



Harjoitus: Tunteiden ja niihin liittyvien tarpeiden tunnistaminen

Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvointi

Tavoite:

Opit tarkastelemaan vaikeita tunteita sekä miettimään, miten niiden kohdalla voisi toimia.

Ohje:

Tarkastele vaikeita tunteitasi. Pohdi, mikä olisi kunkin tunteen kohdalla hyödyllistä toimintaa.

Kokeile ja pohdi, miten eri toiminnat vaikuttavat lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Älä anna automaattisten ajatusten ja vaikeiden tunteiden päättää puolestasi.

Viha:

Kun tunnet vihaa, ota tarvittaessa pieni tauko: siirrä huomio vahvasti muualle tai poistu hetkeksi tilanteesta.

Kysy sitten itseltäsi, mitä tapahtui ennen kuin tunsit vihaa. Havainnoi erityisesti, tunnistatko joitain muita tunteita, kuten häpeää tai pettymystä. Kerro myös muille näistä tunteista.

Vihaa edeltävien ensisijaisten tunteiden ilmaiseminen muille ihmisille voi auttaa toisia ymmärtämään sinua paremmin ja muuttaa suhteitasi läheisemmiksi ja avoimmiksi.

Jos tunnistat tullesi kohdelluksi huonosti, kerro tämä toiselle jämäkästi. Sinulla on oikeus puolustaa itseäsi.

Häpeä:

Tunnista, mitä häpeä houkuttelee sinua tekemään. Haluaisitko lähteä kokonaan pois tilanteesta? Tai välttää jonnekin menemistä? Jos pakenet tai välttelet, saattaa häpeä jopa kasvaa.

Kokeile sen sijaan tehdä juuri päinvastoin kuin häpeä houkuttelee tekemään. Muista hyväksyvä havainnointi ja ajatusten otteesta irtaantuminen.



Syyllisyys:

Pohdi, onko toiselle aiheutunut jotain vahinkoa. Oletko sinä aiheuttanut vahingon? Entä teitkö sen tarkoituksella? Jos olet aiheuttanut toiselle vahinkoa, on tietysti hyvä pyytää anteeksi ja tarpeen mukaan pyrkiä hyvittämään teko.

Jos vastaus näihin kysymyksiin on ei, on hyvä antaa itseä kritisoivien ja syyllistävien ajatusten olla omassa rauhassaan. Et voi pakottaa niitä pois, mutta sinun ei tarvitse antaa niille ylimääräistä huomiota.

Toimi samoin kuin toimisit silloin, jos syyllistäviä ajatuksia ei olisi.

Suru ja pettymys:

Surulle on annettava rauhassa aikaa. Menettyjen asioiden käsittely auttaa päästämään irti ja suuntautumaan kohti tulevaa. Älä siis kiirehdi tekemään muita asioita. Pyydä rohkeasti muilta apua. Nyt ei tarvitse jaksaa selviytyä normaaleista arjen vastuista yksin.

Pettymyksen yhteydessä voit hyödyntää ongelmanratkaisua. Onko tarpeen yrittää sinnikkäämmin tai pidempään? Tai ehkä kokeilla jotain kokonaan uutta lähestymistapaa? Ehkä jonkin tietyn asian saavuttaminen on käynyt mahdottomaksi ja on syytä suunnata huomio muihin itselle tärkeisiin tavoitteisiin. Ne voivat olla joko pieniä tai suuria.

Pelko:

Voit pohtia, onko pelko aiheellinen. Onko sinun tarpeen lähteä tilanteesta tai välttää jotain tilannetta? Usein poistuminen tai välttäminen tuo hetkellistä helpotusta. Pohdi kuitenkin, mitä siitä seuraisi. Menettäisitkö mahdollisuuden tehdä jotain itsellesi tärkeää? Jos pelkoa herättävä asia on sinulle tärkeä, on usein syytä mennä sitä kohti pelosta huolimatta.

Mitä vaikeita tunteita olet viime aikoina tuntenut? Mikä olisi hyödyllistä toimintaa niiden kohdalla?