

Mitä sinulle tulee
mieleen
sanasta
ARMOLLISUUS?

Armollinen monikkovanhemmuus

3.5.2017 Taru Hallikainen

ARMOLLINEN VANHEMMUUS

- OLEN RIITTÄVÄN HYVÄ
- OLEN RAJALLINEN
- OLEN EPÄTÄYDELLINEN
- VOIN OTTAA APUA VASTAAN
- KAHTA SAMANLAISTA PERHETTÄ EI OLE
- TOISTA SAMANLAISTA VANHEMPAA EI OLE



”Ihmiset ovat aika usein monin verroin armollisempia toisia kohtaan kuin itselleen. Muita kohtaan noudatetaan erilaista rangaistusasteikkoa: heitä voidaan armahtaa tai antaa anteeksi. Monien on helpompi nähdä toisten kohdalla lieventäviä asiainhaaroja samalla kun itselle niitä ei myönnetä.”

Juhani, psykologi, psykoterapeutti

**Itsemyötätunto on näkökulma,
suhtautumistapa, jonka läpi voi
katsoa, kokea ja suhtautua itseen.**



Huomaa sisäinen puheesi

- ”Laita silmät kiinni. Kuuntele, miten ajatuksesi puhuttelevat sinua eli miten puhut itsellesi. Jos sisäinen puhe on negatiivista (sättimiset, uskomukset, arvostelut), se vie voimia. Tarkkaile sisäistä puhettasi ulkopuolisena, kuin kuuntelisit radiolähetystä.”

Lähde: Hidasta elämää, stressinhallintakortit



Myötätuntoinen suhtautuminen omiin ajatuksiin

Ajatukset nousevat ihmisen omasta historiasta, aineenvaihdunnasta, vireystilasta, hormonaalisesta toiminnasta, kulttuuritaustasta ja monesta muusta tekijästä käsin.

Ihminen ei voi juurikaan vaikuttaa ajatuksiin, joita hänen mieleensä nousee.

ITSEMYÖTÄTUNTOHARJOITUS

OTA HYVÄ ASENTO.

LAITA OIKEA KÄTESI SYDÄMESI KOHDALLE TAI JOHONKIN MUUHUN SOPIVALTA TUNTUVAAN PAIKKAAN. OSOITA ITSELLESI HYVÄNTAHTOISTA LÄMMINTÄ HUOMIOTA SANOMALLA:

TOIVON VOIVANI OLLA **YSTÄVÄLLINEN ITSELLENI,**

TOIVON VOIVANI OLLA **MYÖTÄTUNTOINEN**

ITSEÄNI KOHTAAN.

Miten voin osoittaa sanoilla myötätuntoa itselleni?

Toivon voivani olla ystävällinen itseäni kohtaan juuri nyt, tässä hetkessä

Moni kokee samanlaisia vaikeuksia kuin minä tällä hetkellä. Tämä on normaalia.

Olkoon minussa viisautta hyväksyä itseni sellaisena kuin olen.

Tämä hetki on kärsimyksen hetki. Se on luonnollinen osa elämää. Minä kestan sen ja haluan elää tämän hetken.

Mitä sinä sanot itsellesi?

ITSEMYÖTÄTUNTO

”Kun mun elämä järjestyi sillee, että mulla on hyvä olla ni sen jälkeen oon ollut paljon parempi äiti, ystävä, parempi työntekijä, kaikilla tavoilla olen ollut ympäristölle parempi” Maria, 41 v

”Yksinhuoltajana nimenomaan on se armoon pääseminen itsensä kanssa. Että sä olet riittävän hyvä ja sen on riitettävä, vaikka voi kasvaa ja kehittyä hiljalleen.” Juhani 30 v

ARMOLLINEN MONIKKOVANHEMMUUS

- Jokainen perhe on ainutlaatuinen
- Soveltaminen
- Oma polku
- Vertaistuki



IHANTEET APU VAI TAAKKA?

- Ihanteiden ja todellisuuden välinen kuilu voi korostaa riittämättömyyden tunnetta –kenen ihanteita pyrin noudattamaan?
- Olen riittävä tällaisena kuin olen. Samalla voin pyrkiä kohti parempaa. Me kaikki olemme epätäydellisiä
- Itsensä kuuntelu – voin luottaa omaan sisäiseen viisauteeni.

UUSIN SILMIN

- Onko sinulla sääntöjä, rajoituksia, vaatimuksia joista voisit höllätä, jotka eivät enää palvele sinua eikä perhettäsi?
- Tilannetaju, soveltamiskyky, irtipäästäminen

(Minä olen silittänyt elämässäni yhden kerran lasten vaatteita, olin ensimmäisen kerran yön pois kotoa, kun kuopukset olivat muutaman kuukauden ikäisiä, pieni lepo antoi voimia jaksaa taas raskaassa arjessa)

RIKO RUTIINI

- Valitse jokin toiminta, jonka teet aina samalla tavalla (esim. iltatoimet, ruokailu, peseytyminen, siivous) Sen sijaan, että tekisit asian automaattiohjauksella, muuta jokin osa siitä. Rikkomalla jotain rutiinia saa aikaan ns. aloittelijan mielen: mieli herää havainnoimaan ja aistimaan asioita uutena ja ihmeellisenä. Näin syntyy läsnäolon kokemus, joka vähentää stressin tuntemusta kehossa.

Lähde: Hidasta elämää, stressinhallintakortit

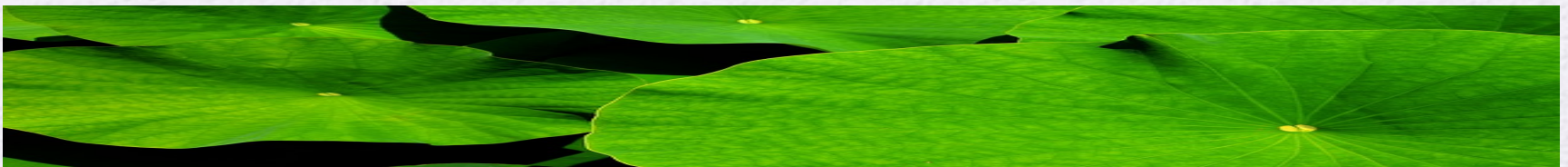
ARMOLLINEN VERTAISTUKI

- *Muut ymmärtävät.*
- *Voin samaistua muiden ja muut voivat samaistua minun kertomaani.*
- *Uskallan ottaa apua vastaan.*
- *Saan olla läpinäkyvä.*
- *Tulen kuulluksi.*
- *Että saan puhua.*

MENE METSÄÄN!

- Jo viisi minuuttia metsässä vähentää stressiä ja edistää hyvinvointia.
- Ihaile luontoa vaikka kotipihalla, huomaa auringonlasku, kaunis sadepisara tai kivien muodot.

”Kerran tapasin ötökkätutkijan. Sillä oli kovakuoriaisia mitä lie. Se näytti niitä, että miten mahtavia. Olihan ne, niin mahtavia ne ötökät, mitä lie.”



KIITÄTKÖ ITSEÄSI?

Voitko kiittää itseäsi, että osallistuit tähän hyvinvointiluentoons? Voitko ajatella, että tämä oli hyvinvointiteko itsellesi?”

”Ensin on laitettava happinaamari omille kasvoille, ihan niin kuin lentokoneessa, että voi auttaa muita.” Juhani 30 v

LOPUKSI:

- Laita silmät kiinni. Huomaa alusta, tuoli, sohva tai lattia, jota vasten kehosi on, tunne alusta kehoasi vasten ja kuinka se kannattelee sinua.
- Huomaa hengityksesi, kuinka se kulkee sisään ja ulos, miten palleasi ja rintakehäsi nousee ja laskee.
- Huomaa mahdolliset jännitykset kehossasi, päästä niistä irti ja hengitä omaan tahtiin rentoutuen pieni hetki.

SINUA VARTEN

