



Harjoitus: Havaintojen tekeminen lasta seksualisoivasta toiminnastani

Lapsiin kohdistuvan seksuaalisen kiinnostuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Havaitset, missä omassa toiminnassasi on kyse, ja löydät keinoja toimia toisin.

Ohje:

Lue alta löytyvät kysymykset. Pohdi niihin vastaukset mielessäsi tai kirjoita ne alta löytyviin laatikoihin.

1. Millaiset tilanteet, asiat tai tunnetilat useimmiten johtavat siihen, että alat toimia lasta seksualisoivalla tavalla?

Esim. "Aina kun olen stressaantunut tai minulla on ollut huono päivä, menen nettiin ja katselen kuvia. Saatan myös masturboida. Se rauhoittaa minua."

2. Mitä havaintoja voit tehdä siitä, millä ajatuksilla useimmin annat itsellesi luvan toimia lasta seksualisoivalla tavalla?

Esim. "Huomaan usein ajattelevani, että kuvien katselussa ei ole mitään väärää, koska se on vain kuvien katselua."



3. Mitä havaintoja voit tehdä siitä, mitä myönteisiä asioita lasta seksualisoiva toiminta antaa sinulle?

Esim. "Minulle tulee hyvä olo, seksuaalista tyydytystä ja iloinen mieli."

4. Oletko koskaan ollut huolissasi toiminnastasi?

Kuinka huolissasi olet ollut?

0 = en yhtään huolissani

10 = erittäin huolissani

5. Mikä saa sinut huolestumaan omasta toiminnastasi?

6. Mistä syystä et ole huolissasi omasta toiminnastasi?



7. Oletko koskaan yrittänyt lopettaa lasta seksualisoivaa toimintaasi?

Listaa kolme syytä lopettamiselle.

8. Jos olet yrittänyt lopettaa, miten arvioit onnistuneesi?

Mitkä asiat vaikuttivat onnistumiseen tai epäonnistumiseen?

0 = epäonnistuin täysin

10 = onnistuin erinomaisesti

9. Jos et ole yrittänyt lopettaa lasta seksualisoivaa toimintaasi, listaa sille kolme syytä.



Mitä tarvittaisiin, että lopettaisit lasta seksualisoivan toimintasi?

- Minkälaisia esteitä ja mahdollisuuksia lopettamiselle on?
- Millaista tukea ja apua koet tarvitsevasi?

Esim. "Tuntuu, etten yksin saa lopetettua toimintaani. En edes tiedä, haluanko lopettaa. En uskalla puhua kenellekään asiasta. Pelkään, että siitä seuraisi itselleni kielteisiä asioita. Kukaan ei tiedä toiminnastani, ja salailu tuntuu kurjalta. Stressaa enemmän, ja sitten katson kuviakin enemmän. Olisi hyvä, jos voisin jutella jonkun kanssa tästä asiasta"