



# Harjoitus: Selviytymiskeinojen hyötyjä ja haittoja

---

## Miksi?

Jokaisella selviytymiskeinolla on hyötyjä ja haittoja. Niitä pohtimalla voit huomata miten käyttämäsi selviytymiskeino vaikuttaa tilanteisiin ja jaksamiseesi.

Haittoja ja hyötyjä havainnoimalla voit pohtia, voisiko tilanteessa toimia myös muutoin. Onko käyttämäsi tapa toimiva vai haluaisitko kokeilla jotain muuta?

Vaihtoehtoiset keinot voivat tukea omaa jaksamistasi tilanteessa. Niiden käyttö voi johtaa eri lopputulokseen. Voit myös huomata, että nykyinen tapa on paras teidän tilanteessanne.

## Miten?

Mieti aiemmassa tehtävässä esiin tulleita selviytymiskeinojasi. Pohdi kysymysten avulla niiden hyötyjä ja haittoja.

---

## Millaisia selviytymiskeinoja huomasit käyttäväsi?

## Mikä tässä toimintatavassa toimi? Mitä hyötyjä tässä on sinun kannaltasi, entä nuoren kannalta?

Voit pohtia hyödyt ja haitat jokaisen keinoon kohdalla erikseen.

Esim. Nuori huomaa, että en hylkää häntä, kun puutun. Minusta tuntuu siltä, että ainakin olen tehnyt voitavani.



Mikä tässä toimintatavassa ei toiminut? Mitä haittoja tässä on sinun kannaltasi? Entä nuoren kannalta?

Esim. Kotona on rajuja riitoja, kun asetan rajoja. Nuoren kontrollointi kuormittaa.

Miten voisit toimia seuraavalla kerralla samankaltaisessa tilanteessa?

Esim. Avaan keskustelun rauhassa ja kuuntelen nuorta. Keskustelen aiheesta silloin, kun nuori on selvä.

Millä tavalla toimimalla voisit lisätä omaa jaksamistasi haastavissa tilanteissa?

Esim. Otan hengähdystauon, kun tunnen tunteiden kuumenevan liikaa. Suunnittelen etukäteen, miten voisin rauhoittua vaikeassa tilanteessa.