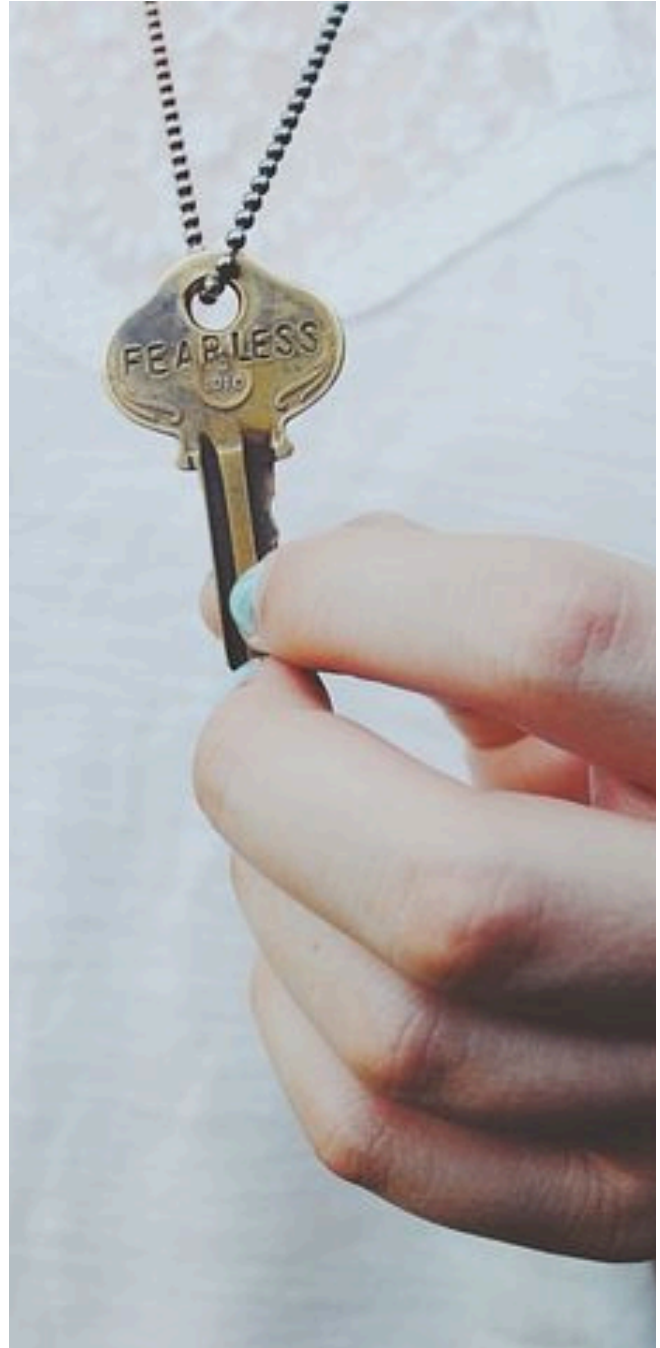


TUNNEVAAKA®



**MITEN PALJON ÄIDIN
MIELI PAINAA?**

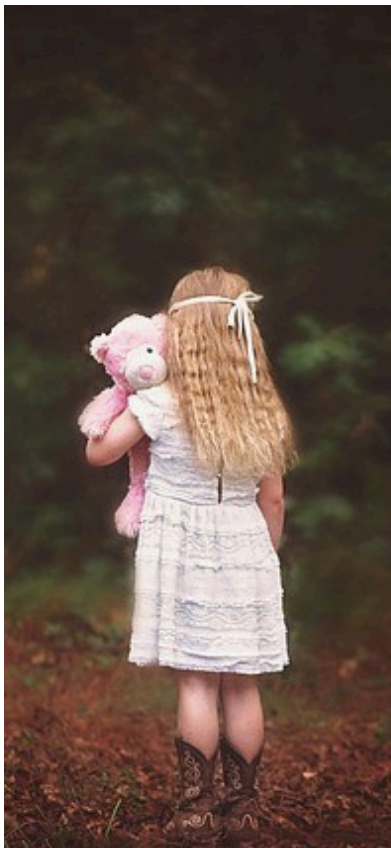
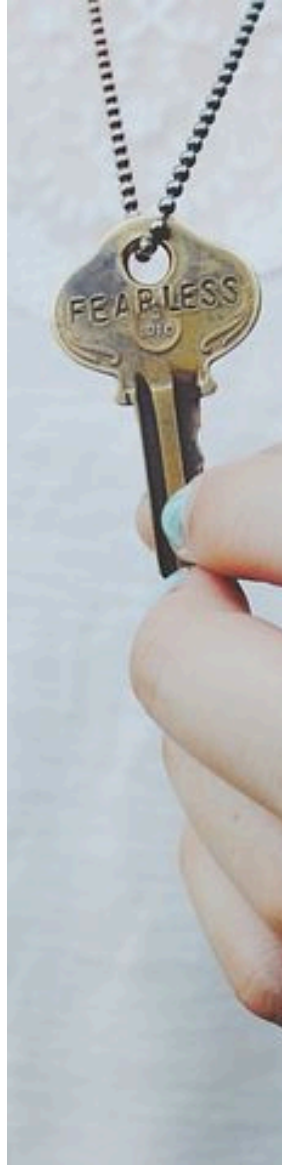
MARIA AKATEMIA RY

TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

SISÄLTÖ

- 03 Aluksi
- 05 Sinulle, äiti
- 06 Äitiyden monenlaiset tunteet
- 10 Tukahdutettu viha
- 12 Sisäinen lapsi herää



- 14 Kiltteyden varjopuoli
- 15 Aggressio
- 17 Mieli puntarissa: Tunnevaaka®
- 23 Voimaketät
- 24 Lopuksi

Moniin asioihin voi kouluttautua mitä erilaisimmissa koulutuksissa, mutta koulutuksen vanhemmuuteen saa vain kokemuksen kautta. Äidiksi tuleminen herättää monenlaisia tunteita ja joskus niiden kanssa voi olla vähän hukassakin.

On tietysti tärkeää, että sekä äiti, että isä pohtivat vanhemmuuden tunteita. Kädessäsi oleva Tunnevaaka® on syntynyt tarpeesta, joka on ilmennyt äitien kertomana: heidän kokemuksensa on, että naisen vihaan ja aggressioon ei usein uskalleta tarttua ja useat äidit kokevat jäävänsä yksin omiin tunteisiinsa liittyvien huoliensa kanssa.

Tunnevaaka® antaa tietoa ja tukea äitiyden erilaisiin tunteisiin. Mitä tunteita herääkään, tärkeää on, että ei jää niiden kanssa yksin.

Tunnevaaka® pohjautuu Maria Akatemiassa vuodesta 2003 lähtien tehtyyn ehkäisevään väkivaltatyöhön (STEA). Tässä työssä tarjotaan apua naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa.

Oppaan suunnittelu, taitto (Canva.com) ja toteutus:
Hanna Kommeri /Maria Akatemia ry

Sisällön tuottaminen:
Hanna Kommeri, ehkäisevän väkivaltatyön tiimi,
Naisenvakivalta.fi / Maria Akatemia ry

Kuvat: Pixabay

Tietopohja: Britt-Marie Perheentupa (toim. Marjo-Riitta Karhunen). Tietoisuuden tie alkurakkauteen - Väkipalta on ehkäistävissä (2010)

Maria Akatemia ry on kansalais- ja asiantuntijajärjestö, jonka tavoitteena on ihmisten ja yhteisöjen hyvinvoinnin edistäminen.

www.mariaakatemia.fi



TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

"MEISTÄ TULEE IHMISIÄ
VUOROVAIKUTUKSESSA
TOISTEN IHMISTEN
KANSSA."

B-M PERHEENTUPA,
2010



SINULLE, ÄITI

Äitiys on elämän mittainen matka, jolla saa kasvaa ja kasvattaa, oppia ja opettaa.

Äitiys tuo tullessaan myös tunteita, joita ei ehkä tiennyt olevan olemassakaan. On tärkeää uskaltautua pysähtymään niiden äärelle. Niillä on tärkeä viesti.

Tunteita ei tarvitse pelätä. Kaikki tunteet kuuluvat äitiyteen. On kuitenkin tärkeää havainnoida sitä, milloin tunteet ovat hallinnassa ja milloin ne lyövät yli ja muuttuvat tuhovoimiksi.

ÄITIYDEN MONET KASVOT

Ympäröivä kulttuuri luo äitiyteen paljon vaatimuksia. Tärkeintä on löytää itselle oikeat tavat toimia, eikä mennä muiden toiveiden tai vaatimusten mukaan. Mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle.

Äitinä voi yhtenä hetkenä olla rauhan tyyssija ja toisessa kohtaa riehuva raivotar. Vihan tunne on myös tärkeä, mutta jos sen hallinnan kanssa on ongelmia, on hyvä pysähtyä pohtimaan, mikä tunteiden hallintaan auttaisi.

Lasta ympäröivät henkilöt luovat hänen koko kokemusmaailmansa. Tunteet, sävyt ja otteet, joita hän aistii, rakentavat kivijalkaa hänen maailmankuvalleen ja turvallisuudentunteelleen.

ÄITIYDEN MONENLAISET TUNTEET

RAKKAUS, ILO, ONNI

Suloiset pikkuvarpaat. Rakkaus ja riemu pienestä ihmisestä. Edessä elämänmittainen seikkailu.

Ihmetys ja ilo täyttävät mielen.

Läheisyys ja kosketus sekä katse, jonka luot lapseen. Ne ovat pohja kaikille elämän vuorovaikutussuhteille.

Miten katsot lasta?

Katseella on paljon merkitystä. Rauhoittavat, lempeät ja rakastavat katseet saavat lapsen kokemaan turvallisuutta ja hyvää oloa. Myös äidin hyvinvointihormonit virtaavat läpi kehon.

Entä miten katsot itseäsi? Muistathan myös itseäsi kohtaan lempeän ja rakastavan katseen sekä huolehtimisen omasta hyvinvoinnistasi?



Silitän Hipsutan

Rakastan

Kehun

Lellin

Lohdutan

Halin

Otan syliin

Heikutan ja keikutan

Höpötän

Löpötän

Huomaan

hyvän

En arvostele

Olen ylpeä

Suukotan

En hermostu

Olen lempeä

Hellin

Puhun rauhallisesti

Katselen

Hoidan

Olen lämmin

Ihastelen

Liikutun

Ihmettelen

Kutitan

Rauhoitan

Hassuttelen

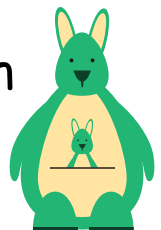
Nautin

Olen

Hoivaan

Nukutan

onnellinen





TUNTEET LYÖVÄT YLI

Kuka tahansa hermostuu joskus ja etenkin elämän kuormitustilanteet voivat vaikeuttaa tunteiden hallintaa.

Jos tunteet kuitenkin tuntuvat liian usein siltä, että ne ovat kohtuuttoman suuria esimerkiksi lapsen tekoon nähden, on tärkeää pysähtyä.

Mikä on tavallista hermostumista? Koska on ylitetty raja, että kyse onkin väkivallasta?

Satuttavat teot voivat kohdistua myös itseen ja ilmetä mm. seuraavasti: vähättelevä puhe itsestä, vaikeus sallia itselle mitään hyvää, itsearvostuksen puute, äärimmäinen vaativuus tai itseen kohdistuva fyysinen satuttaminen.

Kaikki tunteet ovat tarpeellisia. Myös vihan tunne. Mutta silloin jos huomaa, että vihan tunne muuttuukin hallitsemattomaksi raivoksi, on viisasta, että ei jää asian kanssa yksin.

Raivoan

Puhun pahaa

Tönnin

Pelkään
lyöväni

Eristän

Läimäytän

Hylkään

Nipistän

Retuutan

Vähättelen

Olen kovakourainen

Tukistan

Uhkailen

Nöyryytän

Olen
pelottava

Olen tunnekylmä

Lyön

Vaadin liikaa

Olen
epäarvostava

Kiroilen

Ravistelen

Arvostelen

Puristan

Paiskon
tavaroita

Vihaan itseäni

En anna huomiota

Olen koko ajan vihainen

Pakotan

Puhun rumasti

Paiskon ovia

Annan luunapin

Alistan

Huudan



ÄITIYS HERÄTTÄÄ UUSIA TUNTEITA

Lapsen jokainen ikä- ja kasvuvaihe haastaa äitejä eri tavalla.

Pieni lapsi on hyvin tarvitseva ja riippuvainen kasvattajastaan ja harjoittelee elämää tunteillaan ja tahtomisellaan. Hän tunnustelee omaa erillisyyttään, tilaansa ja paikkaansa. Kaikkeen tähän lapsi tarvitsee peilin, jonka kautta nähdä omaa kasvavaa itseään. Tuona peilinä on useimmiten äiti, isä ja muut perheenjäsenet sekä läheiset ihmiset.

Äitiyteen kohdistetaan monia odotuksia ja on yleistä ajatella, että vauvan syntyminen aktivoisi naisessa automaattisesti hoivavietin, kiintymyksen ja rakkauden. Myös vauvat ja lapset ovat temperamentiltaan erilaisia: toiset houkuttavat vuorovaikutukseen, toiset taas ovat torjuvampia.

Äidin ja lapsen välisen kiintymyssuhteen syntyminen vie kuitenkin oman aikansa. Siihen voi liittyä outoudenkin tunnetta ja kipuilua siitä, miten valtavan erilaiseksi elämä on yhtäkkiä muuttunut. Alussa kenties vieraankin oloiseksi. Kahden erillisen ihmisen yhteisen elämän alku on tunnustelua ja tutustumista.

Ihminen syntyy avuttomana ja tarvitsee useamman vuoden ajan lähes tauotonta hoivaa ja tukea kasvussaan. Tämä jatkuvan tarvitsevuuden kohtaaminen ja kokeminen voi tulla monille äideille yllätyksenä, vaikka siitä olisikin lukenut kasvatusoppaista ja kuullut lukemattomia kertoja neuvolassa ja äidiksi tulleilta ystäviltä. Lapsen tarvitsevuus voi tuntua niin kokoaikaiselta, että sen rinnalla voi ajautua unohtamaan tai sivuuttamaan omat tarpeet.

Äidiksi tulo on yksi merkittävimmistä muutoksista, jonka nainen voi kokea elämässään. Se on jokaiselle omanlaisensa yksilöllinen kasvu- ja oppimisprosessi, jossa on myös omat vaikeutensa. Äidin ja lapsen välinen läheisyys herättää voimakkaita tunteita ja monelle voi tulla yllätyksenä, miten laaja oma tunnekirjo on äitinä.

Oman lapsen saaminen herättää syvän kiintymyksen, rakkauden ja yhteyden tunteita, mutta myös pelkoa, epävarmuutta ja riittämättömyyden tunteita.

Teksti: naisenväkivalta.fi

TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

Lapsen voimakkaat tahtotilat, kärsimättömyys ja vaativuus kohdistuvat useimmiten äitiin. Jokainen reagoi näihin tunnepuuskiin omalla tavallaan. Yhtäkkiä saattaa löytää itsensä kinastelemassa lapsensa kanssa keinottomana, kärsimättömänä, väsyneenä ja toivottomana.

"Huusin lapselle niin paljon, että kurkkuun sattui."

"Eteisessä oli yhtäkkiä kuin kaksi kolmevuotiaasta huutamassa omaa avuttomuuttaan."

"Kukaan ystäväni ei voisi uskoa, että pystyn käyttäytymään näin raivoisasti lasta kohtaan. En oikein usko itsekään. Tämä on minulle täysin vierasta."

Omat tunnepuuskat voivat tuntua entistä vaikeammilta, mikäli ne ovat ristiriidassa oman minäkuvan kanssa. Jos esimerkiksi on taipuvainen kiltteyteen, miellyttämään muita ja olemaan ilmaisematta vihaansa ja raivoansa, saattaa oman lapsen herättämät raivon- ja vihanpuuskat tuntua hämmentäviltä ja pelottavilta.

TUKAHDUTETTU VIHA

Viha ja raivo liittyvät olennaisesti ihmisen sisäiseen tunne- ja käyttäytymissäätelyyn. Vihan ja raivon avulla ihminen näkee omia rajojaan ja tarpeitaan, sekä asioita, joita ei siedä tai hyväksy. Siten viha mahdollistaa syvemmän yhteyden itsen ja omiin tarpeisiin. Terveessä tunne-elämässä ihminen kykenee säätelemään ja kanavoimaan omaa vihaansa ilman, että se purkautuu ulospäin väkivaltana muita kohtaan.

Hallitsemattomana purkautuvan aggression ja vihan taustalta voi löytyä erilaisia, jo lapsuudessa koettuja tilanteita, joissa omia kiukun- ja vihantunteita on joutunut piilottamaan ja tukahduttamaan, tai niiden kanssa on jäänyt kokonaan yksin.



Tunteita rajoittavassa tai tukahduttavassa kodin ilmapiirissä kasvanut lapsi alkaa kapseloimaan sisälleen omia aggression, vihan ja kiukuntunteitaan. Samalla voi vahvistua tunne siitä, että ei ole tullut kuulluksi, nähdyksi ja omille tunteille ei ole ollut lapsuudenperheessä tilaa.

Tunteet on jäänyt käsittelemättä turvallisen vanhemman tai muun aikuisen kanssa.

Teksti: naisenväkivalta.fi

Lapsi, joka ei voi turvallisesti ja sallivassa ilmapiirissä ilmaista kaikkia tunteitaan, voi valita selviytymiskeinoikseen kiltteyden ja muiden miellyttämisen ja palvelemisen. Lapsi saattaa tulkita, että kodissa ei sallita muita kuin myönteisiä tunteita ja vain siten on hyväksytty ja rakastettu.

Lapsesta voi tulla suoriutuja, joka vaatii itseltään aikuisenakin samanlaista itsensä kohtuutonta kontrollointia oman itsensä kustannuksella.

Aikuiseksi kasvaessaan on oppinut tekemään asioita toisten ihmisten hyväksi, selviytymään ja suoriutumaan omista tarpeistaan välittämättä ja kenties muiden vaatimuksesta.

TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

OMAT LAPSUUDEN
TARINAT HERÄÄVÄT
ELOON KUN
TULEE ÄIDIKSI.



SISÄINEN LAPSI HERÄÄ

Kun tulee äidiksi, saa myös uudella tavalla tutustua omaan lapsuuteensa. Jokainen kantaa sisällään omaa sisäistä lastaan, jonka ääntä on tärkeää kuulla. Lapsen ihmettelyn taito, uteliaisuus ja leikkisyys - niitä ominaisuuksia on pidettävä itsessä yllä myös aikuisena!

Vanhempana on riemu heittäytyä höpsöttelemään ja leikkimään oman lapsen kanssa.

Monissa tilanteissa lapsi voi myös haastaa aikuisen tunnemaailmaa ja näissä kohdissa aikuisen oma sisäinen lapsi helposti herää ja onkin äänessä.

Tämän elämänvaiheen mahdollisuus onkin käydä läpi jotain sellaista itsessä, mikä ei ehkä koskaan aiemmin tullut kohdatuksi.

Kukaan ei ole särkymätön. Jokaiseen jää koko elämän matkalta hyvien ja vahvistavien kokemusten lisäksi myön haavoja ja säröjä, jotka vaikuttavat jollain tapaa läpi elämän. Jokainen voi kuitenkin itse vaikuttaa siihen, miten nämä asiat itsessä vaikuttavat. Ne voivat kääntyä suureksi voimavaraksi, kunhan vain on riittävän tietoinen siitä, mitä ne itsessä herättävät.

KUUNTELE ITSEÄSI

Huomaat itse, että erityisesti jotkut tilanteet lapsen kanssa voivat aiheuttaa voimakasta ärtymystä ja tunteidenhallinnan vaikeutta. Siirtymätilanteet; pukeminen, syöminen ja nukuttaminen ovat tyypillisiä kohtia, joissa äidin hermo lopulta pettää monen selviytymisyrittöksen jälkeen.

On tärkeää päästä omien tunteiden jäljille: mikä tilanteessa oikeastaan herättääkään suurimman suuttumuksen?



Vanhempi usein toivoo sujuvaa toimintaa lapselta. Lapsen harmitus vaikkapa siitä, että vaate tuntuu epämiellyttävältä, voi herättää aikuisessa suuttumuksen tunnetta, jos lapsi sitten päätyy riisumaan vaatteet ja kiireen tunne alkaa puristamaan. Tilanteessa voi päätyä toimimaan yhtä vaativasti kuin ehkä itseä kohtaan on toimittu ja lopulta äidin suuttumisreaktio on kohtuuttoman suuri verrattuna lapsen tekoon. Hirmutunne on hyökynyt yli ja epäonnistumisen ja syyllisyyden tunteet seuraavat perässä: miten pienelle lapselle voi suuttua näin paljon tällaisesta asiasta?

KILTTEYDEN VARJOPUOLI

TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

Kun kiltteyteen kasvaneesta aikuisesta naisesta tulee äiti, hän joutuu kohtaamaan oman lapsensa tarvitsevuuden, mutta myös lapsen koko tunneskaalan kiukkuineen ja vihantunteineen. Äitinä joutuu kohtaamaan omassa lapsessaan niitä inhimillisiä puolia, joita on vaikea hyväksyä ja sietää itsessä.

Lapsen käyttäytyminen herättää siis juuri niitä alueita äidin tunne-elämässä, joissa on pakkautuneena omassa lapsuudessa kiellettyä ja käsittelemätöntä aggressiota, pettymyksiä ja vihaa.

Siten aikuisen naisen lapsuudessa koetut asiat voivat suoraan heijastua omiin lapsiin ja purkautua kontrolloimattomana väkivaltana heitä kohtaan. Voidaan sanoa, että väkivaltaisesti käyttäytyvässä naisessa on aina sisäisesti läsnä emotionaalisesti tai fyysisesti nöyrytetty ja lyöty lapsi.

Teksti: naisenväkivalta.fi

AGGRESSIO

TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

Aggressio on osa terveen ihmisen tunnemaailmaa. Aggression tunteeseen liittyy usein monia muita voimakkaita tunnelatauksia, kuten esimerkiksi raivoa, häpeää, kateutta, mustasukkaisuutta, pettymystä, toivottomuutta tai surua.

Kaikki tunteet ovat aitoja ja sallittuja: ei ole olemassa sen enempää väärää tai huonoa kuin yksinomaan oikeaakaan tunnetta. Haastavista tunteista huolimatta pitäisi pystyä toimimaan niin, ettei mitään tuhoavaa ja peruuttamatonta tapahtuisi.

Hallitsemattomana aggressio voi johtaa väkivaltaiseen käytökseen, mutta oikein kanavoituna se on tärkeää käyttövoimaa yksilöitymisessä ja aikuiseksi kasvamisessa sekä oman terveellisen erillisyyden kokemisessa. Aggressio voidaan siis nähdä tärkeänä tekijänä yksilöitymisessä ja erillistymisessä. Sitä tarvitaan aikuisen identiteetin synnyttämiseksi. On tärkeää ymmärtää, ettei vihastumisen tunne ole paha, vaan se, että satuttaa toista.

Teskti: naisenväkivalta.fi



TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

TUNTEET OVAT
PARHAIMMILLAAN HYÖDYLLISIÄ
ASIOITA ELÄMÄSSÄ, EIVÄT
VAHINGOLLISIA TAI
VAARALLISIA. TÄRKEÄÄ ON
TIEDOSTAA JA TUNNISTAA OMIA
TUNTEITA JA YMMÄRTÄÄ, MITÄ
NE KERTO VAT ITSESTÄ JA
OMISTA RAJOISTA.

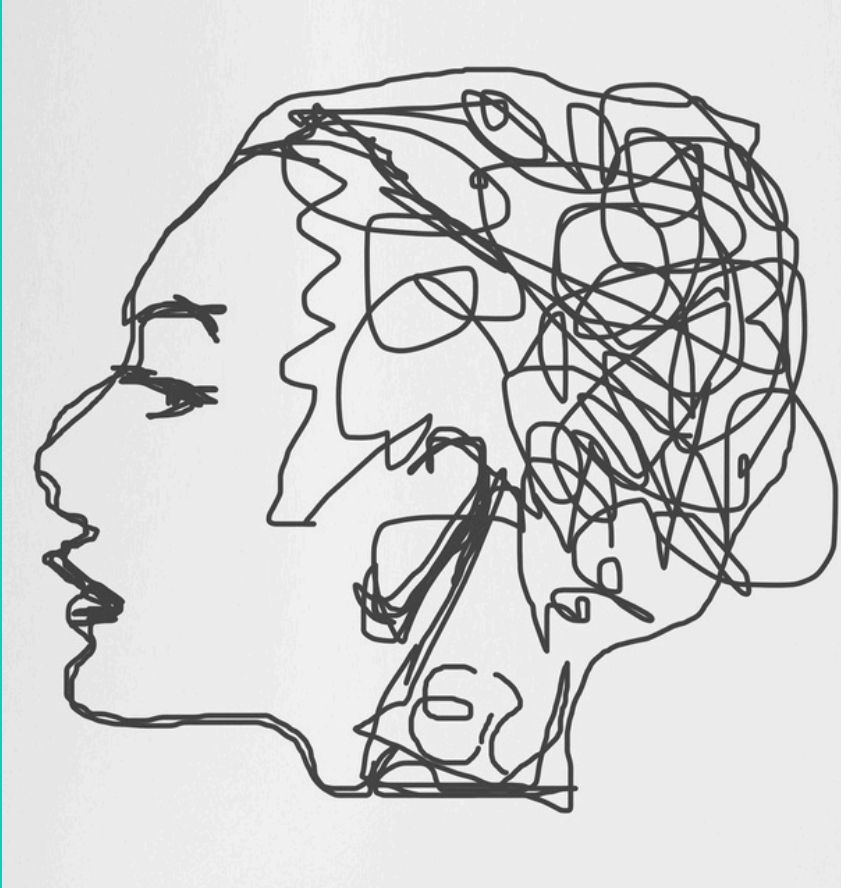
naisenväkivalta.fi

TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

MIELI PUNTARISSA

Yhtä tärkeää on mitata sekä fyysistä, että psyykkistä painoa.
Miten paljon oma mieli painaa?



MITEN PALJON ÄIDIN MIELI PAINAA?

Olemme hyvin tottuneita mittaamaan ja punnitsemaan fyysisiä mittojamme ja niiden perusteella voidaan tehdä oletuksia terveyteemme ja hyvinvointiimme liittyen.

Yhtä tärkeää on kiinnittää huomiota mielen painoon. Jos mietit oman mielesi painoa, mitä tunteita ja ajatuksia se sinussa herättää?

PSYKKINEN PAINO

Psyykkistä painoa, mielen painoa, ei olekaan konkreettisesti niin yksinkertaista mitata. Usein ehkä vielä halutaan ajatella psyykkistä painoa kevyemmäksi kuin se onkaan. Tämä voi liittyä pärjäämisen ja suorittamisen kulttuuriin, jossa ei aina ole helppoa myöntää, että omaan jaksamiseen tarvitsisi apua.

Mielen painoa voi pohtia vaaka-ajatuksen avulla. Jos poimit mielestäsi kaikki ajatukset, huolet, tunteet ja pelot, joiden huomaat aiheuttavan sinussa kuormitusta, miten syvään vaaka painuu? Entä ilon aiheet ja voimavarat - millaista tasapainoa ne tuovat vaakaasi?

Voima-
vaaka

Huoli-
vaaka



HUOLI- JA VOIMA -VAAKA

Seuraavilla sivuilla on kysymyksiä, joilla punnitaan mielen voimavaroja ja huolen paikkoja.

Voima- ja Huoli -vaaka antavat suuntaa elämän kuormitustekijöistä ja voimavaroista.



Ruksaa kysymykseen sopivin vaihtoehto:

Ei koskaan Harvoin Usein Lähes aina

1. Pystyn hyväksymään itsessäni erilaiset tunteet
2. Tunnen olevani arvokas
3. Huolehdin jaksamisestani
4. Koen olevani riittävän hyvä vanhempana
5. Koen myötätuntoa itseäni kohtaan nykyisessä elämäntilanteessa
6. Tunnistan vahvuuteni ja hyödynnän niitä
7. Ymmärrän sukupolviketjuni merkityksen omassa elämässäni
8. Pyydän apua, jos en jaks
9. Koen vanhemmuuden itselleni luontevaksi
10. Suhtaudun toiveikkaasti tulevaan

	Ei koskaan	Harvoin	Usein	Lähes aina
1. Pystyn hyväksymään itsessäni erilaiset tunteet	Red	Orange	Yellow	Green
2. Tunnen olevani arvokas	Red	Orange	Yellow	Green
3. Huolehdin jaksamisestani	Red	Orange	Yellow	Green
4. Koen olevani riittävän hyvä vanhempana	Red	Orange	Yellow	Green
5. Koen myötätuntoa itseäni kohtaan nykyisessä elämäntilanteessa	Red	Orange	Yellow	Green
6. Tunnistan vahvuuteni ja hyödynnän niitä	Red	Orange	Yellow	Green
7. Ymmärrän sukupolviketjuni merkityksen omassa elämässäni	Red	Orange	Yellow	Green
8. Pyydän apua, jos en jaks	Red	Orange	Yellow	Green
9. Koen vanhemmuuden itselleni luontevaksi	Red	Orange	Yellow	Green
10. Suhtaudun toiveikkaasti tulevaan	Red	Orange	Yellow	Green



Laske yhteen kunkin värin lukumäärä



Red circle	Orange circle	Yellow circle	Green circle
------------	---------------	---------------	--------------



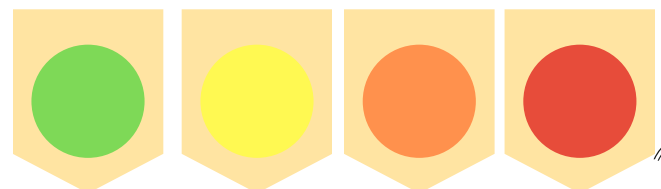
Ruksaa kysymykseen sopivin vaihtoehto:

Ei koskaan Harvoin Usein Lähes aina

1. Koen yksinäisyyttä
2. Koen vanhemmuuden uuvuttavana
3. Minun on vaikea hillitä itseäni suuttuessani
4. Olen usein vihainen
5. Huudan ja tiuskin lapsille tai muille läheisille
6. Otteeni lapseen ovat kovakouraisia
7. Torjun tai jätän lapsen huomiotta
8. Minun on vaikea sietää lapsen vihan tai aggression tunteita
9. Koen riittämättömyyttä
10. Koen olevani surullinen



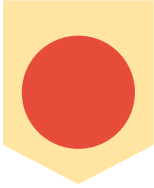
Laske yhteen kunkin värin lukumäärä



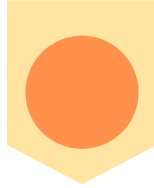


Laske Voima- ja Huoli -vaakojen tulokset yhteen

Punaiset



Oranssit



Keltaiset



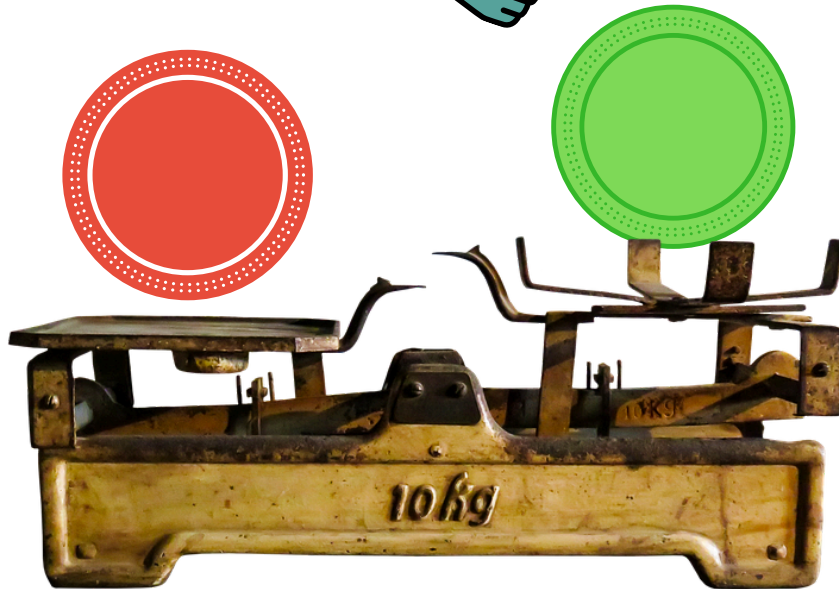
Vihreät



Laske yhteen punaisten ja
oranssien lukumäärä ja
merkitse summa punaiseen
palloon.



Laske yhteen keltaisten ja
vihreiden lukumäärä ja
merkitse summa vihreään
palloon.



Miltä vaakojen tasapaino näyttää?

- Onko punainen puoli painavampi kuin vihreä? Mikäli sait enemmän punaisia ja oransseja vastauksia, on tärkeää, että et jää huoltesi kanssa yksin. Millaista apua toivoisit? Miten painolastia voisi keventää?

Olisi tärkeää, että saisit keskustella sinua huolestuttavista asioista jonkun kanssa. Usein jo pelkkä puhuminen keventää painavaa oloa ja pystyt ehkä näkemään paremmin myös niitä asioita, joita elämässäsi on hyvin.

- Jos sait enemmän keltaisia ja vihreitä vastauksia, voit pohtia, miten jatkossakin pidät itsestäsi ja omista voimavaroistasi huolta.

Pidä huolta itsestäsi.

Mistä aikaa itselle?

Mikä tekeminen tuo sinulle voimaa ja hyvää mieltä? Tee joka päivä jotakin, mikä antaa iloa. Se voi olla pienikin asia.

Älä jää yksin.

Kuka auttaa?

Jos lähipiirissäsi ei ole ketään, joka voisi auttaa arjessa, pyydä apua esimerkiksi neuvolan kautta.



MINUN

VOIMAKENTTÄNI



Tiedosta, mitä kaikkea hyvää ja rakasta sinulla on ja sinussa on.

Näe hyvä itsessäsi ja ympärilläsi.

Tee lista hyvistä ja rakkaista asioista elämässäsi. Laita se jääkaapin oveen ja lue joka päivä.

Älä jää neljän seinän sisään.

Tapaa muita ihmisiä.

Vaikka uloslähtöruljanssi väsyttäisi, tee se silti. Lähdet lasten kanssa puistoon tai ulos ystävien kanssa. Tapaa muita samassa elämäntilanteessa olevia. Sovi leikkitreffit.

Toivottavasti Tunnevaaka® antoi sinulle uusia oivalluksia ja ajatuksia tueksi tunteiden ymmärtämiseen. Kun ymmärtää omia tunteitaan, voi kääntää myös kipukohdat vahvuuksiksi. Tärkeää on, että ei jää tunteiden kanssa yksin.

Me peilaudumme tästä maailmasta, toisista ihmisistä ja toimimme peileinä toisillemme. Tärkeää on uskaltaa katsoa ja ymmärtää, mitä peilistä näkyy, kun sen kääntää itseään kohti. Mikä on oma vastuu ja omat vaikutusmahdollisuudet? Mitkä ovat asioita, joiden kanssa pärjää itsekseen - mitkä sellaisia, joihin tarvitsee apua?

**Jos sinusta tuntuu, että tarvitset keskusteluapua omien hallitsemattomien vihan ja aggression kysymysten kanssa, ota yhteyttä Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön päivystävään puhelimeen tai chattiin:
mariaakatemia.fi
naisenvakivalta.fi**

**Muita auttavia tahoja:
Oma neuvola, vaestoliitto.fi/vanhemmuus, mll.fi,
ensijaturvakotienliitto.fi, nollalinja.fi**

