



Aggression omahoito-ohjelma

Harjoitus: Ärsyttävien tilanteiden kohtaaminen

Tavoite:

Saat käsityksen siitä, minkälainen olet kohdatessasi ärsyttäviä tilanteita.

Ohje:

Millainen olet kohtaamaan ärsyttäviä tilanteita?

Pysytkö rauhallisena, kun kohtaat seuraavan kaltaisen tilanteen?

Lue oheiset esimerkit ja pohdi omaa käytöstäsi.

1. Alle kouluikäinen lapsi juoksee ympäriinsä ja metelöi tilassa, missä yleensä on rauhallista ja seinälläkin on kyltti ”Täällä emme metelöi”. Hän heittelee tavaroita, eivätkä hänen vanhempansa tee mitään. Miten suhtaudut?

2. Kaksi teini-ikäistä alkaa nauraa sinulle ja kommentoida vaatteitasi junassa. Hetken kuluttua syliisi lentää karkkipapereita. Miten reagoit?



3. Olet väsyneenä työpäivän jälkeen autossasi neljän ruuhkassa. Auton ilmastointilaite on rikki, aurinko porottaa 25 asteen hellettä ja nälkä kourii vatsaasi. Sovittuun tapaaminen näyttää mahdottomalta ennättää ajoissa, eikä autojonon liikkuminen ole muuttunut paremmaksi 20 minuuttiin. Takanasi oleva ajaa pitkät valot päällä jo monta kilometriä ja tööttäilee vähän väliä. Yllättäen tunnet, että autoasi töytäistään. Miten reagoit?

4. Kielloistasi huolimatta nelivuotias lapsesi jatkaa ruokapöydässä temppuilua eikä suostu syömään. Hän on jo pari kertaa näyttänyt uhmakkaasti päivähoidossa oppimaansa käsimerkkiä sinulle. Vanhempi lapsesi on ilmaissut tyytyväisyyttään tähän. Meteli lisääntyy ja yhtäkkiä maitopurkki kaatuu pöydälle ja maito valuu lattialle. Miten reagoit?



5. Puolisosi on huonolla tuulella. Mikään ei ole hyvin, etkä sinä osaa hänen mielestään tehdä asioita oikein. Hän muistutti äsken edellisellä viikolla unohtamastasi asiasta, vaikka olitte jo selvittäneet asian viikonloppuna. Nyt hän muistuttaa, miten samanlainen sinä olet kuin toinen vanhemmistasi: yhtä tyhmä ja epäkäytännöllinen. Sitten hän alkaa näplätä sinulle tärkeää esinettä, jonka olit juuri puhdistanut häiritsevistä sormenjäljistä. Miten suhtaudut?

6. Olet ravintolassa ja on hauskaa. Ehkä olet juonut yhden liikaa. Humalainen vaappuu ja horjahtaa ohi kulkiessaan ja kaataa oluttuopin syliisi. Miten reagoit?