

Oman vihan hallinta

Opas
vanhemmille



Suomen
mapa[®] keskus

 CRISIS PREVENTION
INSTITUTE™

Opas vanhemmille

Lukemattomat kouluttajat ja palvelualojen ammattilaiset ovat hyötäneet CPI:n erittäin tehokkaista rajojen asettamisen lähestymistavoista. Tämä opas kertoo, kuinka vanhemmat voivat käyttää näitä samoja taitoja ja tekniikoita omien lastensa kanssa.

CPI on jo 40 vuoden ajan auttanut miljoonia ihmisiä aloittamaan positiivisen, tukea antavan ja empaattisen matkan kaikenikäisten ihmisten auttamiseen. Keskittyen terveydenhoitoon, koulutukseen, palvelu-alaan ja muistisairaiden hoitoon, CPI asettaa kriteerit parhaille käytännöille näyttöön perustuvassa työpaikalla tapahtuvan väkivallan ehkäisyssä. Koulutuksemme on suunniteltu tukemaan niin työntekijöiden kuin heidän hoidossaan olevien turvallisuutta ja hyvinvointia. Opetamme taitoja, jotka auttavat ammattilaisia irtautumaan suullisista ja fyysisistä kriiseistä työpaikoilla, joukolla ratkaisuja jotka kattavat kaikki riskitasot.

© CPI 2020

Sinä opit:



Kuinka **oman vihan käsitteleminen** vaikuttaa siihen miten lapsenne **käsittelevät omaa vihaansa**.



Terveitä tapoja hallita vihaa.



Kuinka **keho reagoi vihaan - psykologisesti ja fyysisesti.**



Neljä askelta ilmaista vihaa positiivisesti ja tuottavasti ja paljon muuta!

Vihan tunne

Yksi vanhemmuuden haasteista on käsitellä väistämätöntä vihan tunnetta, jota me kaikki joskus tunnemme, kun lapsemme käyttäytyvät huonosti. Viha on ihmisen normaali tunne. On tärkeää kiinnittää huomio siihen, kuinka käsittelet omia vihan tunteitasi.

Suurin osa meistä yhdistää vihan tunteen käyttäytymiseen, josta emme pidä - vaikka saatamme myös itse syyllistyä siihen. Alla joitakin esimerkkejä miten ihminen ilmentää vihaa:

- **He teeskentelevät, että mitään ei ole vialla.**
- **He menettävät malttinsa ja sanovat (tai tekevät) jotain mitä katuva myöhemmin.**
- **He vetäytyvät ja murjottavat.**
- **He ilmaisevat vihansa epäsuorasti pilkkaamalla muita tai sarkasmin avulla.**

Ollessamme vihaisia lapsillemme ja käyttäytyessämme yllä mainituilla tavoilla, opetamme lapsillemme, että tällä tavalla käyttäytyään vihaisina. Meidän ei pitäisi yllättyä, jos lapsemme, huutaa, lyö, murjottaa tai pilkkaa, kun itse toimimme samalla tavalla.

Teeskentely, ettemme ole vihaisia vaikka olemme, ei ole rakentava tapa. Tämä toimii harvoin, eikä se ratkaise sitä ongelmaa, mikä alun perin aiheutti vihan tunteemme. Sen sijaan on tärkeää erottaa vihan tunne käyttäytymisestä, jota vihaiset ihmiset osoittavat niin usein.

Terveellä tavalla ilmaistu viha voi olla positiivinen esimerkki lapsellesi, on mahdollista olla vihainen olematta aggressiivinen.

Mutta miten hallitset omaa vihaasi?

Vihan hallinta on taito ja kuten kaikki taidot myös se vaatii harjoittelua. Seuraavassa joitakin ohjeita aloittamiseen:

1. Tunnista kehosi reaktio vihaan.

Kun tunnet itsesi vihastuvan, huomaa kuinka kehosi reagoi tilanteeseen fysiologisesti. Viha ei ole vain psykologinen reaktio joka on olemassa vain mielessäsi.

Vihalla on myös fyysisiä näkökulmia. Saatat huomata, että sydämesi lyö tiheämmin, hengityksesi on pinnallista ja vatsan pohjalla on ikävä tunne.

2. Hengitä syvään

Syvään hengittäminen auttaa rauhoittamaan kehoa ja lisäämään happea aivoihisi tämän avulla voit ajatella selvemmin ja rauhallisemmin. Älä väheksy vanhaa neuvoa kymmeneen laskemisessa. Sillä on todella merkitystä itsensä rauhoittamisessa.

3. Kysy itseltäsi, ”Miksi olen vihainen?”

Pidä lyhyt tauko rauhoittuaksesi ja kysy itseltäsi nämä kysymykset. Miksi annan lasteni laukaista vihani? Ovatko he iskeneet arkaan paikkaan? Saivako he minut tuntemaan itseni epävarmaksi tai riittämättömäksi, jollain tavalla? Voinko ylireagoida muista elämästäni stressiä aiheuttavista tekijöistä - ongelmia töissä tai taloudellisia huolenaiheita?

4. Päätä haluatko puhua?

Haluatko, että lapsesi tietää sinun olevan vihainen? Välillä, se voi olla mahdollisuus opettaa lapselle että voi näyttää vihan tunteensa huutamatta, lyömättä tai muulla ei toivotulla käytöksellä. Toisinaan voit päättää ettet, keskustele lapsesi kanssa vihan tunteestasi, vaan jatkat olemista rauhallisena ja kärsivällisenä.

Ilmaisemalla vihasi

Jos kuitenkin haluat ilmaista vihan tunnetta lapsellesi, tässä on muutamia esimerkkejä tueksesi:

1. Ole suora, tarkka ja lyhyt

Keskity yhteen asiaan kerrallaan, älä palaa menneeseen. Jos puhut teini-ikäiselle hänen sotkuisesta huoneestaan, älä ota esille sitä tosiasiaa, että hän tuli myöhässä annetusta kotiintuloajasta viime lauantai iltana. On tarpeeksi vaikeaa ratkaista yhtä ongelmaa kerralla; älä ota esille vanhoja asioita. Aiempien asioiden esiin tuominen aiheuttaa todennäköisesti vain sekaannusta ja kaunaa.

2. Keskity tunteeseen, älä syylistämiseen

Jossakin vaiheessa olet luultavasti sanonut lapsellesi, ettei syytä toisia heidän teoistaan tai tunteistaan. Tämä toimii myös toiseen suuntaan, älä syytä lasta omistasi. ("Teit minut niin vihaiseksi etten voinut olla menettämättä malttiani kanssasi!") Yritä välttää tiettyjen sanojen käyttöä, kuten "aina" tai "et koskaan". Tällaiset sanat saavat lapsesi puolustusasemiin.

3. Kuuntele lapsesi vastaus

Olemme sen velkaa lapsellemme, että kuuntelemme hänen näkemyksensä asiasta. Yritä asettaa itsesi lapsesi asemaan ja kuuntele hänen todellinen viestinsä. Mitä hän yrittää kertoa sinulle?

4. Ole realistinen odotuksissasi

Vanhemmat ajattelevat usein voivansa pakottaa lapsensa ajattelemaan tai käyttäytymään tietyllä tavalla. Tämä on harvoin totta, ja vaikka olisikin, se on ristiriidassa yhden tärkeän vanhemmuuden tavoitteen kanssa - auttaa lapsiamme tulemaan itsenäisiksi aikuisiksi, jotka voivat ajatella itsenäisesti ja tehdä omat päätöksensä.

Vihan tunteet ovat meistä monelle vaikeita käsitellä, ja viha on tunne, joka voi helposti laukaista vanhemmuuden haastavat hetket. Mikä olisikaan parempi kannustin **parantamaan tapaamme toimia** tämän tunteen kanssa kuin ajatella sitä **positiivista perintöä** jonka voimme jättää lapsillemme, **jos opetamme heille**, että vihaa voi **ilmaista positiivisilla ja tuottavilla** tavoilla.



Mitä tahansa sitten päätätkin, muista että vanhan käyttäytymismallin muuttaminen vie aikaa ja vaivaa. Ole kärsivällinen itsellesi ja lapsillesi.

Kiitos että luit! Toivomme, että tämä oli sinulle avuksi.

Suomen MAPA® Keskus
www.suomenmapakeskus.fi



© 2020 CPI
CPI® and Nonviolent Crisis Intervention®
are registered Trademarks of CPI.

BROC0004 20-CPI-PAM-0327