävä

Kaikkien vanhempien kielteinen ajattelu ei ole samanlaista, koska olemme persooniltamme ja taustoiltamme erilaisia. Seuraavassa on esitetty 4 erilaista vanhemman tapaa lisätä ajatuksillaan vaikeita tunteitaan. Mieti, mikä näistä sisäisen puheen tyyleistä on sinulle tutuin tapa lisätä huoliasi, paineitasi, syyllisyyttäsi jne.

1. Huolestunut sisäinen puhe

Tämä sisäisen puheen sävy pelottelee sinua kaikenlaisilla katastrofeilla ja ennakoi pahinta ennen kuin mitään on edes tapahtunut. Sille on myös tyypillistä yliarvioida ikävien asioiden mahdollisuutta, kuten että sinulle tai läheisillesi tapahtuu jotain hävettävää tai pahaa. Huolestujapuhe alkaa usein: ”Entä jos…”

Itseesi liittyviä

”Entä jos en olekaan siivonnut tarpeeksi hyvin kotiani ja vieraat huomaavat likaiset lattiat ja pitävät minua suttuisena ja laiskana ihmisenä?”

”Voi ei, sanoin tosi typerästi äsken, mitähän toiset nyt minusta ajattelevat?”

”Entä jos en sanonut riittävän montaa kertaa, että ulkona on liukasta ja lapset kaatuilevat kävellessään ja satuttavat itsensä?”

Lapseesi liittyviä
”Entä jos Tiina on liian hiljainen ja hänen ystävänsä jättävät hänet yksin ja Tiina tuntee itsensä onnettomaksi?”
”Entä jos Jaakko puhuu liian paljon tunnilla, ja opettaja ei voi sietää häntä ja alkaa kohdella huonosti Jaakkoa?”

2. Kriittinen sisäinen puhe
Kriittisen puheen sävy on arvioiva ja tuomitseva. Teetpä niin tai näin, saat aina kuulla epäilyksiä siitä, toimitko oikein. Sisäinen kriitikko sinussa etsimällä etsii virheitä ja puutteita ja vertailee tekemisiä toisten tekemisiin. Sille on tyypillistä sivuuttaa myönteiset asiat ja onnistumiset ja muistuttaa, että aina voisi tehdä asiat paremmin. Sisäinen kriitikko ei yleensä rajoita arvosteluaan vain itseensä, vaan löytää vikoja myös ympäristöstään.

Itseesi liittyviä
”En taaskaan lukenut tarpeeksi kauan lapselleni.”
”Toiset vanhemmat vievät lapsensa paljon useammin teatteriin ja muihin kulttuuririentoihin kuin minä.”
”En koskaan tajua, että lapselle ei pidä antaa periksi karkkihyllyllä.”

Lapseesi liittyviä
”Olen niin pettynyt sinuun, kukaan muu lapsi ei toheloi tuolla tavoin”!
”Naapurin poika puhuu jo ihan sujuvasti, mutta omani vasta tapailee sanoja, mikähän pojassani on vikana?”
”Ihan hyvä, että Jaakko uskalsi jutella tuolle pojalle, mutta on hän silti liian ujo.”

3. Osattoman uhrin sisäinen puhe
Toivottomaan uhrin asemaan sinut voi asettaa sisäinen puhe, joka viestii, että olet avuton etkä tule koskaan pääsemään tavoitteisiisi. Tämä ääni mitätöi ja vie arvon asioilta. Samalla se saa sinut uskomaan, ettei sinun kannata tai tarvitse itse ponnistella asioiden eteen.

Itseesi liittyviä
”Turha tässä on yrittää muuttaa elämäntapojaan, en onnistu kuitenkaan.”
”Ei minusta ole hyväksi isäksi, eikä se ole mikään ihme, kun oma isäukkokin vaan ryyppäsi ja räyhäsi.”
”Aivan sama pidänkö lapselleni antamani lupauksen, olen muutenkin jo rikkonut hänen luottamuksensa monta kertaa.”

Lapseesi liittyviä
”Ei sinun, Tiina, kannata yrittää vielä sitä pyöräilyä, olet sen verran kömpelö.”
”Älä auta äitiä tiskeissä, et sinä kuitenkaan osaa, tulee vaan sotkua ja kuluu turhaan aikaa.”
”Ei minun lasteni kannata edes osallistua tuohon juhlaan, se on tarkoitettu paremmalle väelle.”

4. Täydellisyyttä tavoittelevan sisäinen puhe

Täydellisyyden tavoittelija ei anna lepoa, vaan muistuttaa ja patistaa, että paremmin voisi vielä olla. Ajattelua leimaa sana ”pitäisi”, ja takapakit ja virheet ovat kauhistus. Tämä puhe painottaa ulkoisia seikkoja: olet arvokas vain, jos saavutat riittävästi menestystä tai rahaa tai olet alati miellyttävä muille.

Itseäsi koskevia

”Minun pitäisi viettää huomattavasti enemmän ’laatuaikaa’ lasteni kanssa.”
”Meidän täytyy yhdessä harjoitella hyviä käytöstapoja.”
”Minun on pakko ostaa se uusi kasvatuskirja, että tiedän meneekö vanhemmuuteni oikein.”

Lastasi koskevia

”Sinun täytyy mennä muskariin, jotta opit perustahdit, kuten muutkin lapset oppivat.”
”Lapseni pitäisi olla puheliaampia toisten lasten seurassa.”
”Jaakon on pakko oppia pitämään kaikki tavarat repussaan. Mitä opettajakin ajattelee, kun aina puuttuu jotain?”

Tehtävä

Mieti hetki, mikä näistä neljästä ajattelutavan sävystä: huolestunut, kriittinen, toivoton uhri vai täydellisyyttä tavoitteleva, sopii sinuun useimmin?

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

Muistele viimeisen viikon ajalta 3 tilannetta, joissa sisäinen puheesi sai aikaan ikäviä tunnetiloja sinulle, lapsellesi tai puolisollesi.

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

3.2.3. Päiväkirja auttaa eroon kielteisestä ajattelusta

Ikävien ajatusten päiväkirja on menetelmä, jolla voit tulla tietoiseksi epäedullisista itseäsi, lastasi tai perhe-elämääsi koskevista ajatuksista. Sen avulla voit alkaa vähitellen muuttaa ajatuksiasi. Seuraukset ovat edullisia ja itseluottamusta vahvistavia, jos vain jaksat työskennellä määrätietoisesti ajatustesi kanssa. Aluksi kielteisten ajatusten ja tunteiden huomioiminen ja muuttaminen aiempaa todenmukaisemmiksi on luultavasti raskasta. Joudut uudelleen ja uudelleen kirjoittamaan kielteisen ajatuksen päiväkirjaan ja näkemään seuraavan vaivan:

1. Nyt se taas alkaa: ikävät ajatukset ovat valtaamassa mieleni.
2. Tunnekin on vähän kurja: nyt SEIS!
3. Rentoudu ja keskity ajatuksiisi.
4. Ota päiväkirja esiin.
5. Kirjoita ylös ikävä tunne ja sen taustalla oleva ajatus.
6. Korjaa systemaattisesti kielteiset ajatukset totuudenmukaisemmiksi.
7. Odota, että kurja tunne alkaa vähitellen helpottaa.
8. Tee aktiivisesti jotain sellaista, joka siirtää ajatuksesi pois pahasta olostasi.

Kirjoita vihkon jokaisen sivun ylälaitaan

A. Tunne

B. Mitä tapahtui, kun tunnetila muuttui?

C. Mitkä olivat välittömiä, kielteisiä ajatuksiani?

D. Miten toivoisin ajattelevani?

Alla olevassa listassa on tyypillisiä kielteisiä tunteita.

Kielteisiä tunnetiloja

ahdistunut, epäluuloinen, epävarma, halveksiva, huolestunut, häpeissään, järkyttynyt, kateellinen, katkera, kiusaantunut, kärsimätön, laiminlyöty, loukkaantunut, mustasukkainen, pahoillaan, pelästynyt, pettynyt, raivostunut, rasittunut, ruma, surkea, surullinen, suuttunut, syyllinen, toivoton, turhautunut, turvaton, vihamielinen, väheksytty, ymmällään, ärtynyt

Kun tunnetilasi yhtäkkiä muuttuu myönteisestä kielteiseksi, kysy itseltäsi: ”Miksi tunnen näin? Mitä on tapahtunut ja mitkä ovat ne negatiiviset ajatukset, jotka ylläpitävät ja pahentavat tätä tunnetta? Miten toivoisin ajattelevani?” Kirjoita tunteet ja ajatukset vihkoon (tai ajatuspäiväkirjapohjaan, s. 80).

Seuraavassa on esimerkki tilanteesta, jossa vanhemman tunnetila on ensin muuttunut kielteiseksi taustalla olevien kielteisten ajatusten takia. Seuraavassa vaiheessa ajatuksia on aktiivisesti muokattu esittämällä vastaväitteitä. Voit käyttää esimerkkiä apuna tehdessäsi havaintoja ajatuksistasi.

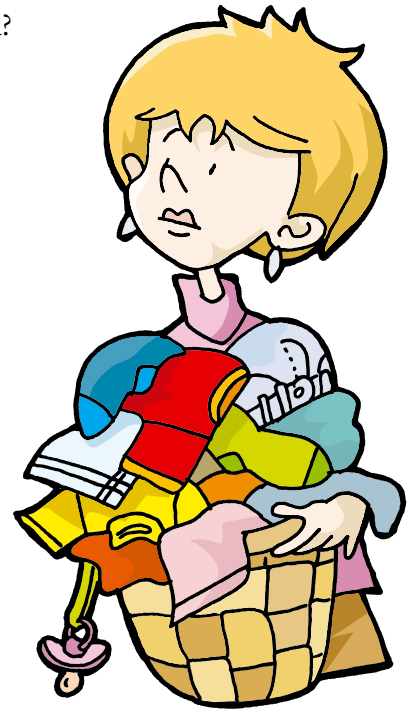
A. Nimeä tunne tai tunteet (ks. laatikko)	B. Mitä tapahtui, kun tunnetila muuttui myönteisestä kielteiseksi?	C. Mitkä olivat välittömiä, kielteisiä ajatuksiani?	D. Miten toivoisin ajattelevani?
Kiusaantunut, nolo, kateellinen, väheksytty	Menin Saaran kanssa puistoon ja huomasin siellä joukon äitejä, joiden seuraan liityin. Äidit lopettivat keskustelun ja muuttuivat hiljaisemmiksi.	Minusta ei pidetä! En kuulu tähän joukkoon!	Toiset äidit eivät vielä tunne minua. Voin itse alkaa vähitellen kertoa itsestäni ja alkaa kysyä toisilta heidän elämästään. Huomenna he ovat sitten jo tutumpia.

Älä suostu olemaan kielteisten ajatustesi armoilla!
Valmistaudu vastaiskuun opettelemalla ensin tunnistamaan mielialaasi ja toimintaasi kielteisesti vaikuttavat ajatukset. Sen jälkeen voit alkaa tietoisesti vähentää niiden voimaa.

Tämä tapahtuu kirjoittamalla muistiin ajatuksia ja harjoittelemalla vaihtoehtoisia, yleensä enemmän totuudenmukaisia tapoja ajatella. Kielteisistä ajatuksista ei ole tarkoitus päästä kokonaan eroon, se ei varmasti olisi edes ihmisluonteelle mahdollista. Sen sijaan on tarkoitus auttaa sinua vähitellen työskentelemään ja tulemaan toimeen kielteisten ajatustesi kanssa. Takapakit kuuluvat asiaan.

Ydinkysymyksiä, joilla voit tarkastella ajatuksiasi:

- Liioittelenko asian tai tilanteen negatiivisia piirteitä?
- Edistääkö ajatus hyvinvointiani ja mielenrauhaani?
- Aliarvioinko omaa tai läheisteni selviytymiskykyä?
- Yleistänkö yhden ikävän tapahtuman perusteella ja ajattelenko, että huono kokemus toistuu?
- Jätänkö huomioimatta asian myönteiset puolet?
- Teenkö päätelmiä tunneperäisesti ja hetken mielijohteesta?
- Käytänkö vaativia ”pitäisi” -lauseita?
- Syytänkö itseäni asioista, joille en todellisuudessa voi mitään?
  Ajattelenko mustavalkoisesti ikään kuin olisi olemassa vain kaksi vaihtoehtoa, täysin hyvä ja täysin huono?



Vastaväitteen on hyvä olla lyhyt ja yksinkertainen. On tärkeää, että se ei ole liian positiivinen, vaan sellainen, että voit ainakin osittain uskoa siihen. Riittää, kun uskot siihen 50 %:sesti!

Esimerkkejä rakentavista, myönteisistä ajatuksista:

- Tänään on taas uusi päivä, ja voin osoittaa lapsilleni kuinka arvokkaita he ovat.
- Elämässäni on moni asia hyvin.
- On mielenkiintoista saada kokea lapsen kaikki kehitysvaiheet, myös tämä uhmaikä.
- Ansaitsen jonkin palkinnon, olen ahkeroinut urakalla kotitöitä.
- Lapsillani on hyvät mahdollisuudet elämässään.
- Jonakin päivänä muistelen tätäkin noloa tilannetta ja nauran sille.
- Onneksi tunnen itseni. Tänään olen allapäin, mutta huomenna on jo parempi päivä.
- Olen aika vastustamaton ja mukavan näköinen.
- Ihanaa antaa lasten nähdä, että nauran ja iloitsen heidän seurastaan.
- Olen hyvä äiti tai isä.
- Minulla on persoonallisia ja mukavia lapsia.
- Yhdessä tekeminen on mukavaa, vaikka vähän väsyttäisikin.
- Ei joka päivä tarvitse olla supervanhempi.
- Saan paljon tukea puolisoltani.
- Minulla ei tarvitse olla huono omatunto, koska tiedän yrittäväni parhaani.
- Lapseni kehittyy omaa vauhtiaan, mutta ei ole yhtään huonompi kuin toiset.
- Minulla on oikeus olla oma itseni.
- Lapsellani on oikeus olla oma itsensä.
- Perhe-elämä on hauskaa.

Ikävien ajatusten päiväkirja -harjoitusta voi vahvistaa keskustelemalla jonkun toisen kanssa ajatuksistaan. Voi vaikka todeta kumppanilleen: ”Kylläpä minä taas dramatisoin tuota äskeistä tilannetta. On se kumma, kun hetkessä unohtuu, miten mukavasti meidän asiat ovat. No, taidan olla vähän väsynyt, ja siksi ajatella turhan synkästi.”

Toinen tapa ikävän tunteen pitkittyessä on alkaa tehdä jotain fyysistä, toiminnallista, kuten siivota, lähteä lenkille, leipoa. Tekeminen saa aikaan sen, että siirrät ajatustesi polttopisteen pois kurjasta olostasi muihin asioihin. Voit myös antaa itsellesi suoria käskyjä, kuten ”Lopeta nyt jo liioittelu! Kaikki on oikeasti hyvin. Katso ympärillesi, ja huomaa vaihteeksi mitä toiset tekevät! Tai katsele ulos, miltä luonto näyttää tähän vuodenaikaan!”

Vanhempien tyypillisiä haitallisia ajatuksia kasvatuksesta

Alla on lueteltu joitain tyypillisiä kasvatukseen liittyviä ajatuksia, joita on hyvä pysähtyä pohtimaan tarkemmin. Lue ne ensin kertaalleen läpi miettien, mitä haittaa kustakin ajatuksesta voi olla.

☐ Vihastuminen ja raivoaminen ovat tehokkaita keinoja, kun tahdon muuttaa lapsen käyttäytymistä.

. . . . . .

. . . . . .

☐ On kamalaa ja vaarallista, jos kodissani perheenjäsenet riitelevät keskenään.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Ei sillä ole vaikutusta lapseen, jos hän näkee vanhempiensa riitelevän.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Olen hyvä vanhempi vain, jos lapseni menestyy elämässään.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Minun ei tarvitse koskaan hallita tunteitani kotitilanteissa.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Jos lapseni toimii väärin, minun pitää rangaista häntä, koska rankaiseminen on tehokas tapa kasvattaa.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Ei ole vaarallista, jos lasta kurittaa fyysisesti.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Kiltit tytöt eivät suutu.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Pojat eivät itke.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Lasteni on tärkeää oppia miellyttämään muita.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Lapselle ei pidä antaa vapauksia.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Aikuisten tarpeet ovat tärkeämpiä kuin lasten.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Lasten pitää saada joka tilanteessa vapaasti ilmaista itseään.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Perhe-elämä on ainaista raatamista.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Perheessäni pitää kaiken sujua niin kuin minä vanhempana olen suunnitellut.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Lapseni ei pidä kokea pettymyksiä tai turhautumia.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Maailma on vaarallinen paikka, eikä lapseni kannata luottaa ihmisiin.

. . . . . .

. . . . . .

☐ Asiantuntijat tietävät paremmin, mikä on minulle ja lapselleni hyväksi.

. . . . . .

. . . . . .

Tehtävä

Lue kasvatusajatukset uudelleen ja merkitse jokaisen eteen asteikolla 1–4 arvio siitä, miten hyvin kyseinen ajatus sopii sinun uskomusjärjestelmääsi. Kuinka vahvasti kyseinen ajatus ohjaa tunteitasi ja käyttäytymistäsi vanhempana?

1 = ei lainkaan, 2 = jonkin verran , 3 = voimakkaasti, 4 = hyvin voimakkaasti

Tehtävä

Olet saanut tuntumaa siihen, minkälaiset kasvatusajatukset ohjailevat vanhemmuuttasi. Yksipuolisia ja haitallisia uskomuksia voi aina tutkia ja muuttaa. Kirjoita nyt jokaisen kasvatusajatuksen jälkeen vastaväittämiä tai uusia näkökulmia, joihin uskot.

4. Omista perustarpeistani huolehtiminen

Vanhempana kannattaa huolehtia itsestään, jotta jaksaa hoivata lastaan ja perhettään. Hoiva-akut on ladattava. Itsestään huolehtiminen auttaa tekemään aikuisen elämästä mahdollisimman monipuolista, antoisaa ja hyvää.

Tässä vanhemman työkirjan osiossa muistutellaan erilaisista hyvinvointiin liittyvistä asioista. Kukaan ei tietenkään ole täydellinen näillä osa-alueilla. Eri elämänvaiheissa jaksaa paremmin tai huonommin huolehtia itsestään. Mutta jos koet, että hyvinvointisi kaipaa uudelleen arviointia ja tukitoimia, voi tästä kappaleesta löytyä ideoita siihen, mistä lähteä liikkeelle. Poimi ideoista ne, jotka sopivat sinulle.

Kun aikuisena emme enää saa vanhemmiltamme huolenpitoa, meidän on tultava itse hyviksi vanhemmiksi itsellemme. Käytännössä tämä tarkoittaa sekä henkisistä että fyysisistä perustarpeistamme huolehtimista. Henkiset ja fyysiset tarpeemme menevät limittäin. Kun hoivaat itseäsi jollain tavoin, se vaikuttaa sinuun kokonaisvaltaisesti.

Itsestä huolehtimiseen sisältyy sellainen ajatus, että jokaisella meistä on mahdollisuus ottaa päävastuu omasta hyvinvoinnistamme. Painopiste on silloin omissa ajatuksissa, tekemisissä ja valinnoissa. Mielenterveys ja elämäniloinen vanhemmuus rakentuvat henkisen ja ruumiillisen hyvinvointimme varaan.

Tehtävät

Itsehoivatesti

Arvioi asteikolla 1–5, miten hyvin seuraavat myönteiset asiat toteutuvat kohdallasi (1= ei ollenkaan, 5= erittäin hyvin). Jos vastaat 1 tai 2, mieti kyseistä hyvinvointia edistävää asiaa tarkemmin ja kirjoita väittämän alla oleville viivoille, miksi asia ei toteudu tällä hetkellä elämässäsi.

Hyväksyn elämään liittyvän epätäydellisyyden ja takaiskut. 1 2 3 4 5

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Syön terveellisesti. 1 2 3 4 5

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Teen säännöllisesti asioita, joista pidän. 1 2 3 4 5

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Harrastan säännöllisesti liikuntaa. 1 2 3 4 5

En käytä päihteitä vahingollisella tavalla. 1 2 3 4 5

Rentoudun säännöllisesti olemalla tekemättä mitään erityistä. 1 2 3 4 5

Saan ajan riittämään kaikkeen oleelliseen. 1 2 3 4 5

Huolehdin siitä, että saan riittävästi unta. 1 2 3 4 5

Vietän aikaa miellyttävien ihmisten seurassa. 1 2 3 4 5

Muistan kehua, kannustaa ja hoivata itseäni. 1 2 3 4 5

Toimin jämäkästi eli ilmaisen tarpeeni selkeästi,
enkä koe siitä syyllisyyttä. 1 2 3 4 5

Ilmaisen tunteeni. 1 2 3 4 5

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Nauran ja olen huumorintajuinen. 1 2 3 4 5

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kykenen ajattelemaan rakentavasti ja
vastustamaan kielteistä ajattelua. 1 2 3 4 5

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Onnistuitko kokoamaan joukon koottuja selityksiä? Selitystesi joukossa voi olla tiukkaa faktaa, joka perustuu esim. sairauteen tai jonkin muun asian aiheuttamaan vaikeaan elämäntilanteeseen. Mutta liioittelitko pulmia?

Olemme yleensä erittäin taitavia selittämään itsellemme, miksi erilainen suhtautumistapa tai jonkin asian uudella tavalla tekeminen on joko turhaa tai mahdottoman vaikeaa. Toimimme välillä hyvinkin haitallisesti itseämme kohtaan laiminlyödessämme perustarpeitamme. Tiedämme, että ei ole oikein syyttää yksinomaan ympäristöä pahasta mielestä tai väsymyksestä, jos ei ole itse tavoitellut hyvää oloa. Toisaalta kehotus ottaa enemmän vastuuta hyvinvoinnistaan voi tuntua ärsyttävältä, loukkaavalta tai naurettavalta. ”Helppohan se on luetella, mitä ja miten pitäisi tehdä, mutta käytännössä on ihan eri juttu…”

Tietoa erityisesti fyysistä hyvinvointia lisäävistä elintavoista on tarjolla runsaasti. Useat meistä ovat kokeilleet jotain elämän tavan muutosta: kunnon kohotusta, kevyttä ruokavaliota, tupakoinnin lopettamista jne. Kokeilu ei ole välttämättä johtanut pysyvään muutokseen, repsahdukset ovat tavallisia. Muutoksessa tärkeää on oma motivaatio ja halu, usko omaan pystyvyyteen, ympäristöstä saatu tuki, tieto ja resurssit, kuten riittävä aika. Repsahdustakaan ei välttämättä tarvitse nähdä epäonnistumisena: kun kerran olen jo asettanut jonkin tavoitteen ja vieläpä siirtynyt harkintavaiheesta itse toimintaan, se voi onnistua uudestaankin. Olen haluamallani tiellä, vaikka otinkin askeleen taaksepäin.

Monet arkiset tapamme ovat muotoutuneet vähitellen vuosien aikana. Ne kietoutuvat osaksi jokapäiväisiä, tuttuja toimintojamme. Niiden muuttaminen ei onnistu noin vain yhdessä yössä. Arkeen on muodostettava uusia, toimivia tapoja. Kannattaa kiiruhtaa hitaasti, valita ne asiat, joihin ensin haluaa keskittyä ja asettaa itselleen realistisia tavoitteita. Liian nopeat ja laajat muutostavoitteet voivat ahdistaa ja kariutua omaan mahdottomuuteensa – eihän tästä mitään tule. Sopivan suuruisista muutoksis-

ta koituva hyöty voi kannustaa eteenpäin vaalimaan hyvinvointia. Osa hyödyistä on havaittavissa nopeasti, osa vasta pidemmällä aikavälillä.

Tehtävä

Mitä tunteita ja ajatuksia seuraava väite sinussa herättää: ”Minun olisi hyödyllistä ottaa enemmän vastuuta henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistani”?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Palaa sivulle 40 ja tarkastele uudelleen itsehoivatestiä. Mitkä itsestäsi huolehtimisen osa-alueet hyödyntäisivät eniten jaksamistasi ja vahvistaisivat elämäniloasi?

1. . . . . .
2. . . . . .
3. . . . . .
4. . . . . .
5. . . . . .

Seuraavassa luvussa tarkastellaan jokaista itsestä huolehtimisen osa-aluetta yksitellen. Voit tutustua niihin kaikkiin tai vain niihin viiteen, jotka valitsit itsellesi tärkeimmiksi.

4.1. Syön terveellisesti

Ruokavalion, stressinsietokyvyn ja mielialan välillä vallitsee yhteys, niin yllättävältä kuin asia saattaakin tuntua. Terveellinen ruokavalio koostuu täysipainoisesta ravinnosta sekä energian saannin ja kulutuksen tasapainosta. Mutta miksi on niin monimutkaista pysytellä kohtuudessa, valita oikein?

Joku on sanonut, että elämme sairaan ristiriitaisessa suhteessa ruokaan. Kauneusihanteet kummittelevat varsinkin naisten mielessä ja laihduttaminen nähdään lähes samaa tarkoittavana asiana kuin terveellinen ruokavalio.

Toisaalta lihavuus on kasvava terveysongelma lähes kaikissa maissa. Lihavuuspulman taustalla voidaan nähdä monenlaisia syitä. Kaikkiin ei yksittäisen ihmisen ole helppo vaikuttaa: päivätyö ei kuluta energiaa, työmatkat ovat pitkiä ja vaativat autolla kulkemista, annoskoot ovat kasvaneet, kiireisessä tai epäsäännöllisessä arjessa on vaikea löytää aikaa liikunnalle, terveellisen ruoan valmistamiselle ja säännöllisille ruokaajoille.

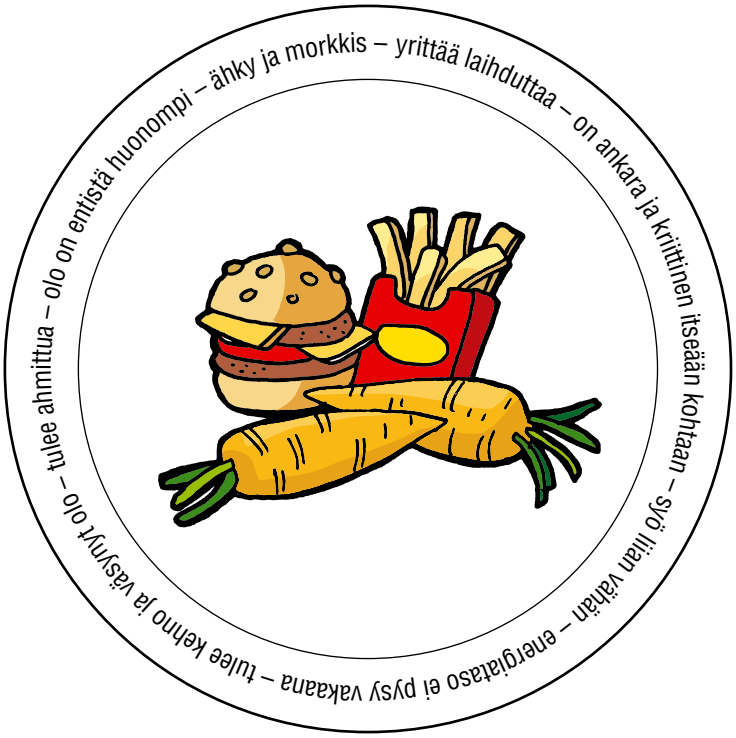
Tasapainoisempaan ruokavalioon voi pyrkiä tekemällä joitain itselleen sopivan suuruisia muutoksia tämän suuntaisesti:

- Viljavalmisteita runsaasti
- Rasvattomia maitovalmisteita sopivasti
- Perunaa monipuolisesti
- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä joka aterialla
- Kalan ja vähärasvaisen lihan suosiminen
- Rasvoja niukasti, kasvirasvojen suosiminen
- Sokeria ja suolaa säästeliäästi
- Säännöllinen ruokailurytmi, napsimisen välttäminen
- Sipsejä, karkkeja ja virvoitusjuomia vain harvoin
- Alkoholia kohtuudella
- Ruokalautasella puolet vihanneksia tai juureksia, neljännes kalaa, lihaa tai munaa, neljännes perunaa, riisiä tai pastaa

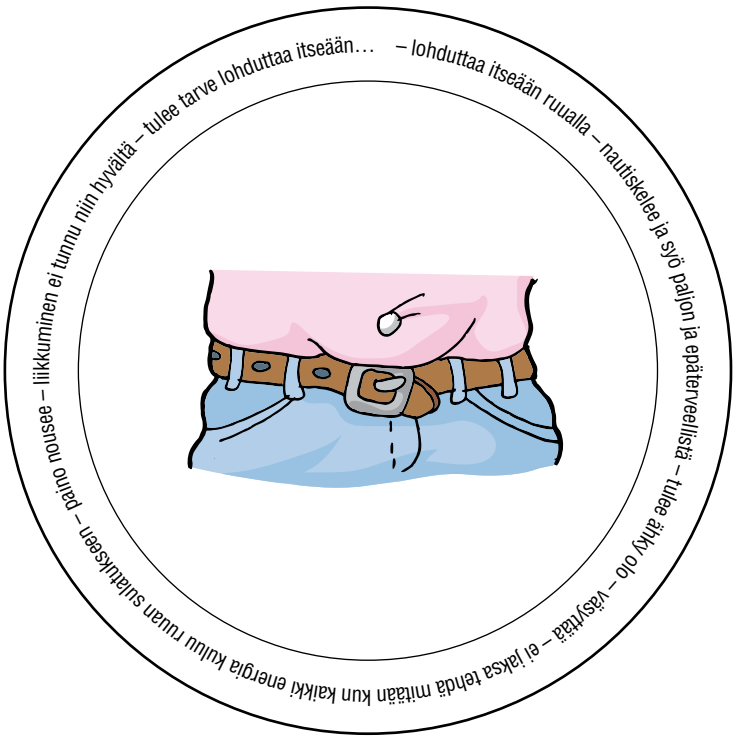
Hyvä ja terveellinen ruoka voi olla myös maittavaa. Ruuasta saa ja kuuluu nauttia ilman syyllisyyden tunteita. Ruokahetket ovat monella tavoin sekä arki- että vapaapäivien kohokohtia, jolloin on tilaisuus nauttia ruuan valmistuksesta, tuoksuista, mauista ja rentoutuneesta oleskelusta täydellä vatsalla. Kun arkinen ruokavalio on kohdallaan, voi juhlissa hemmotella itseään epäterveellisemmälläkin herkulla.

Ruokailuun voi liittyä tunteiden ja toimintatapojen noidankehiä. Alkuun päästyään kehä pyörähtää herkästi kaikkine vaiheineen ympäri. Sekä hyvää oloa että pahaa oloa ruokkivilla kehillä on taipumus vahvistaa itse itseään.

Esimerkiksi



Esimerkiksi



Esimerkki myönteisestä kehästä

Tehtäviä

Syötkö tällä hetkellä terveellisesti?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mitä muutoksia sinun pitäisi tehdä ruokavalioosi syödäksesi entistä terveellisemmin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Liittyykö ruokailutottumuksiisi jonkinlainen tunteiden, ajatusten ja toimintojen noidankehä, johon huomaat toistuvasti joutuvasi? Listaa tunnistamasi ajatukset, tunteet ja toiminnat.

Mistä noidankehä yleensä alkaa: mitä on tapahtunut, mitä ajattelet ja mihin se päättyy? Jos lohdutat ja palkitset itseäsi esim. suklaalla, voisiko tilalle keksiä jotain muuta: hedelmä, juoksulenkki, hieronta, vaahtokylpy, kirja tai elokuva?

Mitä voisit tehdä tai ajatella toisin noidankehän pyörähtäessä käyntiin?

Kun seuraavan kerran joudut noidankehään, yritä rikkoa sen eteneminen tekemällä tai ajattelemalla jossain vaiheessa uudella tavalla.

Kokeilu toteutui -__ / ___

Kirjaa tähän havaintojasi kokeilusta

4.2. Liikun säännöllisesti

Liikunnasta on paljon niin fyysistä kuin psyykkistä hyötyä:

- yleiskunto kohenee, jaksaa enemmän
- kolotukset ja säryt vähenevät
- hyvänolon tunne kasvaa
- itsetunto kohenee
- keskittymiskyky ja muisti paranevat
- vaikeat tunteet (kiukku, häpeä, ahdistus jne.) vähenevät tai ovat paremmin hallinnassa
- yleinen väsymys tai pitkästyminen vähenee
- unettomuus vähenee
- tarve käyttää alkoholia ym. päihteitä vähenee

Liikuntaa suositellaan nykyään erilaisiin fyysisiin ja psyykkisiin vaivoihin, jopa lääkärin liikuntareseptillä. Tutkimusten mukaan esim. säännöllinen, tunnin kestävä kävely 3 kertaa viikossa, lievittää masennusta.

Liikunta lisää ihmisen hyvinvointia niin kiistattomasti, että tuntuu vaikealta ymmärtää, miksi liikunta ei kuulu kaikkien ihmisten elämään. Syitä voi kuitenkin olla monenlaisia. Yksi yleisimmistä on uuden tavan aloittamisen vaikeus. Toinen liikkumista ehkäisevä tekijä on se, ettei oma laji ole vielä löytynyt. Kaikki eivät nauti ryhmässä liikkumisesta, yhdelle juokseminen on kauhistus ja toinen pelkää vettä. Kolmas keskeinen liikkumista ehkäisevä tekijä on jokin vääristynyt uskomus siitä, että on epäliikunnallinen tai liian lihava liikkumaan, tai ettei kannatta aloittaa, koska ei ole aiemminkaan liikkunut. Neljäs, yleinen syy on ajan puute. Kiireisiin päiviin ei mahdu edes 20–30 minuutin liikuntatuokiota.

Tehtävä

Minkälaiset ajatukset ja uskomukset ehkäisevät sinua liikkumasta?
Numeroi ajatuksesi yhdestä eteenpäin.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Tarkastele jokaista uskomustasi yksitellen ja etsi sille vastaväitteitä. Vastaväitteillä tarkoitetaan sellaisia perusteluja, jotka tarjoavat päinvastaista ja toisenlaista todistusaineistoa:
Esim. **uskomus: 1.** ”Olen liian väsynyt liikkumaan”
Vastaväite 1: ”Ehkä olen väsynyt juuri siksi, että en liiku. Kyllähän voisin liikkua vä-

syneenäkin tai juuri sen takia. Luultavasti liikunnan jälkeen olisin pirteämpi. Todellisuudessa liikunnan aloittaminen taitaa vaan olla minulle niin vaikeaa. Väsymys väistyy kun pääsen alkuun… jne.”

uskomus 2. ”Minusta on liian vaivalloista lähteä jonnekin harrastamaan liikuntaa.”
Vastaväite 2: ”Mutta eihän minun ole pakko lähteä kotoa mihinkään. Voin jumpata 20 minuuttia musiikin tahdissa sillä välin, kun ruoka valmistuu. Voin myös ottaa tavaksi aina kiivetä portaat työpaikalla.”

Uskomus:

Vastaväite:

Uskomus:

Vastaväite:

Yleisen terveysliikunnan suosituksen mukaan aikuisten tulisi liikkua terveyden ylläpitämiseksi kohtalaisesti rasittavalla teholla vähintään 30 minuuttia useampana päivänä viikossa, mielellään päivittäin (voi olla 3 x 10 min päivittäin). Suosituksen mukainen liikuntamäärä on melko helposti tavoitettavissa. Ihanne olisi tietenkin liikkua suositusta enemmänkin.

Tehtävä

Luokittele alla olevat liikuntalajit 3 luokkaan sen perusteella, kuinka innostavaksi koet kunkin lajin. Keksi jokaiseen luokkaan vielä muutama liikuntalaji lisää.

Aerobick, golf, hiihto, hyppynaruilu, jalkapalloilu lapsen kanssa, jooga, juoksu, kalastus, kova siivoaminen, kuntonyrkkeily, kuntopyöräily, kuntosaliharjoittelu, kävely lastenrattaita työntäen, kävely, lihaskuntoliikkeet kotona, luistelu, marjanpoiminta, pallopelit, rappusten käyttäminen hissin sijaan, rullaluistelu, ruutuhyppely, sauvakävely, soutu, sulkapallo, suunnistus, tanssi, tennis, työmatkojen pyöräily, uiminen, voimistelu.

Hauskaa, tahdon kokeilla!	Enpä tiedä, mutta voisin kai kokeilla.	Ei ikinä, en kyllä kokeile!

Arvioi nykyisiä liikuntatottumuksiasi:
Montako kertaa viikossa harrastat liikuntaa?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kuinka rasittavaa harrastamasi liikunta on (raskasta, kohtalaista, kevyttä)?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kuinka pitkään liikut kerrallaan?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Nautitko liikunnasta?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kuinka hyvä on tämän hetkinen kuntosi (erittäin hyvä, keskitasoinen, heikko)?

. . . . . .

. . . . . .

Kuukauden liikuntakokeilu

Voit aina kokeilla uudenlaisen elämäntavan vaikutuksia jonkin rajallisen jakson, vaikka kuukauden ajan. Silloin ponnistelujen taakka ei tunnu kohtuuttomalta ja uuvuttavalta jo alkumetreillä. Jos päätät lisätä säännöllistä liikuntaa säännöllistä, voit käyttää seurannassa hyödyksesi alla olevaa liikuntapäiväkirjapohjaa. Siirrä siinä olevat otsikot esim. ruutuvihkoon tai ota kopioita liikuntapäiväkirjasivusta.

Minulle mieleisten liikuntalajien valikoima:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

4.3. En käytä päihteitä vahingollisella tavalla

Mitä tarkoittaa ”en käytä päihteitä vahingollisella tavalla”? Alkoholin, huumeiden ja tupakan vahingollisuudella tarkoitetaan lyhyt- tai pidempiaikaisia haittoja, joita käytöstä seuraa elimistölle, henkiselle hyvinvoinnille tai sosiaalisille suhteille. Tässä yhteydessä käsitellään erityisesti alkoholia. Aikuisten päihteiden käyttö on yleistä ja alkoholia käytetään runsaasti myös lapsiperheissä.

Alkoholi vaikuttaa monella tapaa elimistöön. Toimintakyky laskee, humalasta seuraa krapula, käyttöön kehittyy vähitellen riippuvuus ja pitkäaikaisesta käytöstä aiheutuu maksa- tai haimasairauksia ja muutoksia aivojen toiminnassa. Jos nainen juo alkoholia tai käyttää huumeita raskautensa aikana, hän ottaa suuren riskin altistaessaan sikiön päihteiden vaikutuksille.

Alkoholin käytöllä on yhteys henkiseen hyvinvointiin. Juomisesta seuraa henkistä haittaa, jos alkoholin nauttiminen laukaisee kielteisiä ajatuksia ja tunteita ennen käyttöä, sen aikana tai käytön jälkeen. Alkoholi voi muodostua hyvin keskeiseksi tavaksi rentoutua tai viettää vapaa-aikaa. Taustalla on usein silloin käyttöön kehittynyt riippuvuus. Henkisen riippuvuuden havaitseminen taas aiheuttaa käyttäjässä yleensä voimakkaita ahdistuksen ja syyllisyyden tunteita.

Nautintoaine tuo mukanaan hetken huolihelpotuksen, mukavan ilmavan tai iloisesti turtuneen olotilan, mutta valitettavasti myös kielteiset tunteet voimistuvat. Perheissä alkoholin käyttö aiheuttaa usein riitoja puolisoiden välillä. Lievästikin humaltunut vanhempi voi olla lapsen silmissä outo ja pelottava. Lasittunut katse, sammaltava puhe, horjuva askel, oudosti haiseva hengitys, kova nauru ja puhe eivät jää lapselta huomaamatta.

Runsaammasta juomisesta seuraa väistämättä krapula. Jo pienet alkoholimäärät aiheuttavat aivotoiminnoissa muutoksia, joiden seuraukset näkyvät masentuneiden ja ahdistuneiden ajatusten ja tunteiden vahvistumisena. Voimakkaaseen krapulaan liittyy usein morkkis, vaikeasti siedettävä pahan olon tunne, jossa on häpeän, syyllisyyden ja huonommuuden elementtejä. Ryyppyillan jälkeen vointi on tavallista väsyneempi muutaman päivän ajan ja tunne-elämän, muistitoimintojen ja keskittymiskyvyn tasapaino palautuu vasta vähitellen.

Humoristisestikin voi alkoholin käyttöä seuraavaa kokemusta kuvata: Viinan juonti on kuin pissaisi housuunsa: aluksi se lämmittää, mutta kohta on entistä kamalampi olo.

Lapset oppivat suhtautumistavan alkoholiin vanhemmiltaan. Oman perheen aikuiset näyttävät toimillaan lapselle, miten suuri alkoholin merkitys on yhteisessä vapaa-ajassa ja minkä verran alkoholia käytetään aikuisena. Lasten kanssa voi keskustella alkoholin käytöstä: miksi aikuisista on mukava ottaa joskus lasi viiniä, mitä haittoja liiallisesta käytöstä on, mitä itse ja lapsi ajattelee alkoholista.

Perheväkivaltatilanteita edeltää usein alkoholin käyttö. Humalassa tunteet ylikuumenevat ja itsekontrolli heikkenee. Tästä seuraa syyttelyä, mustasukkaisuutta, jopa toisen fyysistä satuttamista ja monenlaisia pelottavia ja rankkoja tilanteita. Lasten tilanne on perheessä kaikista vaikein, koska heillä on hyvin vähän mahdollisuuksia itse vaikuttaa vanhempien riitelyyn ja pelottavaan tilanteeseen. Pelottavat ja väkivaltaiset tilanteet aiheuttavat pysyviä vaurioita lapsen turvallisuuden ja omanarvon tunteelle kehitykseen. Vaikutukset ovat sitä voimakkaampia, mitä toistuvampaa ja vakavampaa väkivaltaa lapsi joutuu vierestä todistamaan tai itse kohtaamaan.

On rohkeaa ja vastuuntuntoista sekä itseään että perhettään kohtaan pysähtyä rehellisesti miettimään alkoholin tai muiden päihteiden käyttöään. Ohessa on lista väittämiä, jotka auttavat sinua miettimään tämän hetkistä suhdettasi alkoholiin tai muihin päihteisiin.

Tehtävä

Minä ja päihteet

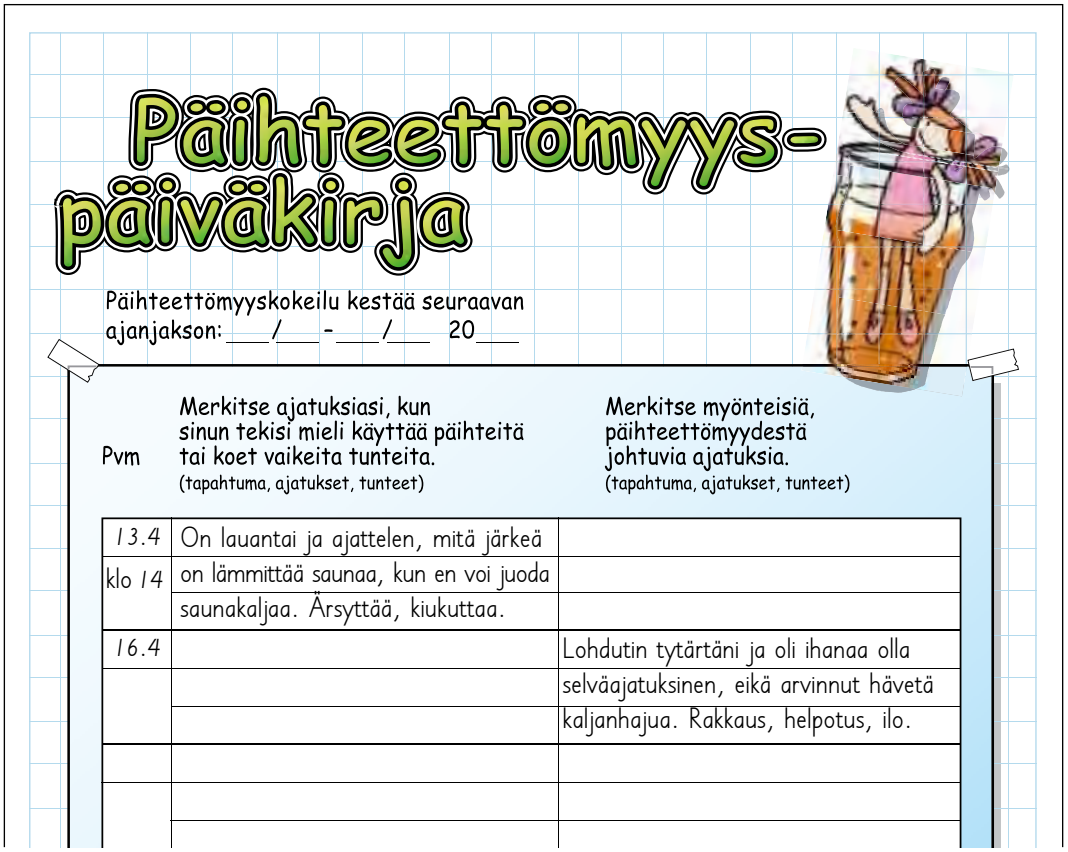
Arvioi asteikolla 1–5, miten hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi (1= ei ollenkaan, 5= erittäin hyvin).

	1	2	3	4	5
1. Totuin jo lapsuudenkodissani siihen, että päihteet kuuluvat aikuisuuteen.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Päihteiden käytöllä on liian keskeinen merkitys elämässäni.	☐	☐	☐	☐	☐
3. En osaa rentoutua ilman päihteitä.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Häpeän sitä, että käytän niin paljon päihteitä.	☐	☐	☐	☐	☐
5. En pidä siitä, että annan huonon esimerkin lapsilleni.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Olen huolestunut terveydestäni.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Pelkään, että minulle on kehittynyt riippuvuus päihteisiin.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Minulla on usein kova fyysinen krapula tai henkinen morkkis.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Mietin usein, että minun pitäisi lopettaa tai vähentää päihteiden käyttöäni.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Päihteiden käyttöni takia lapseni ovat joutuneet kohtaamaan hämmentäviä tai pelottavia tilanteita.	☐	☐	☐	☐	☐

Jos vastasit useisiin väittämiin 5 tai 4, saatat olla motivoitunut ja halukas muuttamaan päihteiden käyttöäsi. Ainahan voit kokeilla uudenlaisen elämäntavan vaikutuksia jonkin rajallisen jakson, vaikka kuukauden ajan. Sopivan kokoiset tavoitteet auttavat jaksamaan ponnistelussa, eikä urakka tunnu kohtuuttomalta. Kokeilun jälkeen voit punnita kokemuksiasi, miettiä arvoja ja valintojasi ja tehdä uuden, nyt tietoisemman kannanoton päihteiden käyttöön.

Ohessa on esimerkki päihteettömyyspäiväkirjan sivusta ja päiväkirjamalli. Voit täyttää päiväkirjaa sähköisesti tai tulostaa sivun (liite s. 81) ja liittää sen vihkoon ja seurata, mitä vaikutuksia päihteettömyydestäsi on kokeilun aikana sinulle ja läheisillesi.

Esimerkki päihteettömyyspäiväkirjan käytöstä:



Päihteettömyys-päiväkirja

Päihteettömyyskokeilu kestää seuraavan ajanjakson: ___/___ - ___/___ 20___

Pvm	Merkitse ajatuksiasi, kun sinun tekisi mieli käyttää päihteitä tai koet vaikeita tunteita. (tapahtuma, ajatukset, tunteet)	Merkitse myönteisiä, päihteettömyydestä johtuvia ajatuksia. (tapahtuma, ajatukset, tunteet)
13.4	On lauantai ja ajattelen, mitä järkeä	
klo 14	on lämmittää saunaa, kun en voi juoda	
	saunakaljaa. Ärsyttää, kiukuttaa.	
16.4		Lohdutin tytärtäni ja oli ihanaa olla
		selväajatuksinen, eikä arvinnut hävetä
		kaljanhajua. Rakkaus, helpotus, ilo.

4.4. Rentoudun säännöllisesti olemalla jouten

Vapaa-aikaasi voi sisältyä tarkkoja suunnitelmia kotiaskareista, sukulaisten ja ystävien tapaamisesta, lasten kanssa puuhailusta, harrastuksista. Koti voi vaikuttaa työsiirtolalta, jossa valmista ei tule, vaikka jokaisen vapaan minuutin käyttäisit askareisiin. Sinusta saattaa tuntua, että vapaa-aikaa tapaamisineen ja harrastuksineen pitää suorittaa kuin ostoksia kauppalistalta.

Tekemättä oleminen on tekemättömien töiden ja reippausvaatimusten keskellä vaikea taito. Monelle aikuiselle se on lähes mahdotonta. Laiskottelu edellyttää joustavuutta ja kykyä vastustaa omia pakottavia ja käskeviä ajatuksia. Laiskottelun taito kannattaa itselleen hankkia, koska tekemättömyys ja ohjelmoimattomuus vaikuttavat myönteisesti mielen hyvinvointiin. Taito hankitaan altistumalla vähitellen laiskottelulle. Taidon hankkimista voi edistää kokeilemalla vähittäistä altistumista laiskottelulle. Seuraavaan tehtävään voi suhtautua vakavasti tai pilke silmäkulmassa.

Tehtävä

Altistumisharjoitus: laiskottelu

Lue ensin alla olevat ohjeet huolellisesti. Tee sitten harjoitus, ja kirjoita lopuksi harjoitusta koskevia havaintojasi alla oleville riveille.

1. Jätä koti sellaiseen kuntoon kuin se yleensä on silloin, kun koet, että sinun on alettava siivota.
2. Mene lepäämään sohvalle tai sängylle. Laita silmät kiinni ja sano itsellesi ensin: ”Minä hengitän nyt sisään”, ja uloshengityksen aikana sano itsellesi: ”nyt minä rentoudun.” Yritä vapauttaa uloshengityksen aikana kaikki jännitys pois lihaksistasi. Toista tämä n. 10 kertaa.
3. Jää lepäilemään silmät kiinni. Ajatuksesi alkavat luultavasti syöttää sinulle erilaisia viestejä: ”Sinun pitäisi…”, ”Onnistuukohan se…”, ”Et varmaan ehdi…” jne. Anna ajatusten tulla yksitellen tietoisuuteesi, ota ne vastaan, mutta totea heti perään: ”Nyt minun ei tarvitse tehdä mitään, nyt minä lepään”, ”Minulla on nyt oikeus laiskotellen hoitaa mieleni hyvinvointia…” jne.
4. Toista hengitysharjoitus aina muutaman minuutin välein ja yritä vastustaa hiostavia ajatuksiasi ainakin 15 minuuttia.

Havaintoja harjoituksesta:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Toista harjoitus säännöllisesti. Päätä ottaa laiskottelulle paikka ja aika jokaiseen arkiviikkoosi, mielellään jokaiseen arkipäivään. Sohvalla köllöttelyn lisäksi voit kokeilla lepotuolissa istumista ja musiikin kuuntelua, saunan lauteella lepäilyä tai kylvyssä lekottelua.

Osoitat lapsillesikin, että elämä on kivaa, siitä on lupa nauttia – myös ilman nautintoaineita.

4.5. Teen asioita, joista pidän

Miten miellyttävien asioiden tekeminen vaikuttaa jaksamiseen vanhempana?

Toiminta, ajatukset ja tunteet ovat yhteydessä toisiinsa. Jos sinulla on paha mieli, olet vaikkapa kiukkuinen, surullinen tai häpeissäsi, et voi päätökselläsi poistaa tunnettasi tai muuttaa sitä myönteiseksi. Helpotusta toisi tietysti niiden ajatusten käsittely, jotka ovat vaikean tunteen taustalla. Mutta aina ei jaksa käsitellä. Onkin olemassa ajatusten tarkastelua helpompi, nopeampi ja jopa tehokkaampi tapa lisätä omaa jaksamistaan ja parantaa mielialaansa. Tämä tapa on lisätä mukavien asioiden tekemistä.

Tehtävä

Seuraavassa on esimerkkejä mukavasta tekemisestä. Luokittele tekemiset kolmeen luokkaan sen perusteella, kuinka mukavilta ne mielestäsi vaikuttavat. Kirjoita numero jokaisen tekemisen eteen.

1 = ei vaikuta mukavalta
2 = melko mukavaa
3= erittäin mukavaa

Mukavaa tekemistä:

☐ ystävän kanssa keskustelu ☐ liikunta ☐ saunominen ☐ laiskottelu
☐ leikkiminen lasten kanssa ☐ leipominen ☐ sähköpostin kirjoittaminen
☐ kirjeen kirjoittaminen ☐ lukeminen ☐ hyväntekeväisyys ☐ ristikot
☐ musiikin kuuntelu ☐ piirtäminen ☐ television katselu ☐ herkuttelu
☐ älykäs väittely ☐ näytelmän katselu ☐ kirjoittaminen ☐ auton korjaaminen
☐ lasten kanssa keskustelu ☐ puutarhatyöt ☐ suutelu ☐ hieronta ☐ seksi
☐ matkustaminen ☐ sukulaisten tapaaminen ☐ tietokoneohjelmointi

☐ netissä surffailu ☐ luonnossa liikkuminen ☐ kirjastossa käynti
☐ kahvilla käynti ☐ pukeutuminen kauniisti ☐ ruuan laitto
☐ siivoaminen ☐ maalaaminen ☐ remontointi ☐ halkojen hakkaaminen
☐ ratsastaminen ☐ lemmikin hoito ☐ laihduttaminen ☐ vaeltaminen
☐ retkeily ☐ seurapelit ☐ askartelu ☐ paastoaminen ☐ soutaminen
☐ shoppailu ☐ laulaminen ☐ ihmisten tarkkailu ☐ soittaminen
☐ torilla käynti ☐ ravintolassa käynti ☐ pyöräily ☐ puutyöt ☐ lumityöt
☐ Aku Ankan lukeminen ☐ kylvyssä käynti ☐ juhlien järjestäminen
☐ avantouinti ☐ tanssiminen

Kirjoita nyt allekkain kaikki ne mukavat tekemiset, joille annoit numeron 3 (erittäin mukavaa) tai 2 (melko mukavaa). Jokaisen tekemisen jälkeen kirjoita, mitä sinun pitäisi tehdä lisätäkseni tämän mukavan asian toteutumista elämässäni?
Esim.

puutarhatyöt	3	Minun pitää ostaa siemeniä, multaa ja purkkeja ja laittaa taimet itämään.
näytelmän katselu	2	Minun pitää ottaa selvää esityksistä ja varata paikka johonkin näytökseen.

Tee suunnitelma mukavien asioiden lisäämiseksi elämässäsi. Valitse viikon ajaksi jokaiselle päivälle 1 nautinnollinen tekeminen tai valitse ainakin 3 sellaista tekemistä, jolle olet antanut numeron 3 tai 2. Merkitse alla olevaan kalenteriin, mitä ja milloin tahtoisit tehdä jotain miellyttävää. Siirrä lopuksi päivämäärät omaan kalenteriisi.

Päiväys	**Mitä aion tehdä?**	**Miten tekemistä on valmisteltava?**
MA	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
TI	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
KE	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
TO	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
PE	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
LA	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
SU	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....

4.6. Olen taitava ajan käytössä

Ajan käyttöön ja ajan hallintaan liittyvät kysymykset saavat helposti voimattomaksi: ei ole mitään tehtävissä, koska aika ei riitä kaikkeen, eikä vuorokauteen saa lisää tunteja! On olemassa kuitenkin tehokasta ja tehotonta ajan käyttöä. Tehoton ajan käyttö voi johtaa stressiin ja loppuun palamiseen, parisuhteen pulmiin ja siihen, että lapset jäävät vaille perheen yhteistä vuorovaikutusta.

Hyvä ajanhallinta edellyttää mm. tärkeysjärjestyksen laatimista eri ajankäyttötavoille ja asioille, tehtävien jakamista perheessä, täydellisyyden tavoittelusta luopumista sekä kieltäytymisen opettelua (kts. jämäkkyys sivulla 67).

Seuraavaksi esitellään yksi tapa tarkastella ajankäyttöä. Erilaiset ajankäyttötavat on jaettu ihmissuhdeajaksi, virkistysajaksi ja työajaksi.

1. Ihmissuhdeaika

Ihmissuhdeaika on sitä aikaa, jolloin panet sivuun omat henkilökohtaiset, yksityiset tarpeesi ja velvoitteesi ja keskityt nauttimaan perheen, sukulaisten tai ystävien seurasta. Perheessä ihmissuhdeaika jakautuu siten, että osan ajasta vietät koko perheen kanssa, osan ajasta yhden tai useamman lapsesi kanssa ja osan ajasta puolisosi kanssa kahdestaan.

Perheen ihmissuhdeaika toteutuu usein aamuisin ja iltaisin keskellä arjen vauhtia. Se voi olla suukottelua, halailua ja muuta lasten ja puolison paijaamista. Ihmissuhdeaikaa on sekin, kun kysyt heiltä jotain ja kuuntelet tarkkaavaisesti vastauksen. Nämä pikaiset hetket mitataan sekunneissa ja minuuteissa, mutta niiden vaikutus läheisyyden ja hyvän olon tuntemuksena kestää huomattavasti pidempään.

Ihmissuhdeajalle on tehtävä myös tietoisia varauksia kalenteriin. Yhdessä olemiseen voidaan varata tunti tai kaksi tai vaikkapa kokonainen viikonloppu. Yhteinen ihmissuhdeaika voi olla ”luppoaikaa”, jolloin vaan rentoudutaan yhdessä. Tämä on aikaa, jonka on todettu olevan lapsille ja nuorille erityisen mieluisaa. Tai yhteinen aika voi olla aktiivista ja suunniteltua puuhastelua. Ihmissuhdeaika voi olla yhtä kuin virkistymisaika.

2. Virkistysaika

Virkistysaikana teet miellyttäviä asioita, siis kaikkea sellaista, joka palauttaa voimiasi. Olipa tapasi virkistyä laiskottelu tai liikunta, tärkeintä on että aidosti nautit siitä. Virkistysaika sijoittuu useimmiten vapaa-ajalle, mutta taitava ajan käyttäjä saa itselleen pienen, jopa tunnin mittaisen virkistymisajan mahtumaan myös arkisen työn lomaan. Virkistymisajan ei tarvitse olla yhtäjaksoista, se voi koostua pienistä hetkistä.

Virkistymisaika voi olla yhtä kuin ihmissuhdeaika. Joskus virkistymisaika voi olla yhtä kuin työaika, jos työtä tehdessäsi päällimmäisin tunne on innostuminen ja nautinto. Varaa silti myös puhtaasti virkistymiseen tarkoitettua aikaa itsellesi silläkin seurauksella, että oman ajan ottaminen voi saada aikaan syyllisyyden tunteita.

3. Työaika

Työaikaa on useimpien aikuisten päivissä eniten. Työaika voi koostua kotitöistä, kuten

siivoamisesta, ruuanlaitosta, tiskaamisesta, vaatehuollosta, kaupassa käynnistä, kodin kunnostuksesta, auton huollosta sekä kaikesta kodin ulkopuolisesta työstä. Puhdas työaika on sellaista tekemistä, johon et liitä erityistä nautintoa tai jonka aikana et voi keskittyä ihmissuhteisiin.

Liiallinen työn tekeminen merkitsee tasapainotonta elämäntapaa, joka johtaa oman hyvinvoinnin ja perheen tarpeiden laiminlyötiin. Jos on tottunut tekemään paljon töitä, voi olla aluksi vaikeaa varta vasten järjestää aikaa myös muuhun. Uusi ajankäyttömalli on kuitenkin mahdollista oppia ja se on monin tavoin kannattavaa. Ensimmäinen askel muutoksessa on tarkastella omia, työn hallitsevuutta perustelevia ajatuksia. Toinen askel on lähteä kyseenalaistamaan niitä.

Liiallinen työnteko on usein tapa, jonka selitämme itsellemme esim. seuraavin uskomuksin:

- Olen korvaamaton työssäni.
- Rahaa on tienattava enemmän.
- Teen jotain niin tärkeää, että sen tekeminen menee perheen yhteisen vapaa-ajan edelle.
- Kodin on oltava siisti.
- Minun ei tarvitse levätä, koska olen tavallista kestävämpi.
- Minun on alati kasvatettava osaamistani, sillä muuten jään kehityksestä jälkeen.
- Virkistyminen ja perheen kanssa oleminen on turhaa, eikä ollenkaan niin antoisaa kuin työnteko.

Pysähdy pohtimaan näitä uskomuksia tarkemmin.

- **Olen korvaamaton työssäni.**

Todellisuudessa kukaan ihminen, ei presidentti, ei lentäjä eikä kaupan myyjä ole sillä tavoin korvaamaton, että hänen pitäisi uhrata oma henkinen hyvinvointinsa työnsä takia. Jos sinä et olisi siinä missä nyt olet, siinä olisi joku toinen. Lapsillesi, puolisollesi ja itsellesi sen sijaan olet korvaamaton.

- **Rahaa on tienattava enemmän.**

Rahaa ei ole koskaan tarpeeksi, koska vaatimustaso kasvaa lähes jokaisella tulojen kasvaessa. Rahan määrällä ei ole myöskään tutkimusten mukaan yhteyttä onnellisuuteen.

- **Työni on niin tärkeää, että sen tekeminen menee perheen yhteisen vapaa-ajan edelle.**

Tekemäsi työ on samalla tavoin tärkeää kuin muidenkin ihmisten työ. Tärkeää työtä tekeviä ihmisiä ovat konttorit, tehtaat ja parlamentit pullollaan. Sinne löytyy aina tarvittaessa uusi ihminen. Ainoat, joille ihan aidosti olet korvaamaton, ovat perheesi jäsenet.

- **Kodin on oltava siisti.**

Ehkä silloin tällöin, mutta ei todellakaan aina! Siisti koti voi olla ahdistava paikka elää, jos siisteys on arvostettu tärkeämmäksi kuin yhteiset hetket, ilo ja hellyys.

- **Minun ei tarvitse levätä, koska olen tavallista kestävämpi.**

Kyllä tarvitsee, muuten kynnät eteenpäin otsa rypyssä, joko vailla iloa, äkäisenä tai uhrautumisestasi kaiken intohimon elämääsi saaden. Jos ei lepää, voi alttius sairastua uupumukseen tai johonkin muuhun sairauteen kasvaa.

- **Minun on alati kasvatettava osaamistani, sillä muuten jään kehityksestä jälkeen.**

Tämä kuulostaa hyvin vaativaisen ihmisen lauseelta, johon tekee mieli vastata: ”Relaa ihmeessä!” Tiedon määrällä ei koskaan ole ylärajaa, ja on mahdotonta hallita kaikkea. Vain sinä pystyt asettamaan ”riittävän” rajan opiskelullesi.

- **Virkistyminen ja perheen kanssa oleminen on turhaa, eikä ollenkaan niin antoisaa kuin työnteko.**

Onpa surullinen ajatus! Perheen kanssa yhdessä oleminen, lasten varttumisen seuraaminen ja puolison kanssa yhteisen elämäntarinan jakaminen, tarjoavat useimmille syvimmät ja puhtaimmat ihmisenä olemisen arvokkuuden ja onnellisuuden kokemukset.

Tehtävä

Millä ajatuksilla ja uskomuksilla perustelet itsellesi,
että sinun on tehtävä tällä hetkellä niin paljon töitä kuin teet?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Tehtävä

Hyvä ajan hallinta on erittäin tärkeä taito, ettei käy niin, että kotityöt ja muut työt vievät kaiken ajan. Ohessa esitellään esimerkki ajankäytön seurannasta, jonka avulla on mahdollista harjoitella parempaa ajan hallintaa.

Esimerkki hyvästä ajankäytöstä:

Maanantai / ihmissuhdeaika	**Miten toteutui?**
6.30–6.40	Vaimon herättelyä silitellen ja kiusoitellen
6.45–6.55	Lasten herättelyä paijaten ja jutellen
12.00–12.15	Soitto appiukolle
14.20–14.30	Vaimo soitti ja purki työhuoltaan
17.00–17.20	Jaakko-pojan kouluasioista keskustelua
17.30–18.00	Koko perhe päivällisellä, kaikille kuului vaikka mitä ja viikonloppua jo suunniteltiin
20.45–21.00	Satuhetki, molemmat pojat kainalossa
21.00–21.10	Paijataan lapset petiin vaimon kanssa
22.30–	Mennään yhdessä nukkumaan…

Maanantai / virkistymisaika	**Miten toteutui?**
7.10–7.40	Autoilu töihin, musiikki soi, rentouttavaa
12.00–12.15	Appiukon kanssa suunniteltiin eräretken varusteita, miellyttävää
12.30–13.15	Lounas, hyvää ruokaa, mielenkiintoinen keskustelu
14.30–14.45	Kahvitauko, keskustelua illan matsista
16.00–16.30	Autoilu kotiin, musiikkia
16.30–17.00	Pitkäkseen sohvalle ja sanomalehden lukua
18.00–19.30	Jalkapallomatsi tv:ssä
19.50–20.45	Luppoaikaa, sitä sun tätä

Maanantai / työaika	**Miten toteutui?**
6.55–7.10	Pukeutuminen ym. aamutoimet
7.45–12.00	Sähköposteja, kokous, laskujen hyväksyntää
13.15–14.20	Suunnittelua
14.45–16.00	Suunnittelu jatkui
19.30–19.40	Tiskien purku ja astianpesukone päälle
19.40–19.50	Paidan silitys huomista kokousta varten

ihmissuhdeaika yhteensä 2 tuntia
virkistymisaika yhteensä 5 tuntia 10 minuuttia
työaika yhteensä 7 tuntia 10 minuuttia

Oletko tyytyväinen nykyiseen ajan käyttöösi?

Jos et ole, minkälaisia muutoksia tahtoisit tehdä?

Kohti parempaa ajan hallintaa:

- Laadi tärkeysjärjestys asioille. Mieti mikä on sinun ja perheesi kannalta olennaisinta, ja tee ne asiat ensin ja vähemmän tärkeät asiat vasta sen jälkeen.

- Sopikaa vastuista perheessänne. Onko välttämättömät työt jaettu tasapuolisesti? Tarkastellessasi vastuita koeta nähdä erilaiset velvoitteet neutraaleina tehtävinä, älä ainakaan aluksi jaa niitä arvokkaisiin ja arvottomiin. Jos tarkastelun jälkeen koet, että tehtävät pitäisi jakaa oikeudenmukaisemmin, kutsu perhe palaveriin ja kerro havainnoistasi (huoneentaulu perheen vastuunjaosta, s. 82).

Esimerkki vastuunjaosta

Äiti kotiäiti	Isä postinkantaja	Tytär kolmasluokkalainen	Poika-vauva
hoitaa vauvaa	on päivät töissä klo 5.30–14.00	käy koulussa ja tekee läksyt	kasvaa ja kehittyy
siivoaa kodin	remontoi kylpyhuonetta	harjoittelee pianon soittoa	syö ja nukkuu
huolehtii vaatteista	kuulustelee tyttären läksyjä	siivoaa oman huoneensa	tekee pyykkiä
käy arkisin kaupassa	maksaa laskut	viihdyttää välillä vauvaa	
tekee arkisin ruokaa	huoltaa auton		
	tekee ruokaa viikonloppuisin		

Luovu täydellisyyden tavoittelusta. Jos olet asettanut tavoitteet liian korkealle, olet koko ajan tyytymätön ja turhautunut, etkä pysähdy nauttimaan pienistä saavutuksistasi.

Tee välttämättömät asiat vitkastelematta. Monet asiat ovat pakollisia eli sellaisia, että ne on tehtävä vaikka ei huvittaisikaan. Nämä asiat kannattaa tehdä heti pois vaivaamasta, koska tekemättöminä ne rasittavat mieltäsi ja vievät paljon ajatus- ja tunne-energiaa.

Opettele sanomaan jämäkästi ”ei”. Et voi aina miellyttää perheenjäseniä, ystäviä, sukulaisia tai työkavereita ja vastata kaikkiin toisten tarpeisiin ja toiveisiin ”kyllä” oman hyvinvointisi kustannuksella. Itsestä huolehtiminen ei ole itsekästä, itsekkäämpää on laittaa toiset tuntemaan nahoissaan väsymyksesi, stressaantuneisuutesi tai ärtymyksesi.

4.7. Huolehdin riittävästä unen saannista

Päivän ja yöunen säännöllinen rytmi lisää henkistä hyvinvointia. Tämä säännöllisyyden tarve on meissä syvällä. Se pohjaa valvomisen ja nukkumisen vuorotteluun vuorokauden vaihtelun tahdissa. Kautta aikojen ihminen on nukkunut yöllä ja valvonut päivällä.

Riittävä uni edellyttää valintoja. Et voi nukkua ja pyykätä tai katsoa elokuvaa yhtä aikaa. Olisi ihanteellista käydä nukkumaan ja nousta ylös suurin piirtein samoihin aikoihin joka päivä. Vauvaikäisten vanhemmille ja vuorotyöläisille tämä ei tietenkään ole aina mahdollista, mutta silloinkin levon ja unen saanti on varmistettava. Nukkua voi myös päivällä, lyhyempiä ja pidempiä jaksoja. Unen varmistamisessa tarvitaan luovia järjestelyjä ja yhteistyötä kumppanin, sukulaisten, ystävien tai lastenhoitajan kanssa. Kotoa voi esim. lähteä kylään nukkumaan, jos meteli häiritsee. Korvatulppien käyttö voi olla univuorossa olevalle vanhemmalle välttämätön hiljaisuuden takaaja. Päivällä perhe voi järjestää kodin tyhjäksi ja hiljaiseksi ja antaa yöllä valvoneelle vanhemmalle rauhan levätä.

Nukkuminen ei ole hukkaan heitettyä aikaa. Uni on välttämätön elimistömme ja mielemme eheyttäjä. Aivot tarvitsevat unta ladatakseen energiavarastojaan ja hermoyhteyksiään. Unet ovat tärkeä osa tunne- ja ajattelutyötämme. Hyvin nukutun yön jälkeen elämä tuntuu mukavalta ja olemme hyväntuulisia.

Olet nukkunut tarpeeksi, jos tunnet itsesi päivällä (tai yöllä, jos teet vuorotyötä) virkeäksi. Eri ihmisillä on erilainen unentarve, joka vaihtelee 5–10 tunnin välillä. Lapsena tarvitsemme enemmän unta kuin keski-ikäisinä.

Jos nukut liian vähän, tavallisin haitta on väsymys, johon voi liittyä mielialan laskua ja vaikeutta keskittyä asioiden hoitoon. Voit olla ärtyneempi lapsillesi ja pienetkin arkiset vastoinkäymiset tuntuvat ylitsepääsemättömiltä.

Tehtävä

Minkälainen on unentarpeesi ja vireysrytmisi?

Tarvitsen vähintään ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 tuntia unta yhteen menoon, muuten olen väsynyt.

Olen ☐ aamuvirkku ☐ iltavirkku

Jos nukut huonosti tai liian vähän, pysähdy miettimään syitä:

- **Mietitkö huolestuttavia asioita nukahtamishetkellä?**

Tee sopimus itsesi kanssa siitä, että ajattelet huolestuttavaa asiaa seuraavana päivänä, kun et ole väsynyt. Voit sanoa itsellesi: ”Minun ei tarvitse ratkaista tätä asiaa nyt, voin siirtää sen huomiseen. Yritän nyt ajatella jotain ihan muuta ja rentoutua.” Mieti sitten jotain miellyttävää ja turvallista paikkaa, jossa sinun on hyvä olla, esim. mökkisaunaa, syksyisen vaahteran alla istuskelua. Jos huolestuttava asia palaa mieleesi, sano itsellesi uudelleen, mutta entistäkin ponnekkaammin: ”Minun ei tarvitse tänään miettiä tätä asiaa.”

- **Menetkö liian virkeänä sänkyyn?**

Voit yrittää laskea mielesi ja elimistösi vireystilaa seuraavalla rentoutumisharjoituksella: jännitä vuorotellen kättäsi, molempia käsiäsi, jalkaasi, molempia jalkojasi ja päätäsi. Jännitä lihaksiasi ja paina samalla kättä, jalkaa tai päätä patjaa vasten noin 10 sekunnin ajan. Pidä aina sen jälkeen pieni tauko, hengitä rauhallisesti ja sano muutaman kerran itsellesi: ”Minä hengitän nyt sisään, ja minä hengitän nyt ulos, ja nyt minä rentoudun.” Jos tämä rentoutumistapa ei sovellu sinulle, erilaisia rentoutumistyylejä on paljon muitakin. Opettele ainakin yksi niistä.

- **Onko ympäristössäsi nukkumaanmenohetkellä unta ehkäiseviä tekijöitä?**

Tee tarvittavat järjestelyt, joiden koet edesauttavan parempaa unta. Hiljennä ympäristö, pimennä huone ja varmista patjan, peiton ja tyynyn valinnoilla, että sänky on houkutteleva paikka, ja siinä on hyvä nukkua.

- **Ajatteletko katastrofaalisesti: ”Minun on pakko nukkua, muuten huomispäivä on painajainen…” tai ”Minun on nyt pakko nukkua, jotta jaksan huomisen?”**

Nämä ajatukset ovat niin painostavia ja ahdistavia, että ne taatusti karkottavat sinulta viimeisenkin unen mahdollisuuden. Yritä vastustaa näitä ajatuksiasi ja sano itsellesi: ”Ei ole niin kamalaa, vaikka välillä valvonkin, olen ennenkin selviytynyt huonosti nukutun yön jälkeisistä päivistä. Voinhan tehdä asiat huomenna vähän rauhallisemmin, jos olen väsynyt.”

- **Ethän nuku päiväunia?**

Päiväunet kannattaa jättää pois, jos et useampana yönä peräkkäin saa nukuttua riittävästi.

- **Harrastathan liikuntaa tai rasitatko muuten itseäsi riittävästi päiväsaikaan?**

Sama pätee meihin aikuisiin kuin lapsiin: uni maistuu, kun olemme tehneet ja touhunneet päivällä.

- **Ethän juo kahvia tai alkoholia ennen nukkumaan menoa?**

Sekä kahvi että alkoholi vaikeuttavat nukahtamista ja heikentävät unen laatua.

- **Arvostatko unentarvetta silläkin uhalla, että hyvä elokuva tai tärkeä työtehtävä jää tekemättä? Vain sinä voit laittaa rajat valvomiselle.**

Liian vähäisen uneni taustalla saattavat olla seuraavat asiat:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

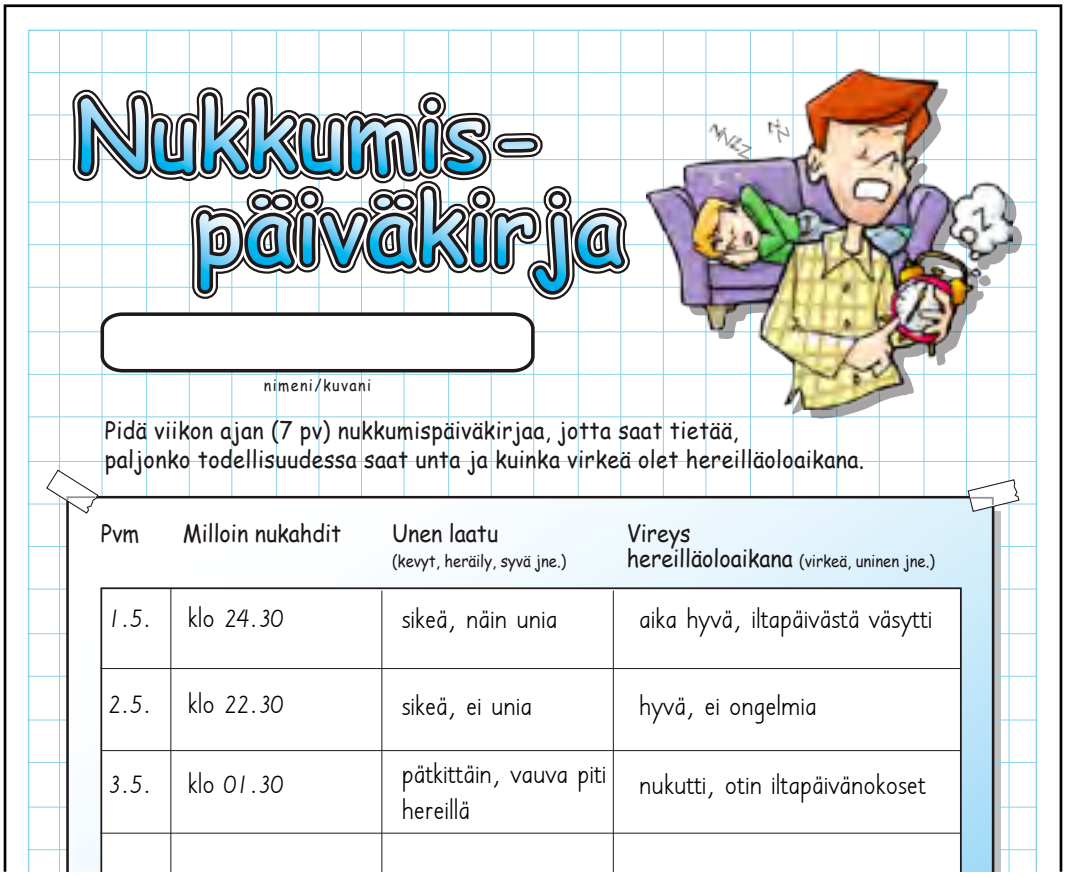
. . . . . .

. . . . . .

Nukkumispäiväkirja

Pidä viikon ajan nukkumispäiväkirjaa, jotta saat tietää, paljonko todellisuudessa nukut ja kuinka virkeä olet päivällä (liite s. 83).

Esimerkki nukkumispäiväkirjan käytöstä:



Nukkumis-päiväkirja

nimeni/kuvani

Pidä viikon ajan (7 pv) nukkumispäiväkirjaa, jotta saat tietää, paljonko todellisuudessa saat unta ja kuinka virkeä olet hereilläoloaikana.

Pvm	Milloin nukahdit	Unen laatu (kevyt, heräily, syvä jne.)	Vireys hereilläoloaikana (virkeä, uninen jne.)
1.5.	klo 24.30	sikeä, näin unia	aika hyvä, iltapäivästä väsytti
2.5.	klo 22.30	sikeä, ei unia	hyvä, ei ongelmia
3.5.	klo 01.30	pätkittäin, vauva piti hereillä	nukutti, otin iltapäivänokoset

4.8. Vietän miellyttävää aikaa ihmisten seurassa

Yhteys toisiin ihmisiin, yhdessä oleminen, tekeminen ja asioiden jakaminen on tärkeää kaikkien ihmisten hyvinvoinnille. Yhteys toisiin ihmisiin voi kantaa vaikeidenkin aikojen ja asioiden ylitse. Jaettu ilo kasvaa, ja jaettu suru puolittuu.

Oletko miettinyt ihmissuhteittesi määrää ja laatua? Minkälainen on hyvä ja antoisa ihmissuhde? Jos tavoittelet täydellisyyttä ihmissuhteissasi, tämä johtaa varmaankin siihen, että kukaan ei lopulta ole riittävän vastavuoroinen, luotettava, ystävällinen, avulias, antelias, mielenkiintoinen tai hauska ja jäät yksin. Jos taas ystävien suuri määrä on tärkeintä, voi olla, että joudut joustamaan itsellesi olennaisista, ystävyydelle asettamistasi toiveista kuten yhteisestä aaltopituudesta, vastavuoroisesta antamisesta ja saamisesta, luotettavuudesta ja toisen kunnioittamisesta.

Onko lasten syntymä muuttanut ihmissuhteitasi? Voit miettiä, miten olet itse muuttunut ja miten arkesi on muuttunut. Voi olla, että sinua eivät kiinnosta enää ihan samat asiat kuin ennen vanhemmaksi tuloa. On luonnollista, että samassa elämäntilanteessa elävän henkilön kanssa yhteistä jaettavaa löytyy helpommin. Erityisesti jos olet yksinhuoltaja etkä voi jakaa arjen kokemuksia toisen aikuisen kanssa, on tärkeää, että löydät lähellesi ja tueksesi muita aikuisia: ystäviä, sukulaisia ja ammattilaisia.

Vertaistuki ja asioiden jakaminen toisen vanhemman kanssa on parhaimmillaan antoisaa ja kannattelevaa. Vertaisryhmä toimii parhaiten silloin, kun sen jäsenet luottavat toisiinsa niin paljon, että he uskaltavat olla mahdollisimman aitoja ja jakaa vanhemmuuden vaikeitakin kokemuksia.

Kun kohtaat ihmisen, josta välität niin paljon, että teille muodostuu ystävyyssuhde, ei kannata kohdella ihmissuhdetta kuin se olisi itsestään selvä asia. Pidä yhteyttä tärkeisiin ihmisiin, kuuntele, miten he voivat ja mitä heille kuuluu. Ilmaise omia tuntemuksiasi ja ajatuksiasi luottavaisesti ja avoimesti. Iloitkaa yhdessä, surkaa yhdessä, riidelkää ja sopikaa. Riidat eivät ole vaarallisia, mutta ne kannattaa selvittää.

Tehtävä

Perheen ulkopuoliset ihmiset, jotka ovat minulle tärkeitä (sukulaiset ja ystävät):

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten voin lisätä yhteydenpitoa heihin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mieti onko ystävyys- tai sukulaissuhteissasi olemassa tällä hetkellä ratkaisemattomia ristiriitoja? Laadi suunnitelma, miten voisit eheyttää tai edistää suhdetta, esim. selvittämällä välillänne olevaa ristiriitaa?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Suunnitelma hyvien ihmissuhteiden ja mukavien yhteisten hetkien lisäämiseksi:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

4.9. Annan tilaa sisäiselle lapselleni

Sisäisellä lapsella tarkoitetaan tässä aikuisen spontaania ja leikkisää puolta sekä vaikeampia tunteita, jotka saattavat yllättäen herätä. Leikkisyytesi kumpuaa perheen ja lasten iloksi nauruna ja hassutteluna. Mutta samasta sisäisestä lapsesta löytyy myös lapsuudessasi kokemia turvattomuuden tai häpeän tunteita ja muistoja, jos olet sellaisia joutunut kokemaan. Lähes jokainen on, ainakin jonkin verran. Nämä hankalat tunteet pulpahtavat esiin usein odottamatta tilanteissa, joihin ne eivät voimakkuutensa puolesta oikein sovi. Jos vaikka jokin puolisosi harmittomaksi tarkoittama lause tai tietty äänensävy saa sinut yhtäkkiä kokemaan syvää huonommuuden tunnetta, tämä voi olla viesti menneisyydestä.

Oma suhtautumistapasi sisäiseen lapseesi muistuttaa hyvin pitkälle sitä, miten vanhempasi suhtautuivat sinuun. Väheksytkö tarvitsevaa ja tukea kaipaavaa puoltasi? Vai hyväksytkö vaikeatkin tunteet, ja annatko itsellesi luvan tehdä virheitä, käyttäytyä ”lapsellisesti”. Uskallatko heittäytyä tilanteisiin ja nauttia ajattelematta liikaa, onko tämä sopivaa, aikuismaista?

Onneksi jokaisen on mahdollista tulla myöhemmin elämässään hyväksi vanhemmaksi itselleen. Tämä tarkoittaa, että kun tutustuu sisäiseen lapseensa, joka on välillä yksin, peloissaan ja häpeissään, tätä puolta voi aikuisena ymmärtää, lohduttaa ja hoivata.

Tehtävä

Miten hoivaat itseäsi silloin, kun pelkäät, olet yksinäinen tai turvaton?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Lohdutatko ja kannustatko itseäsi? Hyväksytkö epätäydellisyydestä ja haavoittuvuudesta muistuttavat puolet kuuluviksi itseesi? Vai oletko ankara ja tuomitseva, häpeätkö heikkouttasi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

4.10. Toimin jämäkästi

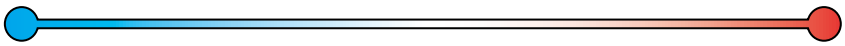
Jämäkkä kommunikointitapa tarkoittaa asian suoraa ja mutkatonta ilmaisua. Jämäkässä ilmaisussa alistuva ja hyökkäävä käyttäytyminen ovat sopivasti tasapainossa. Jämäkällä tyylillä voi olla yllättäviä seurauksia: luultavasti ihmiset kuuntelevat sinua entistä paremmin, ottavat huomioon näkemyksesi ja kunnioittavat toiveitasi.

Jämäkkyyttä tarvitset, kun sinun täytyy…

- ilmaista tunteitasi
- pyytää jotain itsellesi
- kieltäytyä tai olla eri mieltä jostain asiasta.

Uskallat olla vuorovaikutuksessa jämäkkä, jos arvostat ja kunnioitat itseäsi ja olet tietoinen oikeuksistasi. Jämäkkyyttä harjoitellessa itsekunnioitus yleensä samalla kasvaa. Ja toisin päin: jos aina annat periksi toisten mielipiteille ja ajattelet, että omasi ovat jotenkin vähemmän tärkeitä tai oikeita, nakertaa tämä itsekunnioitustasi.

Jämäkkyys sijoittuu käyttäytymistyylinä kahden ääripään välille. Nämä ääripäät ovat alistuminen ja hyökkäävä käyttäytyminen.



alistuva käyttäytyminen	jämäkkä käyttäytyminen	hyökkäävä käyttäytyminen

Jämäkkyyttä voi harjoitella ja lisätä. Jokainen toimii toisinaan alistuvasti tai hyökkäävästi. Alla on kuvattu tarkemmin näitä käyttäytymistapoja sekä lisäksi manipuloiva tapa, jolla voi myös pyrkiä saavuttamaan haluamansa.

- **Alistuva käyttäytyminen**

Alistuvasti käyttäytyvä henkilö ei uskalla sanoa suoraan mitä ajattelee, koska pelkää ilmaista omia tunteitaan. Toisaalta hän pelkää toisen, lapsen tai vaikka puolison tunteita, joita itsensä ilmaisemisesta voi seurata. Lapsen käyttäytyessä uhmaavasti vanhempi voi pyrkiä miellyttämään lastaan, koska komentamisesta seuraava lapsen kiukku voi tuntua liian vaikealta sietää. Puolisolle voi olla samalla tavoin hankalaa viestittää, että en pidä siitä, että olet iltaisin niin paljon poissa ja jään usein yksin.

Kun käyttäytyy alistuvasti eikä ilmaise todellisia ajatuksiaan, omat oikeudet ja tarpeet tulevat sivuutetuiksi, eivätkä toiset välttämättä edes tiedä niistä. Jos ei ole tottunut ilmaisemaan mielipidettään, voi olla, että ei oikein itsekään tiedä, mitä haluaa, ei tunnista omia tarpeitaan, ja siksi asettuu helposti toteuttamaan toisten tahtoa.

Tehtävä

Muistatko jonkin tilanteen, jossa olet itse toiminut alistuvalla tavalla? Kuvaile tähän tilannetta. Minkälaiseen lopputulokseen alistuva käyttäytyminen johti? Miltä itsestäsi tuntui?

- **Hyökkäävä käyttäytyminen**

Henkilö vaatii tahtomaansa asiaa pakottamalla tai uhkaamalla. Näin käyttäytyessään henkilö ei piittaa toisten tarpeista ja tunteista. Tästä seuraa jatkuvia ristiriitoja, vaikka hän onnistuisikin pakkokeinoillaan.

Tehtävä

Muistatko jonkin tilanteen, jossa olet itse toiminut hyökkäävällä tavalla? Kuvaile tähän tilannetta. Minkälaiseen lopputulokseen hyökkäävä käyttäytyminen johti? Miltä itsestäsi tuntui?

- **Manipuloiva käyttäytyminen**

Henkilö saa toiset käyttäytymään haluamallaan tavalla aiheuttamalla heissä säälin tai syyllisyyden tunteita. Hän ei ota vastuuta itse omasta hyvinvoinnistaan, vaan pikemminkin on välillä uhri ja välillä marttyyri, jota toisten on ymmärrettävä ja hoivattava. Jos manipuloivasti käyttäytyvä ei saakaan läpi tahtomaansa, hän saattaa suuttua ja loukkaantua tai teeskennellä välinpitämätöntä.

Tehtävä

Muistatko jonkin tilanteen, jossa olet itse toiminut manipuloivalla tavalla? Kuvaile tähän tilannetta. Minkälaiseen lopputulokseen manipuloiva käyttäytyminen johti? Miltä itsestäsi tuntui?

Jämäkkä käyttäytyminen

Henkilö ilmaisee tunteensa ja asiansa rehellisesti ja suoraan. Jos hänen on pyydettävä jotain, hän tekee sen yksinkertaiseen, suoraan tapaan. Jos hän kokee tarvetta kieltäytyä jostain asiasta, hän sanoo senkin suoraan kokematta voimakkaita syyllisyyden tunteita. Muiden on yleensä helppo olla jämäkän henkilön seurassa, koska he tietävät mikä on hänen kantansa asioihin. Jämäkkyyttä, rehellisyyttä ja mutkattomuuttaan yleensä kunnioitetaan.

Tehtävä

Muistatko jonkin tilanteen, jossa olet itse toiminut jämäkällä tavalla? Kuvaile tähän tilannetta. Minkälaiseen lopputulokseen jämäkkä käyttäytyminen johti? Miltä itsestäsi tuntui?

Tehtävä

Mikä näistä neljästä käyttäytymistavasta, alistuvasta, hyökkäävästä, manipuloivasta tai jämäkästä, on sinulle

1. tyypillisin?

. . . . . .

2. toiseksi tyypillisin?

. . . . . .

3. toiseksi harvinaisin?

. . . . . .

4. harvinaisin?

. . . . . .

Miten yleensä käyttäydyt ja ilmaiset itseäsi, alistuvasti, hyökkäävästi, manipuloivasti, jämäkästi, vai jollain muulla tavalla, kun haluat jotain…

kotona lapsesi seurassa?

. . . . . .

. . . . . .

puolison seurassa?

. . . . . .

. . . . . .

työkavereidesi seurassa?

. . . . . .

. . . . . .

ystävien seurassa?

. . . . . .

. . . . . .

Missä tilanteissa sinun on vaikeaa tai mahdotonta käyttäytyä jämäkästi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kenen kanssa et toimi jämäkästi? Mistä luulet sen johtuvan?

Jämäkäksi oppiminen

Meillä kaikilla on tiettyjä perusoikeuksia. Niitä voitaisiin kutua myös inhimillisiksi oikeuksiksi tai vaikka terveeksi itsestään huolehtimiseksi. Kun tunnistaa omat perusoikeutensa, on helpompi toimia jämäkästi niitä puolustaessaan.

Tehtävä

Seuraavassa on lueteltu lista oikeuksista, jotka kuuluvat myös sinulle.Merkitse ne, jotka huomaat useimmiten unohtavasi tai jotka sinun on vaikein hyväksyä omiksesi.

Minulla on oikeus…

- ☐ vastata kieltävästi sellaisiin pyyntöihin, joita en voi täyttää.
- ☐ pyytää haluamaani.
- ☐ muuttaa mieltäni.
- ☐ olla epätäydellinen ja tehdä virheitä.
- ☐ päättää siitä, mitkä asiat ovat elämässäni tärkeitä.
- ☐ olla ottamatta vastuuta toisten käyttäytymisestä, teoista, tunteista tai ongelmista.
- ☐ sanoa suoraan tai suuttua rakastamalleni ihmiselle.
- ☐ pelätä ja ilmaista pelkoni.
- ☐ sanoa, että en tiedä tai en osaa.
- ☐ kaivata omaa tilaa ja aikaa itselleni.
- ☐ olla vitsikäs ja huoleton.
- ☐ saada kunnioittavaa ja arvostavaa kohtelua osakseni.
- ☐ muuttua ihmisenä.
- ☐ olla terveempi tai onnekkaampi kuin ihmiset ympärilläni.
- ☐ olla onnellinen.

Miten kommunikoin jämäkästi?
Kun haluat viestiä jämäkästi:

1. Pysy rauhallisena levollisessa asennossa ja katso suoraan sitä henkilöä, jolle puhut. Jos olet voimakkaan tunteen vallassa, esim. vihainen tai loukkaantunut, pura pahin kiukkusi ennen kuin yrität ilmaista itseäsi jämäkästi.

2. Kerro miltä sinusta tuntuu ja ilmaise näkökulmasi selkeästi, ilman tuomitsevaa tai syyttävää sävyä. Aloita minä-sanalla, älä syyttävästi sinä-sanalla. Auta muita ymmärtämään itseäsi ilmaisemalla selväsanaisesti oma tilanteesi. Älä oleta, että ihmiset voisivat muuten kyetä sitä tekemään.

   Kuvaa ensin, mikä on se asia tai käyttäytyminen, jota et voi hyväksyä, toiseksi tunne, jonka se herättää sinussa ja kolmanneksi miten asia konkreettisesti vaikuttaa sinuun.

   • Minä olen väsynyt siihen, että kukaan teistä ei vaivaudu keräämään vaatteita pois olohuoneesta, ja siksi minä joudun sen aina tekemään.

3. Jos esität pyynnön, aloita ”minusta olisi hienoa…”, ”minä toivoisin, että…”. Jämäkkä ehdotus tai kannanotto on mieluummin pyyntö kuin käsky.

   • Olisi hienoa, jos voisimme sopia, että jokainen laittaa itse käyttämänsä vaatteet joko vaatekaappiin tai pesukoneeseen.

4. Jos vastustat jonkun henkilön (lapsen tai puolison) tekemisiä, kohdista arvostelu käyttäytymiseen, älä häneen henkilönä.

   • En pidä siitä Ville, että jätät sukkiasi olohuoneen pöydälle.

5. Esitä rehellisesti, mitä myönteistä siitä seuraa, jos toimitte enemmän yhteistyössä.

   • Jos jokainen huolehtii omista vaatteistaan, olohuone on paljon viihtyisämpi, sukat eivät haise nenään televisiota katsellessamme. Minulle jää enemmän aikaa tehdä jotain muuta, ja olen iloisempi ja hyväntuulisempi.

6. Voit esittää myös yhteistyön puutteesta seuraavat luonnolliset seuraukset.

   • Jos kaikki siivoaminen jää minun tehtäväkseni, se tuntuu minusta niin kohtuuttomalta ja ärsyttävältä, että taidan antaa periksi, lopettaa siivoamisen ja antaa olohuoneen muuttua kaatopaikaksi.

7. Älä pyytele anteeksi pyyntöäsi tai kieltäytymistäsi. Sano vaan suoraan, esim. että ”Haluaisin, että sinä…” tai ”Ei kiitos”.

   • Haluaisin, että veisitte nyt heti kaikki ne vaatteet ja tavarat, jotka eivät kuulu olohuoneeseen, niille kuuluville paikoille.

Tehtävä

Tee jämäkkyysharjoitus kirjoittamalla aluksi jokin usein toistuva tilanne. Käy sitten tilanne läpi vaiheittain kirjoittamalla omat, jämäkät repliikkisi yllä kuvatun esimerkin mukaisesti. Lopuksi voit toteuttaa jämäkkyysharjoituksen todellisessa vuorovaikutustilanteessa ja tarkastella sen jälkeen kokemustasi.

Usein toistuva tilanne, jossa minun olisi hyvä olla jämäkämpi:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kuvittele itsesi tilanteeseen ja kirjoita jämäkät repliikit.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Jämäkkyysharjoitus todellisessa tilanteessa toteutui __/__ _____

Miltä sinusta tuntui olla jämäkkä? Mitä vaikeuksia kohtasit?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Miten sinuun suhtauduttiin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

4.11. Nauran ja olen huumorintajuinen

Mies se tulee räkänokastakin, vaan ei tyhjän naurajasta. Naurun edut ovat vahvat ja tieteellisesti todeksi osoitetut. Nauraessasi rentoudut ja elimistösi stressitaso laskee, samalla hyvänolon aineet, endorfiinit aivoissa vapautuvat. Valitsetko rentoutuaksesi makean, hersyvän naurun vai ohjatun rentoutumisen kasetin avulla? Vaikutus on sama.

Elämässä tulee vastaan tilanteita, jolloin ei todellakaan naurata eikä nauru olisi edes sopivaa. Mutta hyvin usein voisimme ottaa asiat vastaan myös pilke silmäkulmassa. Aikuisen elämän ei tarvitse olla äärimmäisen vakavaa ja rasittavaa suorittamista. Aikuisuus ei varmasti vaikuta lapsistakaan kovin tavoiteltavalta tai mukavalta, jos se näyttäytyy jatkuvana ryppyotsaisuutena, huolestuneisuutena ja jäykkinä käyttäytymistapoina.

Naura itsellesi, omalle vakavuudellesi, kaikille niille ajatuksille, joilla uskottelet itsellesi, että vain sinulle tapahtuu jotain näin kauheaa tai hävettävää. Kun naurat ja lasket leikkiä lapsesi kanssa, tulet samalla opettaneeksi hänelle terveellisen ja monikäyttöisen puolustuskeinon ikäviä tunteita vastaan. Taidosta on luultavasti hyötyä elämässä vähintään yhtä paljon kuin hyvistä käytöstavoista tai kielitaidosta.

Tehtävä

Tunnetko ihmisiä, jotka nauravat usein? Mitä ajattelet heistä, ja mitä tunnet heitä kohtaan?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Nauratko riittävästi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Onko olemassa joitain syitä, jotka tekevät sinusta vakavamman kuin toivot?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mille asioille ja tapahtumille olet nauranut viimeisen viikon aikana?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

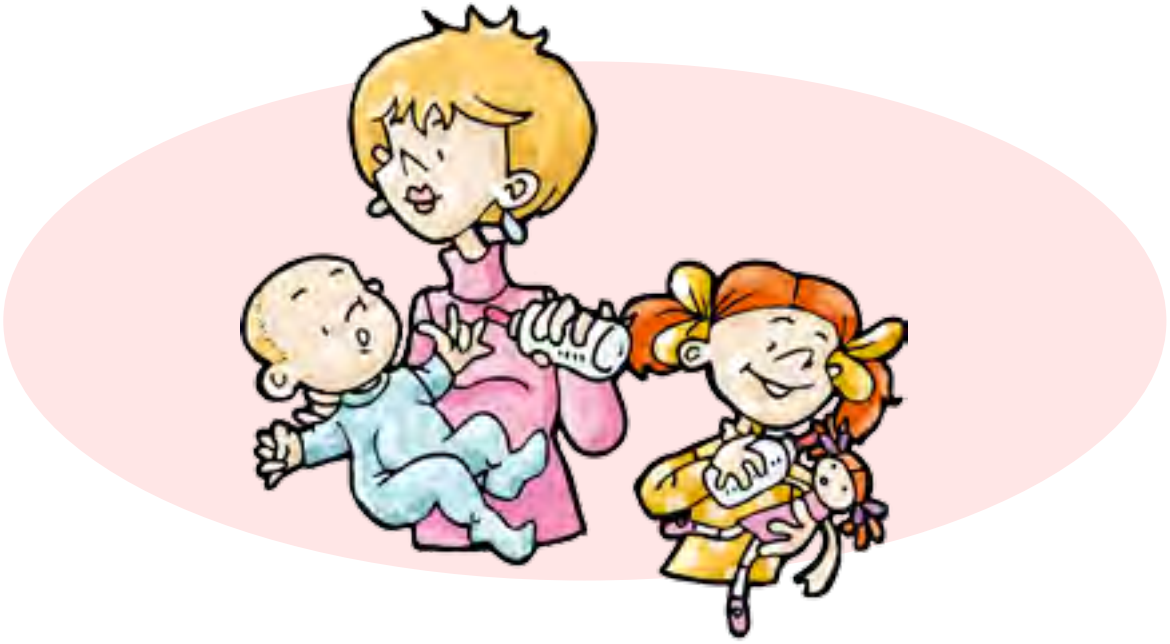
4.12. Hyväksyn elämän epätäydellisyyden ja takaiskut

Täydellisyyden tavoittelu äitinä, isänä, puolisona, työntekijänä tai ystävänä tekee meistä itsellemme ankaria, vertailevia ja uhrautuvaisia. Omista, inhimillisistä tarpeista huolehtiminen jää silloin helposti sivuun ja keskitymme suorittamaan ”hyvää vanhemmuutta”, ”ahkeraa työntekijyyttä”, ”uhrautuvaa ystävyyttä” jne.

Hallinnan tarve voi näyttäytyä haluna pystyä ennustamaan elämää. Kuitenkin jokainen kohtaa ympäristössään, muiden käyttäytymisessä, terveydessään jne. asioita, joita ei voi ennustaa eikä hallita. Elämässä voi tulla vastaan ajanjaksoja, jolloin kaikki tuntuu sekavalta, vaikealta, jopa kaoottiselta. Jokaisen on kuitenkin mahdollista harjoitella ottamaan elämä vastaan sellaisena kuin se tulee ja oppia heittäytymään mukaan yllättäviin tilanteisiin. Siis se on mahdollista, mutta ei helppoa. Jälleen on palattava omien ajatustensa äärelle.

Itselleen voi vakuutella esim.

- Voin sietää epätäydellisyyttä ja ottaa rennommin.
- Opettelen suhtautumaan itseeni ja asioihin vähemmän vakavasti.
- Suunnilleen kaikki asiat lopulta järjestyvät, tiedän sen kokemuksestakin.
- Opettelen sietämään tilapäistä, kaoottista tilannetta.
- Ratkaisu löytyy ajallaan. Voin edetä asiassa, vaikka en vielä lopullista ratkaisua tiedäkään.



5. Kasvan kyllin hyväksi vanhemmaksi

Viimeinen tehtävä kokoaa yhteen työkirjassa esitettyjä asioita. Toivottavasti tämä vanhemmuutta tutkiva ja tukeva työkirja on antanut sinulle hyödyllistä pureskeltavaa ja vinkkejä sisäiseen kasvuun.

Vastaa seuraavalla sivulla olevaan Kyllin hyvän vanhemman tarkistuslistaan sen perusteella, miten hyvin kukin väittämä toteutuu kohdallasi tällä hetkellä. Anna itsellesi vilpitön kehu ja kannustus jokaisesta ”pitää täysin paikkaansa” tai ”yritän ainakin” -vastauksesta. ”Ei toteudu vielä” -vastaus kertoo niin ikään sinun omaavan vastuullisen vanhemman itsehavainnointikykyä. Valmis ei tarvitse kenenkään olla, ja onhan sitä paitsi mielenkiintoista, kun on asioita, joita voi tavoitella.

Kyllin hyvän vanhemman tarkistuslista

	pitää täysin paikkaansa	yritän ainakin	ei toteudu vielä
Ymmärrän oman lapsuuteni vaikuttavan siihen, minkälainen olen vanhempana.			
Tunnistan, mitä asioita tahdon lapsuuden kokemuksistani siirtää omille lapsilleni, ja mitä pyrin välttämään.			
Tiedän, että mielialani ja toimintatapani vaikuttavat koko perheeseen.			
Olen valmis tarkastelemaan ja tarvittaessa muuttamaan toimintatapojani.			
Ymmärrän, että vanhempana minun kannattaa pitää hyvää huolta itsestäni.			
Pidän hyvää huolta henkisestä hyvinvoinnistani.			
Pidän hyvää huolta fyysisestä hyvinvoinnistani.			
Toimin jämäkästi.			
Haluan ilmaista ja osoittaa tunteeni.			
Autan lastani hänen harjoitellessaan tunteiden kokemista ja ilmaisua.			
Olen ajattelematta kielteisesti tai ongelmalähtöisesti.			
Näen lapseni sellaisena kuin hän on, ja arvostan häntä.			
Olen jonkin verran tietoinen niistä toiveista ja mielikuvista, joita kohdistan lapseeni.			
Vietän riittävästi aikaa lapseni kanssa.			
Kehun, kannustan ja hellin lastani.			
Huolehdin aikuisena lapseni perustarpeiden tyydyttymisestä kuten ravinnon, levon, suojan ja rakkauden saamisesta.			
Tahdon olla esikuva lapsilleni ja osoittaa, että aikuisuus ja vanhemmuus on mielenkiintoista, antoisaa ja hauskaa.			

Kirjallisuutta

Achté K. 1992. **Depressiosta voi päästä.** WSOY.

Alix K. 1999. **Kuinka vapaudun stressistä.** Opi rentoutumaan ja elämään positiivisesti. WSOY.

Bourne E. J. 2000. **Vapaaksi ahdistuksesta.** Hakapaino.

Bronsberg B., Vestlund N. 1999. **Kuuntele itseäsi – vältä uupumus.** WSOY.

Dyregrov A. 2002. **Hyvän unen opas**. Kirjapaja.

Fogelholm M, Oja P, Rinne M, Suni J, Vuori I. **Riittääkö puoli tuntia kävelyä päivässä?** Suomen Lääkärilehti 2004;59(19):2040-2042.

Furman B., Ahola T. 2000. **Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen.** Hakapaino.

Furman B., Valtonen J. 2000. **Jossakin on ilo.** WSOY.

Hakanen J., Ahola K., Härmä M., Kukkonen R., Sallinen M. 1999. **Voiman lähteet, työn voimavarojen ABC.** Työterveyslaitos.

Hasunen K., Kalavainen M., Keinonen H., Lagström H., Lyytikäinen A., Nurttila A., Peltola T., Talvio S. 2004. **Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus.** Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.

Heiskanen T., Salonen K. 1997. **Miten hoidan mielenterveyttäni.** SMS-Tuotanto.

Hellsten T. 2000. **Saat sen mistä luovut.** Elämän paradoksit. Kirjapaja.

Härkki-Santala, M. 2001. **Arjen ABC - Työkirja omaehtoiseen ja itsenäiseen uupumisen ehkäisyyn**. Työterveyslaitos.

Härmä M. 2004. **Hyvä uni – hyvä työ.** Työterveyslaitos.

Jakobson M., Wiegand E. 1996. **Muutosvoima minussa.** Gummerus.

Kandolin, I., Hakola, T., Härmä, M. & Sallinen, M. 2000. **Toimivat työaikamallit.** Teoksessa Härmä, M. (toim.). Toimivat ja terveet työajat. Työterveyslaitos.

Keltikangas-Järvinen L. 2000. **Tunne itsesi, suomalainen.** WS Bookwell.

Kemppinen P., Rouvinen-Kemppinen K. 1998. **Tee jotakin toisin – toiminnallinen elämänhallinta.** Kustannusvalmennus P. & K.

Koffert T., Kuusi K. 2002. **Depressiokoulu.** SMS – Tuotanto.

Koivunen P. 1997. **Vapaaksi riippuvuuksista.** Gummerus.

Korhonen, O. 2001. **Lähde liikkeelle!** Lisää liikkumista ja liikuntaa. Työterveyslaitos.

Koski-Jännes A. 1998. **Miten riippuvuus voitetaan.** Otava.

Leppänen T. 2003. **Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen.** Kuntoutus Orton ja Työturvallisuuskeskus.

Linkkejä ajankohtaisista ravitsemustiedon lähteistä ja alan julkaisuista. Saatavilla: http://www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Linkkeja.htm , luettu 4.5.2005.

Lyhyesti saatavilla: http://www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Suositus98_lyh.htm, luettu 4.5.2005.

Markham U. 1998. **Irti stressistä - opas naisille.** Karisto.

Mattila A. (toim.) 1998. **Voimavarat, ratkaisut ja tarinat.** Kuntoutussäätiö.

Naidoo J., Wills J. 2000. **Health Promotion.** Foundations for Practice. Baillière Tindall. The Royal College of Nursing.

Ojakangas M. 1994. **Miehen onni?** Teoksessa Miehen elämää. Roos J. P. & Peltonen E. (toim.). Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Palin E., Raivio M. 2004. **Elinvoimaa etsimässä.** Gummerus.

Peltola H. 2002. **Jokaisella on oma juttunsa.** Se nostaa mistä syttyy. Talentum.

Suomalaiset ravitsemussuositukset. 1998. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Edita.

Terveysliikunta. Saatavilla: http://www.ukkinstituutti.fi/index.php?cid=246 , luettu 4.5.2005.

Toskala A. 1997. **Pelot ja niiden voittaminen.** Writers' House.

Vartiovaara I. 1996. **Burnoutista jaksamiseen.** Otava.

Ajatuspäiväkirja

Ajatus-päiväkirja

Tunne Nimeä tunne tai tunteet	Tapahtuma Mitä tapahtui, kun tunnetila muuttui kielteisemmäksi?	Kielteiset ajatukset Mitkä olivat välittömiä kielteisiä ajatuksia?	Toivottavat ajatukset Mitä toivoisin ajattelevani?

Päihteettömyys-päiväkirja

Päihteettömyyskokeilu kestää seuraavan ajanjakson: ___/___ – ___/___ 20___

Pvm	Merkitse ajatuksiasi, kun sinun tekisi mieli käyttää päihteitä tai koet vaikeita tunteita. (tapahtuma, ajatukset, tunteet)	Merkitse myönteisiä, päihteettömyydestä johtuvia ajatuksia. (tapahtuma, ajatukset, tunteet)

MLL
MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO
Onni löytyy arjesta.

Olen sitoutunut päihteettömyyspäiväkirjan käyttöön kokeillessani päihteetöntä ajanjaksoa. ______________________

allekirjoitus

Nukkumispäiväkirja

Nukkumis-päiväkirja

nimeni/kuvani

Pidä viikon ajan (7 pv) nukkumispäiväkirjaa, jotta saat tietää, paljonko todellisuudessa saat unta ja kuinka virkeä olet hereilläoloaikana.

Pvm	Milloin nukahdit	Unen laatu (kevyt, heräily, syvä jne.)	Vireys hereilläoloaikana (virkeä, uninen jne.)

Unta yhteensä viikolla ____ tuntia ____ minuuttia.

viikonloppuna ____ tuntia ____ minuuttia.

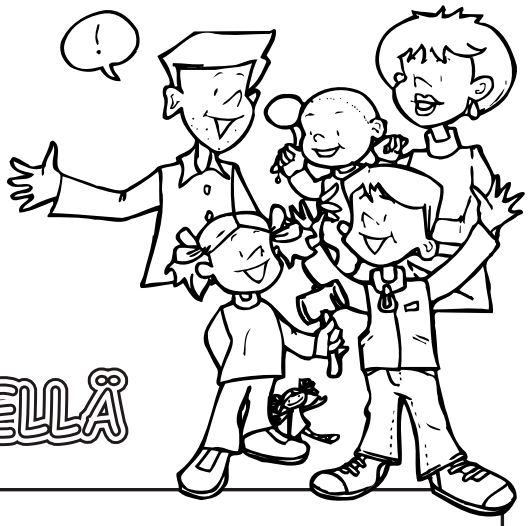
Vireystila keskimäärin _____

MLL
MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO
Oma löytyy arjesta.

Vastuunjako

SOVITAAN VASTUUT

NIIN EI TARVITSE RIIDELLÄ

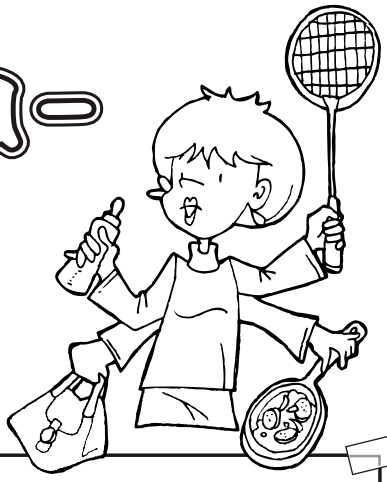


MLL
MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO
Onni löytyy arjesta.

Merkitse nimet sekä kunkin vastuut-laatikkoihin viikko/kuukausi ja tehtävät. Merkitse myös "muista/tärkeää" = ! ja "tehty!" = x

	vastuut tällä viikolla	muista/ tärkeää	tehty!	vastuut tässä kuussa	muista/ tärkeää	tehty!
nimeni/kuvani	vk			kk		
nimeni/kuvani	vk			kk		
nimeni/kuvani	vk			kk		
nimeni/kuvani	vk			kk		

Ajanhallinta-päiväkirja

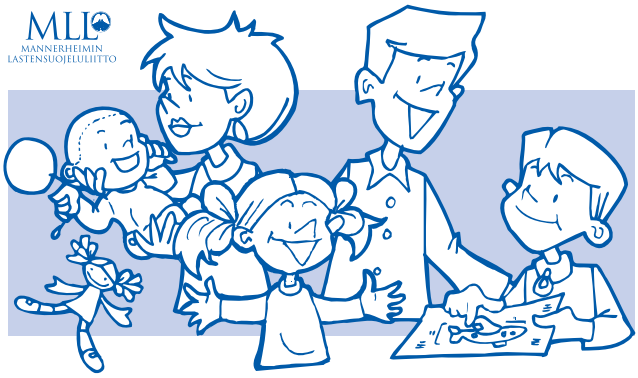


Tarkastele 1–3 päivän ajan omaa ajankäyttöäsi jakamalla päivittäinen hereilläoloaika ihmissuhdeaikaan, virkistymisaikaan ja työaikaan.

Pvm ____/____

	Ihmissuhdeaika	Miten toteutui?
	Virkistymisaika	Miten toteutui?
	Työaika	Miten toteutui?

Ihmissuhdeaikaa yhteensä ____ tuntia ____ minuuttia.
Virkistymisaikaa yhteensä ____ tuntia ____ minuuttia.
työaikaa yhteensä ____ tuntia ____ minuuttia.

Oletko tyytyväinen nykyiseen ajankäyttöösi? _____
Mitä muutoksia haluaisit tehdä? _____
_____

Löydät lisää työkirjoja lapsiperheen arkeen ja paljon muuta hyödyllistä ja hauskaa tietoa ja tekemistä osoitteesta www.mll.fi