

A photograph of two people, an adult and a child, seen from behind, looking out at a sunset over a city skyline. The sun is a bright orange orb on the horizon, casting a warm glow across the sky. The city lights are visible in the distance. The foreground is dark, with the silhouettes of the people's heads and shoulders. The overall mood is peaceful and contemplative.

Hyvinvoiva vanhempi -etävalmennuksen työkirja

# Kohti hyvinvointia ja merkityksellistä arkea

# Sisällys

|                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>SINULLE VANHEMPI .....</b>                                                        | <b>3</b>  |
| <b>MITÄ HYVINVOINTI ON? .....</b>                                                    | <b>4</b>  |
| <b>1. Kuormittuminen ja oma hyvinvointi .....</b>                                    | <b>5</b>  |
| Mitä psykologinen joustavuus on ja miten se vaikuttaa hyvinvointiimme?.....          | 6         |
| Hidastamalla tilaa tietoiselle valinnalle.....                                       | 7         |
| Lyhyt pysähtymisharjoitus .....                                                      | 8         |
| Elämäntilanteeni.....                                                                | 9         |
| Joustavuuden nelikenttä.....                                                         | 10        |
| Mitä tarkoitusta käyttäytyminen palvelee?.....                                       | 13        |
| Kuormitus ja stressi .....                                                           | 16        |
| Minkälaisia stressireaktioita tunnistan itsessäni?.....                              | 17        |
| Hyvinvoinnin tasapaino.....                                                          | 19        |
| Omatoimiharjoitus: Tietoisien läsnäolon vahvistaminen arjessa.....                   | 20        |
| <b>2. Mistä välitän ja mikä on minulle tärkeää .....</b>                             | <b>22</b> |
| Lyhyt pysähtymisharjoitus .....                                                      | 23        |
| Arvojen kirkastaminen.....                                                           | 24        |
| Kolme asiaa elämässäni, joista olen ylpeä.....                                       | 25        |
| Tärkeät arvot.....                                                                   | 26        |
| Merkityksellisten tekojen toteuttaminen.....                                         | 27        |
| Omatoimiharjoitus: Merkityksellisten tekojen toteuttaminen arjessa .....             | 28        |
| Lisäharjoitus: 90-v syntymäpäiväjuhlat .....                                         | 28        |
| <b>3. Suhde ajatuksiin – miten voin kohdata hankalat ajatukset uudella tavalla..</b> | <b>29</b> |
| Lyhyt pysähtymisharjoitus .....                                                      | 30        |
| Älä usko kaikkea, mitä ajattelet .....                                               | 31        |
| Matkustajat bussissa.....                                                            | 32        |
| Ajatusten eriyttäminen uudenlaisen suhteen muodostamiseksi .....                     | 36        |
| Omatoimiharjoitus: Bussimatkustajien huomaaminen ja etäisyyden ottaminen .....       | 37        |
| Lisäharjoitus: Sisäisten sääntöjen tunnistaminen .....                               | 38        |

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>4. Hyväksyntä ja itsemyötätunto .....</b>                    | <b>39</b> |
| Lyhyt pysähtymisharjoitus .....                                 | 40        |
| Tunteet kehossa .....                                           | 41        |
| Kolme tunnejärjestelmää.....                                    | 42        |
| Kaikenlaisten tunteiden kohtaaminen .....                       | 44        |
| Valinnan hetki.....                                             | 45        |
| Keinoja valinnan hetkellä.....                                  | 46        |
| Myötätuntoinen suhtautuminen itseän .....                       | 47        |
| Omatoimiharjoitus: Tunnetilan kohtaaminen.....                  | 48        |
| Lisäharjoituksia .....                                          | 49        |
| <b>5. Psykologisen joustavuuden taidot vanhemmuudessa .....</b> | <b>51</b> |
| Lyhyt pysähtymisharjoitus .....                                 | 52        |
| Neurokirjon nuoren hyvinvoinnin tukeminen.....                  | 53        |
| Maskaaminen.....                                                | 54        |
| Neurokirjon uupumus.....                                        | 58        |
| Tunteiden ylikuormitustilat.....                                | 61        |
| Tunnetilomahdusten ja sulkeutumistilojen pikaohje .....         | 64        |
| Turvasuunnitelma.....                                           | 65        |
| Yhteyden luominen ja vuorovaikutus .....                        | 66        |
| Miten sanoitat asioita muille?.....                             | 73        |
| Hidasta, huomaa, pysy ja valitse .....                          | 74        |
| Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen .....                       | 75        |
| Lisäharjoitus: Näkökulman vaihtamisen taito.....                | 76        |
| <b>LISÄTIETOA.....</b>                                          | <b>77</b> |
| ADHD.....                                                       | 77        |
| Autismi .....                                                   | 78        |
| AuDHD.....                                                      | 80        |
| Addiktio.....                                                   | 80        |
| Ekkot .....                                                     | 81        |
| Empatiakuilu.....                                               | 81        |
| Hyperfiksatio.....                                              | 81        |
| Intersektionaalisuus.....                                       | 82        |
| Kehoon keskittyvä toistuva käyttäytyminen.....                  | 82        |
| Stimmailu.....                                                  | 82        |
| Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt .....                        | 83        |
| <b>LOPPUSANAT.....</b>                                          | <b>85</b> |
| <b>LÄHTEET JA KIRJALLISUUTTA .....</b>                          | <b>86</b> |

# Sinulle vanhempi

Tervetuloa mukaan valmennusmatkalle! Tämän Hyvinvoiva vanhempi -valmennuksen työkirjan tarkoitus on tukea sinun matkaasi kohti hyvinvointia ja merkityksellisen arjen elämistä.

Arkielämässä kohtaamme onnistumisia, arjen pieniä iloja, kuormittavia hetkiä ja vastoinkäymisiä. Neurokirjon nuoren vanhempana saatat kohdata monenlaisia ympäristöstä tulevia odotuksia ja paineita siitä, minkälaiselta arjen ja vanhemmuuden tulisi näyttää. Hyvinvointi ei tarkoita jatkuvaa onnellisuutta tai ongelmattomuutta. Se tarkoittaa kykyä elää merkityksellistä elämää – sellaista, joka tuntuu omalta ja arvokkaalta.

Erilaisissa tilanteissa ja hetkissä meissä ihmisissä viriää tunteita ja ajatuksia. Erilaisten tunteiden kirjo on osa ihmisyyttä ja hankalimmillakin tunteilla on tarkoituksensa. Ne antavat asioille painoarvoa, viestittävät jostakin meille tärkeästä ja auttavat päätöksenteossa. Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat yhteydessä toisiinsa. Emme voi kontrolloida sitä, minkälaisia ajatuksia tai tunteita meissä herää. Se mitä voimme valita on, miten reagoimme niihin ja miten vaalimme jokapäiväisessä elämässä sitä, mikä on meille tärkeää.

Hyvinvoiva vanhempi -valmennuksen aikana tulet oppimaan taitoja oman hyvinvointisi ja merkityksellisen arjen elämisen tueksi. Valmennus tarjoaa myös tietoa neurokirjosta sekä neurokirjon nuoren tarpeista ja toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä. Valmennus ei tarjoa valmiita vastauksia vaan tukee sinua löytämään sinulle toimivia keinoja.

Työkirjasta löydät valmennustapaamisissa käsiteltyjen teemojen mukaisesti tietoa ja harjoituksia. Osa työkirjassa olevista sisällöistä tulee sinulle tutuksi valmennuksen aikana ja osaan voit kiinnostuksesi mukaan itsenäisesti tutustua. Työkirjan loppupuoolella löydät tietoa neurokirjosta sekä sen yhteydessä on selvitetty myös käsitteitä, jotka voivat sinulle olla mahdollisesti uusia.

Valmennus perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisiin menetelmiin ja neuromoninaisuutta arvostavaan lähestymistapaan. Hyvinvoiva vanhempi -valmennuksen viiden tapaamiskerran aiheet näet viereisestä kuvasta.

## Tapaamiskerrat



**Kuormittuminen ja oma hyvinvointi**



**Mistä välitän ja mikä on minulle tärkeää?**



**Suhde ajatuksiin – miten voin kohdata hankalat ajatukset uudella tavalla**



**Hyväksyntä ja itsemyötätunto**



**Psykologisen joustavuuden taidot vanhemmuudessa**

# Mitä hyvinvointi on?

Maailman terveysjärjestö, eli WHO kuvaa hyvinvointia kokonaisuudeksi, joka muodostuu **fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta**. Hyvinvointi luo ihmiselle edellytykset toimia ja käyttää kykyjään, osallistua yhteisöön ja kokea elämä merkitykselliseksi. Hyvinvointi ei ole vain sairauden tai jonkin vaivan puuttumista, vaan se on tila, jossa arjen asiat kuten lepo, liike, turvallisuuden tunne, merkitykselliset hetket ja niiden huomaaminen ovat **tasapainossa keskenään**. Terveys ja hyvinvointi muuttuvat elämäntilanteiden ja ympäristön mukaan. Hyvinvoiva ihminen kykenee huolehtimaan itsestään, kokemaan iloa ja innostusta sekä näkemään ympärillään mahdollisuuksia. Keskiössä on se, **miten ihminen itse kokee oman hyvinvointinsa**, ei se mitä esimerkiksi diagnoosit kertovat tai muut ihmiset sanovat.

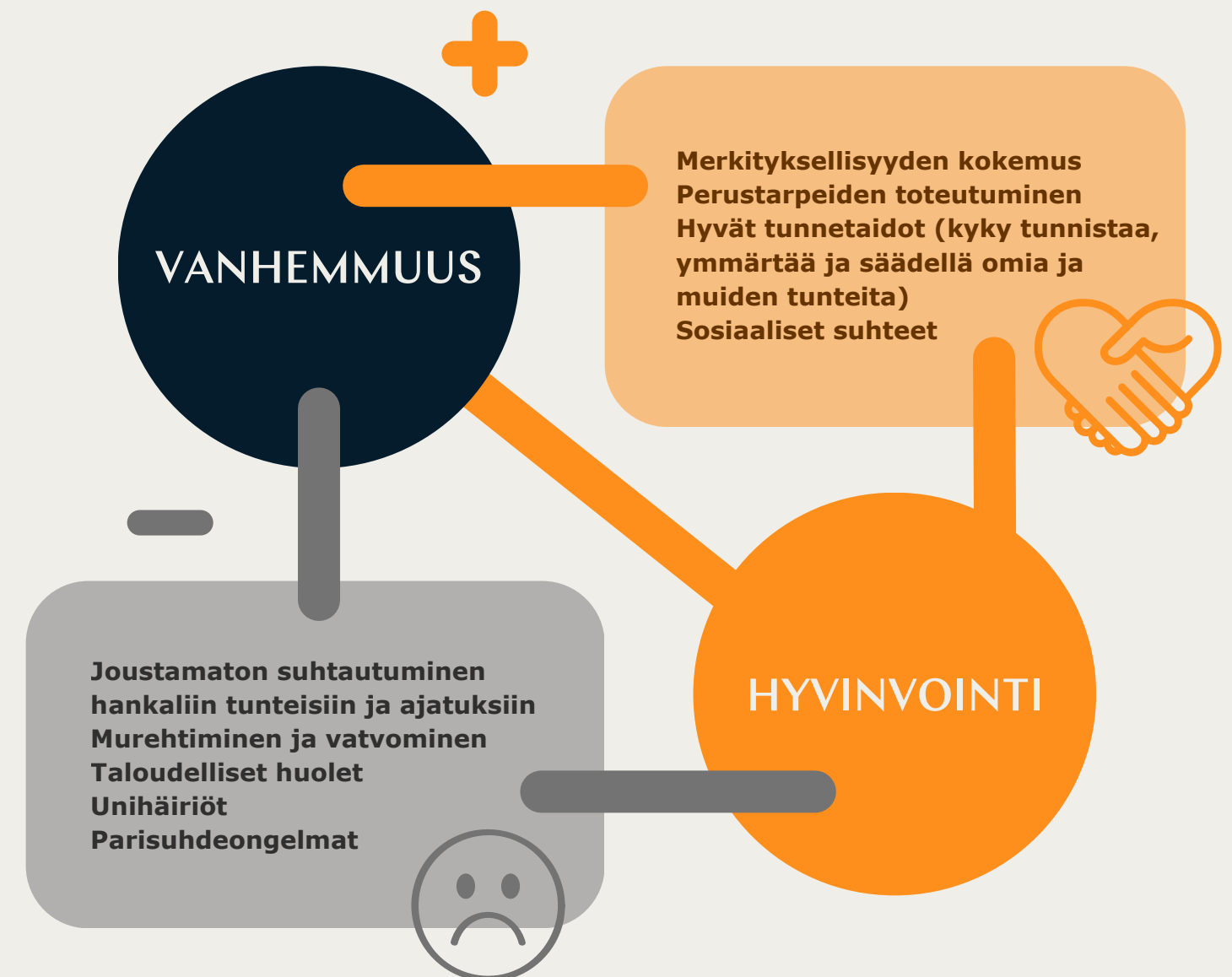
**Vanhemman hyvinvoinnilla** on suuri merkitys nuoren hyvinvoinnin tukemisessa.

Kun vanhempi voi henkisesti ja fyysisesti hyvin, hänellä on enemmän **voimavaroja vastata nuoren tarpeisiin**, olla läsnä arjessa ja tarjota turvallista tukea. Nuoren ja hänen tarpeidensa kohtaaminen lempeydellä ja jämäkkyydellä onnistuu helpommin, kun vanhempi on huolehtinut omista tarpeistaan. Omalla esimerkillään vanhempi vaikuttaa myös nuoren näkemykseen oman hyvinvoinnin merkityksestä. Hyvinvointi **rakentuu arjen pienistä hetkistä**. Yhteinen hetki päivän lomassa, ilman kiirettä voi olla se mieleen jäänyt hieno kokemus, jossa nuori on kokenut yhteenkuuluvuutta ja kokenut tulleen kohdatuksi.

Jokapäiväisessä elämässä on hyvä pysähtyä huomaamaan omaa hyvinvoinnin tilaa ja minkälaiset asiat tukevat sitä juuri nyt. Viereisessä kuvassa on nimetty tekijöitä, jotka vaikuttavat kokemukseen vanhemmuudesta ja omasta hyvinvoinnista.

## Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät vanhemmuudessa

”Elämän tarkoituksellisuuden kokemus on vahvasti yhteydessä omaan hyvinvointiin” (Nelson 2019)



# 1. Kuormittuminen ja oma hyvinvointi

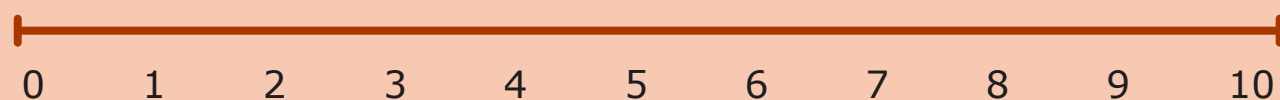


Ensimmäisen valmennuskerran aikana pysähdyt tarkastelemaan kokonaiselämäntilannettasi, miten tyytyväinen olet arkeesi sekä miten jokapäiväisessä elämässä vaalit asioita, jotka ovat sinulle merkityksellisiä. Pysähdyt tunnistamaan voimavarojasi ja miten pidät huolta omasta hyvinvoinnistasi. Tarkastelet sitä, mitkä asiat vaikeuttavat sinulle tärkeiden asioiden toteuttamista ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista sekä minkälaisia selviytymiskeinoja sinulla on käytössäsi ja kuinka ne toimivat. Pysähdyt tunnistamaan kuormitustekijöitä sekä sinulle tyypillisiä stressireaktioita. Tapaamiskerran aikana pääset harjoittelemaan läsnäolon taitoja.



## Mitä minulle kuuluu?

Pysähdy havainnoimaan hyvinvointiasi



Mikä numero parhaiten kuvaa hyvinvointiasi? (0=erittäin huono – 10=erittäin hyvä)  
Minkälaisia sisäisiä kokemuksia, tunteita, ajatuksia ja kehon tuntemuksia huomaat?  
Mitkä tekijät ajankohtaisesti vaikuttavat hyvinvointiisi?

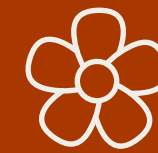


# Mitä psykologinen joustavuus on ja miten se vaikuttaa hyvinvointiimme?

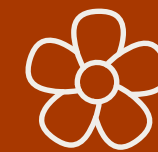
Psykologinen joustavuus on halukkuutta kohdata kaikenlaisia sisäisiä kokemuksia tavalla, joka tukee itselle tärkeiden asioiden edistämistä jokapäiväisessä elämässä. Psykologisen joustavuuden taidoilla on yhteyttä hyvinvointiimme ja harjoittelun avulla meidän on mahdollista vahvistaa näitä taitoja samaan tapaan kuin lihasvoimaa fyysisellä harjoittelulla.



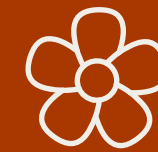
## Psykologinen joustavuus on



Kykyä kohdata tunteet ja ajatukset sellaisena kuin ne ovat ja kyetä tarkastelemaan niitä etäämmältä (*Avoimuus*)



Kyky olla läsnä tässä hetkessä tietoisena henkilönä ja joustavasti suunnata tarkkaavuutta tilanteeseen sopivalla tavalla (*Läsnä*)



Kyky tunnistaa itselle tärkeä ja merkityksellinen ja tehdä sen suuntaisia tekoja jokapäiväisessä elämässä (*Onnistuminen*)

Psykologisen joustavuuden taidot auttavat meitä pysähtymään, huomaamaan ajatuksia ja tunteita sellaisena kuin ne ovat sekä tukevat toimimista omien arvojen ja päämäärien suuntaisesti myös silloin, kun arki on kuormittavaa.

# Hidastamalla tilaa tietoiselle valinnalle

Arjen tilanteet herättävät meissä jatkuvasti ajatuksia, tunteita ja kehollisia kokemuksia. Usein reagoimme niihin automaattisesti — ikään kuin toimisimme autopilotilla. Näissä hetkissä toiminta ei aina perustu omiin arvoihin, vaan omaksuttuihin tottumuksiin tai kenties pelkoihin, huoliin tai riittämättömyyden kokemukseen. Psykologisen joustavuuden yksi osa-alue on kyky olla läsnä tässä hetkessä. Tietoisien läsnäolon taidot tarjoavat työkaluja siihen, kuinka voimme hidastaa, pysähtyä ja valita tietoisesti suunta, joka on linjassa sen kanssa, mikä on aidosti tärkeää.

**Mikä on autopilotti?** Autopilotti tarkoittaa automaattista reagointia ilman tietoisia läsnäoloa. Se voi näyttäytyä esimerkiksi niin, että teet arjen asioita ja huomiosi on toisaalla, suutut nopeasti, vetäydyt keskustelusta, välttelet epämiellyttävää tehtävää tai teet päätöksiä vain miellyttääksesi muita. Autopilotilla toimiminen ei ole väärin. Se säästää energiaamme, kun teemme rutiininomaisesti asioita esimerkiksi kotiaskareita. Se voi kuitenkin johtaa siihen, että et toimi omien arvojesi mukaisesti ja et elä sellaista elämää, jota todella haluaisit elää.

**Hidastaminen** on ensimmäinen askel kohti tietoisia toimintoja. Se voi olla yksi tietoinen hengitys, katseen siirtäminen ympäristöön, jalkapohjien painaminen lattiaa vasten tai sormenpäiden toisiaan. Hidastaminen tuo sinut takaisin tähän hetkeen ja antaa mahdollisuuden huomata, mitä tapahtuu, niin sisäisesti kuin ulkoisessa ympäristössä.

**Pysähtyminen** on tilan tekemistä tärkeille, omien arvojen mukaisille teoille. Se on ajan ottamista oman kokemuksen tarkasteluun. Voit esimerkiksi huomata: Mitä tunnet kehossasi? Minkälaisia ajatuksia mielesi tarjoaa? Minkälaisia toimintayllykkeitä on läsnä? Ovatko ne linjassa sen kanssa, kuka haluat olla tai mitä haluat tuoda esille? Tämä hetki avaa tilan valinnalle.

**Tietoisien valinnan** tekeminen ei aina tunnu helpolta, mutta se johtaa pitkässä juoksussa merkityksellisemmältä tuntuvaan elämään.

Harjoitteleminen valmennuksen aikana erilaisia tietoisien läsnäolon taitoja, jotka auttavat hidastamaan, pysähtymään ja huomaamaan. Esimerkiksi aistien tai hengityksen avulla voimme tuoda itsemme nopeasti läsnä olevaksi tähän hetkeen. Harjoitukset ovat lyhyitä ja näin myös helposti toteutettavissa omassa arjessa. On hyvä muistaa, että uusien taitojen harjoittelu vaatii aikaa ja useita toistoja samaan tapaan kuin uuden kielen, liikuntalajin, tai soittimen soittamisen opettelu.

# Lyhyt pysähtymisharjoitus

Voit hyödyntää tätä harjoitusta käytännössä missä tahansa, kun huomaat tarpeen pysähtymiselle ja ankkuroitumiselle tähän hetkeen.

Ota tuolissasi rento, mutta ryhdikäs istuma-asento. Aseta jalkapohjat lattiaa vasten. Voit painaa jalkoja kevyesti ja tunnustella miltä lattia tai kengät tuntuvat jalkapohjia vasten. Huomaa miten painovoima vetää kehoasi puoleensa. Huomaa miten veri alkaa kiertämään kämmenissäsi ja jalkapohjissasi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos muutamia kertoja.

1.

**Kysy itseltäsi, missä olet? Katsele ympärillesi. Voi nimetä ympäristöstäsi muutamia asioita esim. esineitä tai värejä, joita näet.**

2.

**Kysy itseltäsi, mitä sinulla on päällimmäisenä mielessäsi juuri nyt?**

3.

**Kysy itseltäsi, mitä tunteita sinulla on kehossasi juuri nyt?**

4.

**Voit sanoa hiljaa mielessäsi: "Se mikä on, saa olla; se mikä on saa olla. Sitä ei tarvitse muuttaa mitenkään."**



**Minkälaisia havaintoja teit harjoituksen aikana?**

# Elämäntilanteeni

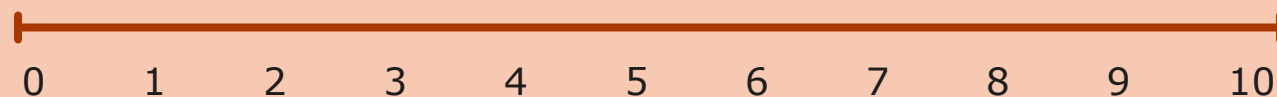


Seuraavaksi pysähdyt tarkastelemaan elämäntilannettasi ja miten tyytyväinen olet elämän eri osa-alueilla. Minkälaisia voimavaroja ja vahvuuksia sinulla on?

Arvioi asteikolla 0-10 kuinka tyytyväinen olet siihen, miten asiat ovat kullakin osa-alueella.

(0 = ei lainkaan tyytyväinen – 10 = erittäin tyytyväinen).

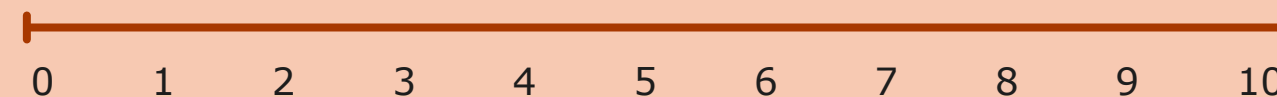
**Ihmissuhteet:** Minkälaisina koet ihmissuhteesi elämässä? Onko sinulla ihmisiä, jotka tukevat sinua? Minkälaiset ovat perheen sisäiset suhteet? Minkälaisia ystävyssuhteita sinulla on?



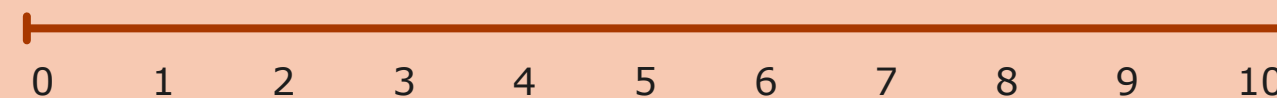
**Työ / opiskelu:** Minkälainen tilanne on työn tai opiskelun suhteen? Kuinka tyytyväinen olet tilanteeseesi? Mistä erityisesti pidät? Miten pärjää taloudellisesti?



**Vapaa-aika:** Mitä palauttavaa teet vapaa-ajallasi? Mitä sellaista teet, joka innostaa ja on sinulle merkityksellistä? Miten rentoudut?



**Terveys:** Millaisena koet oman terveytesi tällä hetkellä? Liikutko mielestäsi riittävästi? Syötkö hyvin? Nukutko hyvin? Koetko aamulla olosi levänneeksi? Käytätkö päihteitä? Miten kohtelet itseäsi?



# Ulkoinen maailma

Aistien ja tekojen maailma

Mitä saatat tehdä, kun nuo  
ajatukset, tunteet ja kehon  
tuntemukset ja yllykkeet  
ilmaantuvat? Mitä teet  
päästäksesi eroon niistä?

Mitä tekoja voit tehdä, kun liikut  
kohti mielekästä elämää?  
Mitä tästä seuraa lyhyellä ja  
pitkällä aikavälillä?

*Nalkutan ja teen asian toisen  
puolesta, mutta mikään ei muutu.  
Piiskaan itseäni jaksamaan,  
kunnes en enää jaksa.*

*Rauhoitan itseni hengityksen avulla, kun nuori  
toistuvasti luistaa tehtävästä. Rauhallisempana  
koitan selvittää nuoren kanssa, mikä häntä  
tukisi asiassa. Sovin myöhemmälle kävelytreffit  
ja avantouinnin ystäväni kanssa.*

## Selviytyminen — Joustavuuden nelikenttä — Mielekäs elämä

Mitä ajatuksia, tunteita ja  
kehon tuntemuksia ja  
yllykkeitä tunnistat, jotka  
vaikeuttavat liikkumista  
kohti mielekästä elämää?

*Ahdistaa, kurkkua puristaa, kun  
asetan rajoja tai pyydän johonkin  
apua. Ajattelen, että minun  
täytyy selviytyä itse, tai koen  
olevani...*

*Lapset, luonnossa liikkuminen,  
laulaminen, ystävät, joiden kanssa  
saan olla oma itseni, yhteinen aika  
perheen parissa.*

Mikä ja kuka on sinulle tärkeää?  
Minkälainen ihminen voin olla  
heidän kanssaan ja/tai näissä  
paikoissa?

# Sisäinen maailma

Tunteet, ajatukset, muistot,  
kehon tuntemukset, yllykkeet

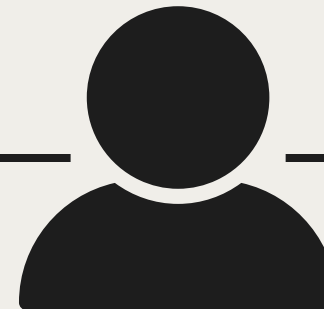
# Ulkoinen maailma

Aistien ja tekojen maailma

Mitä tekoja voit tehdä, kun liikut kohti mielekästä elämää?  
Mitä tästä seuraa lyhyellä ja pitkällä aikavälillä?

Selviytyminen

Mielekäs elämä



Mitä saatat tehdä, kun nuo ajatukset, tunteet ja kehon tuntemukset ja yllykkeet ilmaantuvat? Mitä teet päästäksesi eroon niistä?

Mitä ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia ja yllykkeitä tunnistat, jotka vaikeuttavat liikkumista kohti mielekästä elämää?

Mikä ja kuka on sinulle tärkeää?  
Minkälainen ihminen voin olla heidän kanssaan ja/tai näissä paikoissa?

# Sisäinen maailma

Tunteet, ajatukset, muistot, kehon tuntemukset, yllykkeet

# Lapiointia kuopassa

Joskus ikävän tunteen kanssa kamppailu on voinut johtaa tipahtamiseen kuoppaan. Kuopan pohjalla tuntuu hyvältä, että meillä on joku työkalu esimerkiksi lapio, jolla voimme tehdä jotain tilanteelle. Asioita välttelemällä, jatkuvalla suorittamisella, muiden miellyttämisellä, alkoholin käytöllä tai muiden syytelyllä voimme tuoda hetken helpotusta tunteeseen ja ratkoa sitä.

Kaivaessamme tietä ulos kuopasta vajoamme kuitenkin yhä syvemmälle ja syvemmälle. Mitä tapahtuu? Olet yhä enemmän jumissa ja syytät itseäsi yhä enemmän siitä, että olet siellä. Koko asetelma tuntuu toivottomalta.

Ehkä kaivaminen ei ole oikea keino päästä ulos kuopasta, vaan se syventääkin kuoppaa. Miksi et lopettaisi kaivamista? Voitko jättää lapion ja pysähtyä? Nousta kuopan reunalle ja alkaa kulkemaan kohti itsellesi merkityksellisiä asioita.

## Pysähdy hetkeksi pohtimaan

**sitä, miten omat selviytymiskeinosi ovat toimineet. Vievätkö ne sinua toivomaasi suuntaan, vai kenties poispäin sinulle tärkeästä? Mitä muita keinoja voisit kokeilla?**

# Mitä tarkoitusta käyttäytyminen palvelee?

Kaikella käyttäytymisellä, järjettömälläkin on jokin funktio, eli tarkoitus. Käyttäytymisen **toimivuuden tarkastelussa** on keskeistä pohtia, viekö oma toiminta **kohti sitä mikä on itselle tärkeää ja merkityksellistä**. Käyttäytymisen tarkoituksen tunnistaminen tietyssä tilanteessa auttaa ymmärtämään tekijöitä, joihin on tarpeen vaikuttaa, jos toiminta vie poispäin omista tavoitteista ja itselle merkityksellisistä asioista. Esimerkiksi huoliajatukset voivat johtaa liialliseen kontrollointiin ja varmisteluun, jolloin on tärkeää opetella huomaamaan näitä ajatuksia ja opetella ottamaan etäisyyttä niihin.

Ihminen on ohjelmoitu tavoittelemaan **nopeita palkkioita**, jolloin ihminen tekee herkästi sitä, **mikä toimii jossain määrin** tai tuo hetkellistä helpotusta. Tällainen käyttäytyminen voi olla **haitallista pidemmällä aikavälillä** terveyden, hyvinvoinnin ja ihmissuhteiden kannalta. Saatamme esimerkiksi vältellä jostain itsellemme tärkeästä asiasta puhumista omien perheenjäsenten kanssa, koska pelkäämme asiasta aiheutuvan riitaa. Tämäntyyppiset tilanteet voivat nostattaa hankalia ajatuksia ja tunteita, joita emme ole siinä hetkessä valmiita kohtaamaan ja haluamme vältellä niitä. Välitön seuraus on hetkellinen helpotus, mutta pidemmällä aikavälillä tilanne aiheuttaa esimerkiksi tyytymättömyyttä ja turhautumista sekä **vaikeuttaa itselle merkityksellisten asioiden edistämistä**.

**Elämäkokemuksemme** ja **synnynnäiset ominaisuutemme** vaikuttavat siihen, **miten reagoimme** erilaisiin ärsykkeisiin ympäristössämme sekä tunteisiin ja ajatuksiin, joita meissä viriää. Siten nykytilanteessa näkyvien toimintatapojen taustalla voivat vaikuttaa se, miten tarpeisiimme lapsuudessa ja nuoruudessa on vastattu: onko lapsuuden perheessä ollut sallittua näyttää erilaisia tunteita tai onko mahdollisesti painotettu erilaisten saavutusten merkitystä. Itsessä viriäviin hankaliin tunteisiin voi liittyä tuomitsevuutta ja itsen kritisointia, jos niitä ei ole ollut sallittua näyttää. Liiallinen suorittaminen puolestaan on voinut vahvistua keinoksi tulla nähdyksi tai arvostetuksi.

Käyttäytymisen ketjuanalyysi on työkalu, jonka avulla voimme tarkastella vaihe vaiheelta, mitä jossakin tilanteessa tapahtuu. Se auttaa ymmärtämään yhteyksiä eri vaiheiden välillä ja tunnistamaan käyttäytymisemme tarkoitusta. Ketjuanalyysin avulla voimme tavoittaa asioita, joihin meidän olisi tärkeää pyrkiä vaikuttamaan käyttäytymisketjun muuttamiseksi.

# Käyttäytymistä edeltävät tekijät

# Käyttäytyminen

# Seuraukset – ”hyödyt”

Oliko jotakin haavoittuvuustekijöitä tilanteessa läsnä (esim. väsymys, stressi, nälkä)?

Missä olit, keitä oli paikalla ja mitä tapahtui?

Mitä ajatuksia, muistoja ja tunteita huomasit?

Oliko halu tai tarve toimita tietyllä tavalla?

Mitä teit?

Mitä hyötyä tästä käyttäytymisestä oli?

- pääsit pakenemaan tai välttelemään haastavia ihmisiä, tehtäviä, tilanteita tai paikkoja
- välttelit epämiellyttäviä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia
- sait tarpeesi tyydytettyä
- sait hyväksyntää tai huomiota
- sait muut tekemään tahtosi mukaan
- näytit hyvältä muiden silmissä, toimintasi miellytti muita
- sulauduit joukkoon
- tunsit olosi paremmaksi (esim. turvalliseksi, onnelliseksi, rentoutuneeksi)
- koit olevasi oikeassa ja muut väärässä
- toimit sääntöjesi mukaisesti
- koit tekeväsi kovasti töitä ongelmanratkaisemiseksi
- koit saavasi asioihin ymmärrystä (elämä, maailma, itsesi ja muut)
- tunsit ansaitsevasi sen
- tuntui tutulta ja mukavalta
- mikä muu?

# Käyttäytymistä edeltävät tekijät

Haavoittuvuustekijät: stressaava tilanne työssä, huolta nuoren tulevaisuudesta, huonosti nukuttuja yöunia.

Nuori ei noussut aamulla sängystä ja sanoi, että ei halua lähteä kouluun.

Opettaja oli lähettänyt Wilma-viestin, että kurssin läpimeneminen on vaarassa poissaolojen vuoksi.

Ajatuksia: "Mitä opettajat ajattelevat minusta vanhempana, jos en saa nuorta kouluun."  
"Testaileeko nuori vain minua vai onko hän oikeasti kuormittunut."

Tunteita: Turhautumista, huolta ja pelkoa

# Käyttäytyminen

Hermostuin ja komensin nuorta nousemaan ylös. Riitelin nuoren kanssa. Painostin lähtemään kouluun varmistamalla, että hän eteni aamuaskareissa.

Sanon nuorelle:

- "Kyllähän sinne kouluun on mentävä."
- "Et pärjää elämässäsi käymättä kouluja. Koita nyt vaan jaksaa."

# Seuraukset – "hyödyt"

Nuori lähti kouluun:

- sain nuoren toimimaan tahtoni mukaan
- näytin hyvältä opettajien silmissä

Pidemmän aikavälin seuraukset:

- itsesyytökset: en toiminut nuoren kanssa siten kuin vanhempana haluan toimia

*Lähde: Muokattu Harris, 2025*

# Kuormitus ja stressi

Stressi on tärkeä osa elämää, ja sitä syntyy niin miellyttäviksi koetuissa (esim. uusi parisuhde) kuin epämiellyttäviksi koetuissa tilanteissa ja muutoksissa (esim. ero tai menetys). **Sopiva määrä stressiä parantaa suorituskykyä** ja toimii hyvin tilannekohtaisena keskittymisen ja vireyden kohottajana. Esimerkiksi nopeaa toimintaa vaativissa vaaratilanteissa stressireaktio auttaa keskittämään elimistön toiminnot siten, että ihminen selviytyisi turvaan. Sopiva määrä stressiä auttaa meitä löytämään voimavarojamme ja motivoitumaan hyvään suoritukseen esimerkiksi tarkkaavaisuutta vaativissa esiintymistilanteissa tai vaikeissa tehtävissä.

Lyhytkestoisen stressaavan tilanteen jälkeen palaudumme usein nopeasti ja huomaamatta esimerkiksi nukkumalla hyvät yöunet, lepäämällä, keskustelemalla, liikkumalla, tai tekemällä jotain mieleistämme asiaa. Joskus jo pieni liike, kuten rauhallinen pitkä uloshengitys tai hartioiden lempeä pyöräytys, voi aktivoida kehon oman rauhoittumisjärjestelmän ja auttaa vähentämään stressiä. Palaudumme lyhytkestoisesta stressiä

aiheuttavasta tilanteesta, kun saamme meitä kuormittaneen asian hoidettua. Mikäli kuormittava tilanne **jatkuu pitkään** ja se ei ole hoidettavissa tehtävän suorittamisella, korostuu **palautumista ja stressinsäätelyä tukevat keinot**. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi ihmissuhdeongelmat, työpaineet tai rahahuolet. Jos usein murehdit tulevaa tai harmittelet menneitä asioita, keho on huomattavan osan ajasta stressitilassa.

Stressin **kokeminen** ja sen merkkien ilmeneminen, on hyvin **yksilöllistä**. **Reagoimme** hankaliin tilanteisiin sekä **mielellämme että kehollamme**. Stressaavaksi koetun tilanteen aiheuttaman tulkinnan kautta keho alkaa tuottaa adrenaliinia ja valmistautuu toimimaan. Osalla esiintyy somaattisia oireita, kuten toistuvia päänsärkyjä, niska-hartiaseudun vaivoja tai vatsakipua. Toiset tuntevat jatkuvaa väsymystä, ahdistusta tai ilottomuutta. Pitkäkestoinen stressi voi myös oireilla autonomisen hermoston kautta esimerkiksi keskittymisvaikeutena, hikoiluna tai hermostuneisuutena. Oletko tietoinen omista tavoistasi reagoida stressiin?



# Minkälaisia stressireaktioita tunnistat itsessäsi?

Pohdi mistä huomaat, että olet kuormittunut. Alla on erilaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia stressireaktioita, joita voit ehkä itsessäsi tunnistaa. Rastita reaktiot, joita itselläsi tunnistat, kun olet kuormittunut:

**Mikä on ajankohtainen stressitasosi asteikolla 0-10? Mistä tämän voit huomata?**

## Ajatukset ja tiedonkäsittely

- ☐ ahdistavia ajatuksia
- ☐ pelottavia ajatuksia
- ☐ huoliajatuksia
- ☐ keskittymisvaikeuksia tai muistivaikeuksia

## Tunnereaktiot

- ☐ jännittyneisyys
- ☐ masennus
- ☐ ahdistus
- ☐ levottomuus
- ☐ saamattomuus
- ☐ väsymys
- ☐ hermostuneisuus
- ☐ pelko ettei hallitse itseään

## Käyttäytymisreaktiot

- ☐ tilanteiden välttely
- ☐ eristäytyminen
- ☐ muille ärähtely
- ☐ saamattomuus
- ☐ liikashoppailu
- ☐ muutoksia juoma- tai ruokailutottumuksissa
- ☐ päätösten tekemisen vaikeus

## Fyysiset reaktiot

- ☐ päänsärky
- ☐ selkäsärky
- ☐ lihaskireys
- ☐ vatsavaivat
- ☐ narskuttelu
- ☐ seksihaluttomuus
- ☐ rytmihäiriöt
- ☐ hikoilu
- ☐ unihäiriöt
- ☐ korkea verenpaine
- ☐ huimaus
- ☐ sydämen tykytys
- ☐ käsien tärinä
- ☐ hengenahdistus
- ☐ heikotus

## Sosiaaliset reaktiot

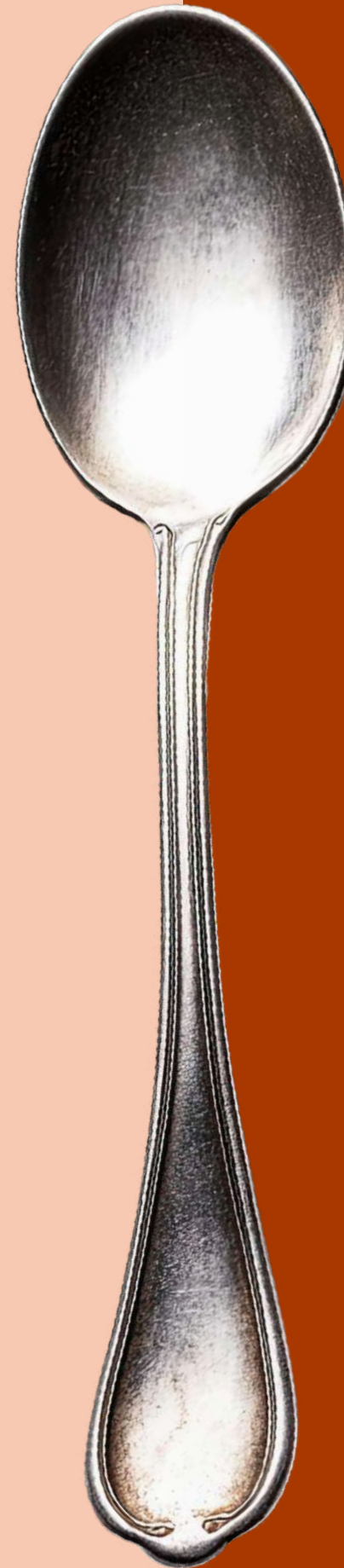
- ☐ ihmisten välttely
- ☐ eristäytyminen
- ☐ tunteenpurkaukset
- ☐ riitely muiden kanssa
- ☐ jotain muuta, mitä?

# Lusikkateoria

Lusikkateoria on vertauskuva, jonka avulla kuvataan **käytössä olevien voimavarojen määrää**. Meillä kaikilla on vaihteleva määrä lusikoita käytössämme, joiden määrään vaikuttaa esimerkiksi terveydentila tai erilaiset kuormitustekijät ja niistä palautuminen. Täysin terveellä ja vammattomalla ihmisellä voidaan ajatella olevan käytössään suurempi laatikollinen lusikoita, joita hän voi käyttää päivän mittaan vapaasti. Yön ja rentojen vapaapäivien aikana käytetyt lusikat palautuvat ja lusikoita riittää päivästä toiseen, ellei elämässä tapahdu jotain aivan poikkeuksellista.

**Neurokirjon ihmisillä kuormitus- ja stressitaso** on lähtökohtaisesti **korkeampi**, jolloin **lusikoita** on **vähemmän** ja niitä myös **kuluu enemmän**. Lusikoiden määrä vaihtelee elämän aikana. Esimerkiksi neurokirjon uupumuksesta toipuvalla voi olla käytössään murto-osa niistä lusikoista, joita hänellä oli käytössään ennen uupumusta. Uupumuksen aikana lusikoita myös kuluu enemmän esimerkiksi kuormittavissa aistiympäristöissä.

**Jos lusikkavelkaa kasvattaa jatkuvasti**, vastassa on ennemmin tai myöhemmin uupumus. Myös silloin, jos kaikki vapaa-aika menee lusikkavelan maksamiseen, eikä itselle mieluisille ja palauttaville asioille ole aikaa, lusikat hupenevat nopeasti. Monet yrittävät pinnistellä täyttääkseen toisten asettamia odotuksia niin kovasti, että **unohtavat huolehtia omasta hyvinvoinnistaan** ja siitä, että itselle merkityksellisille asioille jää arjessa riittävästi lusikoita. Jos huomaat, että lusikkasi loppuvat jatkuvasti kesken, on aika etsiä tukea ja pohtia miten arkeasi voi muuttua sellaiseksi, että lusikkasi riittävät myös pitkällä tähtäimellä.



Esimerkkihenkilömme Havun yö jäi lyhyeksi, joten **hänellä on tänään käytössä 10 lusikkaa tyypillisten 15 sijaan**.

Aamutoimiin Havulla kuluu **2 lusikkaa**.

Siirtymä kouluun vie **2 lusikkaa**.

Koulussa on retkipäivä hälyisään ja ennalta tuntemattomaan kohteeseen. Retkeen menee **6 lusikkaa**.

Kello 14 retki päättyy ja **kaikki päivän lusikat on jo käytetty**.

Kotimatkaan kuluu **2 lusikkaa**, joita Havulla ei oikeastaan edes olisi.

Kotona Havun kämppis pyytää häntä viemään roskat. Havun kaaosraja ylittyy ja tästä seuraa tunneromahdus. Konfliktiin ja tunneromahduksesta palautumiseen kuluu **6 lusikkaa**.

Onneksi kämppis ymmärtää tilanteen ja laittaa ruokaa molemmille. Syömiseen ja nukkumaanmenoon kuluu **2 lusikkaa**.

Havu käytti **päivän aikana 20 lusikkaa, vaikka käytössä olisi ollut vain 10**.

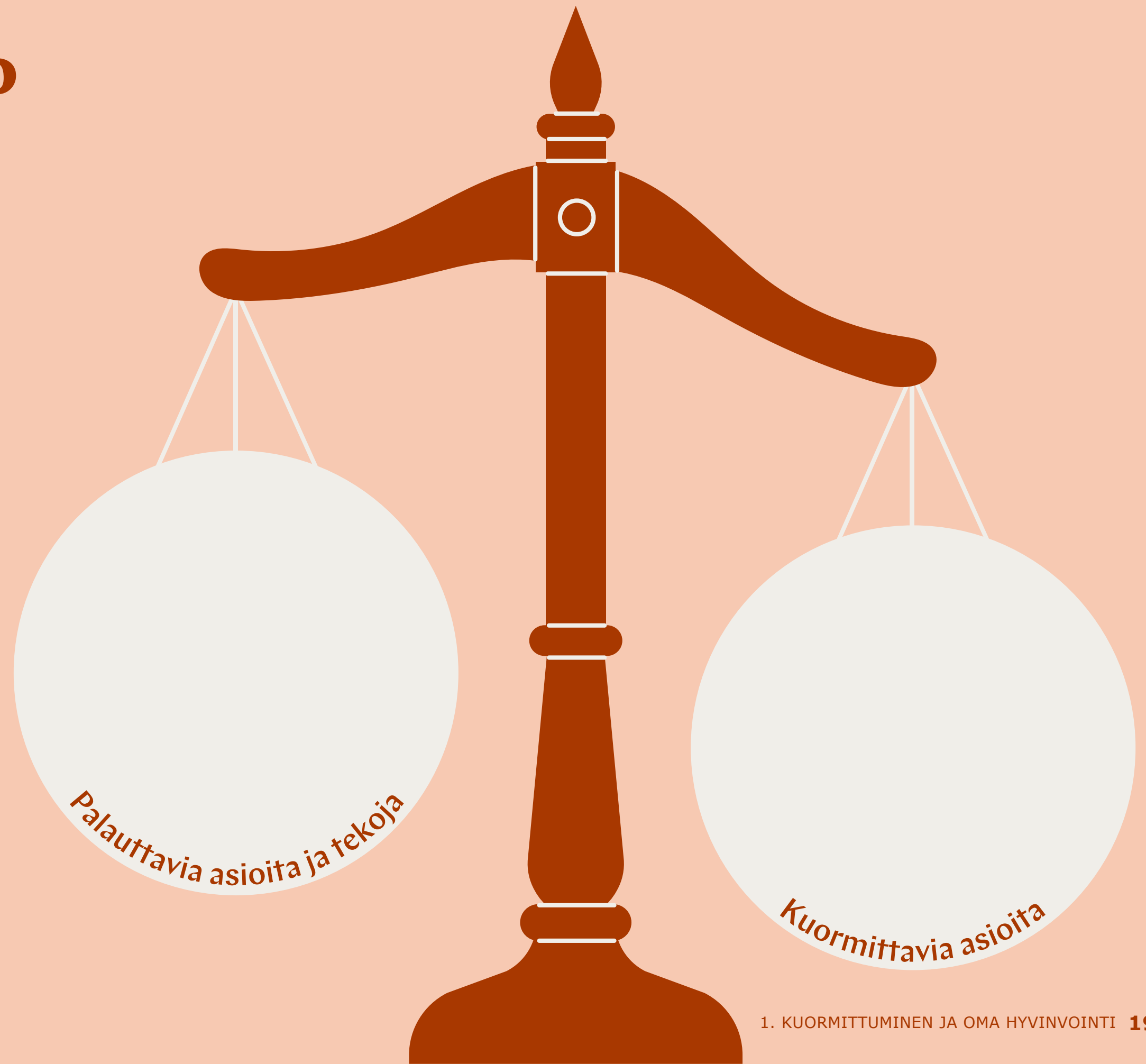
Jos Havu nukkuu yönsä hyvin, huomenna hänellä on käytössään 5 lusikkaa, sillä lusikkavelat on maksettava. Havu voi joko ilmoittaa kouluun olevansa sairaana saadakseen palautua rauhassa, jolloin 5 lusikkaa riittää tai pakottaa itsensä kouluun ja kasvattaa lusikkavelkaansa entisestään.

# Hyvinvoinnin tasapaino

Jokaisen elämään kuuluu kuormittavia asioita. Esimerkiksi opiskelu tai työssäkäynti, siirtymät paikasta toiseen, kotityöt, omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja sosiaaliset tilanteet ovat monille kuormittavia, vaikka ne olisivat samalla tärkeitä ja mieluisia.

Jokaisella meistä on myös omat tapansa palautua. Palautuminen ei ole pelkästään nukkumista ja passiivista lepoa, vaan siihen kuuluu myös itselle mieluisa tekeminen.

**Mitkä asiat sinua  
kuormittavat? Mitkä asiat  
auttavat palautumaan?  
Miltä sinun hyvinvointisi  
tasapainoa kuvaava vaaka  
näyttää?**



# Omatoimiharjoitus: Tietoisien läsnäolon vahvistaminen arjessa

Tietoisien läsnäolon taidot kehittyvät harjoittelun kautta ja niitä voi vahvistaa hyvin monella tapaa. Seuraavassa on joitakin vaihtoehtoja, joista voit valita itsellesi sopivimmalta vaikuttavan vaihtoehdon harjoitteluun.

## Tietoisesti arkitilanteissa

Tietoista läsnäoloa voit harjoitella erilaisissa arkitilanteissa kuten kahvia tai teetä juodessa, syödessä, toisen kanssa keskustellessa, suihkussa käydessä, luonnossa liikkuesssa tai vaikkapa treenatessa.

Mikä voisi olla sinulle hyvä hetki arjessa, jonka ääreen voisit pysähtyä päivittäin tietoisesti?

Suuntaa huomiosi hetkessä aistikokemuksiin:

- Katsele ympärillesi. Mitä näet?
- Kuuntele mitä ääniä havaitset?
- Mitä tuntemuksia voit havaita kehossasi liittyen lämpötilaan, kosketukseen, kipuun, paineeseen tai värinään? Missä päin kehoa ja millä alueella voit huomata tuntemuksia?
- Mitä hajuja tai tuoksuja huomaat?
- Maistatko jonkin maun?



## Lyhyt pysähtymisharjoitus

Tällä kerralla olet saanut omakohtaisen kokemuksen tästä harjoituksesta. Jos haluat valita sen omatoimiharjoitukseksi seuraavalle viikolle, niin harjoitus löytyy [sivulta 8](#).





## Viisi aistia

Aisteilla ankkurointi on keino, jonka avulla voit auttaa itseäsi takaisin nykyhetkeen esimerkiksi silloin, jos huomaat olevasi juuttunut huoliajatuksiin tai hankalaan tunteeseen. Havainnoi ympäristöäsi aisti kerrallaan:

- Mitä näet?
- Mitä kuulet?
- Mitä tunnet?
- Mitä haistat?
- Mitä maistat?

## Viisi saman väristä asiaa tai viisi eri muotoa

Aisteilla ankkuroitumista voi myös tehdä siten, että keskittyy yhteen aistikanavaan. Esimerkiksi:

- Etsi ympäristöstä viisi eri väriä ja nimeä ne mielessäsi.
- Etsi ympäristöstä viisi eri muotoa ja nimeä ne mielessäsi.

Minkä harjoituksista valitsen? \_\_\_\_\_

Miten muistutan itseäni pysähtymisen taidon harjoittelusta arjessa? \_\_\_\_\_

Esim. laitan muistutuksen puhelimeeni, kirjaan kalenteriini \_\_\_\_\_

## Ankkuroituminen nykyhetkeen kehon tai liikkeen avulla

Kehollisten kokemusten avulla ankkuroituminen on myös keino, jonka avulla voit palauttaa itsesi läsnä olevaksi tähän hetkeen. Voit kokeilla yhtä, tai useampaa seuraavista liikkeistä, tai kokeilla jotain omaa liikettä.

- Jos istut, niin havainnoi mitä tuntemuksia huomaat niissä kehonosissa, jotka koskettavat istuinta tai selkänojaa.
- Paina jalkapohjia hitaasti lattiaa vasten. Mitä tuntemuksia voit huomata jaloissasi?
- Suorista selkäsi, kohottautumalla selkärankaa pitkin ylös kohti päälakea. Kuvittele nostavasti itseäsi päälakea kohti kattoa. Mitä huomaat?
- Paina sormenpäitä yhteen. Mitä tuntemuksia käsissäsi huomaat?
- Venytä niskaa ja hartioita tai ravistele ja pyöritä olkapäitä. Minkälaisia tuntemuksia huomaat niskan ja hartioden seudulla?
- Hengitä rauhallisesti omaan rytmiisi ja havainnois sisään- ja uloshengitystäsi. Mitä tuntemuksia voit huomata?

## 2. Mistä välitän ja mikä on minulle tärkeää?

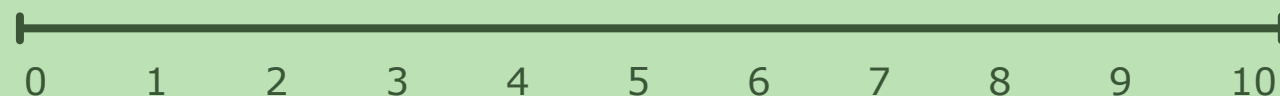


Toisen valmennuskerran aikana pääset jatkamaan läsnäolon taidon vahvistamista. Kerran aikana saat tietoa arvoista ja arvojen mukaisen toiminnan merkityksestä hyvinvoinnille. Pysähdyt kirkastamaan sinulle tärkeitä arvoja, miten vaalit niitä päivittäisessä elämässä ja arjen teoissa. Suunnittelet arvojen mukaisten tekojen toteuttamista arjessasi.



### Mitä minulle kuuluu?

Pysähdy havainnoimaan hyvinvointiasi

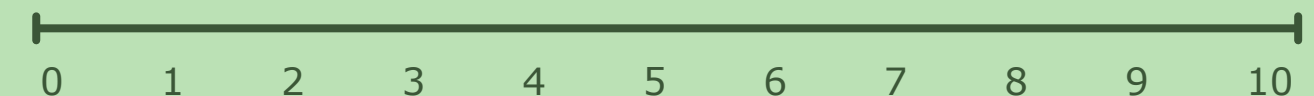


Mikä numero parhaiten kuvaa hyvinvointiasi? (0=erittäin huono – 10=erittäin hyvä)  
Minkälaisia sisäisiä kokemuksia, tunteita, ajatuksia ja kehon tuntemuksia huomaat?  
Mitkä tekijät ajankohtaisesti vaikuttavat hyvinvointiisi?



### Läsnäolo

Kuinka läsnä koet olevasi tällä hetkellä?



Pysähdy huomaamaan, miten läsnä olet tässä hetkessä. Mikä numero kuvaa parhaiten läsnäoloasi? (0=en lainkaan – 10= erittäin hyvin)  
Vaelteleeko mieli tulevissa tai menneissä asioissa vai onko huomiosi suuntautunut tähän hetkeen?  
Huomaatko ympäristöstä aistien kautta havaittavia asioita, huomaatko sisäisiä kokemuksiasi tässä ja nyt sekä oletko suuntautunut siihen, mitä olet tekemässä?

# Lyhyt pysähtymisharjoitus

Voit hyödyntää tätä harjoitusta, kun huomaat tarpeen pysähtymiselle ja ankkuroitumiselle tähän hetkeen.

1. Istu tai seiso rennossa, mutta tukevassa asennossa.
2. Jos istut, varmista, että jalkapohjasi ovat tukevasti maata vasten.
3. Sulje silmäsi, jos se tuntuu hyvältä.
4. Vie huomiosi kehosi keskilinjaan.
5. Kuvittele suora linja, joka kulkee pääläeltäsi alas selkäranka pitkin kohti jalkapohjia. Tunne, miten kehosi jakautuu tasapainoisesti tämän linjan molemmille puolille.
6. Hengitä syvään nenän kautta sisään ja samalla tunne, miten hartiasi kohoavat hieman. Hengitä hitaasti ulos suun kautta, anna hartioidesi laskeutua ja tunne, miten jännitys ja ylimääräinen paino valuu hartioiltasi pois. Toista muutamia kertoja.

Minkälaisia  
havaintoja teit  
harjoituksen aikana?



## Huomaa ja pysy tietoisesti läsnä

Pysähtymällä tietoisesti tähän hetkeen irrottaudut autopilotilla toimimisesta. Voit huomata sisäisiä kokemuksiasi, eli tunteita, ajatuksia ja kehollisia tuntemuksia, sekä aistein havaittavia ulkoisia asioita. Arkielämässä pysähtymisen taidon avulla voit oppia kuulemaan paremmin itseäsi ja omia tarpeitasi sekä huomaamaan ja tekemään tietoisesti itselle merkityksellisiä asioita. Omien arvojen mukaisten tekojen toteuttaminen päivittäisessä elämässä saa elämän tuntumaan merkitykselliseltä.

# Arvojen kirkastaminen

Mikä sinulle on tärkeää, millaista haluat elämäsi olevan tai minkälaisiin asioihin haluat aikaasi käyttää? Näitä kysymyksiä pohtiessasi, mietit arvoja. Arvot selkiyttävät sinulle, mikä on sinulle tärkeää, millainen ihminen haluat olla sekä millaiset tekemisen ja olemisen tavat ovat sinulle merkityksellisiä.



Arvot ovat kuin kompassi, joka ohjaa matkustajaa oikeaan suuntaan elämän matkalla. Kompassi auttaa myös myrskyisinä aikoina pitämään oikeaa suuntaa kohti määränpäättä, joka on sinulle merkityksellinen.

**Et voi valita tunteita ja ajatuksia**, joita sinulla herää tietyllä hetkellä, mutta **voit valita miten toimit**. Sinä voit vaikuttaa siihen **mihin suuntaan haluat ohjata elämäsi** ja teetkö arjessasi asioita, joista välität. Onnellisia ihmisiä yhdistää kyky hyväksyä elämä sellaisenaan, luopua ulkoisten odotusten täyttämisestä ja tavoitella ohimenevän tyydytyksen sijaan itselle tärkeitä asioita (Martela, 2019). Itselle tärkeiden tekojen toteuttamisesta seuraa luontaista palkitsevuutta, joka lisää sisäistä motivaatiota. Kun pysähdymme tarkastelemaan omaa elämäämme, saatamme huomata tekevämme asioita, jotka eivät olekaan omien arvojemme mukaisia. Voimme toimia vanhasta tottumuksesta tai toisen henkilön toiveesta, mikä ei tunnukaan enää itselle oikealta. Elämä tuntuu merkitykselliseltä, kun tavoitteet ja arjen teot pohjautuvat itselle tärkeisiin arvoihin. Elämän **merkityksellisyyden kokemus** on vahvasti **yhteydessä** ihmisen **hyvinvointiin**.

# Kolme asiaa elämässäni, joista olen ylpeä



Mitkä ovat sellaisia hetkiä ja asioita elämässäsi, joista olet ylpeä? Muistele hetkiä, jolloin

- olet ollut täysin uppoutunut johonkin merkitykselliseen ja iloa tuottavaan
- olet tuntenut syvää tyytyväisyyttä ja täyttymystä
- on ollut vaikeita tunteita läsnä sinulle merkityksellisessä hetkessä ja onnistuit toimimaan sinulle tärkeiden arvojen mukaisesti
- olet ollut tyytyväinen siihen, miten selviydyit hankalasta tilanteesta

Nämä hetket voivat olla esimerkiksi hetkiä ystävän tai perheenjäsenen kanssa tai nautinnollisia tuokioita luonnossa, liikkeessä tai taiteen parissa. Hetket voivat olla pieniä tai suurempia hetkiä, jotka ovat jääneet mieleesi. Pystytkö tunnistamaan kolme tällaista hetkeä elämäsi ajalta?

Missä olit sillä hetkellä ja mitä silloin teit?  
Olitko yksin vai seurassa? Keitä siinä oli?  
Miltä silloin tuntui ja mitä ajatuksia mieleesi nousi?  
Mitkä asiat tekivät hetkistä erityisen?  
Miksi juuri nämä hetket ovat niin tärkeitä sinulle?



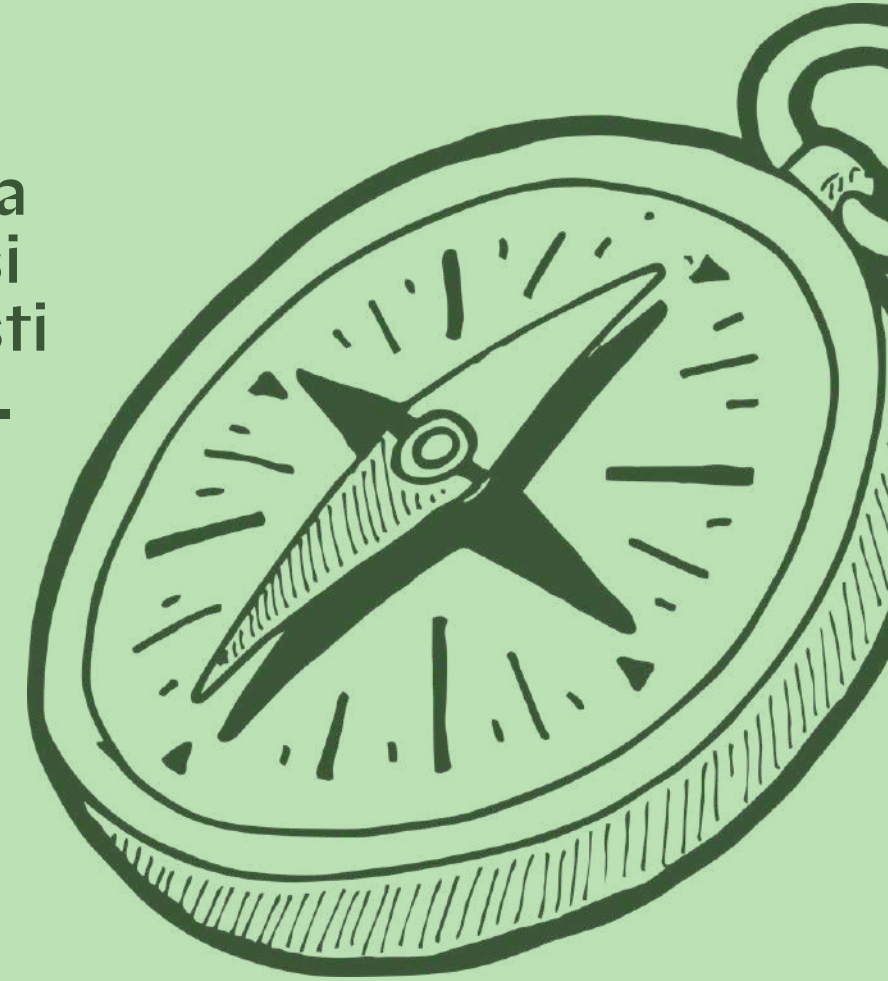
Syntymä

Tämä hetki

# Tärkeät arvot

- aikaansaavuus
- ainutlaatuisuus
- aitous
- aloitteen tekeminen
- anteeksianto
- anteliaisuus
- armollisuus itseä kohtaan
- arvokkuus
- arvostus
- avoimuus
- avuliaisuus
- eettisyys
- epäitsekkyyys
- erinomaisuus
- haavoittuvuus
- harmonisuus
- hauskuus
- henkisyys
- hoivaaminen
- huomiointi
- huumori
- hyvinvointi
- hyödyllisyys
- iloisuus
- inkluusio, mukaan ottaminen
- intuitio
- itsearvostus
- itseilmaisuu
- itsekuri
- itsenäisyys
- johtaminen
- järjestys
- kasvaminen
- kiitollisuus
- koko sydämellä mukana olo
- kunnianhimo
- kuuluminen
- kärsivällisyys
- lojaalisuus
- luotettavuus
- luottamus
- luovuus
- läsnä oleminen
- menestyminen
- myötätuntoisuus
- neuvokkuus
- nöyryys
- oikeudenmukaisuus
- oppiminen
- optimistisuus
- osaavuus
- osallistuminen
- palveleminen
- periksiantamatto-muus
- rakkaudellisuus
- rauhallisuus
- rehellisyys
- reiluus
- riskien ottaminen
- rohkeus
- samanarvoisuus
- seesteisyys
- seikkailullisuus
- sinnikkyys
- sopeutuvuus
- suoraselkäisyys
- säästeliäisyys
- tasa-arvo
- tasapainoisuus
- tavoitteellisuus
- tehokkuus
- totuudellisuus
- turvallisuus
- tyytyväisyys
- uskollisuus
- vapaus
- varmuus
- vastuullisuus
- viisaus
- yhteistyö
- yhteisöllisyys
- yksinkertaisuus
- ylpeys
- ymmärtäminen
- ystävällisyys

Valitse listasta kolme itsellesi ajankohtaisesti tärkeää arvoa.



Kolme tärkeintä arvoani ovat:

# Merkityksellisten tekojen toteuttaminen arjessa

Tunnista ja nimeä kolmen tärkeimmän arvon mukaisia tekoja, joita haluat vahvistaa tai kokeilla arjessasi. Mitkä olisivat mahdollisimman pieniä ja helposti toteutettavia tekoja? Tunnista mahdollisia esteitä arvojen mukaisten tekojen toteuttamiselle.

| Arvo, jonka valitsen viikon teemaksi                 | Tekoja, jotka toteuttavat tätä arvoa                                                                                              | Esteitä, jotka vaikeuttavat arvojen mukaisten tekojen toteuttamista (hankalia ajatuksia, tunteita, mahdollisia ulkoisia tekijöitä)                                 | Onko teko tällä hetkellä mahdollista toteuttaa?<br>Helppoa=10<br>Ei mahdollista=0 |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Esimerkki</i><br><i>Armollisuus itseä kohtaan</i> | <i>Varaan itselleni enemmän pieniä omia hetkiä arkeen</i><br><br><i>Pyydän apua, silloin kun tuntuu, ettei omat voimani riitä</i> | <i>"En ole riittävän hyvä vanhempi, jos en ole koko ajan saatavilla."</i><br><br><i>"Olen laiska ja itsekäs, jos en pärjää yksin, kyllähän muutkin pärjäävät."</i> | 8<br><br>6                                                                        |
|                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                   |
|                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                   |
|                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                   |

# Omatoimiharjoitus: Merkityksellisten tekojen toteuttaminen arjessa

Pyri lisäämään seuraavan viikon aikana yhden sinulle tärkeän arvon mukaisia tekoja arkeesi.

Tee uteliaasti havaintoja siitä, miten arvon mukaisten tekojen toteuttaminen sujuu, mitä esteitä joudut mahdollisesti kohtaamaan ja miten ne vaikuttavat sinuun ja valintoihisi.



## Lisäharjoitus: 90-v syntymäpäiväjuhlat

Kuvittele, että olet 90-vuotias ja olet viettämässä syntymäpäiviäsi. Pysähdyt tarkastelemaan elettyä elämääsi, joka on jatkunut nykyisenkaltaisena.

Mitkä asiat elämäsi varrelta voit nähdä merkityksellisinä?

Mihin asioihin olisit voinut suhtautua keveämmin tai käyttää vähemmän aikaasi?

Mitä neuvoja antaisit itsellesi vanhempana ja viisaampana tähän hetkeen ja tähän elämäntilanteeseen? Mitä kannustavaa ja kiitollisuutta osoittavaa voisit kuulla?

Harjoituksen jälkeen: Mitä ajatuksia ja tunteita harjoitus sinussa herätti? Syntyikö jotakin oivalluksia nykyhetkeen, kun tarkastelit elämääsi tulevaisuudesta käsin?



# 3. Suhde ajatuksiin – miten voin kohdata hankalat ajatukset uudella tavalla

Kolmannen valmennuskerran aikana pysähdyt huomaamaan ajatuksiasi, mukanasi kulkevia ”bussinmatkustajia” ja niiden vaikutusta toimintaasi. Pääset jatkamaan läsnäolon taitojen vahvistamista, harjoittelemaan huomaamisen ja kuvailemisen taitoa. Valmennuskerran aikana harjoittelet uudenlaista suhdetta ajatuksiin opettelemalla etäisyyden ottamisen taitoa.



## Mitä minulle kuuluu?

Pysähdy havainnoimaan hyvinvointiasi



Mikä numero parhaiten kuvaa hyvinvointiasi? (0=erittäin huono – 10=erittäin hyvä)  
Minkälaisia sisäisiä kokemuksia, tunteita, ajatuksia ja kehon tuntemuksia huomaat?  
Mitkä tekijät ajankohtaisesti vaikuttavat hyvinvointiisi?



## Läsnäolo

Kuinka läsnä koet olevasi tällä hetkellä?



Pysähdy huomaamaan, miten läsnä olet tässä hetkessä. Mikä numero kuvaa parhaiten läsnäoloasi? (0=en lainkaan – 10= erittäin hyvin)  
Vaelteleeko mieli tulevissa tai menneissä asioissa vai onko huomiosi suuntautunut tähän hetkeen?  
Huomaatko ympäristöstä aistien kautta havaittavia asioita, huomaatko sisäisiä kokemuksiasi tässä ja nyt sekä oletko suuntautunut siihen, mitä olet tekemässä?

# Lyhyt pysähtymisharjoitus

Seuraavassa tietoisien läsnäolon harjoituksessa vahvistat huomaamisen taitoa, jota olet jo edeltävillä valmennuskerroilla päässyt harjoittelemaan. Lisäksi harjoittelet sisäisten tuntemusten kuvailemisen taitoa, mikä auttaa ottamaan etäisyyttä hankaliin tunteisiin ja ajatuksiin.

1. Pysähdy. Tule tietoiseksi tuntemuksistasi kehossasi. Voit skannata kehoasi esimerkiksi päästä alaspäin. Tee uteliaasti havaintoja siitä, minkälaisia tuntemuksia huomaat.
2. Nimeä tuntemukset. Anna tuntemuksille tai aistimuksillesi nimi. Voit nimetä miten haluat. Voit kuvailla tuntemustasi, esim. sihisevä, pistelevä, aaltoileva, puristava, lämmin, viileä...
3. Huomaa mitä ajatuksia nousee esiin. Voit uteliaana ottaa ajatukset vastaan sellaisena kuin ne ovat ja todeta, että "Huomaan, että minulla on ajatus..."
4. Kuvaile lopuksi ajankohtaista tunnetilaasi, johon liittyy näitä tuntemuksia ja ajatuksia. Esimerkiksi: "Tunnen olevani väsynyt, uupunut, surullinen, helpottunut, iloinen jne."

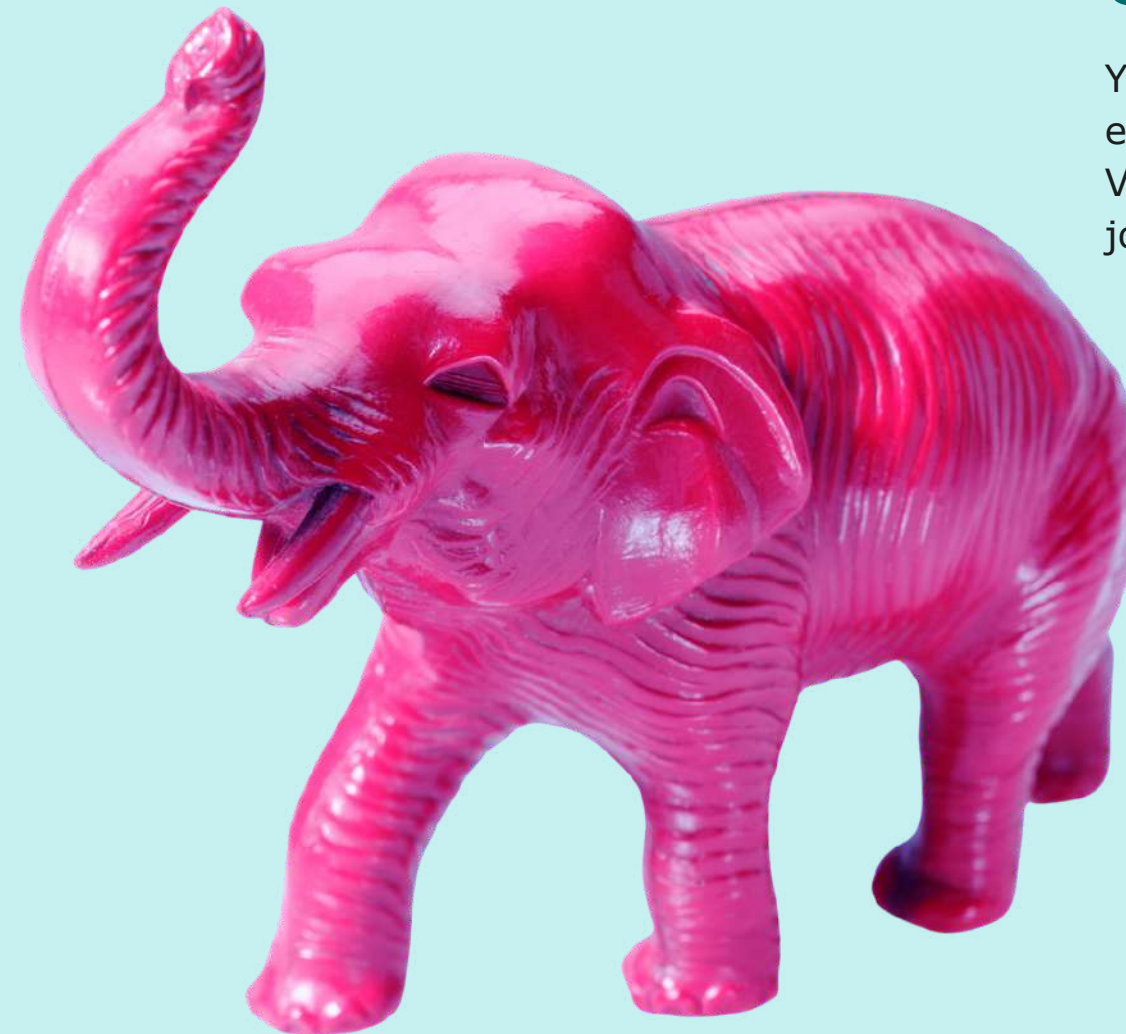
Mitä huomasit  
harjoituksen aikana?

# Älä usko kaikkea, mitä ajattelet

**Ajatukset** ovat jatkuvaa sisältöä, jota mielemme tuottaa. Ne ovat **sisäistä puhetta, ääniä, sanoja, kuvia**. Ajatukset eivät ole tosia tai epätosia, mutta ne voivat heijastella ulkoista maailmaa tai sitten eivät. Ajatukset voivat olla **hyödyllisiä tai hyödyttömiä**. Ajatukset itsessään eivät satuta tai uhkaa meitä. Saatamme kuitenkin alkaa toimimaan niiden ohjaamana, tai voimme käyttää energiaamme niistä eroon pääsemiseksi.

**Mielellämme on taipumus suojella** meitä ja skannata mahdollisia uhkia. Useimmiten meitä ei uhkaa ns. todellinen vaara, vaan se on **mielemme tuottama hälytys mahdollisesta vaarasta**. Tällaisia ovat esimerkiksi senkaltaiset ajatukset kuin: "Mitähän tuo ajattelee minusta." tai "Mitä jos asiat eivät onnistukaan huomenna tai ensi viikolla." Voimme myös jäädä kiinni siihen, että tavoittelemme loputtomasti hyvinvointia tai onnellisuutta ajatellen, että vasta kun saavutan jotain, olen onnellinen. Tämä **onnellisuusansaksi kutsuttu tilanne voikin vähentää hyvinvointia**, kun onnellisuudesta tulee jatkuva projekti, eikä koettava tila. Kun sidomme ajatuksen onnellisuudesta saavutuksiin ja vertaamme itseämme jatkuvasti muihin, saatamme ohittaa arjen pienet merkitykselliset asiat ja kokea enemmän riittämättömyyttä.

**Ajatuksia voisi verrata radiokanavaan**, joka soittaa ohjelmaa ilman taukoja. Toisinaan kiinnitämme ajatuksiimme huomiota ja toisinaan emme. Samaan tapaan joskus kuuntelemme taustalla kuuluvaa radiota ja joskus emme huomaa sitä lainkaan. Et voi kuitenkaan itse vaikuttaa ohjelman sisältöön, jota mielesi tuottaa, mutta voit vaikuttaa siihen, miten sisältöön reagoit. Ajatukset itsessään eivät aiheuta ongelmia, jos emme ala automaattisesti käyttäytymään ajatusten yllyttämällä tavalla. Mitään **ajatuksia emme voi poistaa** mielestämme, mutta **voimme muuttaa omaa suhtautumista niihin**.



## Vaaleanpunainen elefantti

Yritä olla ajattelematta vaaleanpunaista elefanttia noin minuutin ajan. Voit sulkea silmäsi tai katsoa muualle, jotta et näe kuvan elefanttia.

## Harjoituksen jälkeen

- Onnistuitko olemaan ajattelematta vaaleanpunaista elefanttia? Kuinka paljon se vaati keskittymistäsi ja energiaasi?
- Huomasitko, kuinka vaikeaa ajatusten kontrollointi on?
- Miten luulet pystyväsi tekemään itsellesi tärkeitä asioita, jos samalla keskität energiasi siihen, ettet ajattele "vaaleanpunaista elefanttia"?

# Matkustajat bussissa

Kuvittele itsesi bussinkuljettajaksi. **Ajat bussia elämäsi tiellä.** Tehtäväsi on pitää huomio siinä, että liikut oikeaan suuntaan. Bussisi on **täynnä matkustajia**. Ne ovat nousseet kyytiin elämän varrella erilaisten kokemusten ja kohtaamisten myötä. Ne **edustavat ajatuksiamme, tunteitamme sekä historiaamme**, jonka kanssa meidän on matkaa tehtävä.

Välillä matkustajat pitävät bussissa mekkalaa. Ne kyseenalaistavat valitsemasi suunnat, haluavat sinun pysäyttävän bussin tai muuttavan suuntaasi. Ne saattavat olla todella tyytymättömiä ja arvostelevia.

Kuskina saatat ryhtyä väittelemään matkustajia tai pyrkiä osoittamaan, että ne ovat väärässä, jolloin huomiosi kääntyy pois tiestä. Voit yrittää poistaa matkustajia bussista, mutta tällöin joudut pysäyttämään bussin ja keskeyttämään matkanteon. Vaikka onnistuisit poistamaan yhden matkustajan bussista, et voi estää häntä nousemasta uudestaan kyytiin. Kun **kamppailet matkustajien kanssa, bussi seisoo paikallaan.**

Voit myös yrittää neuvotella matkustajien kanssa ja luvata ajaa sinne, minne ne tahtovat, kunhan ne pysyvät hiljaa. Matkustajat vaikenevat hetkeksi ja ovat tyytyväisiä, mutta oletko sinä? Sinun on ajettava valitsemaasi suuntaan, kohti itsellesi tärkeitä asioita, jos haluat elää hyvän elämän. **Oletko valmis** kuljettamaan elämäsi bussia **kohti itsellesi hyvää elämää kaikkien matkustajien kanssa**, olivatpa ne millaisia tahansa?



# Bussimatkustajien tunnistaminen

## Matkustaja 1

Hänen suosikkirepliiikkejänsä ovat:

Keitä matkustajia sinun bussissasi on kyydissä? Mitä he sanovat, tai huutelevat?

## Matkustaja 2

Hänen suosikkirepliiikkejänsä ovat:



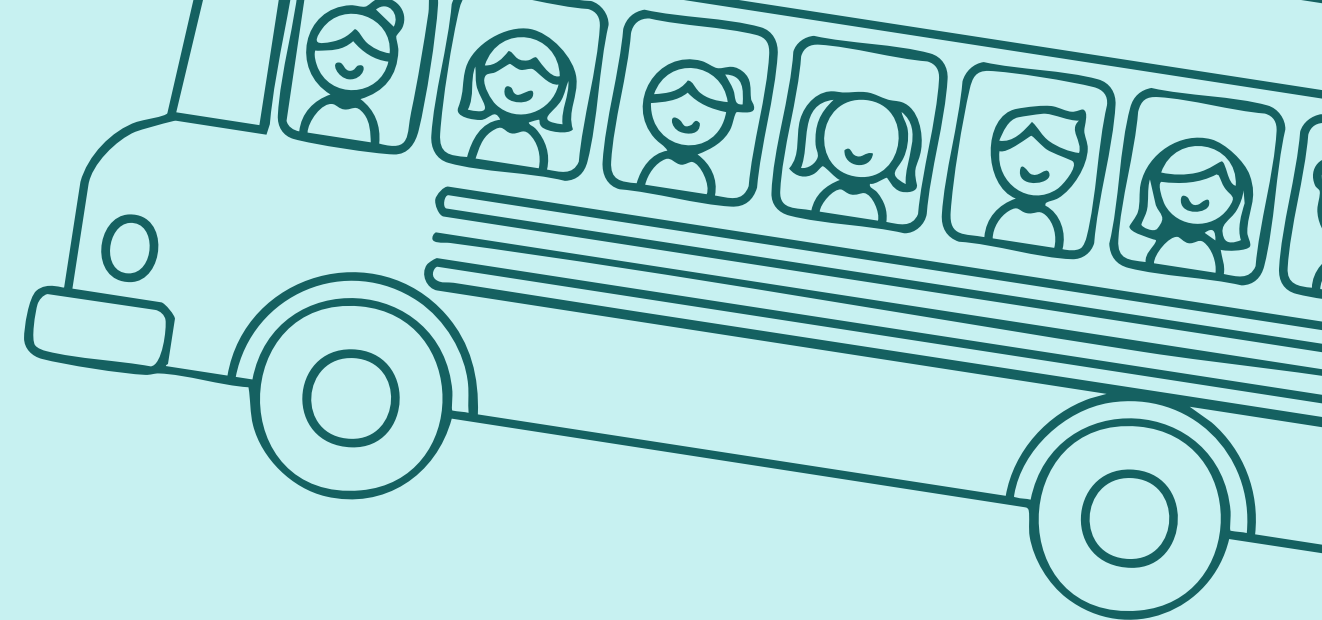
## Matkustaja 3

Hänen suosikkirepliiikkejänsä ovat:

## Pysähdy pohtimaan

Miten bussinmatkustajasi vaikuttavat kulkusuuntaasi?  
Mitä vaihtoehtoja sinulla on?  
Mitä seuraa, jos tottelet matkustajia?  
Mitä sinun on kohdattavat, jos haluat pitää bussisi valitsemallasi reitillä?

# Seuraavassa yleisiä matkustajia, joita ihmisillä mielensä bussissa on:



**Kannustaja** tsemppaa eteenpäin vaikeissakin tilanteissa ja lisää itsemyyötätuntoa silloin, kun asiat eivät suju niin kuin toivoisi. "Hyvin se menee, teen asian omalla tyylilläni, askel kerrallaan ja katson mitä tapahtuu."

**Kriitikko** kyseenalaistaa ja syyttelee. "Olen laiska ja tyhmä." "Olen huonompi kuin muut." "Parempi olla hiljaa, etten kuulosta niin typerältä."

**Välttelijä** ehdottaa olemaan tekemättä tai osallistumatta hankalia kokemuksia tai asioita välttellessä. "Ei ne mua sinne kaipaakaan, ihan hyvin voin jäädä kotiin makoilemaan." "Teen työt ihan kohta, katson vain pari sarjaa ensin." "Olin ajatellut mennä kuntosalille, mutta ehkä aikaa ei nyt ole riittävästi."

**Vertailija** tekee kaikkensa, että et tuntisi itseäsi yhtä hyväksi – saati paremmaksi, kuin muut. "Olen huonompi kuin muut." "Muut osaavat asiat paremmin kuin minä."

**Suorittajan** tavoitteena on saada suoriutumaan asioista täydellisesti, niin, ettei kukaan arvostelisi. Suorittajalla on oma jaksaminen ja rajat heikoilla. "Tämä on pakko hoitaa hyvin!" "Mun täytyy pystyä kasvattamaan lapset kunnolla."

**Mukautuja** pyrkii liiaksi miellyttämään muita ja alistuu ja mukautuu toisten oikkuihin. Jos maskaat voimakkaasti, sisälläsi asuu todennäköisesti mukautuja. "Ei mun tarpeilla ole niin väliä." "Ihan sama mulle. Tehdään niin kuin te haluatte."

**Ylikompensoijan** on vaikeaa myöntää omaa haavoittuvuuttaan, joten hän piiloutuu viileän, vihamielisen, omaa paremmuutta korostavan ja muita halventavan ajattelun taakse. "Noi muut on niin tyhmiä ja säälettäviä, etten haluaisikaan tutustua niihin."

**Lannistaja** pyrkii saamaan aikaan luovuttamisen kaikin keinoin. "Turha edes yrittää, epäonnistun kuitenkin." "Milloin muka olen saanut jotain valmiiksi? En onnistu nytkään." "Turha sinne on mennä, ei kukaan kuitenkaan pidä musta." "Ei se kuitenkaan onnistu!"

**Ylisuojelija/varoittelija** kertoo kaikista mahdollisista uhista ja vaaroista etukäteen. "Jos kokeilet, saatat epäonnistua ja se tuntuukin sitten tosi pahalta.", "Entä jos tapahtuu jotain yllättävää, etkä pärjää?"

**Huijari** epäilee jatkuvasti, ettet tosiasiasa osaa tai ansaitse onnistumiasi. "Sinulla kävi vain hyvä tuuri, kun onnistuit." "Pian jäät kiinni siitä, ettet oikeasti osaa mitään."

# Uudenlainen suhde bussinmatkustajiin

Valitse yksi bussinmatkustajistasi ja jokin hänen suosikkirepliikeistänsä. Kun teet valintaasi, niin pohdi, kuka matkustajistasi pyrkii vaikuttamaan eniten bussisi kulkusuuntaan ja virittää sinussa voimakkaita tunteita.

Seuraavaksi ota paperi ja kirjoita paperille valitsemasi bussinmatkustajan suosikkirepliikki, josta haluaisit päästä eroon.

Rutista paperi palloksi ja purista sitä kaikilla voimillasi nyrkissä päästäksesi siitä eroon.

- Kuinka väsyttävää puristaminen on?
- Kuinka paljon energiaa menee paperin puristamiseen ja pyrkimykseen päästä eroon ajatuksesta?
- Ovatko kätesi vapaat tekemään asioita, joista pidät ja jotka ovat sinulle merkityksellisiä?

Hellitä nyt otetta ja anna paperipallon levätä kevyesti kämmenelläsi.

- Mitä huomaat, kun hellität otetta ja annat paperin levätä kevyesti kämmenelläsi, loitonnat vähän kauemmaksi, tai asetat paperipallon pois kädestäsi?
- Mitä kokemuksesi kertoo, jos keskität kaiken energiasi huoliajatuksen rutistamiseen tai vaihtoehtoisesti annat niiden olla samaan tapaan kuin paperipallo kevyesti kämmenelläsi?
- Kumpi tarjoaa mahdollisuuksia suunnata energiaasi sinulle tärkeisiin ja merkityksellisiin asioihin arjessasi?



# Ajatusten eriyttäminen uudenlaisen suhteen muodostamiseksi

Ajatusten eriyttäminen on taito, jonka avulla voit tarkastella ajatuksiasi uudesta näkökulmasta ja pienentää niiden vaikutusvaltaa käyttäytymiseesi ja valintoihisi. Ajatusten sisältöjä ei tarvitse pyrkiä muuttamaan vaan eriyttäminen auttaa huomaamaan ajatukset sellaisina, kuin ne ovat, ja tekemään rauhan niiden kanssa kamppailun sijaan. Alla on erilaisia tekniikoita eriyttämisen taidon harjoitteluun. Valitse itsellesi sopivan vaihtoehto, jota lähdet kokeilemaan uudenlaisen suhteen muodostamiseksi hankaliin ajatuksiisi.

## Minulla on ajatus

Lisää mielessäsi pyörivän tuskallisen ajatuksen eteen "Minulla on ajatus, että...". Esim. Jos mielesi sanoo, että "Elämäni on surkeaa!" Muuta se muotoon: "Minulla on ajatus, että elämäni on surkeaa". Käyttämällä tätä tekniikkaa opit huomaamaan ajatteluprosessiasi tietoisemmin ja voit oppia ottamaan ajatuksesi vähemmän kirjaimellisesti.

## Kiitä mieltäsi

Kun huomaat sinua häiritseviä ajatuksia, niin kiitä mieltäsi tai tervehdi niitä lempeästi. "Kiitos mieli tästä ajatuksesta! Yrität parhaasi, mutta tätä neuvoa en aio kuunnella!" tai "Tervehdys Suorittaja! Yrität puskea minua eteenpäin, mutta nyt aion levätä."

## Musikaaliset tai "kuvitetut" ajatukset

Ajattele mielessäsi jotakin tuskallista ajatusta (esim. "Olen typerä.") ja kuvittele laulavasi sitä mielessäsi erilaisilla melodioilla tai mieti jokin ei niin vakavasti otettava hahmo (Hessu Hopo, Haisuli tms.), joka sanoo ajatuksen. Toista ajatusta, kunnes huomaat suhteesi ajatukseen muuttuvan.

## Ajatuksen hyödyllisyys

Kun negatiivisia ajatuksia ilmaantuu, kysy itseltäsi onko tämä ajatus hyödyllinen ja auttaako se sinua kohti arvojesi mukaista elämää. Jos se on siinä avuksi, kiinnitä siihen huomiota. Mikäli ei anna ajatuksen olla ja ole reagoimatta sen tarjoamiin neuvoihin.

## Ajatukset tekstiviesteinä

Kuvittele, että mielesi lähettelee tekstiviestejä. Mielesi viestit arvioivat ja antavat sinulle neuvoja taukoamatta. Entä jos kuvittelet, että värjää sinua kannustavat ja hyödylliset viestit vihreällä ja hyödyttömät punaisella värillä? Miten voit erottaa hyödyttömät ja hyödylliset viestit toisistaan? Mitä viestejä kannattaa kuunnella? Miten toimit, jos otat viestin vakavasti?



# Omatoimiharjoitus: Bussinmatkustajien huomaaminen ja etäisyyden ottaminen

Valitse yksi "bussinmatkustajiasi", jonka esiintymistä pyrit havainnoimaan arjessasi. Valitse myös yksi etäännyttämisen tekniikoista, jota aiot kokeilla uudenlaisen suhteen harjoittelussa "bussinmatkustajaan".



# Lisäharjoitus: Sisäisten sääntöjen tunnistaminen

| Sääntöjen kohde                  | Esimerkkisääntö                                                                                                                               | Oma sääntö | Säännön noudattamisen hyödyt ja haitat |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|
| Suhteeni muihin ihmisiin         | "Minun pitää onnistua ja mukautua, jotta muut ihmiset arvostavat minua."                                                                      |            |                                        |
| Epämiellyttävän olon kohtaaminen | "Minun pitää päästä vaikeista tunteista ja ajatuksista eroon."                                                                                |            |                                        |
| Vaikeuksien voittaminen          | "Minun pitää pärjätä itse. En voi olla taakaksi muille ja pyytää apua."                                                                       |            |                                        |
| Suhteeni itseeni                 | "En voi olla hyvä vanhempi, koska menetän välillä malttini."<br><br>"En voi sallia itselleni lepoa ennen kuin olen hoitanut velvollisuuteni." |            |                                        |

# 4. Hyväksyntä ja itsemyötätunto

Neljännän valmennuskerran aikana pääset vahvistamaan hyväksyntään ja myötätuntoiseen suhtautumiseen liittyviä taitoja sekä jatkat läsnäolon taitojen vahvistamista. Saat tietoa eri tunnejärjestelmistä ja tunteiden merkityksestä sekä itsemyötätunnosta. Harjoittelet tunnistamaan valinnan hetkeä tilanteissa, joissa intensiiviset tunteet ja ajatukset ovat läsnä. Tunnistat keinoja, joita sinulla on käytössäsi tietoisten valintojen tekemiseksi.



## Mitä minulle kuuluu?

Pysähdy havainnoimaan hyvinvointiasi



Mikä numero parhaiten kuvaa hyvinvointiasi? (0=erittäin huono – 10=erittäin hyvä)  
Minkälaisia sisäisiä kokemuksia, tunteita, ajatuksia ja kehon tuntemuksia huomaat?  
Mitkä tekijät ajankohtaisesti vaikuttavat hyvinvointiisi?



## Läsnäolo

Kuinka läsnä koet olevasi tällä hetkellä?



Pysähdy huomaamaan, miten läsnä olet tässä hetkessä. Mikä numero kuvaa parhaiten läsnäoloasi? (0=en lainkaan – 10= erittäin hyvin)  
Vaelteleeko mieli tulevissa tai menneissä asioissa vai onko huomiosi suuntautunut tähän hetkeen?  
Huomaatko ympäristöstä aistien kautta havaittavia asioita, huomaatko sisäisiä kokemuksia tässä ja nyt sekä oletko suuntautunut siihen, mitä olet tekemässä?

# Lyhyt pysähtymisharjoitus

Seuraavassa tunnetilan hyväksyvän havainnoinnin harjoituksessa pysähdyt huomaamaan ajankohtaista tunnetilaa uteliaasti ja tuomitsemattomasti juuri sellaisena kuin se on.



- **Käy läpi kehoasi** edeten päästä pikkuhiljaa kohti varpaita. Havainnoi mitä tuntemuksia voit huomata kehossasi. **Salli tuntemusten olla** sellaisia kuin ne ovat. Pysähdy hetkeksi, kun huomaat jonkin tuntemuksen. Tee sisäänhengityksellä hieman tilaa tuntemukselle. Tämän jälkeen siirry eteenpäin kehon läpikäymistä ja aina sisäänhengityksellä tee tilaa huomaamallesi tuntemukselle.
- Seuraavaksi siirry **huomaamaan ajatuksia**. Odota ja huomaa, kun mieleesi ilmaantuu ajatus. Kun huomaat ajatuksen, voit todeta itsellesi "Tämä on ajatus.". Anna ajatusten tulla ja mennä sotkeutumatta niihin. Jos huomaat olevasi ajatuksissa kiinni esimerkiksi suunnittelemassa tai ratkomassa jotakin asiaa mielessäsi, niin palauta itsesi havainnoijan asemaan, joka vaan uteliaasti huomaa mieleen tulevia ajatuksia.

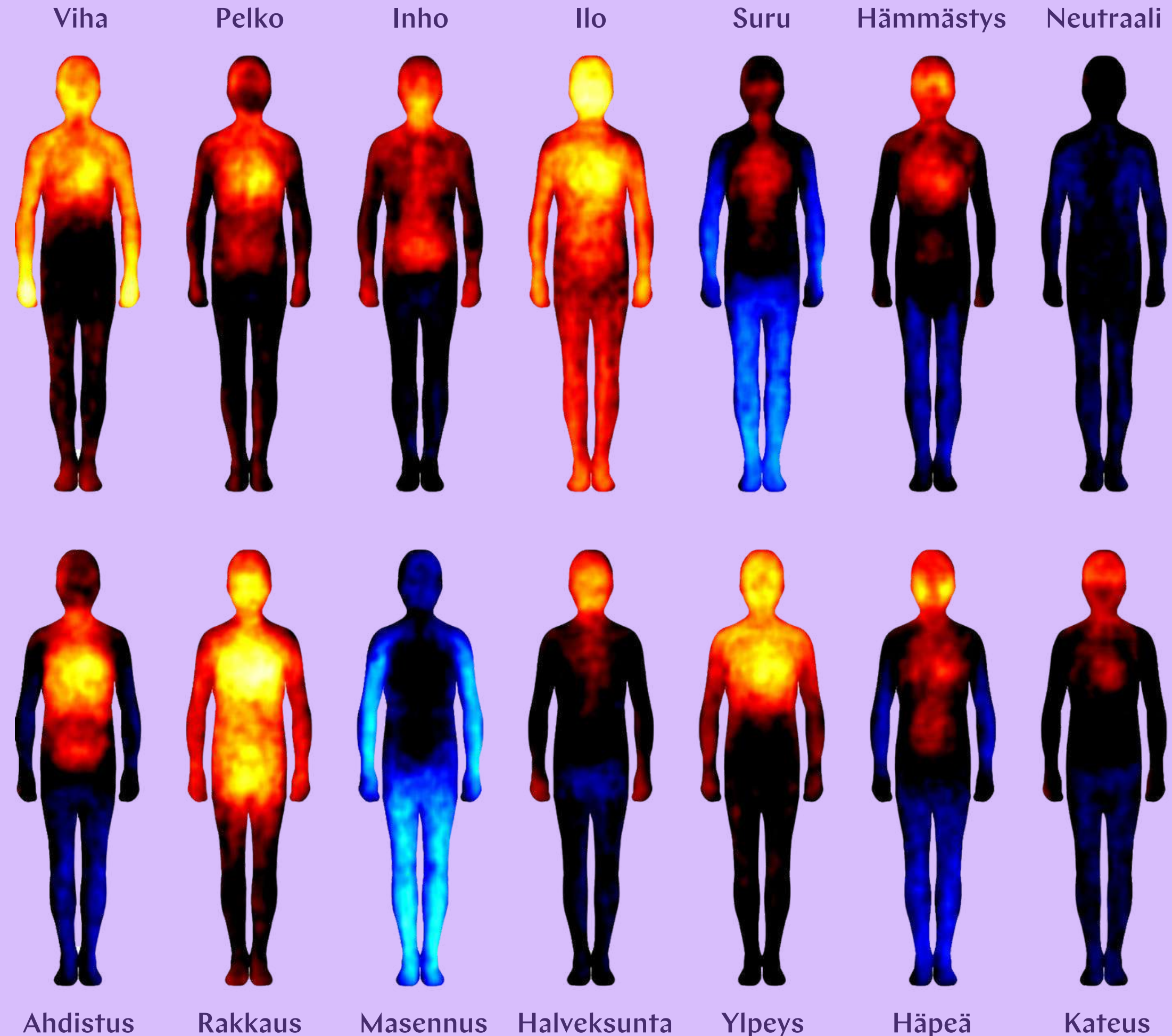
- Ajatusten huomaamisen jälkeen siirry **havainnoimaan toimintayllykkeitä**. Minkälaisia yllykkeitä voit huomata juuri nyt? Mihin ne sinua yllyttävät vai yllyttävätkö ne olemaan tekemättä jotakin? Yllykkeitä voivat olla esimerkiksi yllyke vaihtaa asentoa tai liikutella käsiä ja jalkoja, yllyke lopettaa harjoitus tai ajatuksiin voi liittyä yllykkeitä lähteä mielessä suunnittelemaan tai ratkomaan asioita. Harjoittele olemaan reagoimatta yllykkeisiin millään tavalla ja havainnoi, mitä yllykkeelle tapahtuu, kun vaan olet niiden kanssa.
- Harjoituksen lopussa pysähdy vielä **tunnistamaan tunteet**, jotka kuvaavat ajankohtaista tunnetilaasi. Miten kuvailisit tunnetilaasi? Esimerkiksi olen vihainen, iloinen, surullinen, uupunut, rentoutunut, jännittynyt jne.

Mitä huomasit harjoituksen aikana ja sen jälkeen?



# Tunteet kehossa

Nummenmaa et al (2014  
*PNAS*) Suomalainen  
tutkimusryhmä on  
selvittänyt missä ihmiset  
yleensä tuntevat erilaisia  
tunteita ja millä tavoin.  
Keltainen ja punainen  
kuvaavat kohonnutta  
aktiivisuutta ja sininen ja  
turkoosi vähäisempää  
aktiivisuutta suhteessa  
neutraaliin mustaan.

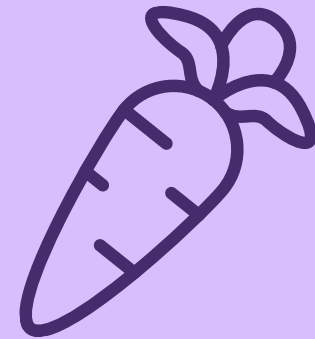


# Kolme tunnejärjestelmää

Kaikilla evoluution myötä syntyneillä tunnejärjestelmillä on oma **tärkeä tehtävänsä**.

Ihmisen kyky käsitteelliseen ajatteluun mahdollistaa tietoisuuden tietoisuudestamme: Meidän ei tarvitse olla kokonaan tunnejärjestelmien viettävissä. Voimme **havainnoida mielen toimintaa ja tehdä valintoja**.

Eläin rauhoittuu uhkaavan tilanteen jälkeen nopeasti. Ihmisen kyky analysoida, ajatella, kuvitella, ennustaa ja olettaa saavat usein ihmisen murehtimaan pitkäksi aikaa tapahtuman jälkeen sitä, mitä olisi voinut tapahtua. Se voi haitata hyvinvointia. Ihmisen täytyykin usein **tietoisesti opetella turvallisuuden tunteen palauttamista**. Onkin hyvä oppia tunnistamaan millä keinoin itse saa aktivoitua turvajärjestelmää: mitä pysähtymisen keinoja on käytössä tilanteissa, joissa uhkajärjestelmä on aktiivinen, minkälainen toiminta arjessa aktivoi turvaa.



*Esimerkki:* Huomaan illalla nuoren huoneeseen astuessani likaiset astiat ja juuri pestyt pyykki tuolin alla ryyssä. Mielessäni käväisee ajatus ”Aina tämä sama juttu – nuori ei ikinä opi ottamaan vastuuta”. Pettymys muuttuu ärtymykseksi ja huudahdan tiukasti ”Nyt tavarat heti pois, makoilet vaan ja kaikki on levällään! Miten luulet, että voit muuttaa itsenäisesti asumaan, jos et edes omia tavaroitasi saa korjattua!?” Nuori säpsähtää reaktiotani. Ärtyneenä hän karjaisee ja saa minut vetäytymään ovelta. Tuhisten jätän ärtyneen nuoren huoneeseen.

Minua harmittaa ja kaduttaa oma käytökseni, joka ei auttanut asiaa eteenpäin – ehkä päinvastoin. Nuori mököttää ja omat huoliajatuksensa nuoren pärjäämisestä ja oma-aloitteisuuden puutteesta huolettavat. Nukkumaan mennessä ajatuskehät pyörivät mielessäni ja keskittymiseni kirjan lukemiseen on vaikeaa. Uni ei meinaa tulla. Itsesyytökset ja huoliajatuksensa nuoren tulevaisuudesta saavat ahdistavan tunteen rinnassani kasvamaan. Päässä surraa: ”Selviääköhän nuori elämästä?”, ”Millainen äiti/isä ei saa lastaan kasvatettua itsenäiseksi!”, ”Mitähän muutkin ajattelevat?”

## Tunteet

Rauhallisuus, lämpö,  
rakkaus, hoiva,  
tyyneys jne.



## Turvajärjestelmä

- Turvallisuus, tasapaino, rauha, rentoutus, kiintymys, välittäminen
- Huomio laajenee
- Helpompi ohjata itseä

Mikä tunnejärjestelmä sinulla on aktiivisin tällä hetkellä? Mistä sen huomaat?

Mitä tuntemuksia tunnistat, kun uhkajärjestelmä on aktivoitunut?

Minkälainen toiminta aktivoi turvajärjestelmää?

## Tunteet

Pelko, viha, häpeä,  
kauhu, ahdistus jne.

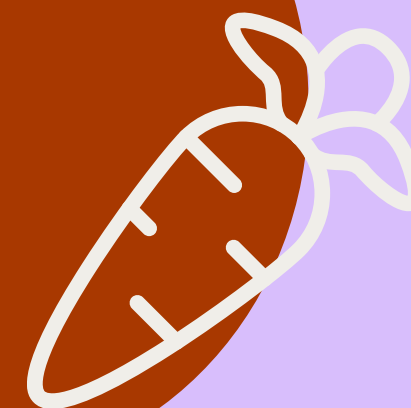


## Uhkajärjestelmä

- Huomio kaventuu uhkiin
- Pakeneminen, vältteleminen, hyökkääminen ja lamaantuminen
- Huoliajatuksia
- Itsekritiikkiä / muiden kritisointia

## Saavutus-/ kiihokejärjestelmä

- Huomio haluihin, tavoitteisiin
- Motivoi toimintaan ja saavuttamiseen
- Voi sivuuttaa kaiken muun "pakko saada"



## Tunteet

Innostus, ilo, himo,  
ihastuminen jne.

# Kaikenlaisten tunteiden kohtaaminen

**Tunteiden hyväksyntä**, eli tilan tekeminen kaikenlaisille tunteille tarkoittaa **tunteiden kohtaamista sellaisena kuin ne ovat**. Tunteiden hyväksyminen ei tarkoita sitä, että toivoisimme niiden olevan läsnä tai pitäisimme niistä. Hyväksyntä **auttaa meitä olemaan läsnä myötätuntoisesti**, sen sijaan, että käyttäisimme energiaa taisteluun tunteista eroon pääsemiseksi. Se on pitkällä aikavälillä mahdotonta.

Mitä enemmän pyrimme eroon ikävästä tunteesta tai ajatuksesta, sitä enemmän jäämme kiinni niihin. Pyristely epämiellyttäviä tunteita tai ajatuksia vastaan aiheuttaa meille enemmän kärsimystä, kuin tunteet tai ajatukset itsessään. Haastavissa tilanteissa ja hankalia tunteita kohdatessamme voimme pysähtyä huomaamaan mitä koemme juuri nyt ja tietoisesti valita miten haluamme reagoida ja toimia tässä hetkessä. Hyväksyntä, eli tunteiden kohtaaminen, **antaa meille tilaa tehdä arvojemme mukaisia valintoja** vaikeillakin hetkillä.



## Rantapallo

Kuvittele, että epämiellyttävät tunteesi ja ajatuksesi ovat kuin rantapallo. Et halua kokea niitä ja yrität työntää ne pinnan alle samaan tapaan kuin rantapallon. Mitä tapahtuu?

Rantapallo pyrkii pompahtamaan pinnalle, jos päästät kätesi irti, joten joudut käyttämään kaiken keskittymiskykyäsi, energiasi ja molempia käsiäsi rantapallon pinnan alla pitämiseen.

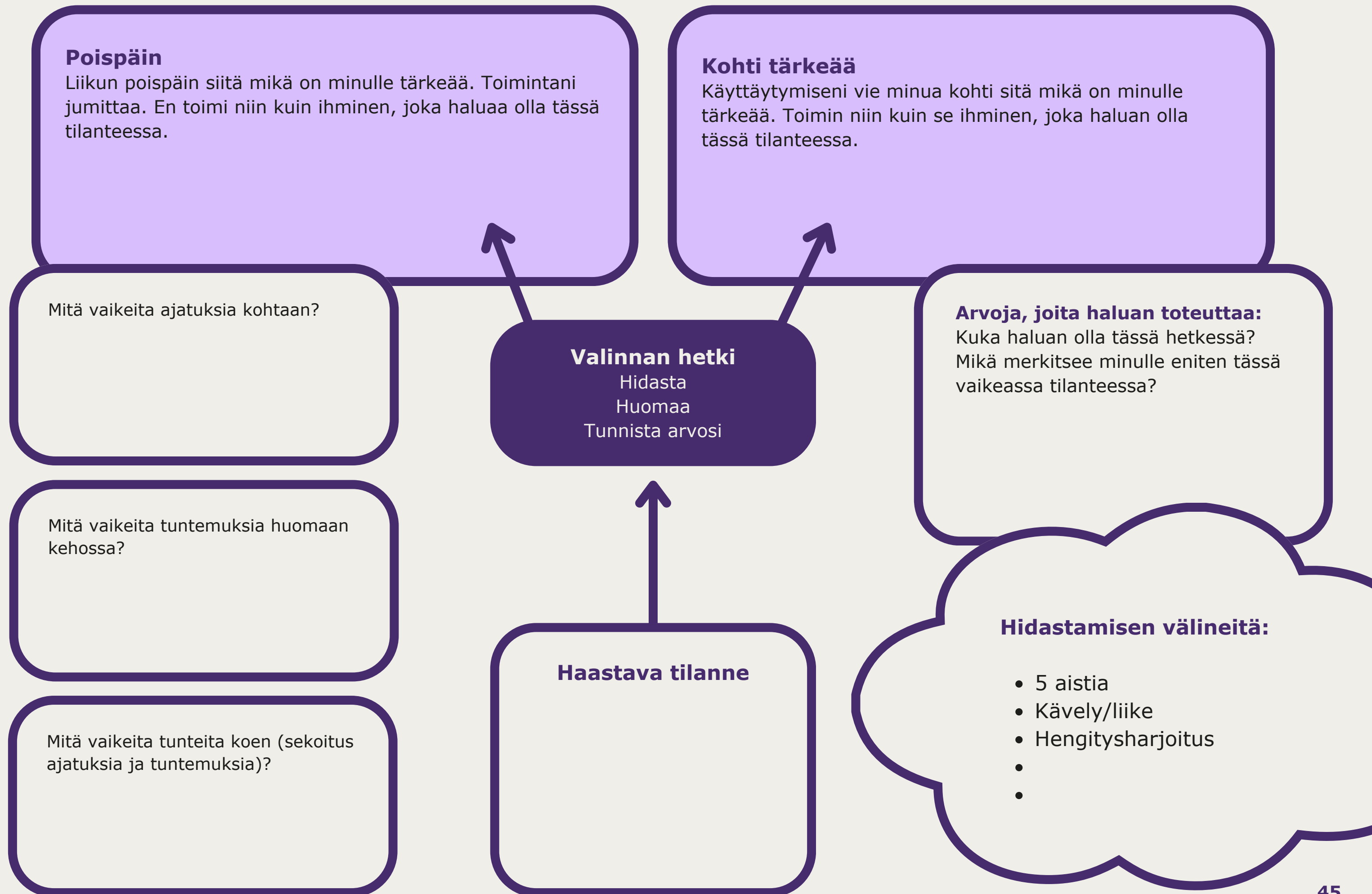
Mitä jos päästäisitkin irti pallosta? Se saattaisi välillä ajelehtia vedessä ihan lähellesi, mikä voisi tuntua epämiellyttävältä. Toisaalta pallo saattaisi välillä ajelehtia myös kauemmaksi sinusta.

Kun päästät pallosta irti ja annat sen ajelehtia vapaasti, sinulla on mahdollisuus käyttää käsiäsi ja energiaasi muihin itsellesi tärkeisiin asioihin.

# Valinnan hetki

Miten toimivasti reagoimme hankaliin sisäisiin kokemuksiin, riippuu siitä, miten kykenemme paikantamaan valinnan hetken. Hetki on silloin, kun huomaat olevasi emotionaalisesti virittynyt ja ymmärrät, että sinulla on mahdollisuus valita.

Valitse seuraavaan harjoitukseen jokin vanhemmuuteen liittyvä haastava tilanne. Harjoituksessa pääset tarkastelemaan omaan käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä sekä mihin suuntaan erilaiset käyttäytymiset sinua vievät sekä mitä keinoja sinulla on käytössäsi valinnan hetken paikantamiseksi.



# Keinoja valinnan hetkellä

Läsnäolon taidot tukevat haastavissa tilanteissa etäisyyden ottamista hankaliin sisäisiin kokemuksiin ja auttaa huomaamaan negatiiviseen kehään johtavia koukkuja. Alla erilaisia tekniikoita pysähtymiseen:

- Lasken mielessäni kymmeneen.
- Teen viisi rauhallista sisään ja uloshengitystä.
- Teen muutaman pitkän uloshengityksen: Hengitä ulos suun kautta rauhalliseen tahtiin niin, että keuhkot tyhjenevät kokonaan. Sisäänhengitys alkaa automaattisesti. Toista muutamia kertoja.
- Pysähdyn katselemaan ympärilläni olevia asioita ja nimeä niitä mielessäsi. Esimerkiksi etsi katseellasi viisi saman väristä tai viisi eri muotoista esinettä.
- Teen viisi aistia harjoituksen, joka löytyy tämän työkirjan sivulta 21
- Otan aikalisän – Tilanteissa, joissa intensiiviset tunteet ovat läsnä ja on riski käyttäytyä toimimattomin tavoin, taitavinta käytöstä voi olla tilanteesta poistuminen.
- Sanon itselleni jonkin myötätuntoisen lauseen. Esimerkiksi mietin mitä kannustavaa hyvä ystäväni sanoisi minulle tässä tilanteessa ja sanon ne itselleni.

## Itselleni sopivia hidastamisen keinoja ovat:

# Myötätuntoinen suhtautuminen itseen

Myötätuntoinen suhtautuminen itseen tarkoittaa **lempeää ja hyväksyvää suhtautumista** silloinkin, kun kohtaamme vaikeuksia tai epäonnistumme. Se on kykyä suhtautua itseen samalla tavalla kuin parhaaseen ystävään.

## Myötätuntoisesti itseen suhtautuvat ihmiset ovat:

- Tyytyväisempiä elämäänsä
- Tyytyväisempiä parisuhteeseensa
- Kokevat vähemmän ahdistusta ja masennusta verrattuna kriittisesti itseen suhtautuviin
- Kestävät paremmin vastoinkäymisiä niistä lannistumatta
- Ottavat enemmän vastuuta omista virheistään
- Ovat jämäkempiä tarvittaessa

(Grandell, 2015)



Vanhemmuus on täynnä tilanteita, joissa kaikki ei mene toiveidemme tai suunnitelmiamme mukaan. Ajoittain tunnemme neuvottomuutta, riittämättömyyttä, menetämme malttimme tai toimimme vastoin omia arvojamme. Myötätuntoinen suhtautuminen itseen auttaa meitä suhtautumaan näissä hetkissä omaan toimintaamme armollisemmin ja sanomaan itsellemme ”teen parhaani tässä hetkessä ja se riittää” tai ”nyt kaikki ei mennyt kuten olisin toivonut, mutta olenhan ihminen, voin pyytää anteeksi”. Kun vanhempi osoittaa itselleen myötätuntoa hän pystyy paremmin säätelmään omia tunteitaan ja samalla tarjoamaan nuorelle mallin lempeämmästä suhtautumisesta niin itseään kuin muitakin kohtaan.

# Myötätuntoisen suhtautumisen vahvistaminen

1. Mieti jotain tilannetta missä on ollut helppoa kokea myötätuntoa jotakin toista kohtaan? Mitä huomaat, että tämä herättää sinussa?
2. Mieti lähiajoilta jokin haastava tilanne, jossa heräsi hankalia tunteita ja ajatuksia, tai epämiellyttäviä tuntemuksia. Minkälaisia tunteita, ajatuksia ja kehollisia kokemuksia oli läsnä? Minkälaisia ajatuksia sinulla oli itsestäsi?
3. Käänny näitä kokemuksia kohti lempeämmällä tavalla. Mitä myötätuntoista voisit sanoa itsellesi tässä tilanteessa tai mitä sanoisit hyvälle ystävällesi, joka olisi vastaavien kokemusten äärellä?
4. Mitä ystävällistä voisit tehdä itsellesi? Miten voisit pitää huolta itsestäsi?

## Omatoimiharjoitus: Tunnetilan kohtaaminen

- Pysähdy huomaamaan arjessa hetkiä, joissa on läsnä hankalia tunteita ja ajatuksia.
- Käytä jotakin sinulle sopivaa keinoa pysähtymiseen. Voit palata Valinnan hetki harjoitukseen ja hidastamisen keinoihin, jotka löytyvät työkirjan sivuilta 45 ja 46. Minkä keinoon käyttöä lähdet tietoisesti vahvistamaan?
- Mitä myötätuntoista voisit sanoa itsellesi vaikealla hetkellä?



# Lisäharjoituksia

## STOP-taito

STOP-taidosta on hyötyä tilanteissa, joissa autopilotti meinaa ottaa vallan. Sen tarkoituksena on auttaa vastustamaan sitä, että et toimisi ensimmäisen yllykkeen mukaan.

**S:** Stop – Pysähdy hetkeksi.

**T:** Take a breath – Hengitä syvään ja tuo huomio kehoosi.

**O:** Observe – Huomaa, mitä tunnet, ajattelet ja mitä ympärilläsi tapahtuu.

**P:** Proceed – Jatka toimintaa arvojesi suunnassa.

## Myötätuntoinen kosketus hankalalla hetkellä



Laita kämmenesi siihen kohtaan kehoa, joissa huomaat hankalia tuntemuksia ja epämukavuutta.



Hengitä hankalien tuntemusten kanssa rauhalliseen tahtiin 5–10 kertaa sisään ja ulos. Halutessasi voit jatkaa myös pidempää.



Samalla voit sanoa itsellesi myötätuntoisia asioita; sellaisia, joita sanoisit ystävällesi, joka kokisi samanlaisia kokemuksia, joita sinä koet juuri nyt.



## PRIMA: Tule toimeen tunteidesi kanssa

**Pysähdy** hetkeksi ennen kuin reagoit

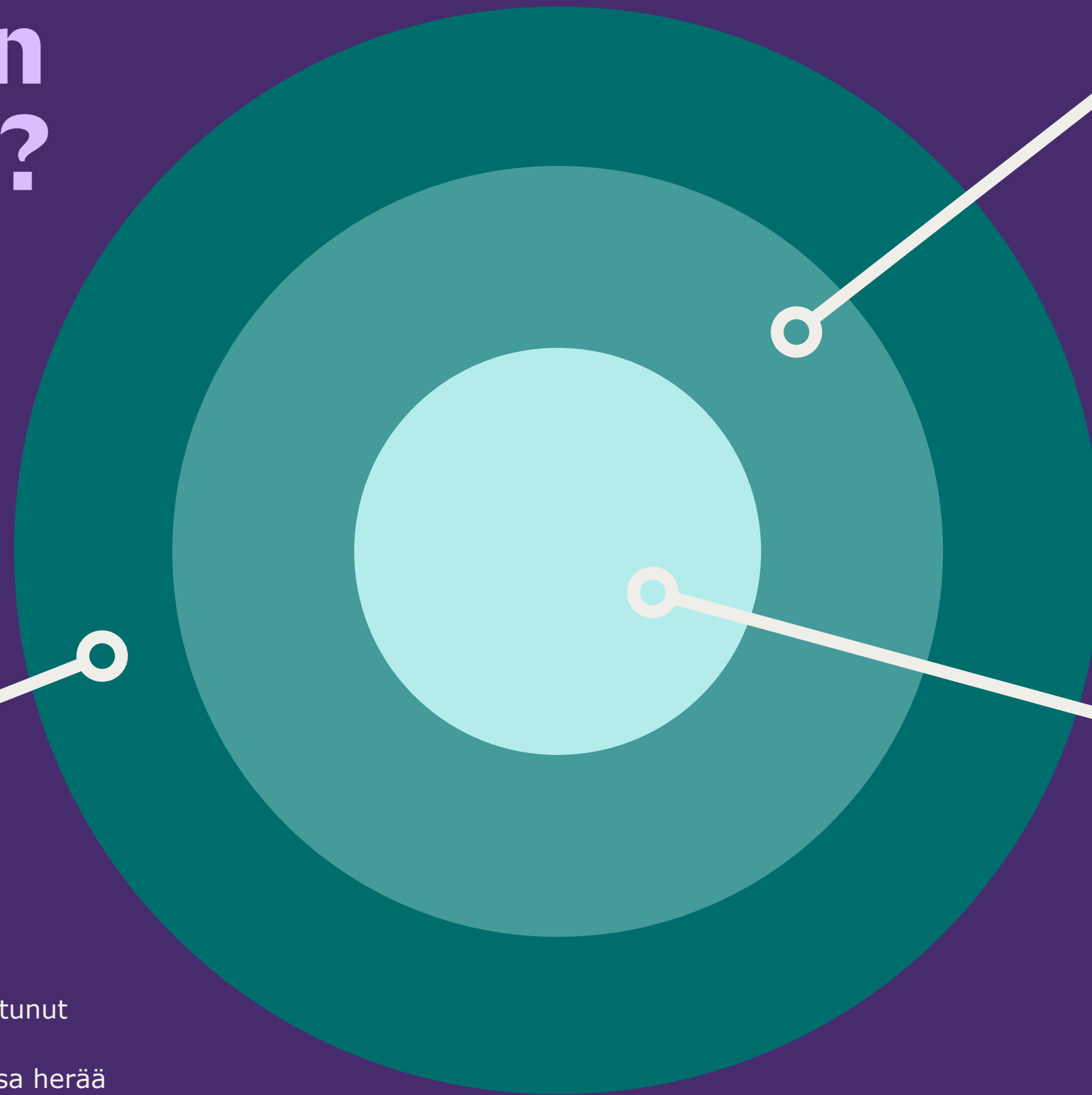
**Rauhoita** itseäsi aistiesi ja kiinnostuksen kohteiden avulla

**Identifioi**, eli löydä sanat, jotka kuvaavat parhaiten, miltä sinusta tuntuu

**Merkitys:** Kuuntele mitä tunne kertoo sinulle ja harkitse, miten vastaat siihen.

**Anna olla:** Huomaa tunteesi ja anna niiden tulla ja mennä muuttamatta niitä

# Mihin voin vaikuttaa?



## Uloin kehä | Asiat, joihin en voi vaikuttaa tai päättää:

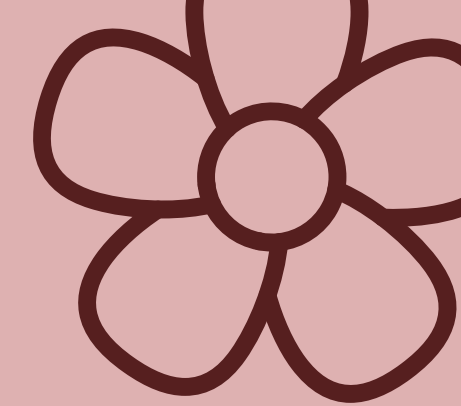
- Mitä muut ihmiset ajattelevat
- Miten muut käyttäytyvät
- Tykkäävätkö muut minusta
- Millainen säätila on
- Mitä menneisyydessäni on tapahtunut
- Mitä muut tuntevat
- Mitä tunteita tai ajatuksia minussa herää
- Muuta mitä?

## Keskikehä | Asiat, joihin voin vaikuttaa yhdessä muiden kanssa, mutta en voi yksin päättää:

- Miten luoda yhteisiä sääntöjä niin, että ne olisivat omien arvojeni mukaisia ja ettei omia rajojani rikottaisi
- Miten ja mistä voin hakea apua tai tukitoimia perheemme haasteisiin (esim. kuntoutushakemukset, mukautukset ja kevennykset opiskelussa, taloudelliset tuet)
- Miten ja mistä haen tukea omaan jaksamiseeni?
- Muuta mitä?

## Ydin | Asiat, joihin voin vaikuttaa ja joista voin yksin päättää:

- Mitä sanon
- Miten reagoin
- Minkälaisia valintoja teen
- Mihin suuntaan oman energiani
- Miten asetan omat rajani
- Kuinka kohtelen itseäni ja muita
- Mihin käytän aikaani
- Miten huolehdin palautumisestani
- Muuta mitä?



## 5. Psykologisen joustavuuden taidot vanhemmuudessa

Viidennen valmennuskerran aikana saat tietoa neurokirjosta ja nuoruuden ikävaiheesta, neurokirjon uupumuksesta, maskaamisesta, tunneromahduksista sekä keinoista nuoren tukemiseen. Tämän kerran aikana pysähdytään myös sinun ja nuoren välisen yhteyden vahvistamiseen sekä koostetaan työkalupakki psykologisen joustavuuden taidoista, joita valmennuksen aikana olet harjoitellut. Nämä työkalut ovat sinulla käytössäsi niin vanhemmuudessa kuin muillakin elämän osa-alueilla ja päivittäisessä elämässäsi.



### Mitä minulle kuuluu?

Pysähdy havainnoimaan hyvinvointiasi



Mikä numero parhaiten kuvaa hyvinvointiasi? (0=erittäin huono – 10=erittäin hyvä)  
Minkälaisia sisäisiä kokemuksia, tunteita, ajatuksia ja kehon tuntemuksia huomaat?  
Mitkä tekijät ajankohtaisesti vaikuttavat hyvinvointiisi?



### Läsnäolo

Kuinka läsnä koet olevasi tällä hetkellä?



Pysähdy huomaamaan, miten läsnä olet tässä hetkessä. Mikä numero kuvaa parhaiten läsnäoloasi? (0=en lainkaan – 10= erittäin hyvin)  
Vaelteleeko mieli tulevissa tai menneissä asioissa vai onko huomiosi suuntautunut tähän hetkeen?  
Huomaatko ympäristöstä aistien kautta havaittavia asioita, huomaatko sisäisiä kokemuksiasi tässä ja nyt sekä oletko suuntautunut siihen, mitä olet tekemässä?

# Lyhyt pysähtymisharjoitus

- Vie huomiosi hengitykseen ja jalkoihin maata vasten.
- **Huomaa ja nimeä** mielessäsi tuntemuksiasi kehossasi.
- **Kuvaile** tunnetilaa, johon keholliset tuntemukset liittyvät, esimerkiksi ”Huomaan olevani jännittynyt, ahdistunut, iloinen, surullinen...”
- **Kohtaa** ajatukset ja tunteet sellaisena kuin ne ovat, tuomitsemattomasti ja muuttamatta mitään.
- Mitä ystävällistä voisit sanoa itsellesi? Miten **lohduttaisit** tai **kannustaisit** ystävääsi vastaavassa tilanteessa?
- Kirjoita **myötätuntoinen sana** paperille tai paina se muistiisi. Sano se itsellesi aina, kun koet sille tarvetta.



# Neurokirjon nuoren hyvinvoinnin tukeminen

Murrosikä on voimakkaan muutoksen aikaa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Teini-ikä koettelee usein niin nuorta itseään kuin hänen vanhempiaan. Nuoruuden kehitysvaiheisiin vaikuttavat erityisesti hormonitoiminnan muutokset, aivojen kehitys, identiteetin etsintä ja sosiaalisten suhteiden merkityksen kasvu. Murrosiässä tunteiden hallinta, impulssikontrolli ja päätöksenteko vaikeutuu. Usein saattaa ilmetä aiempaa enemmän herkkyyttä ja ärtymystä. Hyväksynnän ja yhteenkuuluvuuden tarve lisääntyy ja aistiherkkyydet saattavat voimistua. Lukuisat muutokset ja teini-ikään liittyvä kaoottisuus lisääntyy, mikä voi lisätä nuorella ahdistusta ja stressiä.

**Neurokirjon** piirteet vaikuttavat yksilön toimintakykyyn, käyttäytymiseen ja kokemusmaailmaan. Neurokirjo käsitteen alle lukeutuu esimerkiksi autismikirjo, ADHD, Touretten oireyhtymä, sekä erilaiset oppimisvaikeudet. **Neuroepätyypillinen** viittaa ihmiseen, jolla on neurokirjon piirteitä tai yksi tai useampi neurokirjon diagnoosi. Kun taas **neurotyypillinen** viittaa ihmiseen, jonka aivotyyppi on yleinen ja ajattelu ja toiminta luonnostaan neuronormatiivisten odotusten mukaista. Neuroepätyypilliset ihmiset kuuluvat **neurovähemmistöön**. Kukin neurotyyppi muodostaa myös oman vähemmistönsä (esim. ADHD, autismikirjo, AuDHD).

**Neuromoninaisuuden hyväksyvä lähestymistapa** on ajattelu- ja toimintatapa, jossa korostuu ymmärrys siitä, että neuromoninaisuus on luonnollinen osa ihmisyyden variaatiota ja neurokirjon ihmisillä on oikeus elää hyvää elämää omana itsenään. Lähestymistapa korostaa sitä, että toimintatapoja ja ympäristöä tulisi muuttaa sellaisiksi, joissa kaikilla olisi mahdollisuus voida hyvin ja osallistua yhteiskunnan ja yhteisöjen toimintaan omana itsenään sen sijaan, että normista poikkeavia yksilöitä pyritäisiin muuttamaan tai ”korjaamaan”.

**Neuronormatiivisuus** lähtee oletuksesta, että kaikilla on samanlaiset aivot ja kaikki ajattelevat, aistivat, tuntevat ja ilmaisevat itseään samalla tavalla. Näin ei kuitenkaan ole, vaan sekä fyysinen ympäristö, että normit ja sosiaaliset odotukset on rakennettu enemmistön ehdoilla huomioimatta sitä, että oikeasti meitä ihmisiä on monenlaisia.

Normit, jotka eivät huomioi moninaisuutta, vaan perustuvat odotukselle, että kaikki ihmiset pystyvät samoihin asioihin samalla tavalla, johtavat helposti syrjintään. Sitä, että kaikkien oletetaan pystyvän samoihin asioihin samalla tavalla, eikä ihmisten erilaisia toimintatapoja ja tuen tarpeita huomioida, kutsutaan **ableismiksi**. Kun kasvaa ableistisessa ympäristössä, jossa omaa erilaisuutta ei ymmärretä ja hyväksytä, alkaa helposti itsekkin sisäistää ableistisia odotuksia ja syyttää itseään vaikeuksistaan. Kun ihminen alkaa itse vaatia itseltään ableististen normien noudattamista, kyse on **sisäistetystä ableismista**. Selviytyäkseen ihminen alkaa peitellä piirteitään, eli maskata. Tämä on äärimmäisen kuormittavaa ja hyvinvoinnille haitallista.

# Maskaaminen

**Maskaaminen, eli piirteiden naamioiminen**, on monimutkaista kopiaointikäyttäytymistä ja/tai joidenkin persoonallisuuden piirteiden peittämistä. Maskaaminen **ei ole läheskään aina tiedostettua tai vapaaehtoista**, vaan siihen vaikuttaa ableistisen elinympäristön paineet ja vaatimukset. Maskaamalla pyritään usein vastaamaan sosiaalisiin odotuksiin ja välttämään väärinymmärretyksi tai hylätyksi tulemista. Maskaaminen on **selviytymisstrategia**, jolla ihminen suojaa itseään ympäristössä, jossa ei koe olevansa turvassa ja tulevaisuuden hyväksytyksi omana itsenään.

Murrosiässä vaikeudet sosiaalisissa suhteissa voivat lisääntyä mm. ystävyssuhteiden monimutkaisuuden tai erilaisten vuorovaikutuksen tapojen vuoksi. Maskaaminen on yksi tapa selvitä sosiaalisissa tilanteissa, mutta se on erittäin kuormittavaa ja vaikeuttaa oman identiteetin muotoutumista. Nuorilla voi olla vaikeuksia tunnistaa ja kommunikoida tunteitaan (ns. aleksitymia), mikä voi johtaa turhautumiseen tai väärinkäsityksiin. Teini-ikään liittyvä kaoottisuus ja muutos voivat rikkoa neurokirjon nuoren usein kaipaamia rakenteita, ennakoitavuutta ja rutiineja. Tämä voi lisätä ahdistusta ja stressiä.

Maskaamisesta voi olla myös hyötyä, mutta **jatkuva maskaaminen on hyvin kuormittavaa** ja vaikuttaa kielteisesti nuoren hyvinvointiin. Monet nuoret maskaavat tarkoituksella tai tietämättään neurokirjon piirteitään koulussa ja ovat tämän vuoksi koulupäivän jälkeen täysin uupuneita. Tämä voi näkyä tunneromahduksina, vetäytymisenä ja haluttomuutena tehdä itselle tärkeitä asioita koulupäivän jälkeen. Seuraavalla sivulla on esimerkkejä maskaamisesta ja sen eri muodoista. Voit pysähtyä pohtimaan, että tunnistatko oman nuoresi kohdalla maskaamiskäyttäytymistä? Miten se vaikuttaa nuoren hyvinvointiin?



# Sosiaalinen maskaaminen

- ☐ **Stimmien pidättely:** Kehon toistavien liikkeiden pidättäminen ja piilottelu, esim. stimmaaminen piilossa esim. WC:ssä, huomaamattomampien stimmien kehittäminen
- ☐ **Neurotyypillisen käyttäytymisen matkiminen:** Neurotyypillisen sosiaalisen vuorovaikutuksen, eleiden ja ilmeiden tarkkailu ja matkiminen
  - ☐ **Katsekontakti:** Tietoinen katsekontaktin ottaminen, vaikka se tuntuisi epämukavalta, katsekontaktin teeskentely otsaan tai suuhun katsomalla
  - ☐ **Puhetyylin muokkaaminen:** Äänen sävyn, melodian, korkeuden tai rytmin muokkaaminen
  - ☐ **Ilmeiden muokkaaminen:** Kasvon ilmeiden tietoinen hallinta
  - ☐ **Kehonkielen muokkaaminen:** Kehon asennon ja eleiden mukauttaminen
  - ☐ **Vuorovaikutuksen haasteiden piilottelu:** sen piilottelu, että sanontojen, sarkasmin, sanattomien vihjeiden tai vitsien ymmärtäminen on vaikeaa esim. nauramalla, kun muut nauravat, vaikkei olisi ymmärtänyt vitsiä
- ☐ **Keskusteluiden käsikirjoittaminen:** Keskustelujen ja vastausten valmistelu, suunnittelu ja harjoittelu etukäteen
  - ☐ **Ulkoa opeteltujen fraasien käyttö keskusteluissa**
  - ☐ **Spontaanien keskusteluiden välttäminen**
- ☐ **Erityisten kiinnostuksenkohteiden piilottelu:** Omien kiinnostuksen kohteiden piilottelu, jos niiden aihe tai intensiivisyys on epätyypillistä tai oudoksuttua
- ☐ **Ylikompensointi sosiaalisissa tilanteissa:** Ylikohteliaisuus, mukailu ja myöntyminen sen sijaan, että toisi esiin oman kantansa, kielteisen huomion ja kritiikin välttely
- ☐ **Sosiaalinen väsymys:** Kokemus, että on kuormittunut tai hämmentynyt sosiaalisen vuorovaikutuksen jälkeen maskaamisen vuoksi



# Aistitarpeiden maskaaminen

- **Ylikuormituksen sietäminen:** Kuormittavien aistimusten, kuten kovien äänten ja kirkkaiden valojen aiheuttaman kärsimyksen piilottelu ja mukautusten ja apuvälineiden käyttämättä jättäminen
- **Aistivälttelyn piilottelu:** Ei näytä vastenmielisyyttä tiettyjä tekstuureja, ääniä tai muita aistimuksia kohtaan
- **Epämiellyttävien aistimusten pakotettu sietäminen:** Esim. aisteja kuormittavan asun sietäminen sosiaalisen hyväksynnän saavuttamiseksi
- **Aistihakuisen käyttäytymisen piilottaminen:** Aistihaluja tukahduttaminen, esim. itselle mieluisan tekstuurin koskematta jättäminen, hyräilyn pidättely
- **Aistikuormituksen aiheuttaman epämukavuuden ja reaktioiden piilottelu**

## Kognitiivinen maskaaminen

- **Toiminnanohjauksen vaikeuksien piilottelu:** Suunnittelun, järjestelmällisyyden tai monen asian yhtäaikaisen suorittamisen vaikeuksien peittely, jatkuva muistutusten, listojen ja kalenterin tarkistaminen
- **Keskittymisen vaikeuksien piilottelu:** Ponnistelu keskittymisen eteen esim. koulussa, keskittymisen vaikeuksien piilottelu esim. myötäilemällä, vaikka asia olisi mennyt ohi
- **Unohdusten peittely:** esim. tekemällä läksyt pikaisesti välitunnilla, tekosyiden keksiminen myöhästymisille, valehtelu
- **Luonnollisten ajattelun prosessien tukahduttaminen:** Omien ajattelu- ja ongelmanratkaisutyylien muuttaminen tai kätkeminen toisilta
- **Osaamisen peittely:** Esim. ekkon tai hyperfiksaation kautta omaksutun tiedon piilottelu, ”tyhmäksi tekeytyminen”, ettei joutuisi kiusallisiin tilanteisiin
- **Oppimisvaikeuksien peittely:** Perinteisiin oppimisen tapoihin ja oppimisympäristöihin liittyvien vaikeuksien piilottaminen
- **Muutoksiin ja siirtymiin liittyvien vaikeuksien peittely:** Kuormituksen ja reaktioiden piilottelu, myötäily, omien tunteiden ja tarpeiden piilottelu

# Jatkuvan maskaamisen haittoja

- Uupumusriski
- Vie voimia tärkeiltä asioilta
- Heikompi hyvinvointi
- Mielenterveysongelmat ja itsemurha-ajatukset
- Tuentarvetta ei usein tunnisteta maskaamisen vuoksi, jolloin jää ilman tarvittavaa tukea ja mukautuksia
- Jos maskaaminen ei enää onnistu esim. uupumuksen vuoksi, piirteitä ei joskus oteta tosissaan, koska ne on aiemmin jääneet muilta piiloon
- Maskaavan ihmisen huomio on jatkuvasti toisissa ihmisissä ja heidän tarpeissaan ja odotuksissaan
  - Vaikeaa tunnistaa mikä on itselle tärkeää ja mikä tuottaa itselle iloa ja nautintoa
  - Heikentää arvostusta itseä kohtaan, sillä maskaamiseen liittyy kokemus, ettei kelpaa muille ja ole turvassa omana itsenään
  - Aito läheisyys on vaikeaa, jos toisissa ihmisissä huomio kiinnittyy ensisijaisesti siihen, miten he suhtautuvat itseän, ei heihin kokonaisina ihmisinä
  - Ihmissuhteet pinnallisia, koska ”kukaan ei tunne todellista minua”
  - Kokemus, ettei tiedä kuka on

*Lähde: Kemp J. 2023*



# Neurokirjon uupumus

Autististen ihmisten kohdalla puhutaan autistisesta uupumuksesta, mutta myös ADHD:hen liittyy kohonnut uupumusriski. Autistista uupumusta ei vielä tunneta kovin hyvin. Autistiset ihmiset ovat voineet saada mielialahäiriö diagnoosin, vaikka onkin kysymys autistisesta burnoutista. Monilla autisteilla on jo nuorena aikuisena taustalla useita uupumuksia.

Uupuminen voi olla **äkillinen ja ohimenevä tila**, mutta monilla uupumus on **toistuva tai krooninen tila**. Mitä pidempään uupumus kestää, sen hitaampaa ja työläämpää sen hoito yleensä on. Uupumukseen kannattaa siis mieluummin **reagoida heti**, kuin sinnitellä sen kanssa pitkään.

ADHD ihmiset saattavat kaivata voimakasta tunnetilaa tai ulkoista painetta saadakseen toiminnan aloitettua. Tämä voi näkyä esimerkiksi niin, että koulutehtävän aloittamista edeltää toistuvasti riita nuoren ja vanhemman välillä. Riitatilanne herättää nuoressa voimakkaita tunteita, kuten ärtymystä. Voimakas tunne voi toimia liikkeelle panevana voimana, joka saa toiminnan käyntiin. Pitkällä tähtäimellä tämänkaltaisen toimintatapa ei kuitenkaan ole kestävä ja tilanne on uuvuttava molemmille osapuolille.



# Uupumuksen merkkejä

- ☐ Kokemus, että on jatkuvasti ylikuormittunut
- ☐ Uupumus ei helpotu lepäämällä tai nukkumalla
- ☐ Arjen taidot "häviävät", toiminnanohjauksen taidot heikentyneet
- ☐ Lisääntynyt aistiherkkyys
- ☐ Ei nauti asioista, joista yleensä on nauttinut
- ☐ Uniongelmat
- ☐ Ylikuormittuminen yksinkertaisista tehtävistä/pyynnöistä
- ☐ Lisääntynyt itsekriittisyys, kokemus epäonnistuneisuudesta
- ☐ Suurempia vaikeuksia tunnesäätelyssä, lisääntyneet tunneromahdukset ja sulkeutumistilat ("melttarit"/"suttarit")
- ☐ Kykenemättömyys puhua (tilannesidonnainen mutismi)
- ☐ Kyky esiintyä sosiaalisissa tilanteissa häviää, sosiaalisten tilanteiden välttely
- ☐ Heikentynyt terveydentila, päänsäryt, vatsakivut, säryt
- ☐ Lisääntynyt ihon nyppiminen, hiusten kiskominen tai ylensyönti
- ☐ Lisääntynyt itsensä vahingoittaminen
- ☐ Lisääntyneet itsetuhoiset ajatukset ja todennäköisyys itsemurhayrityksiin

# Uupumuksen syitä

- ☐ Omiin voimavaroihin nähden ylivoimaiset vaatimukset ja odotukset esim. opinnoissa, töissä tai ihmissuhteissa
- ☐ Maskaminen
- ☐ Aisteja kuormittavat ympäristöt
- ☐ Muutokset elämäntilanteessa (koulun vaihto, itsenäistyminen, ihmissuhteet jne.)
- ☐ Syrjintä, ulossulkeminen ja kiusaaminen
- ☐ Vaikeudet ihmissuhteissa, kuten konfliktit, vuorovaikutusongelmat, ihmissuhteiden päättymiset ja kuormittavat ihmissuhteet (esim. läheisen vaativuus)
- ☐ Taloudellinen stressi
- ☐ Terveysongelmat ja unihäiriöt
- ☐ Mielenterveysongelmat ja yksinäisyys
- ☐ Toisten ihmisten tarpeiden asettaminen omien tarpeiden edelle, heikot rajat ja vaikeus kieltäytyä kohtuuttomista vaatimuksista
- ☐ Liian suuret odotukset itseä kohtaan ja liian voimallinen ponnistelu tavoitteiden eteen



Neurokirjon uupumuksen hoito **vaatii hidastamista, lepoa, vaatimusten vähentämistä ja nuoren tarpeiden asettamista etusijalle** kaikilla elämänalueilla. Jos huomaat nuoren olevan uupunut, siitä on tärkeää puhua kotona ja koulussa, jotta arjen kuormitusta voidaan vähentää ja nuori saa tarvittavaa tukea uupumuksen hoitoon.

## Uupumuksen hoidossa tärkeää on muun muassa:

- Aistitarpeista huolehtiminen: Miellyttävien aistimusten lisääminen ja epämiellyttävien välttäminen
- Sosiaalisen kuorman keventäminen: kuormittavan sosiaalisuuden välttäminen, oma aika
- Toiminnanohjauksen vaatimusten keventäminen: yksinkertainen päivärutiini, muutosten välttäminen, arkiaskareiden keventäminen ulkopuolinen tuki toiminnanohjaukselle
- Omien mielenkiinnonkohteiden parissa rentoutuminen (esim. kokoelman järjestely, lempiharrastus, lempisarja, ekkoiluaika)
- Perustarpeista huolehtiminen: uni, lepo, vesi, helppo ja ravitseva ruoka

*Lähde: Kemp, 2023*



# Tunteiden ylikuormitustilat

Neurovähemmistöön kuuluvilla esiintyy tiettyjä tunteisiin liittyviä ylikuormitustiloja. Näiden ymmärtäminen ja tunteminen voi tukea myötätuntoista suhtautumista ja auttaa toisia ihmisiä ymmärtämään paremmin nuoren tarpeita ja mistä on kysymys. Neurovähemmistöön kuuluvilla on kohonnut riski turvautua itselle vahingollisiin selviytymiskeinoihin, joihin on tärkeää saada ajoissa apua.

**Tunneromahdukset** ja **sulkeutumistilat** käynnistyvät, kun kuormitus on kasvanut liian suureksi. Esimerkiksi maskaaminen, eli neurokirjon piirteiden peittely tai vaikeus huomata tunteita ja tuntemuksia voi vaikeuttaa stressin huomaamista ajoissa. Neurovähemmistöön kuuluvan ei ehkä ole realistista pyrkiä pääsemään lopullisesti eroon ylikuormitustiloista, mutta jatkuvat tunneromahdukset tai sulkeutumistilat eivät ole normaali osa neurokirjon nuoren elämää. Usein toistuvat tunneromahdukset ja/tai sulkeutumisesta ovat **merkki siitä, että arki on jatkuvasti liian kuormittavaa suhteessa voimavaroihin** ja ovat usein merkki neurokirjon nuoren uupumuksesta. Ylikuormitustiloja ja vahingollisiin selviytymiskeinoihin turvautumista on onneksi mahdollista vähentää muun muassa tukemalla nuorta omien tunteiden ja tarpeiden tunnistamisessa sekä itsemyötätunnon, tunteiden ja kuormituksen säätelyn keinojen vahvistamisessa.



# Tunneromahdus, eli meltdown

Autisteilla esiintyy toisinaan tunneromahduksia, eli meltdowneja tai ”melttareita”. **Tunneromahdus** käynnistyy, kun **stressiä ja kuormitusta on ollut liikaa**. Yleensä kuormitusta on kertynyt pidemmän aikaa, vaikka tunneromahduksen käynnistäminen saattaa tuntua täydeltä yllätykseltä.

Kasvanut jännite kehossa aiheuttaa adrenaliiniryöpyn, joka aiheuttaa voimakkaan kiihtymyksen ja levottomuuden. Tunneromahdus on **kokonaisvaltainen, hämmentävä tila**, jonka aikana ihminen menettää hallinnan käyttäytymisestään ja saattaa kokea kiihkeää halua räjähtää toisille ihmisille tai purkaa tunneryöpyn itseensä.

Tunneromahdus saattaa näkyä esimerkiksi huutamisena, aggressiivisena toimintana itseä tai toisia kohtaan (esimerkiksi pureminen, lyöminen, tavaroiden heittäminen, kiroilu, haukkuminen), itkemisenä, kiihtyneenä hengityksenä, ravaamisena edes takaisin, konkreettisenä romahtamisena lattialle, voimakkaina toistavina liikkeinä (esim. heijaaminen), sekä vaikeuksina kommunikoida, ratkaista ongelmia ja ohjata omaa toimintaa.

Tunneromahduksen aikana ihminen ei yleensä kykene valitsemaan sanojaan ja toimintaansa ainakaan kovin tarkkaan. Strategioiden miettiminen etukäteen auttaa vähentämään tunneromahduksen aiheuttamia vahinkoja. Valmis **turvasuunnitelma** auttaa nuorta ja läheisiä toimimaan tunneromahdusten aikana.

Moni kokee tunneromahduksen jälkeen voimakasta häpeää ja syyllisyyttä, erityisesti, jos tunneromahdus tulee muiden nähden esimerkiksi koulussa tai julkisella paikalla. Omat muistikuvat tilanteesta voivat olla hataria, eivätkä toiset ihmiset usein ymmärrä mistä on kyse. Ihmiset, jotka eivät tiedä neurovähemmistöistä, saattavat luulla, että kyse on esimerkiksi kiukkuilusta tai huomiohakuisuudesta. Jos väärinkäsitykset jäävät vaivaamaan, voi olla hyödyllistä jälkikäteen auttaa ihmisiä ymmärtämään mistä oli kyse. Vaikka tunneromahdus ei ole ihmisen oma vika, anteeksi pyytäminen voi helpottaa häpeän ja syyllisyyden tunteita ja palauttaa luottamusta, jos nuori on tunneromahduksen aikana esimerkiksi sanonut asioita, joita ei tarkoita.

Julkisella paikalla puhkeava näkyvä tunneromahdus voi olla riski omalle turvallisuudelle. Monet, jotka saavat näkyviä tunneromahduksia, eivätkä kykene kommunikoimaan niiden aikana, pitävät mukanaan korttia, jossa kerrotaan mistä meltdownissa on kyse ja kuinka sen aikana on hyvä toimia.

Tunneromahduksesta **toipuminen vaatii aikaa ja lepoa**. Ensimmäisenä, kun tunneromahdus on laantunut hieman, on hyvä juoda iso lasi vettä, sillä se auttaa laskemaan kortisolitasoja ja rauhoittumaan. Tunneromahduksen jälkeen on parasta, jos voi hakeutua itselle tuttuun ja **turvalliseen ympäristöön** palautumaan. Olo saattaa olla voimaton useiden päivien ajan. Moni hyötyy palautumisen aikana esimerkiksi yksinolosta, itselle mieluisien turvaruokien syömisestä, aisteja stimuloivasta toiminnasta ja omien mielenkiinnon kohteiden parissa puuhailusta.

# Sulkeutuminen, eli shutdown

**Sulkeutuminen** on eräänlainen **sisäänpäin kääntynyt tunneromahdus**, jonka laukaisee **liiallinen stressi ja kuormitus**. Sulkeutumistilassa ihminen **vetäytyy sisäänsä** pois ympäröivästä todellisuudesta. Sulkeutumisen kesto ja syvyys vaihtelevat.

Osittaisessa sulkeutumisessa ihminen voi kävellä ympäriinsä, puhua toisille ja tehdä asioita, mutta kokee olevansa tyhjä tunteista. Täydessä sulkeutumisessa olo on turta, monesta tulee täysin tai enimmäkseen puhumaton, eikä ongelmanratkaisu ja oman toiminnan ohjaus onnistu. Omien tunteiden kuvailu tai avun pyytäminen puhumalla voi olla mahdotonta. Sulkeutumiseen liittyy usein tarve vetäytyä omaan rauhaan esimerkiksi omaan huoneeseen tai piiloutua esimerkiksi huivin tai hupparin suojiin. Sulkeutumisesta **toipuminen vaatii aikaa ja lepoa**.

Sulkeutumistilat ovat toisille ihmisille vähemmän näkyviä, kuin tunneromahdukset, joten muut eivät välttämättä huomaa niitä. Ihmiselle, jonka kuormitus näkyy ulospäin, tarjotaan helpommin tukea, kun taas ihmisten, joiden kuormitus ei näy muille niin selvästi täytyy usein itse osata pyytää sitä.



# Tunneromahdusten ja sulkeutumistilojen pikaohje

## Tunneromahdukset ja sulkeutumistilat

### **Tunneromahdus** (meltdown, melttari)

- Reaktio liialliseen kuormitukseen.
- **Kokonaisvaltainen kiihtynyt hämmennyksen tila.**
- Voi näyttää ulkopuoliselle vihaisuudelta tai raivokohtaukselta, mutta kyse on äärimmäisestä tuskasta, jota ei voi paeta.
- Kokemus hallinnan menettämisestä, ihminen ei voi täysin valita sanojaan ja toimintaansa.
- Äärimmäisen raskas kokemus, johon liittyy usein voimakasta häpeää.
- Tunneromahduksesta palautuminen vaatii kuormituksen vähentämistä, aikaa ja omaa rauhaa.

### **Sulkeutumistila** (shutdown, shuttari)

- Sisäänpäin kääntynyt tunneromahdus.
- Voi näkyä esim. reagoimattomuutena, äkillisenä uupumuksena, hetkellisenä kyvyttömyytenä tuottaa puhetta, vetäytymisenä piiloon, ilmeettömyytenä, hiljaisena itkuna, toistavina liikkeinä, kyvyttömyytenä kontaktiin ja vuorovaikutukseen.
- Palautuminen vaatii kuormituksen vähentämistä, aikaa ja omaa rauhaa.

## Kuinka toimia, kun ihmisellä on tunneromahdus?

- **Pysy rauhallisena.**
- **Puhu mahdollisimman vähän ja rauhallisesti.** Älä moiti äläkä kysele.
- **Vältä koskettamista**, ellei ihminen itse pyydä sitä.
- **Ohjaa rauhalliseen, yksityiseen tilaan** tai ohjaa muut pois tilasta. Järjestä mieluiten hämärä, hiljainen ja yksityinen tila.
- Jos jäät henkilön seuraan, älä jutustele tai ota kontaktia ja ole mahdollisimman hiljaa. Voit kertoa esimerkiksi, että "Olen tässä sinua varten, jos tarvitset, mutta voit olla kuin minua ei olisikaan. Minulla on kaikki hyvin."
- **Anna palautumiselle aikaa.** Jos mahdollista tarjoa esim. vettä ja peittoa, kun ihminen on rauhoittunut.
- Jos tunneromahdus tapahtuu muualla kuin kotona, varmista **turvallinen siirtymä kotiin.**
- Palautuminen voi kestää jopa päiviä.
- Jos on tarpeen selvittää mistä tunneromahdus johtui tai tunneromahduksen aikana tapahtui jotain jatkoselvittelyä vaativaa, **palaa asiaan vasta, kun ihminen on palautunut tunneromahduksesta.**

# Turvasuunnitelma

Turvasuunnitelmalla voit varautua tunteiden ylikuormitustilanteisiin.  
Täytä pohja rauhallisella hetkellä yhdessä nuoren kanssa.

| Turvasuunnitelman vaiheet                                                       | Oma suunnitelma |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Kuormittumisen merkkejä, joita voin huomata itsessäni                           |                 |
| Kuormittumisen merkkejä, joita muut ihmiset saattavat huomata minussa           |                 |
| Asioita, joita voin tehdä rauhoittaakseni itseäni ja pitääkseni itseni turvassa |                 |
| Asioita, joita toiset ihmiset voivat tehdä, kun olen kuormittunut               |                 |
| Ihmisiä tai tahoja, joilta voin pyytää apua                                     |                 |

# Yhteyden luominen ja vuorovaikutus

Yhteyden luominen toisiin **itselle luontevalla ja aidolla tavalla** on kaikille ihmisille tärkeää. Monet neurokirjon ihmiset ovat neuronormatiivisessa ympäristössä kasvaessaan oppineet, että itselle luonnolliset tavat luoda yhteyttä toisiin ovat vääriä. Fyysinen ympäristö, normit ja sosiaaliset odotukset on rakennettu enemmistön, eli neurotyypillisten ihmisten ehdoilla.

Erilaisia neurotyyppejä voidaan ajatella esimerkiksi lintujen kautta. Pingviini ei ole viallinen haukka, vaan ihan hyvä ja oikeanlainen pingviini. Pingviiniä ei saa lentämään, vaikka sitä siihen kuinka komennettaisiin ja painostettaisiin, eikä lopettamaan vatsallaan jäällä liukumista, vaikka sitä pilkattaisiin hassusta tavasta liikkua. Pingviini voi elää hyvää elämää vain, kun sen annetaan elää pingviinille luontaisella tavalla.

Kun autistiset ja ADHD ihmiset ovat vuorovaikutuksessa saman neurotyypin jakavien ihmisten kanssa, maskaaminen muodostuu usein ongelmaksi. Kun neurokirjon ihmiset ovat keskenään vuorovaikutuksessa omalla autenttisella tavallaan, he ymmärtävät toisiaan paremmin. Tämän vuoksi omia neurokirjon piirteitään peitteleville ihmisille **maskaamisen keventäminen** ainakin läheisissä ihmissuhteissa on **tärkeää aitojen, hyvinvointia tukevien ihmissuhteiden muodostamisen** kannalta.

## Neurovähemmistöille luontevaan vuorovaikutukseen voi kuulua esimerkiksi:

- Kiinnostuksen kohteiden jakaminen ja ajan viettäminen yhteisten kiinnostuksen kohteiden parissa
- Yksityiskohtiin paneutuva, syvälinen keskustelu ja vuorottainen ”infodumppaus”, eli omaan kiinnostukseen liittyvän tiedon jakaminen toiselle
- Harkittujen ja yksilöllisten lahjojen antaminen ”penguin pebbling” (lahjat voivat olla mitä tahansa meemeistä tutkimusartikkeleihin tai käsityöstä hienoon kiveen)
- Parallel play, eli rinnakkaistekeminen, jolloin kukin tekee omaa asiaansa (esim. lukee, pelaa, askartelee tms.) samassa tilassa sen sijaan, että täytyisi jatkuvasti tehdä yhdessä samaa asiaa tai keskustella
- Empatian ja ymmärryksen osoittaminen kertomalla aiheeseen liittyviä anekdootteja ja tarinoita omasta elämästä
- Päällekkäinen, aiheita vaihteleva, katkonainen tai nopea keskustelu

*Lähde: Kemp, 2024*



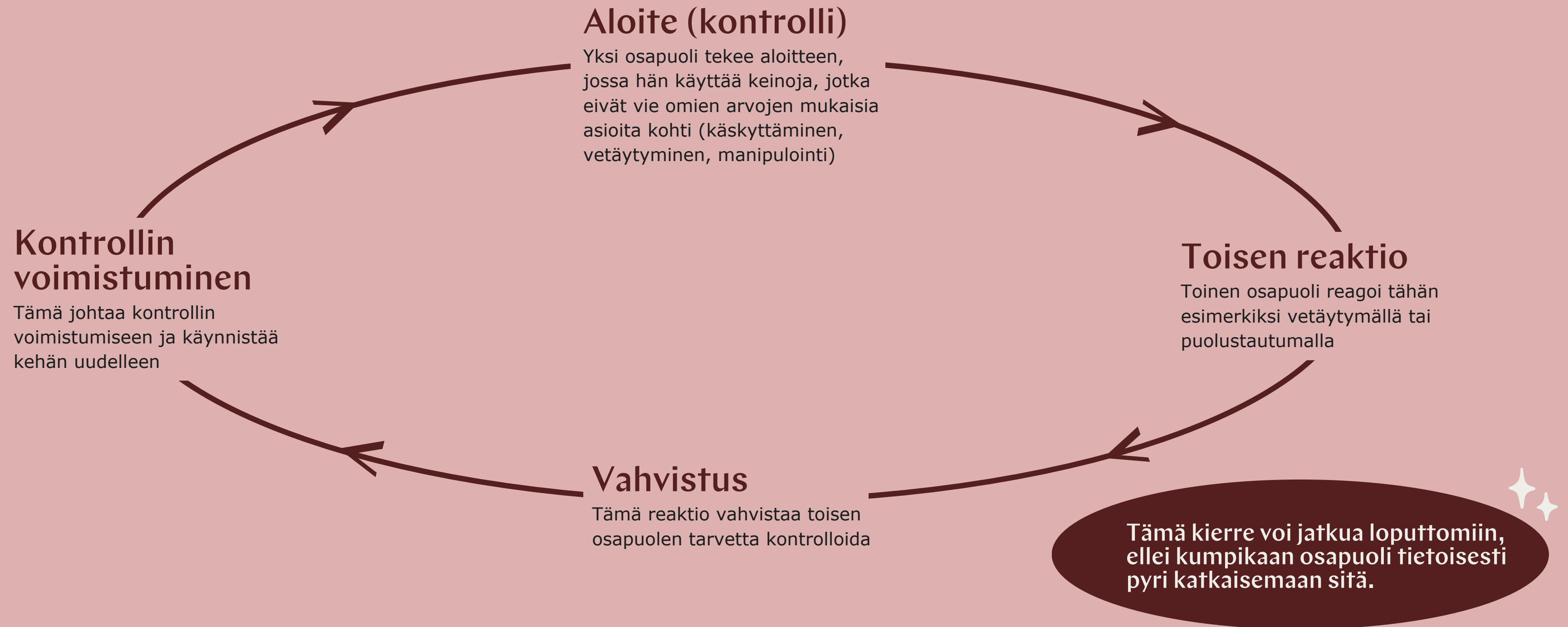
# Negatiivinen vuorovaikutuksen kehä

Negatiivinen kehä on **vuorovaikutuksellinen toimintamalli** nuoren ja aikuisen välillä.

**Epämiellyttävien kokemusten välttely** on usein toimintakehää **ylläpitävä tekijä** ja aiheuttaa tilanteen, joka kärjistyy ja kasvaa, kunnes toinen osapuoli antaa periksi ja myöntyy.

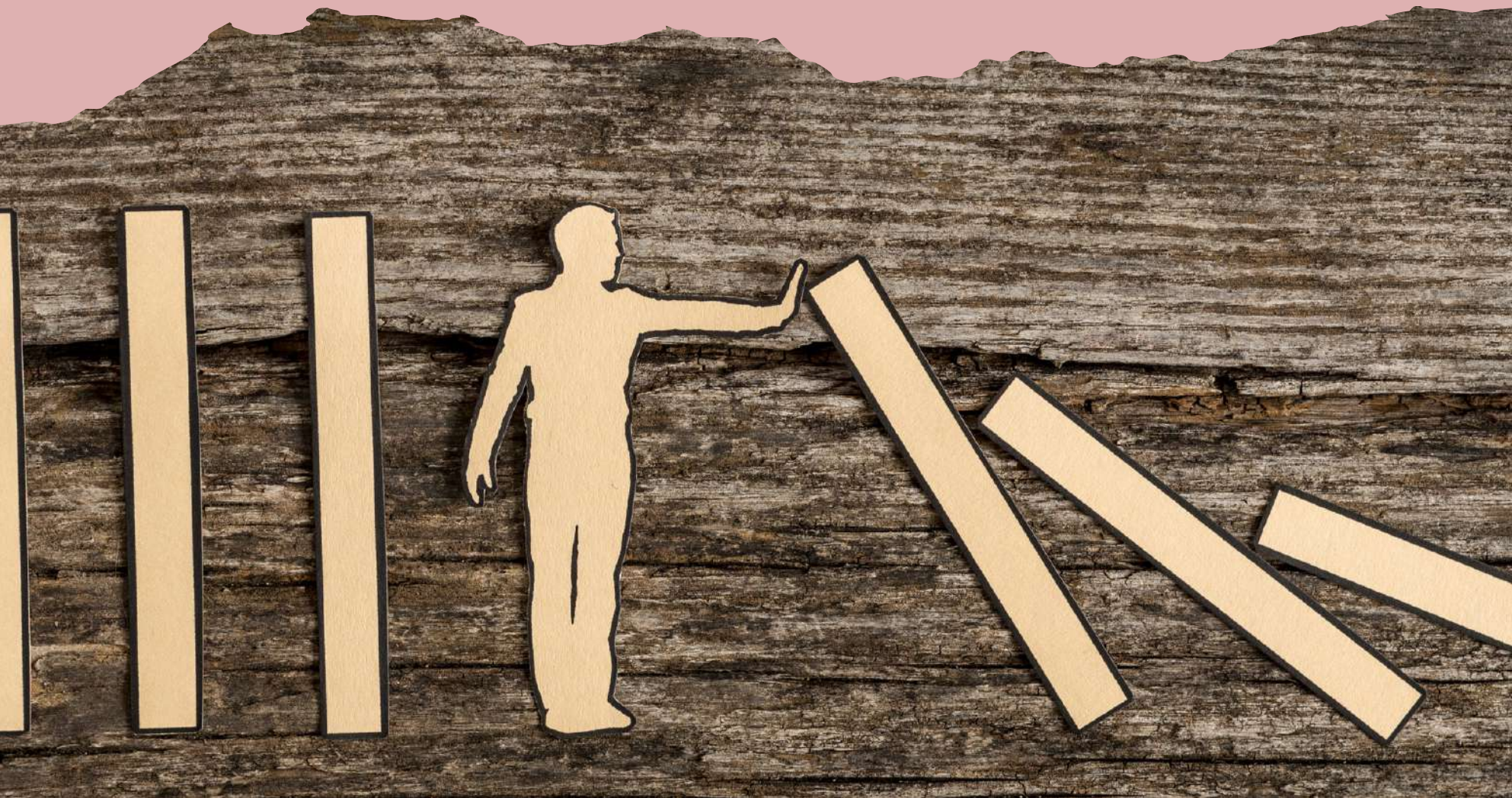
Tilanne voi olla hyvinkin tyypillinen toimintamalli arjessa, joka toistuu, eikä johda toivottuun muutokseen tai toimintaan. Vanhempi saattaa esimerkiksi vältellä herkän asian ottamista puheeksi, koska nuori on aiemmin reagoinut asiaan vahvasti, ehkä huutamalla tai itkemällä. Vanhemmalle saattaa nousta esiin nuoren käyttäytymisen seurauksena pelko tai jokin muu epämukava tunne, jonka välttämiseksi hän ei enää ota asiaa puheeksi (vetäytyminen). Vaikka vanhempi toivoisi asiaan muutosta itsensä ja nuoren hyvinvoinnin vuoksi, hän välttelee asiaa ”hyvän tunnelman” säilyttämiseksi. Samalla nuoren käyttäytymismalli saa vahvistusta.

# Negatiivisen vuorovaikutuksen kehän kulku



# Keinoja ennakoida negatiivisen vuorovaikutuskehän syntymistä

- Tunnista mikä sinulle toimii triggerinä, eli laukaisevana tekijänä ei-toivotulle käyttäytymiselle:
  - Hankalat sisäiset kokemukset, eli tunteet, ajatukset ja tuntemukset kehossa
  - Nuoren toiminta tai tunnetila
  - Haavoittuvuustekijät, kuten väsymys, nälkä tai stressi
- Mitä keinoja sinulla on käytössäsi pysähtymiseen ja tietoisien valinnan tekemiseen autopilotilla toimimisen sijaan?
- Onko jokin muu asia, mikä sinun kohdallasi on tärkeää muistaa?



# Keinoja negatiivisen vuorovaikutuskehän murtamiseksi

- **Pysähtymisen taidon hyödyntäminen** tilanteessa, jotta voit ottaa hieman etäisyyttä ja huomata, kun olet toistamassa negatiiviseen kehään johtavia tekoja. Pysähtyminen auttaa sinua havaitsemaan valinnan hetken, ja mahdollisuuden reagoida hankalassa tilanteessa toisin.
- Pysy **tietoisesti läsnä** hetkessä, vaikka huomaisit epämiellyttäviä tuntemuksia ja havainnoi miten oma toimintasi vaikuttaa tilanteeseen.
- Jos asia ei mennytkään, kuten olisit toivonut, sanoita ääneen, mikä meni ei-toivotulla tavalla. Muistathan, että aina voit pyytää anteeksi, ja kokeilla uudestaan.
- Kannusta itseäsi pitämään kiinni asettamistasi rajoista lapsen turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ottaessasi itsellesi tilaa hyväksyä omia epämiellyttäviä tuntemuksiasi ja katsoessasi hieman etäämmältä hankalaakin tilannetta nuoresi kanssa, voit asettaa jämäkästi rajoja, mikäli se on pidemmällä tähtäimellä tarpeellinen teko. Samalla huomaat paremmin myös niitä tilanteita, joissa on sillä hetkellä parempi joustaa ja antaa asioiden vain olla.
- **Itsemyötätuntoinen suhtautuminen.** Kukaan meistä ei ole täydellinen ja vain harjoittelemalla oppii!

Negatiivinen vuorovaikutuskehä voi muuttua positiiviseksi kehäksi, joka ruokkii muutokseen johtavaa toimintaa ja perustuu nuoren tarpeiden tukemiseen, avoimuuteen ja yhteyden luomiseen nuoren kanssa.

*Lähde: Muokattu Coyne, ja Gould, 2024*

# Hyvä hetki lapsen kanssa

Kuvittele mielessäsi hetki, kun oma nuoresi oli vasta pieni lapsi. Ennen tämänhetkisiä haasteita tai huolia, joihin nyt olette törmänneet.

Palauta jokin **muisto, jolloin koitte yhteenkuuluvuuden tunteen, jaoitte jonkin mukavan yhteisen hetken**. Ehkä lapsi näytti sinulle innoissaan jonkin juuri oppimansa asian tai omatekemän taideteoksen. Kenties se oli jokin lämmin hetki, kun lohdutit häntä pettymyksen tai tapaturman jälkeen. Mene ajassa taaksepäin ja kuvittele tämä hetki niin elävästi kuin mahdollista.

- Huomaa tunteet, joita muistot tästä hetkestä sinussa herättää.
- Huomaa, että se sama lapsi on edelleen läsnä – vaikka nyt onkin kenties vaikeaa tai huolia.
- Se on sama lapsi, joka halusi ja tarvitsi yhteyttä sinuun.
- Se on sama lapsi, joka katsoi sinua sillä rakkaudentäyteisellä innolla.
- Ota hetki aikaa vain huomataksesi, millaista olisi, jos vaikeiden hetkien aikana voisit muistaa, että se sama suloinen lapsi on edelleen tässä ja etsii väyliä yhteyteen kanssasi.

*Lähde: Muokattu Coyne, ja Gould, 2024*



# Myönteisen vuorovaikutuksen kehä

Positiiviset aloitteet ja reaktiot vahvistavat toisiaan, mikä luo hyvän kierteen ja parantaa vuorovaikutusta ja ihmissuhdetta.

## Aloite (tuki ja yhteys)

Vanhempi tekee aloitteen, joka perustuu nuoren tarpeiden tukemiseen, avoimuuteen ja yhteyden rakentamiseen. Tämä voi olla esimerkiksi ystävällinen ele, tuen tarjoaminen tai aito kiinnostuksen osoitus toisen hyvinvointia kohtaan.

## Nuoren reaktio

Nuori reagoi positiivisesti, esimerkiksi kiittämällä, jakamalla omia tunteitaan tai osoittamalla arvostustaan. Osapuolten välinen luottamus ja yhteys vahvistuu.

## Vahvistus

Positiivinen reaktio vahvistaa vanhemman halua jatkaa myönteistä käyttäytymistä, koska hän kokee tulleen kuulluksi ja arvostetuksi. Tämä johtaa lisääntyneeseen positiiviseen vuorovaikutukseen.

## Yhteyden voimistuminen

Molempien osapuolten välillä syntyy yhä vahvempi yhteys ja luottamus, mikä lisää molempien halua ylläpitää ja vahvistaa positiivista vuorovaikutusta jatkossa.

*Muokattu lähteistä: Fredrickson, ja Joiner (2022); Uusitalo-Malmivaara, (2016), Coyne, ja Gould (2024)*

# Keinoja yhteyden luomiseen nuoren kanssa

**Nuoren kiinnostuksen kohteiden** kautta ja hänelle **ominaisella lähestymistavalla**, pääsee usein paremmin yhteyteen nuoren kanssa. Yllätykset ja äkkilähdöt eivät kaikkia, etenkin neurokirjon nuoria aina ilahduta. Yhteisen ajan sopiminen ja suunnittelu etukäteen saattaa toimia parhaiten, siten, että nuorelle jää aikaa miettiä asiaa ja palata siihen myöhemmin paremmalla hetkellä. Alla muutamia erilaisia vinkkejä kohtaamiseen:

- Nuorta motivoivan tekemisen ja kiinnostuksen kohteiden hyödyntäminen
- Sanoita olevasi läsnä ja valmis kuuntelemaan, mikäli nuori sitä haluaa
- Kerro toiveestasi tehdä jotain yhteistä nuoren kanssa, "Olisi kiva tehdä yhdessä jotain, mitä haluaisit tehdä ja koska se voisi sinulle sopia?"
- Yhteisen tv-sarjan tai elokuvien katselu
- Musiikki
- Pelaaminen yhdessä
- Liikkuminen yhdessä
- Luonnossa yhteisen ajan viettäminen
- Nuorelle mieleisten ja soveltuvien kommunikointitapojen käyttäminen, esim. sujauta viestilappu oven alta, lähetä tekstiviesti tai kuva
- Ole luova, käytä huumoria ja mielikuvitusta teille sopivien tapojen löytämiseksi



# Miten sanoitat asioita muille?

Sillä on iso merkitys, miten ilmaisen itseäni nuorelle. Merkityksettömältä tuntuvilla sanoilla, voimme huomaamattamme kumota kannustukseksi tarkoitetun lausahduksen tai viedä toivon muutoksen mahdollisuudelta. Esimerkiksi, lauseen ”Olen tehnyt nuoren kanssa yhdessä asioita, mutta ne eivät ikinä onnistu” muuttaminen muotoon ”Olemme yhdessä harjoitelleet erilaisia taitoja ja huomanneet, että on yhä paljon opittavaa” antaa enemmän tilaa muutokselle ja mahdollisuudelle.

Sano lauseita mielessäsi tai ääneen ja tunnustele, kuinka lauseen sisältö muuttuu eri ilmaisutavoissa:

Nuori ei osaa näitä taitoja. → Nuori ei osaa näitä taitoja **vielä**.

**Aina**, kun otan asian puheeksi, nuori hermostuu. → Emme ole **vielä** onnistuneet yhdessä selvittämään asiaa.

Nuoren kanssa keskustelu kotitöistä johtaa **aina** kamalaan riitaan → Keskustelut kotitöiden jakamisesta, ei ole vielä johtaneet toivottuun lopputulokseen ja yhteisymmärrykseen.

Nuori yrittää kyllä kovasti, **mutta** työn jäljessä on vielä parannettavaa → Edistystä on tapahtunut ja työn jälki paranee koko ajan.

Tunnistatko omakohtaisesti kriittistä puhetta?

Miten muokkaisit puheen sävyä?

Kokeile vaihtaa sanoja: ”ei koskaan”, ”ei ikinä” tai ”aina” → tilalle esimerkiksi ”joskus” tai ”silloin tällöin”.

Muuttuuko sävy puheessa?

*Lähde: Muokattu Coyne ja Gould, 2024*

# Hidasta, huomaa, pysy ja valitse

Valmennuskertojen aikana olet päässyt harjoittelemaan hyvinvointiasi ja merkityksellisen arjen elämistä tukevia taitoa.

Nyt on aika koota yhteen työkalupakki, jonka kanssa voit jatkaa matkaasi.

*Lähde: Muokattu  
Coyne ja Gould, 2024*

| Hidasta                                                                                    | Huomaa                                                                                                                          | Pysy                                                                                                                                                                                                                         | Valitse                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Pysähdy ja lopeta mitä olet tekemässä</li></ul>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Huomaa ja nimeä, mitä tunteita, ajatuksia ja kehoollisia tuntemuksia on läsnä</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Salli tunteiden ja ajatusten olla läsnä sellaisena kuin ne ovat tuomitsematta tai kontrolloimatta niitä millään tavalla.</li><li>• Kohtaa hankalat tuntemuksesi lempeästi.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kysy itseltäsi "Kuka haluan olla tässä hetkessä?" "Mikä merkitsee minulle eniten tässä hetkessä?"</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Pysähtymisen keinot, joita voin käyttää:</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Huomaamisen taidot, joita voin käyttää:</li></ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pysymisen taidot, joita voin käyttää:</li></ul>                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Valitse mitä kohti pyrit ja nimeä askeleet tätä kohti:</li></ul>                                            |

# Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Mitkä ovat sinulle merkityksellisiä arvoja, joiden haluat ohjaavan sitä, miten kohtelet itseäsi? Voit halutessasi palata toiseen valmennuskertaan, jossa pysähdyit arvojen äärelle. Sieltä löydät [sivulta 26](#) arvosanalistan. Kirjaa kolme tärkeinä arvoasi sekä nimeä tekoja, joilla voit vaalia arvoasi suhteessa itseesi päivittäisessä elämässäsi. Tunnista mahdollisimman konkreettisia ja helposti toteutettavia tekoja.

Hyvinvointi

Harjoitus ohjaa tarkastelemaan ristiriitatilannetta hieman eri näkökulmista.

- Ota pieni hetki ja mieti jotakin ihmistä elämässäsi, jonka kanssa koet erimielisyyksiä tai ristiriitoja.
- Hengittele ja anna mielellesi aikaa luoda mahdollisimman elävä mielikuva tästä ihmisestä ja teidän välisestä ihmissuhteesta.

Miten lopettaisit seuraavat lauseet liittyen ristiriitatilanteeseen?

- Suurin haasteeni tässä ihmissuhteessa on....
- Minusta tuntuu, että...
- Olen huolissani siitä, että...
- Jos asiat jatkuvat samalla tavalla kuin tähän asti, niin...
- Haluaisin, että...

Kuvittele itsesi tämän toisen ihmisen asemaan ja pohdi seuraavia asioita hänen näkökulmastaan. Mitä nousee mieleesi?

- Jos olisin hänen asemassaan, tuntisin...
- Jos olisin hänen asemassaan, ajattelisin mahdollisesti...
- Jos olisin hänen asemassaan, tuntisin tarvetta...

Ja lopuksi vielä kuvittele seuraava kohtaamisesenne.

- Seuraavaksi kun tapaan hänet, voisin kysyä....
- Seuraavaksi kun tapaan tämän ihmisen, jotta jännite tai ristiriita välillämme vähenisi, voisin tehdä tämän pienen asian....

Lähde: Muokattu Coyne, ja Gould, 2024

# Lisäharjoitus:

## Näkökulman vaihtamisen taito

# Lisätietoa

## ADHD

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö) on ihmisen synnynnäinen, pysyvä, mutta elämän mittaan muuttuva ominaisuus. **ADHD piirteisyys on osa ihmiskunnan luonnollista neuromoninaisuutta**, jossa ihmisten aivojen erilainen kehitys tuottaa erilaisen tavan käsitellä tietoa, kokea ja havainnoida maailmaa sekä olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.

ADHD:hen liittyy tyypillisesti tarkkaavuuden epätasaisuutta, runsasta fyysistä ja/tai mielen sisäistä aktiivisuutta, sekä impulsiivisuutta. ADHD piirteisiin liittyy usein myös toiminnanohjauksen ja tunnesäätelyn vaikeuksia.

Monet ADHD ihmiset ovat kohdanneet paljon kritiikkiä ja tulleet väärinymmärretyiksi, mistä voi seurata häpeää, ahdistusta ja kokemus, että on epäonnistunut. Tämä voi lisätä tunnesäätelyn vaikeuksia ja johtaa esimerkiksi vaikeiden tilanteiden välttelyyn ja voimistaa toiminnanohjauksen vaikeuksia. Jatkuva ponnistelu arjen haasteiden

kanssa lisää kuormitusta ja uupumusriskiä. ADHD-piirteet voivat hankaloittaa arkea erityisesti ympäristöissä, joissa kaikkien odotetaan tekevän samoja asioita samalla tavalla ja samalla aikataululla. Usein ADHD ihmisten on helpompaa toimia oman kiinnostuksen ohjaamana ja monet ADHD ihmiset tarvitsevat tukea toistuvien tylsältä tuntuvien asioiden hoitamiseen. ADHD piirteiden kanssa on helpompaa elää, kun itsesäätelytaidot vahvistuvat ja ihminen saa tarvittaessa tukea arjenhallintaan. Taito pysähtyä ja antaa itselle aikaa tehdä tietoisempia valintoja vähentää impulsiivisuuden tuomia haasteita ja auttaa tulemaan toimeen vilkkaan mielen kanssa.

ADHD ihmiset ovat usein luovia ja osaavat ajatella laatikon ulkopuolelta. He innostuvat usein uusista asioista ja ovat valtavan aikaansaavia silloin, kun asia on itselle innostava. ADHD voi olla suuri vahvuus esimerkiksi luovilla aloilla, yrittäjyydessä sekä ideointia tai nopeaa reagointia vaativissa tehtävissä.

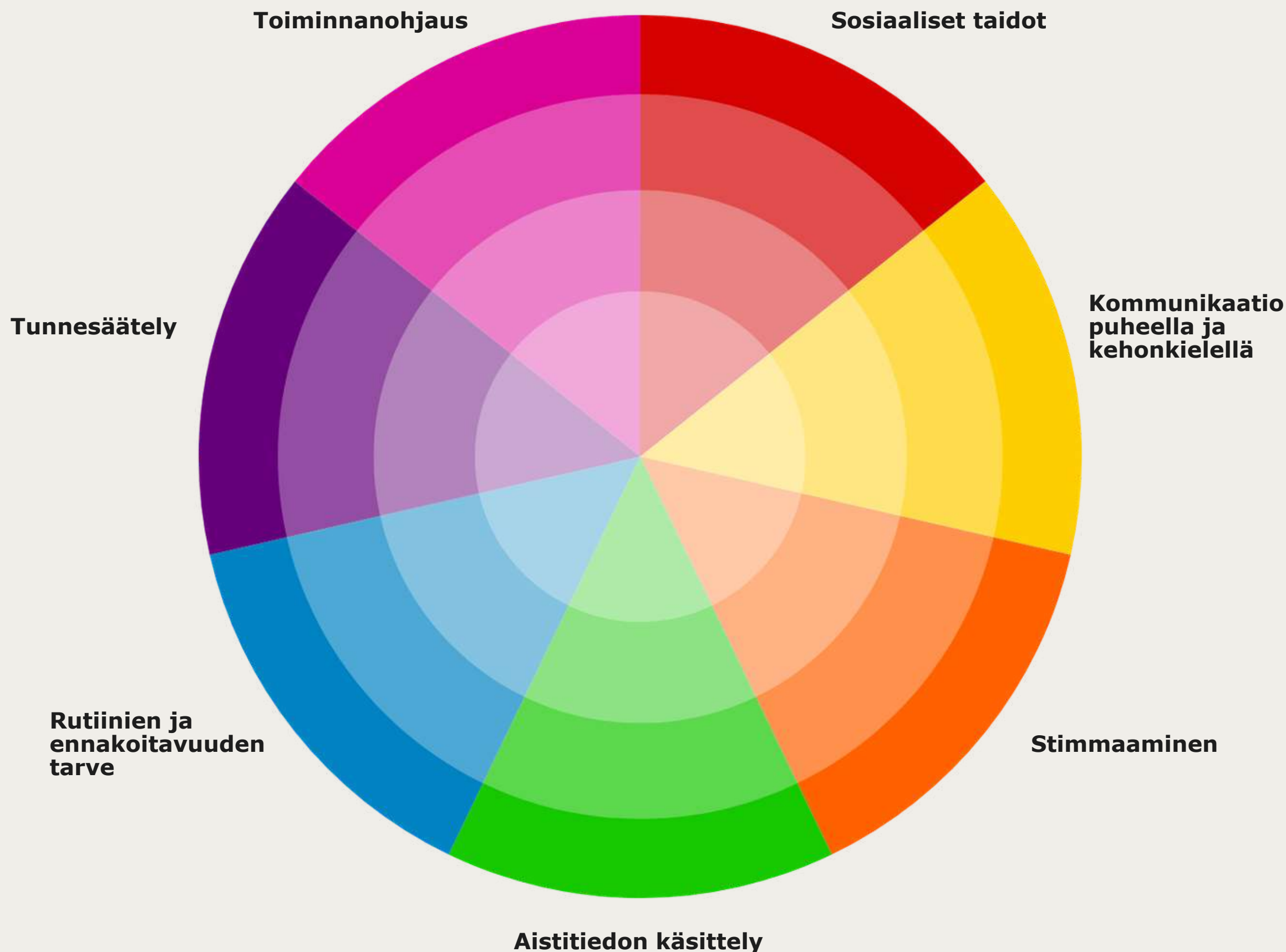
**Omien piirteiden ymmärtäminen ja hyväksyminen on tärkeää hyvinvoinnille.** ADHD on kokoelma ominaisuuksia, joiden kanssa on mahdollista oppia toimimaan. Ne toimintatavat, joita esimerkiksi koulussa tai kotona on neuvottu eivät välttämättä toimi ADHD ihmiselle, vaan luovuutta ja laatikon ulkopuolelta ajattelua tarvitaan myös itselle toimivan arjen rakentamisessa.

# Autismi

Autismi on ihmisen synnynnäinen, pysyvä, mutta elämän mittaan muuttuva ominaisuus. **Autismi on osa ihmislajin luonnollista neuromoninaisuutta.** Autismikirjon ihmisten aivojen erilainen kehitys tuottaa erilaisen tavan käsitellä tietoa, kokea ja havainnoida maailmaa, sekä olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Autismiin liittyy tyypillisesti erilaisuutta vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa, erilaisuutta aistikokemuksissa (kuten aistien yli- ja aliherkkyyttä), toiminnanohjauksen vaikeuksia ja herkkyys hermoston kuormittumiselle ja stressitason nousulle.

Autismi tuo usein mukanaan haasteiden lisäksi myös erityisiä vahvuuksia. Monet autistit ovat tarkkoja havainnoijia ja taitavia tiedon kerääjiä, jotka huomaavat yksityiskohdat ja tietävät valtavasti itseään kiinnostavista aiheista. Autistit ovat usein yhtä aikaa sekä järjestelmällisiä ja perinpohjaisia, että luovia laatikon ulkopuolelta ajattelijoita. Luova ajattelu ja taito löytää järjestystä ja toistoa opitusta ja havaitusta tekee monista autisteista erinomaisia ongelman ratkaisijoita, mistä voi olla hyötyä esimerkiksi eri alojen asiantuntijatehtävissä ja luovilla aloilla. Autistit ovat usein myös rehellisiä, luotettavia ja oikeudenmukaisia, mistä on hyötyä erityisesti läheisissä ihmissuhteissa.

Autismi ei vaikuta ihmisen älykkyyteen. Aiemmin on puhuttu vanhan diagnoosiluokituksen mukaisesti Aspergerin syndroomasta ja aspergereista, kun on viitattu vähemmän tukea tarvitseviin autisteihin. Sanaa autisti on käytetty enemmän tukea tarvitsevista, usein kehitysvammaisista autisteista. Nykyään kaikista autismikirjon ihmisistä käytetään yleisesti sanaa autisti tai autismikirjon henkilö. Jotkut ovat tottuneet käyttämään itsestään sanaa asperger ja haluavat käyttää sitä itsestään. Jokaisen omaa valintaa on tärkeää kunnioittaa ja käyttää ihmisen valitsemaa sanaa. Tässä työkirjassa käytetään nykyisen puhetavan mukaisesti pääasiassa **identiteetti ensin** -kieltä ja sen mukaisesti sanoja autisti, autismikirjon henkilö tai autismikirjolla oleva. Jotkut käyttävät itsestään mieluummin henkilö ensin -kieltä, eli puhuvat itsestään henkilönä, joilla on autismi tai joka on autismikirjolla. Myös tätä toivetta on hyvä kunnioittaa.



**Autismikirjo** ei ole jana, jolla jotkut ovat enemmän autisteja ja toiset vähemmän autisteja, vaan se kuvaa autismin moninaisuutta ja **yksilöllistä vaihtelua autismiin liittyvissä piirteissä ja tuen tarpeessa**. Esimerkiksi yksi autisti voi tarvita enemmän tukea kommunikointiin ja toinen toiminnanohjaukseen. Jokaisen autistin piirteet ja tuen tarve myös muuttuvat elämän mittaan. Yksilöllistä vaihtelua piirteissä voidaan kuvata piirakkana, jolla jokaisen autistin tuen tarpeet ja piirteet painottuvat eri tavalla. Yhdelle sosiaaliset taidot ovat todella vaikeita, mutta aistikuormituksen säätely helppoa, kun toisen on helppo toimia omissa sosiaalisissa piireissään, mutta arjen aistikuormitus vaikeuttaa elämää kohtuuttomasti. Piirteiden esiintymiseen ja niihin liittyvään tuen tarpeeseen vaikuttavat esimerkiksi oppiminen, elämän tilanne, sekä kulttuuri ja ympäristö, jossa ihminen elää.

Joillain ihmisillä voi olla autismikirjon piirteitä ilman että he olisivat autisteja. Esimerkiksi monilla ADHD-ihmisillä on joitakin autismikirjon piirteitä ilman että autismikirjon häiriön diagnostiset kriteerit täyttyisivät.

Autismikirjon diagnoosiin vaaditaan, että piirteitä on riittävästi ja eri osa-alueilta, ne ovat synnynnäisiä ja niistä on merkittävää haittaa toimintakyvylle. Piirteitä ja tuen tarpeita on tärkeää tunnistaa huomioida diagnoosista riippumatta.

# AuDHD

Samalla ihmisellä voi olla **sekä Autismin että ADHD:n piirteitä** tai diagnoosi. Tästä yhdistelmästä käytetään toisinaan epävirallista nimeä AuDHD. ADHD ja Autismi esiintyvät yhdessä varsin usein. Autisteista noin 40%:lla on myös ADHD <sup>1</sup> ja lapsista ja nuorista, joilla on ADHD, noin 20% on myös autismikirjolla <sup>2</sup>. ADHD:n ja autismin yhdistelmä luo omanlaisensa yhdistelmän piirteitä ja tuentarpeita. Monet esimerkiksi kokevat, että ADHD-piirteet peittävät osan autismiin liittyvistä sosiaalisista haasteista ja toisaalta esimerkiksi autistin kaipaamia rutiineja voi olla vaikeaa ylläpitää ja riittävästä levosta voi olla vaikeaa huolehtia ADHD:n kanssa.

1. Rong ym. (2021)

2. Hollingdale ym. (2020)

# Addiktio

Erityisesti ADHD:hen, mutta myös autisminkirjoon liittyy korkeampi riski addiktioiden muodostumiseen. Neurokirjon ihmisten on hyvä tietää tämä, jotta osaa **hakea riippuvuuden merkkejä huomautessaan ajoissa apua** ja mahdollisesti välttää ennaltaehkäisevästi esimerkiksi herkästi riippuvuutta aiheuttavia päihteitä tai kaikkein koukuttavimpia mobiilipelejä.

Riippuvuus voi muodostua mihin tahansa asiaan, joka tuottaa dopamiinia ja helpottaa epämiellyttäviä tunnekokemuksia. Riippuvuuden **taustalla onkin usein vaikeuksia tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä**.

Uusilla asioilla on meihin voimakkaampi vaikutus, kuin tutuilla, joten riippuvainen tarvitsee jatkuvasti enemmän samaa asiaa saavuttaakseen saman kokemuksen kuin alussa. Tosiasiassa samaa helpottavaa kokemusta ei esimerkiksi päihteiden kohdalla ole yleensä alun jälkeen mahdollista saada, mutta riippuvainen ihminen jahtaa siitä huolimatta kokemusta, joka kerran toi hetkellisen helpotuksen ja hyvän olon.

Addiktio voi kohdistua monenlaisiin asioihin, kuten alkoholiin tai muihin päihteisiin, nikotiiniin, kofeiiniin, someen, pelaamiseen, uhkapelaamiseen, seksiin, pornoon, shoppailuun tai syömiseen. Riippuvuussuhteen ja terveen suhteen johonkin asiaan erottaa siitä, miltä suhde asiaan tuntuu ja minkälaisia seurauksia sillä on. Riippuvuus vie elämästä tilaa muilta iloa tuottaneilta asioilta ja voi lopulta kaventaa elämää niin, että se pyörii vain riippuvuuden kohteen ympärillä. Riippuvuudet myös aiheuttavat ihmisille vakavia ongelmia, jotka voivat vaikuttaa muun muassa opintoihin, ihmissuhteisiin, taloudelliseen toimeentuloon ja fyysiseen ja henkiseen terveyteen.

# Ekkot

**Tärkeät kiinnostuksen kohteet, eli Ekkot**, lisäävät neurokirjon nuoren hyvinvointia. Autisteilla on usein pitkäaikaisia ekkoja. ADHD piirteisillä yleisempiä ovat **hyperfiksaatiot, eli intensiivinen, mutta lyhytaikainen kiinnostus** johonkin asiaan. Ekkoja ja hyperfiksaatioita voi olla yksi tai useampia yhtä aikaa ja myös ekkot voivat vaihtua elämän aikana. Ekkot ovat usein syvällisiä kiinnostuksen kohteita, jotka voivat **tuoda iloa, rauhoittaa tai motivoida oppimista**. Mielenkiinnon kohteet voivat liittyä esimerkiksi harrastuksiin, esineisiin tai aihepiireihin (esim. elokuvat, kulttuurit, eläimet, keräilyesineet).

# Empatiakuilu

Autistisen ja neurotyypillisen ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa riski molemminpuoliseen empatiakokemuksen epäonnistumiseen on suurempi, kuin saman neurotyypin jakavien välisessä vuorovaikutuksessa. Eri neurotyyppien välisessä vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä tulee herkemmin keskinäisiä väärinymmärryksiä, sillä tavat hahmottaa tilanteita ja kokemuksia ovat erilaiset.

# Hyperfiksaatio

**Lyhytaikainen intensiivinen kiinnostuksen kohde.** Hyperfiksaatiot ovat **yleisiä erityisesti ADHD-piirteisillä**. Hyperfiksaatiot voivat ekkojen tapaan liittyä esimerkiksi harrastuksiin, esineisiin tai aihepiireihin (esim. elokuvat, kulttuurit, eläimet). Hyperfiksaatioita voi olla yksi tai useampia yhtä aikaa. Hyperfiksaatiot voivat ekkojen tapaan tukea hyvinvointia, mutta joskus intensiivinen hyperfiksaatio voi myös vaikeuttaa arkea. Joskus hyperfiksaatiot voivat muodostua ajan myötä ekkoiksi tai sama hyperfiksaatio voi toistua useita kertoja elämän aikana.

# Intersektionaalisuus

Intersektionaalisuus viittaa oletukseen, jossa useat identiteettiä määrittävät tekijät, kuten sosioekonominen tausta, alkuperä, ikä, sukupuoli, tai sukupuolivähemmistöön kuuluminen, vaikuttavat samanaikaisesti ihmisen asennoitumiseen yhteiskunnassa. Yhteiskunnan rakenteet voivat mahdollistaa ihmisen toimintaa, tai yksilö voi joutua moniperusteisen syrjinnän ja eriarvoisen kohtelun kohteeksi. Tällöin puhutaan intersektionaalisesta syrjinnästä, jossa syrjinnän eri muodot menevät lomittain. Esimerkiksi autistinen, ei-binäärinen maahanmuuttajataustainen henkilö voi kohdata palveluissa moniperustaista ymmärtämättömyyttä, jota ei voi selittää yhdellä tekijällä. (Heino 2023)

## Kehoon keskittyvä toistuva käyttäytyminen

Monilla neurokirjon ihmisillä esiintyy kehoon keskittyvää **toistuvaa käyttäytymistä**, kuten kynsien puremista, ihon nyppimistä tai hiusten tai ihokarvojen nyppimistä. **Käyttäytymisen tarkoituksena on säädellä epämiellyttäviä aisti- ja tunnekokemuksia, sosiaalista stressiä rauhoittaa mielen sisäistä levottomuutta.**

Moni haluaisi eroon kehoon kohdistuvasta toistuvasta käyttäytymisestä, mutta tarvetta turvautua siihen voi olla vaikeaa vastustaa. Tavat voivat väistyä ajan myötä, mutta myös palata stressin, uupumuksen, ahdistuksen tai tylsistymisen mukana. Tavoista ei kannata pyrkiä eroon kurilla tai moittimisella. Joskus tavan heikentämisessä voi auttaa sitä estävät asiat, kuten kynsien lakkaaminen tai rakennekynnet, meikki, hiusten nyppimistä estävä kampausta tai karvanpoisto. Oireen lopettamisen sijaan on hedelmällisempää pyrkiä lisäämään muita tunnesäätelyn keinoja.

## Stimmailu

Itseä stimuloiva käyttäytyminen. Stimmailu on ihmiselle **luonnollinen tapa säädellä vireystilaa ja esimerkiksi rauhoittaa itseä** kuormittavassa ympäristössä aistien avulla. Kaikki ihmiset stimmaavat, mutta neurokirjon ihmisillä stimmailu on yleisempää ja voimakkaampaa ja erityisen tärkeää hyvinvoinnille. Stimmailua voi olla esimerkiksi jonkin liikkeen toistaminen, näpertely, mieluisan tekstuurin silittely, hyräily, sanojen toistelu mielessä, liikkuvien valojen katselu jne.

Stimmailua tulisi tukea ja ymmärtää, ellei se ole itselle tai toisille haitallista. Jos stimmailun sallii, nuori pystyy toimimaan paremmin kuormittavissakin olosuhteissa (melu, kirkkaat valot, sosiaaliset tilanteet jne) ja tuntee olonsa turvallisemmaksi.

# Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt

Neurokirjon ihmisistä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin arvioidaan kuuluvan 30–70 %, kun koko väestössä osuus on noin 10 %. Neurokirjon ihmisistä suuri osa on siis tavalla tai toisella sateenkaarevia ja kuuluu siten useampaan kuin yhteen vähemmistöön.

Homo- tai biseksuaalisuus <sup>1</sup> sekä aseksuaalisuus ja aromanttisuus on keskimääräistä yleisempää autismikirjon henkilöillä <sup>2-4</sup>. Homoseksuaalinen ihminen kokee seksuaalista vetovoimaa itsensä kanssa samaa sukupuolta oleviin ihmisiin. Biseksuaali tai panseksuaali kokee seksuaalista vetovoimaa sekä itsensä kanssa samaa että eri sukupuolta oleviin ihmisiin. Osalle ihmisistä seksuaalinen suuntautuminen kattaa myös romanttisen ja emotionaalisen vetovoiman. Aseksuaali kokee hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa toisia ihmisiä kohtaan ja aromanttinen ihminen kokee hyvin vähän tai ei lainkaan ihastumista tai romanttista vetovoimaa toisia ihmisiä kohtaan.

Neurokirjon ihmiset ovat myös muita useammin monisuhteisia <sup>2-4</sup>. Monisuhteisuus tarkoittaa erilaisia suhdemuotoja, joissa ihmisellä voi suhteen osapuolten yhteisestä sopimuksesta olla yhtä aikaa

useampi kuin yksi seksuaalinen, romanttinen tai seksuaalisromanttinen ihmissuhde.

Sukupuolivähemmistöön kuuluvien keskuudessa autismi on 3–6 kertaa yleisempää <sup>5</sup> kuin cissukupuolisilla. Sukupuolivähemmistöön kuuluvat muun muassa transsukupuoliset ja muunsukupuoliset ihmiset. Sanaa cissukupuolinen käytetään kuvaamaan ihmistä, jonka sukupuoli-identiteetti on sama kuin syntymässä määritetty sukupuoli. Transsukupuolisen ihmisen sukupuoli taas ei ole yksiselitteisesti hänelle syntymässä määritetyn sukupuolen mukainen. Transsukupuolisen identiteetti voi olla binäärinen, eli mies tai nainen, tai ei-binäärinen, kuten muunsukupuolinen. Jotkut muunsukupuoliset identifioituvat transsukupuolisiksi, toiset eivät.

Seksuaalinen ja romanttinen suuntautuminen voi muuttaa muotoaan elämän eri vaiheissa ja sukupuolikokemus voi muuttua elämän mittaan. Ihminen, jonka sukupuoli-identiteettiin kuuluu läpi elämän aaltoileva sukupuolikokemus voi identifioitua sukupuolijoustavaksi tai gender fluidiksi. Sukupuolikokemus voi kuitenkin muuttua sukupuoli-identiteetistä riippumatta. Esimerkiksi transnainen voi olla elänyt suhteellisen tyytyväisenä

nelikymppiseksi miehen roolissa, kunnes huomaa haluavansa elää loppuelämänsä naisena tai transmies voi huomata, ettei enää koe miehen roolia omakseen ja jatkaa elämäänsä muunsukupuolisena. Heteroksi tai homoseksuaaliksi identifioitunut voi huomata olevansa sittenkin biseksuaali ja biseksuaaliksi identifioitunut voi huomata kokevansa vetovoimaa vain tiettyä sukupuolta kohtaan. Identiteettien ja niiden ilmaisun muuttuminen on luonnollinen osa ihmisyyttä, eikä tee ihmisen kokemuksista vähemmän todellisia.

Tarkkoja syitä sille, miksi HLBTQ+ -identiteetit ovat yleisempiä neurokirjolla, ei tiedetä. On arveltu, että neurokirjon ihmisten taipumus ajatella laatikon ulkopuolelta ja vähäisempi sitoutuminen yhteiskunnan normeihin ja odotuksiin antavat enemmän vapautta rakentaa oman näköistä identiteettiä ja elämää. Kun on joka tapauksessa normeista poikkeava, on ehkä helpompaa olla avoimesti erilainen myös muilla tavoilla. Kun yhteiskunnan normit ovat rakentuneet neurotyypillisten ehdoilla, ne eivät myöskään huomioi neurokirjon ihmisten erilaisia tapoja olla ihmissuhteissa, kuten monien kokemaa oman ajan ja tilan tarvetta. Vaihtoehtoiset suhdemuodot ovat monelle tapa rakentaa omanlaista hyvää elämää.



Autistit tarkastelevat todellisuutta usein yksityiskohdista käsin ja turvautuvat ajattelussaan valmiisiin ryhmittelyihin vähemmän kuin allistit, mikä voi vaikuttaa siihen, että sukupuolikäsitys rakentuu yksilöllisemmin. Esimerkiksi naisen ja miehen rooleihin liittyy valtavasti odotuksia, jotka eivät monelle autistille tunnu omalta. Autismikirjon ihmisissä onkin paljon muunsukupuolisia. Ei-binäärinen sukupuolikokemus on niin yleinen, että autistit ovat kehittäneet käsitteen autigender kuvaamaan autistista sukupuolikokemusta.

Transihminen voi tarvita tai olla tarvitsematta lääketieteellisiä tai juridisia toimenpiteitä sukupuolidysforian hoitoon riippumatta siitä, onko sukupuoli-identiteetti binäärinen vai ei-binäärinen. Neurokirjon ihmisten identiteetit ovat yhtä aitoja ja todellisia kuin muidenkin ja jokaisella ihmisellä on yhtäläinen itsemääräämisoikeus neurotyypistä riippumatta.

Joskus neuronormatiivisessa ympäristössä kasvaneilla neurokirjon ihmisillä on käytössään selviytymiskeinoja, jotka haittaavat hyvinvointia ja heikentävät itsetuntemusta. Voimakkaasti maskaavan neurokirjon ihmisen voi olla hyvä pysähtyä ennen sukupuolenkorjausprosessissa

etenemistä tutkailemaan omaa neurokirjon identiteettiään. On tärkeää hyväksyä neurokirjon piirteensä ja tutustua siihen, kuka aidosti maskin takana on. Näin pääsee prosessin myötä elämään aidosti omana itsenään, eikä vain vaihda maskia toiseen.

HLBTQ+ -vähemmistöön kuuluvien neurokirjon ihmisten on tärkeää löytää elämänsä ihmisiä, joiden seurassa voi olla turvallisesti ja aidosti oma itsensä kaikkine puolineen. Koska sateenkaaren alla on niin paljon neurokirjon ihmisiä, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen vertaistukiryhmissä on usein muitakin neurokirjon ihmisiä ja neurokirjon ihmisten vertaistukiryhmissä tavalla tai toisella sateenkaarevia ihmisiä. Monet neurokirjon kokemusasiantuntijat ja neurokirjolla olevat asiantuntijat kuuluvat itsekin johonkin HLBTQ+ -vähemmistöön, joten sosiaalisesta mediasta ja kirjallisuudesta löytyy jo melko vahvaa edustusta varsinkin englannin kielellä.

1. McQuaid ym. (2020)

2. Sala ym. (2020 a.)

3. Sala ym. (2020 b.)

4. Sala ym. (2024)

5. Warroer ym. (2020)

# Loppusanat

Lämmin kiitos, että kuljit tämän valmennusmatkan kanssamme. Tämä valmennus ei ole vain kokoelma harjoituksia ja tietoisuuksia, vaan se on ollut sinun oma prosessisi. Pysähtymistä, tutkimista, oivalluksia ja ehkä myös kipupisteitä ja uudenlaista toivoa. Olet ottanut säännöllisesti aikaa itsellesi ja hyvinvoinnillesi, ja se on iso teko.

Vanhemmuus neurokirjon nuoren rinnalla on ainutlaatuista. Se on täynnä rakkautta ja iloa, mutta myös kuormitusta ja epätietoisuutta. Tämän valmennuksen myötä olet ehkä saanut hetken hengähtää, tunnistaa itsellesi tärkeitä asioita ja opetella suhtautumaan itseesi armollisemmin. Toivottavasti valmennus on voinut tukea sinua ja perhettäsi teille hyvän arjen vaalimisessa.

Vaikka valmennus päättyy, niin sinun polkusi hyvinvoinnin tiellä jatkuu. Taidot, joita olet saanut työkalupakkiisi ovat läsnä ja saatavilla. Tärkeää on antaa lupa olla hieman keskeneräinen. Aina ei tarvitse olla parhain mahdollinen versio itsestään. Pienet askeleet kohti omannäköistä arkea ovat merkityksellisiä ja riittäviä.

Toivomme, että valmennus on voinut vahvistaa myötätuntoista suhtautumista itseesi sekä tuoda ehkä uudenlaista toivoa tulevaan. Palaa rauhassa ja sinulle sopivina hetkinä valmennuksessa käsiteltyihin asioihin ja tämän työkirjan pariin.

Merkityksellisiä hetkiä jatsoon!



# Lähteet ja kirjallisuutta

Chen, X., Fu, R., & Yiu, W. Y. V. (2019): Culture and parenting. Teoksessa M. Bornstein (toim.), Handbook of parenting: Children and parenting (3. painos, s. 448–473). Routledge.

Coyne, L. & Gould, E. (2024): Empowering parents with ACT [koulutusmateriaalit]. Praxis Continuing Education and Training.

Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2(3), 222–235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002): Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. Psychological Science, 13(2), 172–175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>.

Grandell, R. (2022). Myötätuntokeskeinen psykoterapia ja myötätuntokeskeisiä menetelmiä - syventävä puolen vuoden koulutus ammattiauttajille [koulutusmateriaalit].

Grandell, R. (2015). Itsemyötätunto. Tammi.

Hadiya kumppanuusverkosto et al. (2025) ADHD-tietoa maahanmuuttajaperheille. Ehyt ry. [https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2025/01/ADHD-esite\\_verkkoon.pdf](https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2025/01/ADHD-esite_verkkoon.pdf)

Harris, R (2025). Trauma-Focused ACT. Handout for Trauma-Focused ACT Workshop [koulutusmateriaalit].

Harris, R. (2016). Onnellisuusansa: Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla. Duodecim.

Heino, E. (2023). Intersektionaalisuus sosiaalityössä – systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Janus: Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 31(1), 60–79. <https://doi.org/10.30668/janus.115587>

Hollingdale, J., Woodhouse, E., Young, S., Fridman, A., & Mandy, W. (2020). Autistic spectrum disorder symptoms in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: a meta-analytical review. Psychological Medicine, 50(13), 2240–2253. <https://doi.org/10.1017/S0033291719002873>

Kara, S., Mikkola, K. & Tuusa, M. (2022). Selviytymisestä kohti mielekästä elämää – Revion-kuntoutuksen työkirja asiakkaille. Autismisäätiö sr.

Kemp, J. & Carr, D. (2023). Working with Neurodivergent Adults Delivering Affirming and Effective Therapy Using a Functional Contextual Approach [koulutusmateriaalit]. Praxis Continuing Education and Training.

Kemp, J. (2023). Autistic Burnout: A Brief Guide to Recovery and Prevention. <https://jenniferkemp.com.au/publications/>

Kemp, J. & Mitchelson, M. (2024). The Neurodivergence Skills Workbook for Autism and ADHD. Cultivate Self-Compassion, Live Authentically, and Be Your Own Advocate. New Harbinger Publications.

Mattila, L., & Manninen, J. (2024). Teinin mieli - Opi ymmärtämään nuorta. Gummerus.

Martela, F. (2019). Älä etsi onnea- epätyypillisiä elämänohjeita nykyihmisille. Gummerus.

Martin, M. (2022). Hengitä tämä hetki - Hengitys ja lupa olla. Kirjapaja.

McKay, M. & West, A. (2016): Emotion efficacy therapy: a brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT & DBT. Context Press.

McQuaid, G. A., Gendy, J., Lee, N. R., & Wallace, G. L. (2023). Sexual Minority Identities in Autistic Adults: Diversity and Associations with Mental Health Symptoms and Subjective Quality of Life. Autism in Adulthood, 5(2), 139–153. <https://doi.org/10.1089/aut.2021.0088>

Mielenterveystalo (n.d.). Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma. Mielenterveystalo. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma>

Myllyviita, K. (2024). Peace! Selviytymisopas nuorten vanhemmille (4.uudistettu painos). Duodecim.

Nelson-Cofey, S. K., & Stewart, D. (2019). Well-being and parenting. Teoksessa M. Bornstein (toim.), Handbook of parenting: Children and parenting (3. painos, s. 596–619). Routledge.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J.K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111> (Suomennos 2025)

Nurmela, A. (2025). *Ymmärrä hermostoasi - Vagushermo polkuna kehon ja mielen rauhaan*. Otava.

Oksanen, J. & Sollasvaara, R. (toim.). (2019): *Esteille hyvästit. Autismisäätiö sr.*

Pietikäinen, A. (2014). *Kohti arvoistasi*. Duodecim.

Pietikäinen, A. (2014). *Joustava mieli parisuhteessa* (7–11. uudistettu painos). Duodecim.

Pietikäinen, A. (2016). *Joustava mieli: Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta*. Duodecim.

Pietikäinen, A. (2017). *Joustava mieli – Työkirja 3.0 [harjoituskirja]*.

Pietikäinen, A. (2017): *Joustava mieli tukena elämänkriiseissä*. Duodecim.

Pietikäinen, A. (2021): *Joustava mieli ja hyvän itsetunnon ABC*. Duodecim.

Pietikäinen, A. (2024). *Kohti taitavaa HOT-työskentelyä – Hyväksymis- ja omistautumisterapian opas ammattilaisille*. Duodecim.

Porges, S. W. (2025). Polyvagal theory: a journey from physiological observation to neural innervation and clinical insight. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 19, artikkeli 1659083. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2025.1659083>

Robinson, P.J. & Strosahl, K. D. (2023). *My FACT Handbook. 1. The Contextual Interview. Focused ACT for Brief Interventions*. Praxis Continuing Education and Training.

Rong, Y., Yang, C.-J., Jin, Y., & Wang, Y. (2021). Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder in individuals with autism spectrum disorder: A meta-analysis. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 83, artikkeli 101759. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101759>

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. (2019). *Viisas mieli - Opas tunnesäätelyn vaikeuksista kärsiville*. Duodecim.

Sala, G., Hooley, M., & Stokes, M. A. (2020a). Romantic intimacy in autism: A qualitative analysis. *Journal of autism and developmental disorders*, 50(11), 4133–4147. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04377-8>

Sala, G., Pecora, L., Hooley, M., & Stokes, M. A. (2020b). As diverse as the spectrum itself: Trends in sexuality, gender and autism. *Current Developmental Disorders Reports*, 7(2), 59–68. <https://doi.org/10.1007/s40474-020-00190-1>

Sala, G., Hooley, J., Hooley, M., & Stokes, M. A. (2024). Comparing physical intimacy and romantic relationships of autistic and non-autistic adults: A qualitative analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54(10), 3942-3951. <https://doi.org/10.1007/s10803-023-06109-0>

Seta ry. (2025). *Sateenkaarisanasto*. Haettu 3.12.2025 osoitteesta <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>

Soinio, J. I. I., Paavilainen, E., & Kylmä, J. P. O. (2020). Lesbian and bisexual women’s experiences of health care: “Do not say, ‘husband’, say, ‘spouse.’” *Journal of Clinical Nursing*, 29(1–2), 94–106. <https://doi.org/10.1111/jocn.15062>

Steger, M. F. (2017). *Meaning in life and wellbeing*. Teoksessa M. Slade, L. Oades, & A. Jarden (toim.), *Wellbeing, recovery and mental health* (s. 75–85). Cambridge University Press.

Uusitalo-Malmivaara, L. (2016). *Positiivisen psykologian voima*. PS-kustannus.

Warrier, V., Greenberg, D. M., Weir, E., Buckingham, C., Smith, P., Lai, M.-C., Allison, C., & Baron-Cohen, S. (2020). Elevated rates of autism, other neurodevelopmental and psychiatric diagnoses, and autistic traits in transgender and gender-diverse individuals. *Nature Communications*, 11(1), artikkeli 3959. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-17794-1>

World Health Organization. (n.d.). *Health and Well-Being*. Haettu 20.11.2025 osoitteesta <https://www.who.int/Data/Gho/Data/Major-Themes/Health-and-Well-Being>

© Tekijät & Autismisäätiö sr

Sanna Kara  
Jonna Geitel  
Nella Heiskanen

Autismisäätiö sr  
Mannerheimintie 117  
00280 Helsinki

[autismisaatio.fi](http://autismisaatio.fi)

1. painos  
Helsinki, 2026

Taitto: Helmi Dahlström

# Autismisäätiö



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA

ISBN 978-952-69276-9-5