



Vanhemmuuden itseopiskeluopas

Kokemuksellisen oppimisen minikurssi

“Jokainen vanhempi on oman lapsensa paras asiantuntija.”

Mä olen puoliksi tuon lauseen kanssa samaa mieltä, ja puoliksi se on mun mielestä ihan järkyttävää kuraa.

Mun mielestäni on nimittäin niin, että pelkkä vanhemmuus ei tee ihmisestä automaattisesti toisen ihmisen asiantuntijaa. Vain se, että on samaa perhettä ja viettää aikaa toisen ihmisen kanssa tosi paljon, ei vielä takaa minkäänlaista syvempää ymmärrystä. Ihan samalla tavalla kuin kenestäkään ei tule taitavaa pianistia sillä, että soittaa tuntikausia pianoa – jos aina pelkästään soittaa

Ukko Nooaa ja Für Eliseä väärin.

Syvempi merkitys tossa on mun mielestä se, että jokainen vanhempi voi olla oman lapsensa asiantuntija, jos sellaiseksi haluaa kehittyä.

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka haluat olla oikeasti oman lapsesi asiantuntija.

Useimmat hyvät vanhemmat ovat intuitiivisesti kehittyneet oman lapsensa asiantuntijoiksi sellaisissa asioissa kuin ruoka- ja unirytmit, temperamentti, tai viihtyykö lapsi

autossa tai vaunuissa tai kantorepussa. Noin yleensä ottaen asioissa, joista lopputuloksena on joko yhteistyökykyinen ja iloinen lapsi tai Manaaja-tasoinen huutoraivari, motivaatio oppia tekemään lapsen tarpeiden mukaisia ratkaisuja on aika korkea.

Toisaalta monissa muissa asioissa on vaikeampi nähdä vaikutussuhteita oman käytöksen, lapsen käytöksen, olosuhteiden sekä omien arvojen ja odotusten välillä. Muuttujia ja liikkuvia osia on niin paljon, että pelkällä intuitiolla niitä ei useinkaan pysty hahmottamaan kattavasti.

Tiettyyn rajaan asti omaa vanhemmuutta voi kehittää myös kirjoja lukemalla.

Hyvistä kirjoista saa inspiraatiota, keskinkertaisista kirjoista haastetta omalle ajattelulle (minä en ole ihan samaa mieltä - mitä mieltä mä sitten olen?), ja huonoistakin kirjoista saa vinkkejä siitä, miten ei ainakaan halua tehdä. (Ehkä niistä saa lisäksi myös hyvän kiukku-adrenaliini-puuskan, jonka voimalla tulee viimein siivottua joku rojunurkka. ;))

Kaikkien maailman kirjojen lukeminen on kuitenkin ihan yhtä tyhjän kanssa, jos niistä ei siirry mitään uutta siihen omaan käytännön vanhemmuuteen. Aivan samalla tavalla kuin kymmenen joogakirjan lukemisesta ei tule sinänsä yhtään notkeammaksi, laihdutusohjelman katsominen ei kevennä, eikä tehokkuusblogien seuraaminen

itsessään lyhennä kenenkään tehtävää. Tarvitaan tekoja. Tämän olet jo huomannutkin.

Olet varmaan myös huomannut, että homma ei toimi yhtä helposti kuin joissain kirjoissa annetaan ymmärtää. Siis niin, että luet kirjan, teet perässä, ja simsalabim, olet loistovanhempi.

Jotkut vanhemmuuskirjat suosittelevat tällaista lähestymistapaa: on viisi vaihetta tai neljä toimenpidettä tai kolmenkymmenen sekunnin sääntö tai jotain muuta, jonka toteuttamalla lapsesi ennemmin tai myöhemmin alkavat käyttäytyä juuri niinkuin halusitkin. (Vedin muuten nuo edellisen lauseen esimerkit ihan hatusta, mutta eivätkö

vaan kuulostaneetkin vakuuttavilta? Nyt mä haluaisin lukea kirjan, jossa kerrotaan kolmenkymmenen sekunnin säännöstä. Hitto.)

Tämäntyyppiset vanhemmuuskirjat on toisinaan kirjoitettu sellaisella “tämä toimi meillä, joten tämän täytyy toimia myös teillä” -otteella: jos nämä jutut eivät toimi, niin sinä teet jotain väärin. Joko lapsesi on vääränlainen (sen sijaan, että lapsesi olisi vain erilainen kuin kirjoittajan omat kullannuput), tai sinä olet vääränlainen (sen sijaan että sinulla olisi vain erilainen ajatus- ja arvomaailma kuin kirjoittajalla) tai elämäntilanteesi on vääränlainen (sen sijaan, että... arvasit ehkä loput) ja niin edespäin. Ei ihme, että teoria ja käytäntö eivät aina oikein kohtaa.

Toki on niin, että tiettyyn rajaan asti kaikilla lapsilla on samat tarpeet. Vauva, taapero, leikki-ikäinen ja koululainen tarvitsevat kaikki ruokaa, unta, hellää kosketusta ja aikuisen hyväksyvää läsnäoloa. Tiettyyn rajaan asti myös kaikilla vanhemmilla on samat tarpeet. Vanhemmat tarvitsevat unta, ruokaa, onnistunutta vuoro-vaikutusta sekä lapsensa kanssa että toisten aikuisten kanssa, ja lisäksi aikaa ja mahdollisuuksia panostaa omaan hyvinvointiinsa.

Vauva tarvitsee kuitenkin aivan erilaista ruokaa, unta ja läsnäoloa kuin taapero. Taaperon tarpeet ovat puolestaan erilaisia kuin leikki-ikäisen, jonka tarpeet ovat erilaisia kuin koululaisen. Ai hei, ja lapsilla on myös erilaisia temperamentteja.

Yksi kaipaa sellaista läsnäoloa, joka toiselle olisi tukahduttavaa ja kolmannelle järkyttävää hylkäämistä. Enkä edes aloita siitä, miten erilaisia tarpeita on vasta synnyttäneellä äidillä, uhmaikäisen vanhemmilla ja niin edelleen.

On tietysti kirjoja, joiden kirjoittajat ymmärtävät, että yhdenkoon pakettiratkaisuja vanhemmuuteen on turha ehdotella. Parhaat lukemistani tämän kategorian kirjoista keskittyvätkin siihen, miten lasten kanssa kommunikoidaan tehokkaasti. Toisin sanoen ne käsittelevät sitä, miten saa selville juuri ne oman lapsen senhetkiset tarpeet – ja toisaalta sitä, miten saa kerrottua lapselleen ikätasoisesti, mitä vanhempi tai muut ihmiset tarvitsevat.

Näissä hyvissä kirjoissa on kuitenkin ihan sama piirre kuin kankeammissa lajitovereissaan: pelkkä lukeminen ei auta, tarvitaan harjoitusta. Eikä vain mitä tahansa harjoitusta, vaan tietoista harjoitusta.

Mitä on tietoinen harjoitus?

Palataan hetkeksi siihen alussa mainittuun pianonsoittoesimerkkiin.

Tietoinen harjoitus on sitä, että lopetan automaattisen Für Elisen pimputtamisen ja pysähdyn kuuntelemaan ja tarkistamaan, menikö se nyt niin kuin halusin. Ja jos ei mennyt, niin selvitän jostain, mitä kannattaisi tehdä, että saisin soitettua kappaleen niin kuin haluan. Jos katsoisin nuotteja? Jos soittaisin tosi hitaasti jonkun itselleni vaikean kohdan? Jos menisin pianotunneille?

Pianonsoiton tai muun selkeästi määriteltävän taidon kohdalla tietoinen harjoitus tuntuu itsestään-

selvältä. Tuntuisi hölmöltä, jos tietäisi tekevänsä jatkuvasti samassa kohtaa jonkun virheen, mutta ei ottaisi selvää, mikä se virhe on tai miten sen voisi korjata.

Vanhemmuuden taitojen kohdalla tuntuukin äkkiä paljon vaikeammalta ajatella, että pitäisi katsoa niitä omia vaikeita paikkoja silmästä silmään. Kuka määrittelee, mikä on virhe? Entä jos mä löydän jonkun sellaisen virheen, jota mä en osaa korjata? Pitääkö mun myöntää, että mä en osaakaan kaikkea? Pitääkö mun myöntää lapselle tai anopille, että en osaa kaikkea?

Vanhemmuuden taidot ovat kuitenkin siitä onnellisia, että meistä jokainen myös onnistuu niissä joka päivä. Tai ainakin useimmilla meistä on päivittäin myös niitä kokemuksia, joissa lapsen kanssa yhteistyö onnistuu, kaikki saavat ruokaa ja vaatetta, ja välillä nauretaankin.

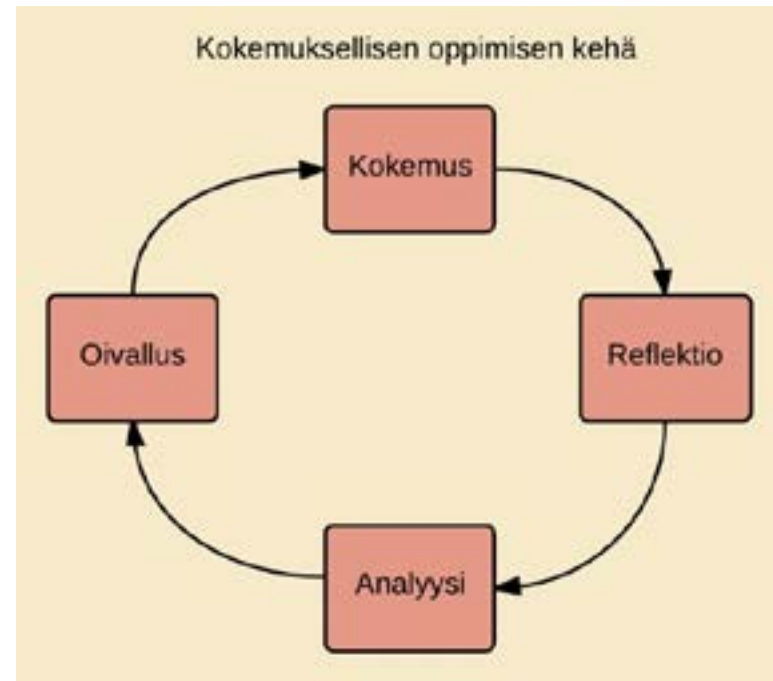
Niiden kokemusten kautta – onnistumisten kautta, itselle tärkeiden asioiden kautta, omien vahvuuksien kautta – löytyy usein ratkaisun avaimia myös niihin vaikeisiin paikkoihin.

Vanhemmuuden taitojen tietoinen harjoitus voisi olla muun muassa

sitä, että pyrin eri tilanteissa olemaan mahdollisimman paljon läsnä. Tilanteen jälkeen pohdin omaa toimintaani: mitä tapahtui, miltä se tuntui, mikä toimi? Katson omaa toimintaani jonkun itselleni tärkeän asian näkökulmasta: millä tavoin tämä näkyi/toteutui tässä tilanteessa? Pohdin myös, mitä käytännön toimenpiteitä voisi tehdä, jotta ensi kerralla onnistuisi vähän paremmin. Ja seuraavan tilanteen jälkeen teen saman pohdinnan uudestaan.

Tällaista lähestymistapaa kutsutaan monella nimellä. Mä itse olen oppinut tuntemaan sen draamakasvatuksen kontekstista nimellä **kokemuksellisen oppimisen kehä**.

Tältä se näyttää:



Katsotaanpa tuo äskeinen selitys uudestaan tän kuvan valossa:

Kokemus: Tietoinen harjoitus on muun muassa sitä, että pyrin eri tilanteissa olemaan mahdollisimman paljon läsnä.

Reflektio: Tilanteen jälkeen pohdin omaa toimintaani: mitä tapahtui, miltä se tuntui, mikä toimi?

Analyysi: Katson omaa toimintaani jonkun itselleni tärkeän asian näkökulmasta: millä

tavoin tämä näkyi tai toteutui tässä tilanteessa?

Oivallus: Pohdin myös, mitä käytännön toimenpiteitä voisi tehdä, jotta ensi kerralla onnistuisi vähän paremmin.

Sanasto kuulostaa viralliselta, mutta prosessi on erittäin käytännönläheinen. Jos sinusta tuntuu, että *reflektio* ja *analyysi* ovat turhan kankeita sanoja, niin kutsua niitä vaikka nimillä *kuvailu* ja *purkaminen* tai jotain muuta vastaavaa. Prosessilla on enemmän merkitystä kuin sanoilla.

Ei myöskään kannata hämääntyä kehän näennäisestä yksinkertaisuudesta. Tätä samaa lähestymistapaa käyttämällä – mahdollisesti lisäämällä

jonkun asiantuntijan, kirjan tai muita ulkopuolisia resursseja kehän eri kohtiin – lähes kuka tahansa voi oppia lähes mitä tahansa. Tämä on aidon oppimisen luuranko.

Ja mä väitän, että tätä kehää tietoisesti hyödyntämällä voi oikeasti hioa myös omaa vanhemmuuttaan enemmän omien arvojen suuntaiseksi. Voi oppia olemaan sekä oman lapsensa asiantuntija että oman itsensä asiantuntija. (Näistä kahdesta jälkimmäinen on mun mielestä melkein keskeisempää hyvän vanhemmuuden kannalta.)

Tässä kirjasessa mä selitän yhden tavan käyttää tuota kehää paremman vanhemmuuden oppimiseen.

Koska mun mielestä hyvä vanhemmuus tarkoittaa sitä, että vanhempi elää arvojensa mukaan, on läsnä lapselleen, ja kuuntelee ja sanoittaa sekä omia että lapsensa tunteita ja tarpeita, olen valinnut esimerkkitapaukseni sen mukaan. (Ja siksi, että nämä ovat myös niitä asioita, joita mä jatkuvasti edelleen opettelen omien lasteni kanssa.)

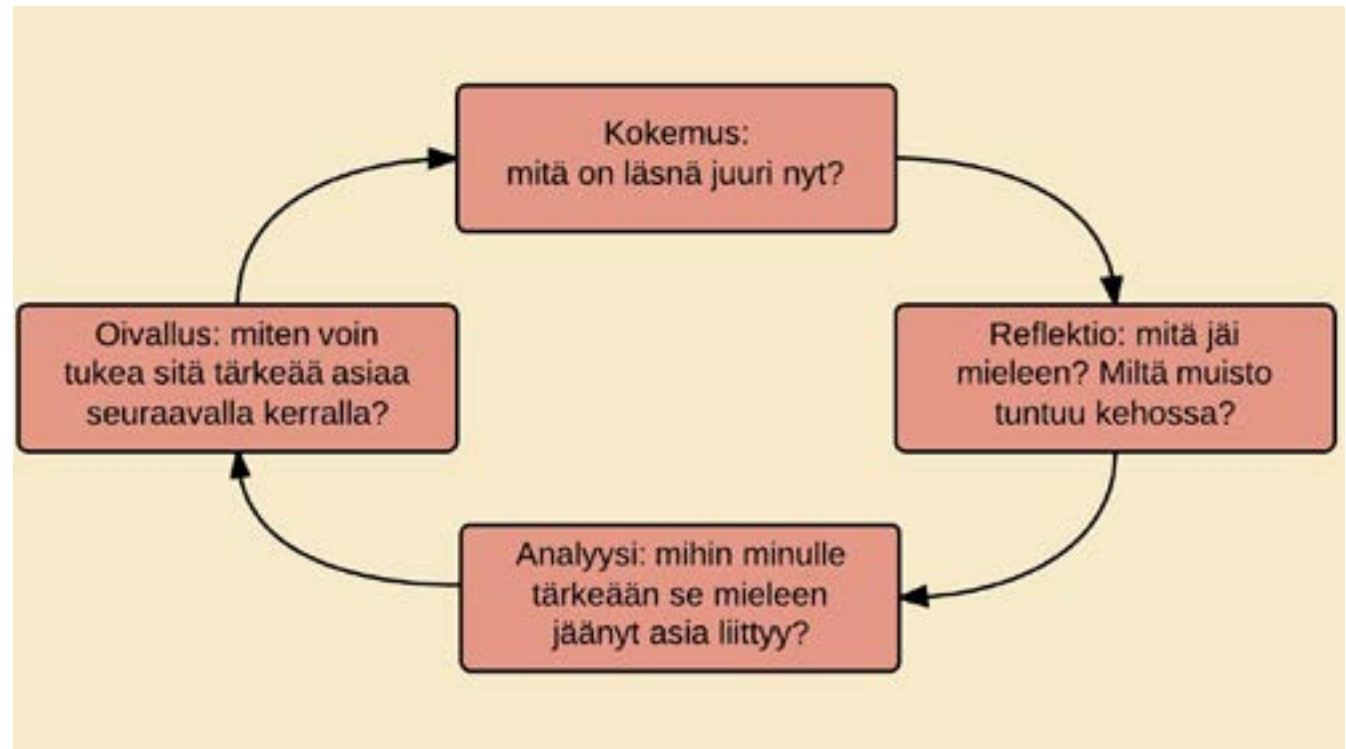
Olisi ihan loistavaa, jos saisin auttaa sua oppimaan sinun näköistäsi hyvää vanhemmuutta. Aloitetaanko?

Neljän kysymyksen pikaoppiminen ja kokemuksellisen oppimisen perusteet

Kokemuksellinen oppiminen perustuu siihen, että tiedostamaton kokemus tuodaan tietoisuuteen ja käsitteellistetään. Sen jälkeen sitä käsitteellistä ymmärrystä käytetään hyväksi, kun valmistaudutaan seuraavaan kokemukseen.

Suomeksi sanottuna ensin pitää huomata mitä tekee, ja ymmärtää, mihin se toiminta liittyy, ennenkuin sitä toimintaa voi muuttaa. Jos haluaa muuttaa toimintaansa johonkin tiettyyn suuntaan, niin on hyödyllistä tietää, mitkä tekijät siihen toimintaan vaikuttavat.

Esimerkki 1. Pikaoppiminen.



Tutkitaan tätä kehää esimerkin kautta. Jokaisen kohdan yhteydessä on harjoitus. Voit tehdä harjoituksen joko lukemisen yhteydessä tai sitten erikseen myöhemmin.

Tilanne: Neljävuotias haluaa leikkiä piilosta, äiti haluaa istua sohvalla ja lukea kirjaa.

Kokemus

(Mitä on läsnä juuri nyt?)

“Äh, väsyttää ja ärsyttää. Haluaisin istua tässä ja levätä hetken rauhassa, onko se liikaa pyydetty? Ja lapsi haluaa leikkiä piilosta, eikä sille kelpaa se että mä istun sohvalla ja lasken vaan mun pitäis jaksaa mennä piiloon. Ja sitten tää toistuu sata kertaa ja mä en jaks!”

Mitä tilanteissa yleensä on läsnä?

Minä itse olen läsnä. Keho, ajatukset, tunteet. Jo niiden huomaaminen on askel parempaan vanhemmuuteen. Kun huomaan tunteeni, en ole enää täysin niiden riepotelavissa. Kun huomaan ajatukseni, voin miettiä, kertovatko ne enemmän todellisuudesta vai omasta mielen-tilastani. Kun huomaan kehoni tunteukset, minun on helpompi nähdä, mikä kaikki kuluttaa milloinkin tahdonvoimaani: joskus orastava ärsytys onkin oikeasti orastava päänsärky tai kärsimättömyys onkin pissahätää. Noin kärjistetysti.

Omien tunteusten tiedostaminen tilanteessa auttaa myös muistamaan ne myöhemmin.

Kokemuksia ja tunteuksia on käytännössä mahdotonta muistaa, jos niitä ei ole jollain tavalla siirtänyt kokevan minän puolelta muistavan minän puolelle.

Kaikkia maailman kokemuksia ei toki tarvitse käsitteellistää. Kuitenkin erityisesti silloin, jos huomaa oman pinnan olevan kireällä, nopea tsekkaus – mitä mun keholle kuuluu, millaisia tunteita mulla on pinnassa, mitä ajatuksia pyörii mielessä – voi avata jonkun solmun jo itse tilanteessa, ja samalla tulee tehneeksi palveluksen myös sille tulevaisuuden minälleen, joka istuu rauhassa pohtimassa, miten se tilanne nyt lopulta menikään.

Joskus tilanteessa on läsnä myös

muita ihmisiä, kuten esimerkissä. Jos huomaan, mitä toiselle ihmiselle on läsnä – mitä toinen ihminen pyytää, miltä hänestä ehkä tuntuu, mitä hän ehkä tarvitsee – minun on helpompi suhtautua empaattisesti.

Minun on helpompi hyväksyä se, että tuolla toisella ihmisellä on ihan oikeita tunteita ja tarpeita. Vaikka en tietäisikään, mitä itse voin tehdä niille tunteille ja tarpeille, olen jo askelen lähempänä yhteisymmärrystä kun tiedostan, että tuo toinenkin on ajatteleva ja tunteva ihminen.

Harjoitus

Seuraavan kerran, kun huomaat olevasi tilanteessa, jossa sinulla herää

jotain tunteita, pysähdy kysymään itseltäsi: *Mitä on läsnä juuri nyt?*

Reflektio

(Mitä jäi mieleen? Miltä muisto tuntuu kehossa?)

“Mua väsytti ja ärsytti se, että lapsi kätti ja kätti vaikka mä olin sanonut, että mua väsyttää ja haluan istua sohvalla. Mä haluan, että sä leikit mun kanssa piilosta! Mä haluan! Vähän aikaa keskusteltiin, ja mä huomasin, että lasta alkoi oikeasti kiukuttaa – ei vain se, että mä en leikkinyt hänen kanssaan, vaan myös se, että

mä en huomioinut häntä. Olin ollut melkein koko päivän pois, ja lapsella oli ehkä äitipula. Lopulta mä lupasin leikkiä lapsen kanssa kaksi kertaa piilosta. Kehossa tämä muisto tuntuu pienenä painona rintalastan kohdalla. Harmittaa, että en huomannut aikaisemmin, miten lapsi kaipasi mun huomiotani.”

Lähes mitä tahansa kokemusta voi reflektoida mistä tahansa näkökulmasta. Jokainen vuorovaikutustilanne on hedelmällinen oppimistilanne vuorovaikutuksen suhteen, jokainen läsnäolotilanne on oppimisen mahdollisuus läsnäolon suhteen ja niin edelleen.

Nopein reflektio kuitenkin syntyy mun mielestä tosta yllä olevasta

kysymyksestä: mikä jäi mieleen?

Mikä tahansa asia, joka jää mieleen, on nimittäin jollain lailla koukuttunut mun maailmankuvaan ja ajattelun tapaan. Voi olla, että se on yllättävällä tavalla vahvistanut mun maailmankuvaa, jolloin mä ilahdun, tunnen kiitollisuutta tai muita miellyttäviä tunteita. Keho tuntuu kevyeltä, rauhalliselta ja energiseltä. Sellaisista tilanteista, ilon ja onnen kokemuksista, voi oppia ihan valtavasti.

Tai voi olla, että se asia on törmännyt mun maailmankuvaan ja vähän rikkonut sitä. Luulin, että oli näin, mutta olikin noin. Silloin mä tunnen hämmennystä, surua, kiukkua, pelkoa, tai jotain muita

epämiellyttäviä tunteita. Usein ne tunteet ilmenevät kiristyksenä, puristuksena, kylmäämisenä tai kuumotuksena jossain päin kehoa: kurkkua kuristaa, vatsassa on kylmä kivi, ja niin edelleen. Sellaiset kokemukset jäävät mieleen toisinaan tehokkaammin kuin ne miellyttävät, joten niistä kannattaa ehdottomasti pyrkiä oppimaan jotain.

Reflektiovaiheen voi tehdä nopeasti, keskittymällä vain yhteen mieleen jääneeseen yksityiskohtaan. *Mieleen jäi lapsen hymy, kun viimein leikittiin piilosta. Se tuntui hyvältä, lämpimältä ja kevyeltä.* Tai reflektion voi tehdä pitkän kaavan mukaan, kuvailemalla koko tilanteen ja seuraamalla oman ajatuksen polkua. Välillä voi tuntua, että ajatus eksyy,

mutta jollain tavalla kaikki mieleen nouseva liittyy aiheeseen.

Tämän takia toisinaan on hyvä, että tämän vaiheen tekee jonkun luotettavan ihmisen kanssa: oma mieli lähtee herkästi kiertämään samoja polkuja kuin aina ennenkin.

Kuuntelija voi lempeästi palauttaa reflektioijan takaisin, jos aihe lähtee käsistä, tai kysyä, miten tämä liittyi siihen reflektoitavaan tilanteeseen. Jos teet tätä itseksesi kirjoittamalla, voit aina tasaisin väliajoin lukea kirjoittamasi tekstin läpi ja kysyä itseltäsi, mistä tämä tuli mieleen ja miten se liittyy pohtimaasi tilanteeseen.

Kun reflektio tuntuu tulevan

päätökseen, eikä tilanteesta löydy enää uutta mieleen jäänyttä kuvailtavaa, ajatus siirtyy usein luontevasti analyysin puolelle.

Toisinaan näitä kahta on vaikea erottaakin toisistaan. Perusajatus on, että reflektiovaiheessa kuvataan ja kerrotaan, mitä tapahtui ja miltä se tuntui, kun taas analyysivaiheessa pohditaan, mitä merkityksiä siihen tilanteeseen liittyy ja mitä siitä voisi oivaltaa.

Harjoitus

Valitse joku tilanne, jota haluaisit työstää. Pohdi hetki, ja kirjoita sitten muistiin tai kerro luotettavalle kuuntelijalle: *Mitä jäi mieleen? Miltä*

muisto tuntuu kehossa?

Analyysi

(Mihin minulle tärkeään asiaan mieleen jäänyt asia liittyy?)

“Toisaalta tämä tilanne liittyy kuuntelemiseen. Mulle on tärkeää, että mua kuunnellaan ja mä kuuntelen toisia, ja silti mä ensin en kuunnellut lasta, vaan vain hänen sanojaan.

Mä en erityisesti halunnut leikkiä piilosta, joten sanoin, että ei leikitä. Kun tajusin, että hän halusi tehdä mun kanssa ihan mitä tahansa, ja piiloleikki

oli hänestä kaikkein kivoin vaihtoehto siihen, niin mun mieli muuttui.

Totta kai mä halusin olla lapselleni läsnä ja osoittaa, että hänelle tärkeät asiat on mulle tärkeitä. Sohvalta nouseminen ja oven taakse piiloutuminen pari kertaa oli oikeastaan aika pieni vaiva siihen nähden.

Toinen asia, johon tämä liittyi, oli se, että lapsi jaksoi pyytää. Mä olen iloinen ja kiitollinen siitä, että lapsi luottaa mun niin paljon, että uskaltaa tuoda tunteensa ja tarpeensa julki silloinkin, kun mä en ihan osaa ottaa niitä vastaan.

Lapsi myös luotti siihen, että kun sanoo tarpeeksi monta kertaa, niin mä havahdun kuuntelemaan, enkä suutu

tai häviä paikalta. Mulle on tärkeää, että lapsi tietää, mitä haluaa, ja uskaltaa sanoa sen ja pyytää sitä, mitä tarvitsee. Mulle on myös tärkeää, että mä tiedän mitä haluan, uskallan sanoa sen, ja pyytää mitä tarvitsen.”

Kuten reflektionkin, myös analyysin voi tehdä vaikka kuinka monesta eri näkökulmasta. (Koulun tai opiskelun ollessa kyseessä analyysi tehdään usein jonkun keskeisesti aiheeseen liittyvän käsitteen näkökulmasta. Myös niistä hyvistä vanhemmuuden oppaista voi löytyä teemoja, joiden valossa sitä omaa kokemusta on hedelmällistä peilata.)

Silloin, kun tavoite on oppia itsestä ja omasta elämästä, niin mun mielestä yksi parhaista analyysikysy-

myksistä on sen miettiminen, mihin itselle tärkeään asiaan reflektoitu asia liittyy. Mikä tässä hyvältä tuntuneessa tilanteessa oli sellainen tärkeä asia, joka toteutui? Tai mikä tässä kurjalta tuntuneessa tilanteessa oli sellainen tärkeä asia, joka ei toteutunut niinkuin olisin toivonut?

Toisinaan ajatus saattaa lähteä reflektion jälkeen sellaiselle “mä en jaksa sitä, että aina...” -raiteelle. Tai “mä en enää ikinä halua, että...”, tai “Vitsi mua ärsyttää, että...”, ja niin edelleen. Kun huomaa olevansa sillä raiteella, niin tämä kysymys on taas paikallaan: jos en halua, jaksa, kestä tuota, niin mikä on se tärkeä asia, jota tähän tilanteeseen haluan?

Analyysi voi olla pitkä ja perus-

teellinen, jos sellaiseen inspiroituu. Se voi olla parin kappaleen mittainen, niinkuin ylläolevassa esimerkissä. Tai se voi olla muutaman lauseen tai avainsanan pituinen. *Kuunteleminen. Avoimuus. Luottamus.*

Harjoitus

Mieti äskeiseen kohtaan kuvailemaasi tilannetta. *Mihin minulle tärkeään asiaan mieleen jäänyt asia liittyy?*

Oivallus

(Miten voin tukea tätä itselleni tärkeää asiaa ensi kerralla?)

“Kuuntelemista mä voin edistää siten, että mä opettelen siirtämään huomioni lapseen, kun hän puhuu. Jos mulla on joku asia kesken, niin mä voin sanoa, että “oota hetki, mä teen tän loppuun ja sitten kuuntelen” – ja sitten oikeasti kuuntelen.

Omien tarpeiden sekä toisten tarpeiden huomioimista mä voin tollaisissa tilanteissa harjoitella niin, että mä toisaalta yritän kysellä lapselta, että mikä siinä hänen pyytämässä jutussa on keskeisintä.

Onko keskeistä piiloleikki (jolloin sitä

voisi leikkiä myöhemmin) vai onko keskeistä päästä juuri nyt tekemään jotain äidin kanssa (jolloin voidaan vaikka köllötellä sohvalla) tai jotain muuta.

Toisaalta opettelen myös ensin sanomaan, mitä itse haluan ja tarvitsen, ilman että mulla täytyy olla ratkaisu valmiina. “Sä haluaisit leikkiä mun kanssa piilosta ja mä haluaisin levätä – mitäs me keksittäis niin, että molemmat olis tyytyväisiä?” Ja sitten tietysti pitäis jaksaa keskittyä siihen ongelmanratkaisuun, eikä paeta kirjan tai muun taakse.

Ja toisaalta, jos mä tarvitsen enemmän lepoaikaa ja lukemisaikaa, niin ehkä mun pitäis kaivertaa sitä jostain muualta kuin lasten kanssa olemisesta? Voisin varata päivälevolle

ihan oikeasti itsellenikin päivälepoaikaa, sen sijaan että siirvoaisin tai tekisin jotain muuta hyödyllistä.”

Oivallus-kohdassa ei välttämättä tarvitse tulla maatumullistavia neronleimauksia. Toisaalta, niitä saattaa hyvin tulla. Aiheesta riippuen oivallus voi olla jotain sellaista, mitä ei ole ikinä tullut ajatelleeksi, tai sitten jotain, minkä periaatteessa tietää mutta ei hoksannut, että se liittyy tällaisiinkin tilanteisiin.

Hyvä oivallus on sellainen, jonka voi itse pistää käytäntöön heti tänään tai huomenna.

“Voin edistää tätä niin, että lapsi/ puoliso/työkaveri tekee X” ei ole oivallus. Sen sijaan “Voin edistää

tätä niin, että **pyydän** lasta/puolisoa/työkaveria tekemään X” on oivallus, samoin kuin “voin edistää tätä niin, että **teen** itse X”.

Pohjimmiltaan oivallukset, niin kuin koko tämä kokemuksellisen oppimisen kehä, tähtäävät siihen, että osaisin käyttäytyä seuraavan kerran tavalla, joka edistää mulle tärkeitä asioita. Joko enemmän niin kuin viimeksi, jos fiilis oli hyvä, tai jotenkin eri tavalla, jos fiilis oli kurja.

On myös tärkeää muistaa, että sama asia pitää oivaltaa ja harjoitella aika monta kertaa, ennenkuin se oikeasti tarttuu luontevaksi osaksi käytöstä. Sen takia tämän kohdan oivallukset ovat usein mallia “no joo, kyllähän mun olisi pitänyt tietää

että sanoittaminen/kuunteleminen/läsnäolo/mikä tahansa auttaa, mutta enpähän vaan muistanut”. Jokaisen reflektio-analyysi-oivallus -kierroksen jälkeen sen asian muistaa hivenen paremmin.

Ennemmin tai myöhemmin muistat keskellä tilannetta, että ai niin, tässä piti tehdä näin. Ja vielä vähän myöhemmin huomaat vasta jälkikäteen, että ohoh, hoidinpas tilanteen aika tyylikkäästi. Siinä vaiheessa oppiminen on muuttunut osaamiseksi ja opettelu taidoksi.

Harjoitus

Lue uudelleen läpi äsken kirjoittamasi reflektiot ja analyysit.

Miten voin tukea tätä itselleni tärkeää asiaa ensi kerralla?

Lopuksi

Hyvä vanhemmuus on muutakin kuin paketillinen taitoja. Ne taidot, ja kyky tavoitteellisesti harjoitella niitä, auttavat kuitenkin melko lailla, kun lapsiperheen arki vyöryy päälle. Kun tiedät, mitä haluat osata, et enää tunne itseäsi niin avuttomaksi. On helpompaa elää omien arvojensa mukaista elämää, kun tietää, mihin keskittyy seuraavaksi.

Mä toivon, että tästä pienestä kirjasesta on sulle apua, iloa ja hyötyä matkallasi kohti omannäköistäsi hyvää vanhemmuutta. Samoin toivon, että saat **Lupa olla minä -kirjeestä** ja **-blogista** itsellesi eväitä sillä samalla matkalla.

Jos teit näitä harjoituksia ja mieleesi nousi joku sellainen kysymys, jonka pohtimista haluaisit jatkaa coachin kanssa, tarjoan sinulle Lupa olla minä -kirjeen tilaajana veloituksetta yhden 30 minuutin coaching-session puhelimitse tai Skypen kautta. Kun haluat varata oman sessiosi, klikkaa alla olevaa nappia ja täytä lomake, niin sovitaan ajankohta.

**Varaa ilmainen
coaching-sessio**