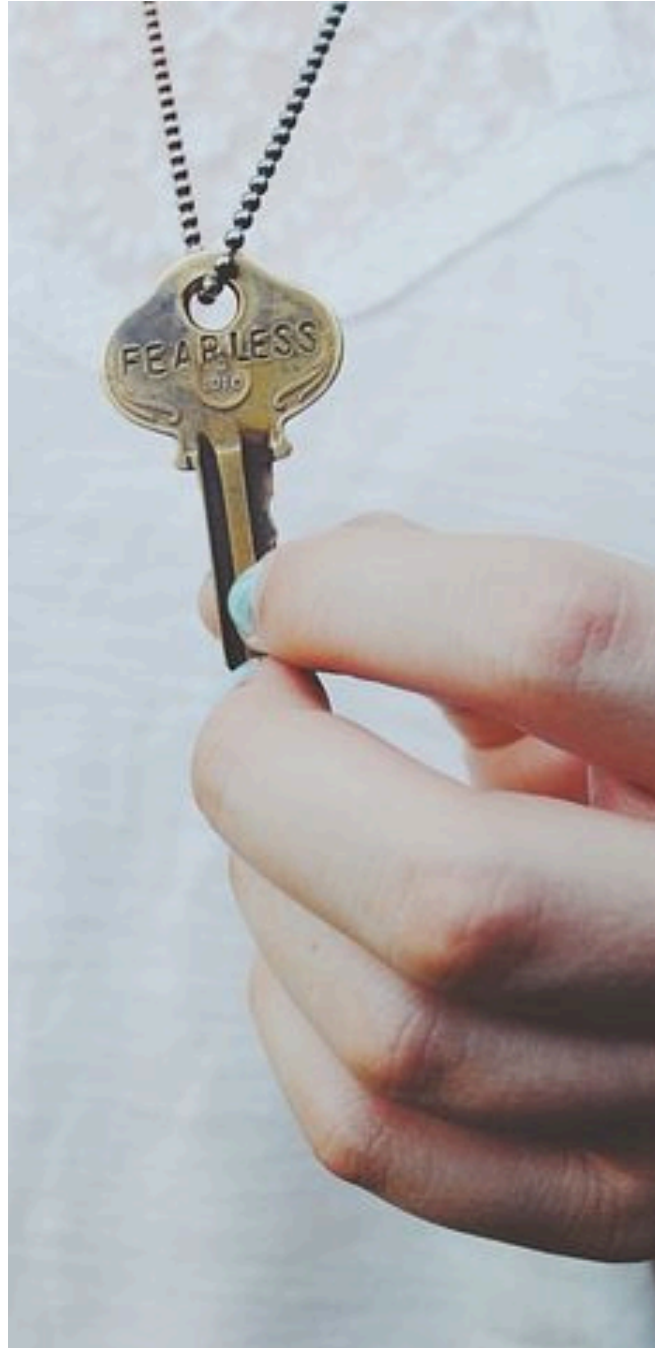


TUNNEVAAKA®



**MITEN PALJON
MIELI PAINAA?**

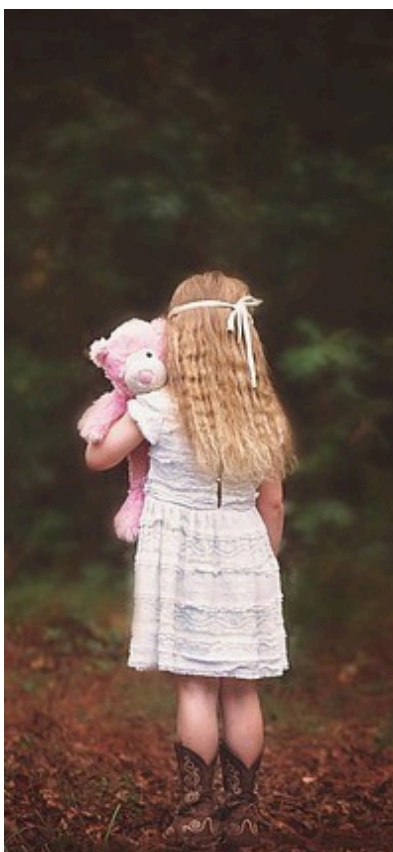
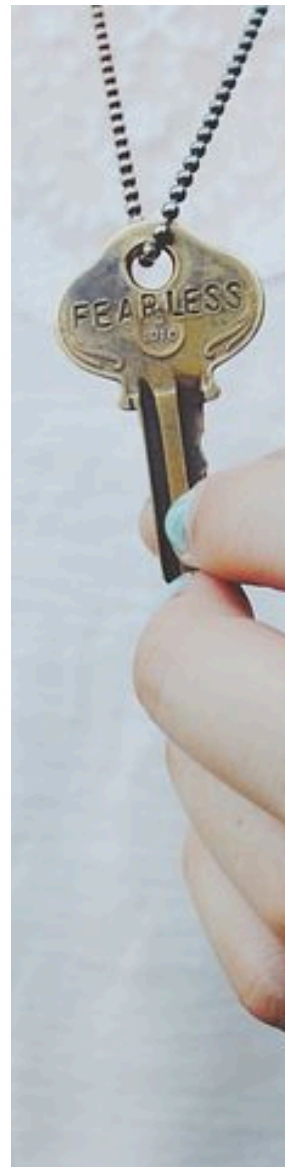
MARIA AKATEMIA RY

TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

SISÄLTÖ

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



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

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

Viha ja aggressio ovat sellaisia tunteita, joihin ei usein uskalleta tarttua ja useat vanhemmat voivat jäädä yksin omiin tunteisiinsa liittyvien huoliensa kanssa.

Tunnevaaka® antaa tietoa ja tukea 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,
Naisenväkivalta.fi / Maria Akatemia ry. Versio 5/2024: Hanna
Kommeri ja Siru Jokimies

Kuvat: Pixabay

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

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

www.mariaakatemia.fi



MARIA AKATEMIA
MARIA AKADEMI

TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

"MEISTÄ TULEE IHMISIÄ VUOROVAIKUTUKSESSA TOISTEN IHMISTEN KANSSA."

B-M PERHEENTUPA,
2010

VANHEMMUUDEN MONET KASVOT

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

Se 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 vanhemmuuteen. On kuitenkin tärkeää havainnoida sitä, milloin tunteet ovat hallinnassa ja milloin ne lyövät yli ja muuttuvat tuhovoimiksi.

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

Vanhempänä voi yhtenä hetkenä olla rauhan tyyssija ja toisessa kohtaa raivosta riehuva roihu. 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 kokemusmaailmaansa. Tunteet, sävyt ja otteet, joita hän aistii, rakentavat kivijalkaa hänen maailmankuvalleen ja turvallisuudentunteelleen.

MONENLAISET TUNTEET

RAKKAUS, ILO, ONNI



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.

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

Silitän Hipsutan Vien
harrastuksiin

Rakastan

Kehun

Lohdutan

Otan syliin

Halaan

Lellin

Heikutan ja keikutan

Huomaan

En arvostele Olen ylpeä

Höpötän

Löpötän

hyvän

Hellin

Suukotan

En hermostu

Olen lempeä

Puhun rauhallisesti

Katselen

Hoidan

Olen lämmin

Olen

Ihastelen

Liikutun

Ihmettelen

Kutitan

kiinnostunut
lapsen asioista

Hassuttelen

Nautin

Rauhoitan

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 itsen ja ilmetä mm. seuraavasti: vähättelevä puhe itsestä, vaikeus sallia itselle mitään hyvää, itsearvostuksen puute, äärimmäinen vaativuus tai itsen 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

Kiroilen

Ravistelen

Puristan

Olen

Arvostelen

epäarvostava

Paiskon

Vihaan itseäni

tavaroita

En anna huomiota

Olen koko ajan vihainen

Pakotan

Puhun rumasti

Paiskon ovia

Annan luunapin

Alistan

Huudan

VANHEMMUUS HERÄTTÄÄ UUSIA TUNTEITA

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.

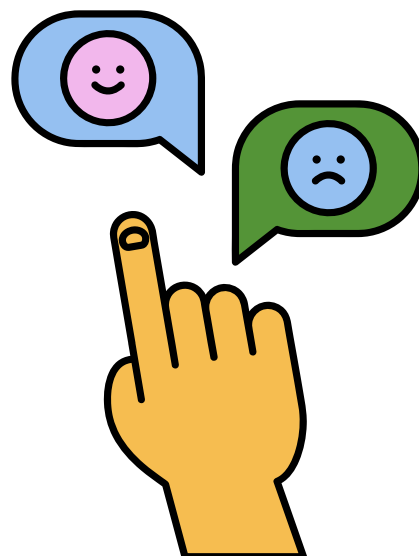
Erityisesti äitiyteen kohdistetaan monia odotuksia ja on yleistä ajatella, että vauvan syntyminen aktivoisi naisessa automaattisesti hoivavietin, kiintymyksen ja rakkauden. Myös vauvat ja lapset ovat temperamentiltaan erilaisia: toiset houkuttavat vuorovaikutukseen, toiset taas ovat torjuvampia.

Lapsen ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen syntyminen vie 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 tautonta hoivaa ja tukea kasvussaan. Tämä jatkuvan tarvitsevuuden kohtaaminen ja kokeminen voi tulla monille yllätyksenä, vaikka siitä olisikin lukenut kasvatusoppaista ja kuullut lukemattomia kertoja neuvolassa ja ystäviltä. Lapsen tarvitsevuus voi tuntua niin kokoaikaiselta, että sen rinnalla voi ajautua unohtamaan tai sivuuttamaan omat tarpeet. Tarvitsevuus ei pääty vauvaikään tai pikkulapsivaiheeseen, vaan jokainen ikä- ja kasvuvaihe haastaa eri tavalla.

Vanhemmaksi tuleminen on yksi merkittävimmistä muutoksista, jonka voi kokea elämässään. Se on jokaiselle omanlaisensa yksilöllinen kasvu- ja oppimisprosessi, jossa on myös omat vaikeutensa.

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





TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

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

"Huusin teinilleni 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 itseän ja omiin tarpeisiin. Terveessä tunne-elämässä ihminen kykenee säätelmään 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.

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

VANHEMMUUS HERÄTTÄÄ OMAT LAPSUUDEN TARINAT ELOON.



SISÄINEN LAPSI HERÄÄ

Kun tulee vanhemmaksi, 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

“Huomaan, että erityisesti jotkut tilanteet lapsen kanssa aiheuttavat voimakasta ärtymystä ja tunteidenhallinnan vaikeutta. Välillä hermo lopulta pettää monen selviytymisyrityksen jälkeen.”

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

Tilanteessa voi päätyä toimimaan yhtä vaativasti kuin ehkä itseä kohtaan on toimittu ja lopulta suuttumisreaktio on kohtuuttoman suuri verrattuna lapsen toimintaan.

Tunnetsunami on hyökynyt yli ja epäonnistumisen ja syyllisyyden tunteet seuraavat perässä: miten lapselle voi suuttua näin paljon tällaisesta asiasta?

KILTTEYDEN VARJOPUOLI

TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

Vanhempana kohtaa oman lapsensa tarvitsevuuden ja lapsen koko tunneskaalan kiukkuineen ja vihantunteineen.

Samalla saattaa nähdä omassa lapsessaan niitä inhimillisiä puolia, joita on vaikea hyväksyä ja sietää itsessä.

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



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.

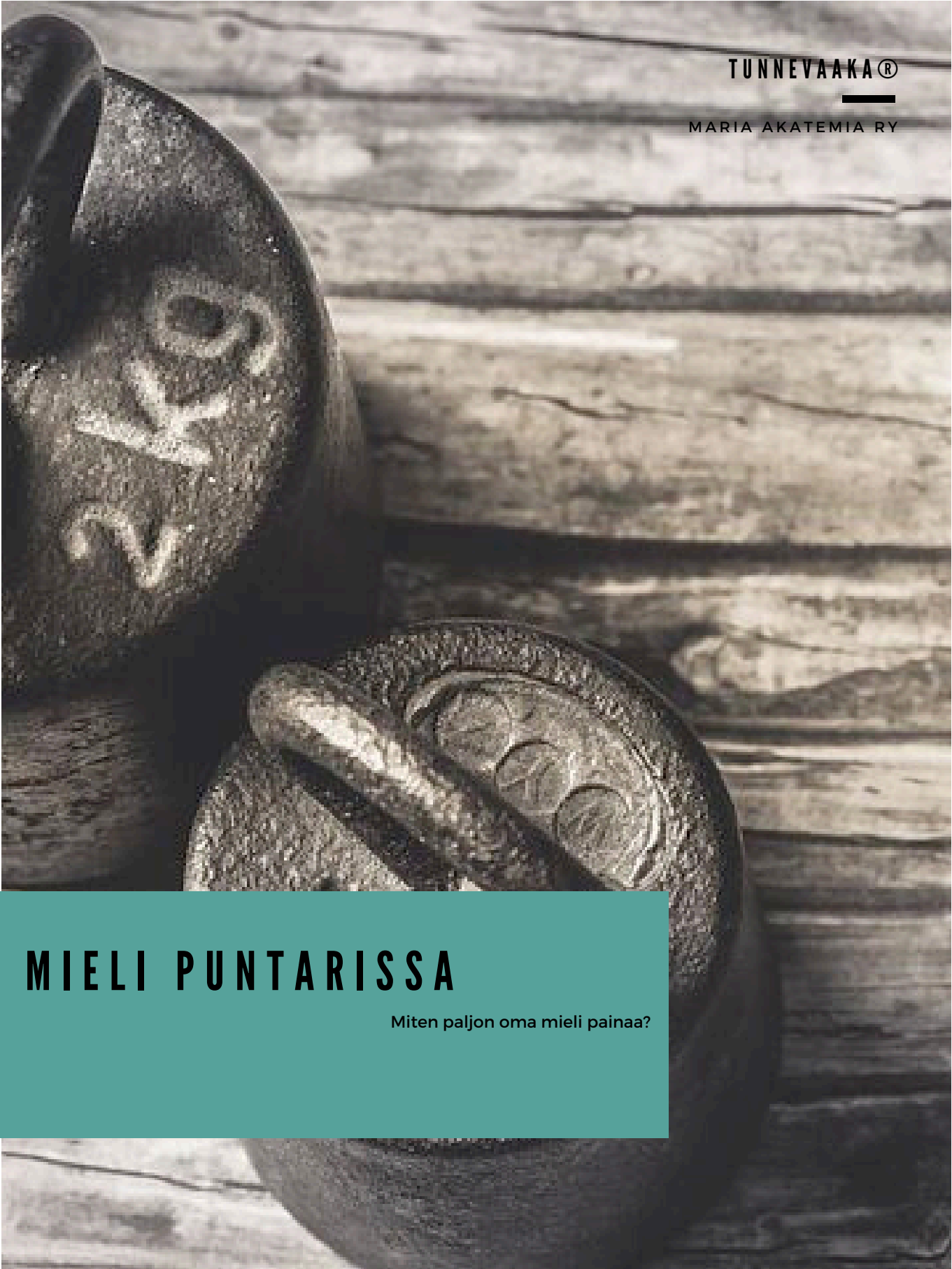
Hallitsemattomana aggressio voi johtaa väkivaltaiseen käytökseen, mutta oikein kanavoituna se on tärkeää käyttövoimaa yksilöitymisessä ja aikuiseksi kasvamisessa sekä oman terveellisen erillisyyden kokemisessa. Aggressio voidaan siis nähdä tärkeänä tekijänä yksilöitymisessä ja erillistymisessä. Sitä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



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.



TUNNEVAAKA®

MARIA AKATEMIA RY

MIELI PUNTARISSA

Miten paljon oma mieli painaa?



MITEN PALJON MIELI PAINAA?

Jos kannattelet käsilläsi raskasta painoa, tunnistat helposti milloin kätesi väsyvät. Myös mieli voi kannatella raskasta painoa ja väsyä, mutta mielen painon tunnistaminen ei välttämättä ole yhtä helppoa.

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. Iloitsen vanhemmuudesta ja koen olevani riittävän hyvä vanhempana.
5. Koen myötätuntoa itseäni kohtaan nykyisessä elämäntilanteessa.
6. Tunnistan vahvuuteni ja hyödynnän niitä.
7. Ymmärrän olevani osa sukupolviketjua ja sen vaikutuksen omaan elämään.
8. Koen, että minulla on hyvä tukiverkosto ja pyydän apua, jos en jaks.
9. Koen vanhemmuuden itselleni luontevaksi.
10. Suhtaudun toiveikkaasti tulevaan.

Ei koskaan	Harvoin	Usein	Lähes aina



Laske yhteen kunkin värin lukumäärä





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. Ärsyynnyn helposti lasten toiminnasta ja olen usein vihainen.

5. Huudan tai 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

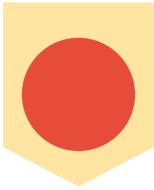


--	--	--	--

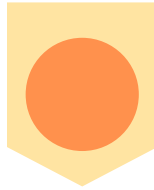


Laske Voima- ja Huoli -vaakojen tulokset yhteen

Punaiset



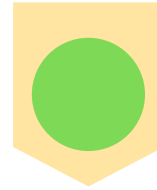
Oranssit



Keltaiset



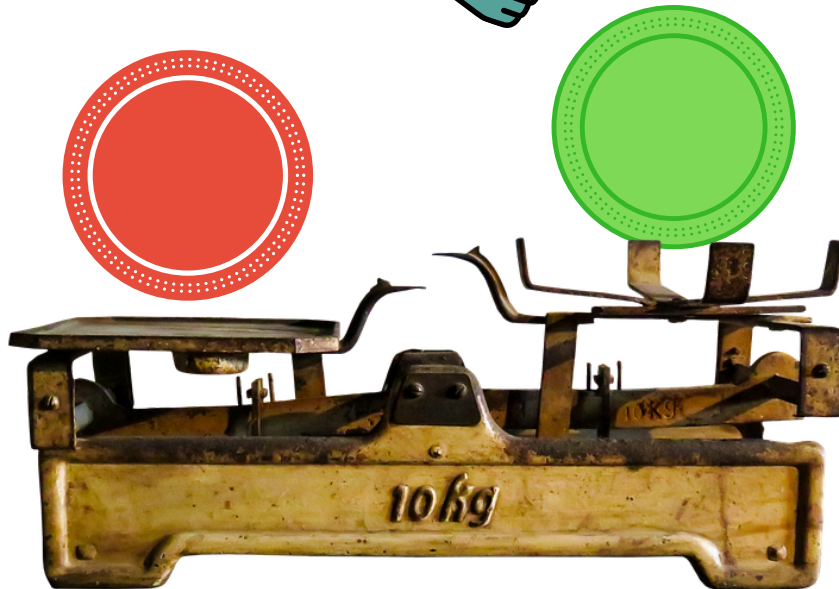
Vihreät



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.

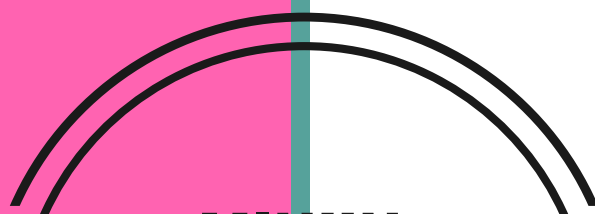
Mistä aikaa itselle?

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

Älä jää yksin.

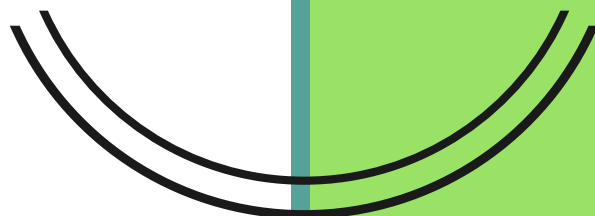
Kuka auttaa?

Olisiko lähipiirissäsi joku, joka voisi auttaa arjessa?



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.

Tapaa ystäviä tai muita samassa elämäntilanteessa olevia.

Toivottavasti Tunnevaaka® antoi sinulle uusia oivalluksia ja ajatuksia tueksi tunteiden ymmärtämiseen. Kun ymmärtää omia tunteitaan, voi kääntää myös kipukohdat vahvuudeksi. 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, älä jää yksin.

Auttavia tahoja:

mariaakatemia.fi/tunnevaaka

mariaakatemia.fi/vankemmaksi

naisenvakivalta.fi

Muita auttavia tahoja:

[Oma neuvola](#), vaestoliitto.fi/vanhemmuus, mll.fi,

ensijaturvakotienliitto.fi, miessakit.fi, nollalinja.fi

