

Vau! Verkkokurssi on nyt puolessa välissä. Tähän mennessä, oikeastaan kaikki hyvinvointiasiat on käyty läpi. Seuraavaksi siirrymme lapsen ei-toivottuun käyttäytymiseen ja ihan lopuksi vielä kasvattajan voimavaroihin ja tavoitteisiin. Me jokainen lähdemme rakentamaan elämää tietynlaisen repun kanssa, johon olemme saaneet vanhemmiltamme ja muilta kasvattajilta tietoja ja taitoja, joilla meidän pitäisi lähteä rakentamaan omaa elämäämme.

Mitä siellä hyvinvointi repussa tulisi olla?

Meillä on ensinnäkin myönteiset tunteet, jotka ajattelen olevan kuin mielen karkkeja. Ne lisäsivät hyvinvointia, laajensivat ajattelua, rakensivat voimavaroja ja toimivat mielen energiana.

Sitten kävimme läpi optimismin, jonka ajattelen olevan kuin taskulamppu. Se valaisee ja vie eteenpäin. Luo toivoa sekä auttaa näkemään erilaisia ratkaisuja vastoinkäymisten kohdatessa.

Sitten kävimme läpi luontevahvuudet, jotka olivat suunnannäyttäjiämme ja lisäsivät itsetuntemusta. Niiden kautta saimme asetettua tavoitteita. Niiden symbolina voisi toimia kompassi tai mulla on tällainen vanhanajan sekstantti, jolla navigoitiin. Tähän laittamalla ne luontevahvuudet, niin nähdään se elämän suunta.

Sitten kävimme läpi toipumiskykyä ja vastoinkäymisistä selviämistä. Ajattelen niiden olevan kuin elämän polvisuojat, jotka ovat suojanamme silloin kun kaadumme tai tulee eteen vaikeita tilanteita sekä vastoinkäymisiä.

Sitten kävimme läpi tietoisuustaidot, jotka ajattelen olevan kuin hyvä, tukeva kenkä. Pitää meidät pystyssä ja juuri siinä paikalla, jossa me ollaan. Emme pääse horjumaan emmekä vaappumaan, vaan olemme jyrkästi paikoillaan ja rauhassa. Keskittyneenä, pois siltä autopilotilta, tietoisesti tässä hetkessä.

Sitten oli ihmissuhteet ja niiden ajattelen olevan turvaköysi, joka pitää meistä kiinni. Ensinnäkin elämässämme on kannustajia, jotka vetävät meitä eteenpäin. Elämämme kanssakulkijat pitävät meistä kiinni ja sitten on vielä ne ihmiset, jotka tekevät tästä köydestä verkon ja toimivat meidän turvaverkkona. Tämä pitää meidät kiinni niissä toisissa ihmisissä, jotka kannattelevat meitä silloin, kun omat jalat eivät kannaa.

Ja lopulta tämä reppu, on se merkityksellisyys, joka pitää kaiken koossa. Se mitä varten me tätä elämää kuljetaan ja rakennetaan. On hyvä, että se on vahva ja siellä on kaikki ne hyvinvointitaidot.

Mutta kukaan aikuinen eikä kasvattaja ole täydellinen ja jokaisen reppuun kerääntyy jonkin verran myös kiviä. Turvattomuuden, hylkäämisen tai pelon hetkiä, jotka jäävät mieleemme. Joita me sitten käsittelemme aikuisuudessa. Siellä voi olla tällaisia isompia kiviä, mutta tietenkin pyritään siihen, että sinne reppuun pakkaantuisi mahdollisimman pieniä kiviä. Jos lapsella on oikein hyvä resilienssi, niin hän saa aikuisuudessa hiottua näistä kivistä timantteja.