



Tunnelukkojen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Lempeä puhe haavoittuvalle lapselle

Tavoite:

Opit auttamaan omaa haavoittuvaa lastasi puhumalla hänelle rauhoittavasti ja kannustavasti.

Ohje:

Poimi listasta esimerkkilauseita, joita voit käyttää, kun tunnet olosi haavoittuaiseksi.

Esimerkkilauseita:

- Sinä olet hyvä ja arvokas juuri sellaisena kuin olet. Sinun ei tarvitse saada kaikkia ihmisiä pitämään itsestäsi. Kukaan ei ole eikä kenenkään tarvitse olla sellainen, josta kaikki pitävät. Sinä saat pitää itsestäsi, vaikka joku toinen ei pitäisikään sinusta.
- Kaikki ihmiset ovat yhtä arvokkaita, eikä kenenkään tarvitse ansaita hyväksyntää. Kaikki ovat hyväksyttäviä juuri sellaisina kuin ovat.
- Kaikki ihmiset tekevät virheitä. Sinun ei tarvitse olla täydellinen. On inhimillistä tehdä virheitä.
- Kaikilla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Elämässä tarvitaan ihmisiä, jotka ovat keskenään erilaisia.
- On tärkeää arvostaa sinun vahvuuksiasi ja tukea sinua tekemään sitä, mistä sinä olet kiinnostunut.
- Me olemme kaikki keskeneräisiä. Elämässä ei ole tarkoitus suoriutua täydellisesti, vaan elää ja kokea sekä olla yhteydessä itseensä ja toisiin.
- Sinua ei saa kohdella huonosti.
- Jos joku kohtelee toista huonosti, se heijastaa hänen sisäistä rankaisevuuttaan tai vaativuuttaan. Ihminen, joka on itse tasapainossa, ei kohtele toisia vähättelevästi,



alentuvasti, ylikriittisesti tai rankaisevasti. Kukaan ei ansaitse huonoa kohtelua.

- Kaikki tunnetilat ovat sallittuja. Saat olla avuton, surullinen, pelokas, kateellinen tai vihainen.
- Myös aikuiset tuntevat avuttomuutta, surua, kateutta, pelkoa tai vihaisuutta. Tunne ei ole väärin eikä vahingoita muita. Jos tunnetta on vaikea hallita, saat hakea siihen tukea.
- Sinä et ole vääränlainen siksi, että sinulla on jokin haavoittuvuudentunne. Se vain heijastaa jotakin taustassasi olevaa haavoittuvuuden kokemusta. Saat hyväksyä tunteen, ja ottaa sen merkinä siitä, että haavoittuvuutesi on läsnä. Kuuntele, minkälainen haavoittuvuuden kokemus sinulla on pohjalla, ja suhtaudu siihen lempeästi.
- Kaikille tunteille on jokin tausta ja syy. Et ole vääränlainen siksi, että sinulla on tietty haavoittuvuus. Silloin ympäristö ei osannut olla sinua varten siten kuin olisit siinä tilanteessa tarvinnut. Toiset eivät ehkä ymmärtäneet tai osanneet olla sinua varten. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että sinun tarpeesi olisi ollut väärä. Kaikilla on omanlainen haavoittuvuutensa, joka ei yleensä näy päällepäin.
- Sinä saat tarvita muita. Kaikki ihmiset tarvitsevat toisia ihmisiä. Tarvitsevuus on merkki inhimillisyydestä. Tarvitsevuus yhdistää meitä toisiin ihmisiin. Täysin itsenäiset ihmiset kieltävät oman tarvitsevuutensa.
- Olet ainutlaatuinen ja erityinen ihminen. Kukaan toinen ei ole juuri sellainen kuin sinä.
- Tunteesi ja tarpeesi ovat tärkeitä.
- Saat pitää huolta itsestäsi ja tarpeistasi.
- Sinun on hyvä varata itsellesi aikaa ja tehdä asioita itseäsi varten.
- Parasta, mitä voit toisille tehdä, on olla oma itsesi.
- Opit koko ajan olemaan hyväksyvämpi itseäsi kohtaan ja kohtelemaan itseäsi paremmin.
- Opit olemaan syyllistymättä tai huolehtimatta siten kuin aiemmin. Saat antaa sille aikaa.