

Vanhemman kokemat tunteet

Tavoite

Lapsen kokeman yksinäisyyden herättämien tunteiden tunnistaminen ja jäsentäminen.

Tarvikkeet

Muistiinpanovälineet.

Kesto

Ota oma rauhallinen aika ja tauota tarvittaessa.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



Lapsen kokema yksinäisyys heijastuu usein vanhemman ja koko perheen hyvinvointiin. Vanhempi voi kantaa huolta tilanteesta: Erilaiset ajatukset ja tunteet voivat vaihdella laidasta laitaan. Lapsen tukena oleminen vaatii voimia. Oma jaksaminen saattaa jäädä huolen varjoon. Tämän tehtävän tarkoituksena on antaa sinulle mahdollisuus pysähtyä pohtimaan omia tunteitasi ja ajatuksiasi.

Tunteet koetaan pääsääntöisesti sisäisesti. Etenkin ikäviltä tuntuvista tunteista voi olla vaikea puhua muille. Joskus ihmissuhteissa saatamme ajatella, että muut eivät koe samoja tunteita. Todellisuudessa näin ei kuitenkaan ole, sillä tunteet eivät välttämättä näy ulospäin. Lapsen kokema yksinäisyys voi herättää vanhemmassa häpeää, syyllisyyttä tai pelkoa. Osalla tunteet peittyvät haluun auttaa ja ratkaista lapsen kokemaa yksinäisyyttä.

Tutkaile tunnesanoja. Jokaisen tunteen kohdalla asetu ensin aistimaan. Missä kohdassa ja miten tunteet tuntuvat kehossa? Tutki syntynyttä kokemusta uteliaana. Anna tunteen hiipua pois. Aseta jalat tukevasti maahan ja aisti asentosi. Muuta asentoa tarvittaessa. Palaa tunteen kokemisen jälkeen tehtävän pariin. Pohdi, mitä tunteita olet kokenut lapsen yksinäisyyteen liittyen. Apuna voit käyttää seuraavan sivun kysymyksiä. Voit kirjoittaa pohdintoja itsellesi muistiin tai pysähtyä vain ajattelemaan. Jos sinulle on luontevaa piirtää tai maalata, tartu työvälineisiin. Tehtävän herättämistä ajatuksista voit jutella sinulle luotettavan henkilön kanssa. Voit kertoa hänelle, haluatko hänen olevan läsnä ja kuuntelevan ilman valmiita vastauksia tai ratkaisuja, vai kaipaanko häntä tueksi pohdintaasi.

Tunteiden kanssa työskentely voi uuvuttaa. Nauti esimerkiksi välipala ja käy pieni kävelylenkki ennen harjoitukseen tarttumista tai sen aikana. Ennen seuraavaan tunteeseen siirtymistä, voit myös kokeilla ravistella kehoa tai nousta seisomaan ja venytellä.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri

Tehtävä on osa Tuu mun kaveriksi -hankkeen verkkotehtäviä

Avuttomuus

Minkä asioiden suhteen koet avuttomuutta?

Ketä voisit näissä tilanteissa pyytää avuksi?

Miten voisitte jakaa vastuuta tai missä asioissa voisitte tehdä yhteistyötä?

Epätoivo

Mitkä asiat ovat johtaneet siihen, että koet epätoivoa?

Miten vahvana epätoivo kohdallasi näyttäytyy?

Oletko huomannut välillä joitakin toivon pilkahduksia, edes pieniä, jotka voisivat hälventää epätoivon tunnetta?

Mitkä asiat toteutuessaan toisivat tilanteeseen toivoa?

Mikään huoli ei ole niin iso, ettei sitä voisi toiselle jakaa. Jaettu huoli on pienempi kuorma.

Epävarmuus

Epävarmuus kertoo siitä, että tarvitaan lisätietoa.

Mitä tarvitset lisää tässä tilanteessa?

Mitä muita tunteita epävarmuus herättää?

Miten toimit tunteen aikana?

Huoli

Mikä sinua erityisesti huolestuttaa?

Voisiko joku auttaa sinua huolesi kanssa?

Millaista apua kaipaisit?

Häpeä

Millaiset tilanteet tai asiat aiheuttavat sinussa häpeää? Minkä vuoksi koet niistä häpeää?

Onko liiallinen häpeä vaikuttanut jotenkin toimintaasi?

Stressi

Stressi voi olla energiaa vievää tai voimauttavaa.

Millaiset tilanteet aiheuttavat eniten stressiä?

Mitkä ovat sinulle toimivia keinoja stressin lievittämiseen?

Suru

Millaisista asioista olet kokenut surua?

Miten suru saa sinut toimimaan?

Jaettu suru on kevyempi kantaa. Mitkä keinot auttavat sinua surun käsittelyssä?

Syällisyys

Mistä asioista koet syällisyyttä?

Mihin näistä asioista olet itse voinut todella vaikuttaa ja mitkä ovat sellaisia, jotka ovat tapahtuneet omasta toiminnastasi riippumatta?

Viha

Viha on normaali tunne, joka auttaa suojaamaan itseä ja asettamaan terveitä rajoja.

Mikä sinut saa vihaiseksi?

Miten viha ilmenee toiminnassasi?

On tärkeää oppia ilmaisemaan omaa vihan tunnettaan rakentavasti, jotta se ei käänny itseä tai muita kohti. Voit pohtia toimisiko sinulle vihan ja suuttumuksen purkaminen kirjoittamalla, fyysisellä tekemisellä tai muille puhumalla.

Yksinäisyys

Yksinäisyys ja yksin olo ovat eri asioita. Yksinäisyys on epämiellyttävä tunne. Jokainen taas tarvitsee aikaa ollakseen yksin, sillä suhde itseän on elämän tärkein ihmissuhde.

Millainen yksin olon tarve sinulla on?

Koetko itse yksinäisyyttä?

Missä tilanteissa koet yksinäisyyttä?

Jos tehtävä herättää vaikeita tunteita, älä jää ajatusten kanssa yksin.

Voit tutustua avun tarjoajiin osoitteessa mll.fi/vanhemmille