



# Harjoitus: Selviytymiskeinojen tarkastelu

---

## Miksi?

Ihminen toimii usein hankalissa tilanteissa ikään kuin automaattiohjauksella. Kun pysähdyt tarkastelemaan, miten pyrit selviytymään hankalista tilanteista, voit löytää uusia selviytymiskeinoja.

Keinojen tarkastelu tuo usein varmuutta siihen, miten toimia haastavassa tilanteessa. Aiheesta voi myös keskustella muiden läheisten kanssa. Voitte tehdä yhteisiä sopimuksia siitä, miten jatkossa voisi toimia näissä tilanteissa.

## Miten?

Pohdi, millaiset tilanteet

- ovat olleet haastavia nuoresi kanssa viime aikoina
- kuormittavat sinua
- aiheuttavat esimerkiksi riitoja tai epävarmuutta siitä, miten toimia.

Pohdi myös,

- millaisia tunteita tilanteet herättävät sinussa
- miten itse toimit
- miltä toimintasi sinusta tuntuu.

Voit halutessasi miettiä tilannetta myös nuoren muiden läheisten näkökulmasta. Kuinka he toimivat haastavissa tilanteissa?

Mieti vastauksia seuraaviin kysymyksiin. Kirjoita halutessasi vastaukset alle tai muistiinpanoihisi.

---

### 1. Millainen nuoren käytös on ollut kuormittavaa ja stressaavaa?

Esim. Nuori on varastanut rahaa tai tavaroita rahoittaakseen huumeiden käyttöönsä. / Ratsasin nuoren huoneen. Siitä seurasi raju riita. / Nuori tuli kotiin täysin sekaisin.



## 2. Miten toimin näissä tilanteissa?

Esim. Annan nuorelle rahaa, ettei hänen tarvitse varastaa. / Asetan rajat viimeiseen asti. / Pysin olemaan huomaamatta, että nuori on päihtynyt.

## 3. Miltä tuntuu toimia näin?

Esim. Oloni tuntuu pettyneeltä ja hyväksikäytetyltä. / Olen vihainen. / Peittely ahdistaa.

## 4. Miten muut läheiset toimivat tilanteessa?

Kuvaa tähän miten olet huomannut muiden läheisten toimivan. Miten eri perheenjäsenten toimintatavat eroavat toisistaan?

Esim. Puolisoni asettaa tiukkoja rajoja. / Sisarukset välttelevät nuorta.



### 5. Millaisia tyypillisiä selviytymiskeinoja tunnistat omassa ja läheistesi toiminnassa?

Pyritkö muuttamaan nuoren käytöstä ja asettamaan hänet vastuuseen? Vahditko nuoren menemisiä? Oletko siivonnut nuoren aiheuttamia sotkuja tai valehdellut hänen puolestaan? Oletko pyrkinyt olemaan kuin mitään ei olisi tapahtunut tai välttelemään nuoren tapaamista?

Pohdi vielä haastavaksi kokemiasi tilanteita ja sitä, kuinka olet toiminut niissä.

- Toimitko vaikeissa tilanteissa aina samalla tavalla vai vaihteleeko toimintatapasi eri tilanteissa?
- Voisitko kokeilla erilaisia keinoja, vai ovatko käyttämäsi keinot toimivia?