



Harjoitus: Haitalliset ajatukset

Miksi?

Tunnistat haitallisia ajatuksiasi, ja haastat niiden hyödyllisyyttä.

Miten?

Tässä harjoituksessa on kaksi osaa.

Lue alta esimerkkejä haitallisista ajatuksista. Jos tunnistat, että sinulla on vastaava haitallinen ajatus, kirjoita se vastauskenttään.

Harjoituksen toisessa osassa pohdit tunnistamallesi haitalliselle ajatukselle vaihtoehtoisen ajatuksen apukysymysten avulla.

1. Tunnistatko joitakin seuraavista haitallisista ajatuksista?

Jos tunnistat, kirjoita se vastauskenttään

Valikoiva havainnointi

Esim. Keskustelin lapsen kanssa pitkään siitä, että hän oli tiistaina ja perjantaina unohtanut osan koulussa tarvitsemistaan kirjoista kotiin. En antanut hyvää palautetta siitä, että viikon muina päivinä hänellä oli tarvittavat oppimateriaalit mukana koulussa.

Syällisen etsiminen

Esim. Lapseni kiukkuisuus johtuu siitä, että olen töideni vuoksi paljon poissa kotoa iltaisin.



Ennako-odotukset vuorovaikutuksesta

Esim. Perheemme ruokailutilanteissa kukaan ei kuuntele toisiaan, vaan kaikki huutavat omia asioitaan toistensa päälle.

Mustavalkoiset oletukset perheenjäsenistä

Esim. Lapsen toinen vanhempi ei koskaan tue minua, kun yritän pitää lasten ruutuajat kohtuullisina.

Mustavalkoiset odotukset perheenjäsenistä

Esim. Lasten ei kuulu kyseenalaistaa vanhempiensa antamia ohjeita.

2. Tutki haitallisia ajatuksiasi yksitellen seuraavien kysymysten avulla

Esimerkit koskevat ajatusta "Lasten ei kuulu kyseenalaistaa vanhempien antamia ohjeita."

Milloin ajatus on syntynyt?

Esim. Omassa lapsuudessani



Kenen äänellä ajatus puhuu?

Esim. Oman äitini

Mitä hyötyä tai haittaa ajatuksesta on sinulle tai perheellesi?

Esim. Kun on kiire, saattavat tilanteet nopeutua, kun en ala perustelemaan, vaan totean, että lasten kuuluu totella. Joskus se toimii. Useimmiten lasten vastustelu kuitenkin lisääntyy, jolloin asiat hidastuvat.

Joskus se toimii. Useimmiten lasten vastustelu kuitenkin lisääntyy, jolloin asiat hidastuvat.

Kuinka todennukaiseksi arvioit uskomuksen asteikolla 0–100? Asteikolla 0 tarkoittaa "ei lainkaan totta" ja 100 "täysin totta".

[Kirjoita tunnistamillesi haitallisille ajatuksille vaihtoehtoinen ajatus](#)

Valikoiva havainnointi

Esim. Minun tulisi kiinnittää huomiota myös siihen, kun lapsi muistaa huolehtia kouluvarusteistaan. Useimmiten hän kuitenkin onnistuu siinä.



Syällisen etsiminen

Esim. Monien muidenkin lasten vanhemmat tekevät kolmivuorotyötä. Lapsen toinen vanhempi on kuitenkin kotona niinä iltoina, jolloin olen itse töissä.

Ennako-odotukset vuorovaikutuksesta

Esim. Ei haittaa, vaikka ruokailuissa on joskus äänekästä. Me olemme vain innoissamme, kun voimme kertoa toisillemme päivän kuulumisia. Nauramme myös paljon.

Mustavalkoiset oletukset perheenjäsenistä

Esim. Vaikka lapsen toinen vanhempi ei olekaan yhtä tarkka ruutuajoissa, kannustaa hän kuitenkin lapsia liikkumaan. Se on hyvä vastalääke ruudun ääressä vietetylle ajalle.



Mustavalkoiset odotukset perheenjäsenistä

Esim. On hyvä, että lapset haluavat tietää perusteluita asioille.

Pohdi, ovatko tunnistamasi haitalliset ajatukset perheessä jaettuja. Onko perheenjäsenillä erilaisia näkemyksiä? Halutessasi kirjoita ajatuksiasi alle.