

---

## Info aikuisille: Matkakohde 6: Optimismin onkalo

Optimismi on ajattelumalli ja suhtautumistapa, joka kertoo siitä, millä tavalla asenoidumme vaikeuksiin ja vastoinkäymisiin sekä onnistumisiin ja hyviin tapahtumiin. Optimismilla on tutkitusti monia hyötyjä. Optimismi muun muassa lisää resilienssiä (toipumiskykyä). Optimisteilla on paremmat ihmissuhteet ja he pärjäävät paremmin koulussa ja työelämässä. He elävät terveemmin ja pidempään.

Martin Seligman jakaa optimismin ja pessimismin seuraavanlaisesti.

### VASTOINKÄYMISSÄ

PESSIMISTI	OPTIMISTI
PYSYVÄ "Tämä kestää ikuisesti"	VÄLIAIKAINEN "Tämä menee ohi"
KOKONAISVALTAINEN "Tämä pilaa kaiken"	PAIKALLINEN "Liittyy vain tähän"
HENKILÖKOHTAINEN "Tämä on minun syytäni"	EI HENKILÖKOHTAINEN "Tämä ei ole (kokonaan) minun syytäni"
HALLITSEMATON "En voi tälle mitään"	HALLITTU "Voin tehdä tälle jotain"

Mielestäni tärkeintä koko optimismin - pessimismin ajattelussa on viimeinen kohta. Kun pessimisti jää jumiin vaikeisiin tunteisiin ja huoliin, ajattelee optimisti ratkaisukeskeisesti ja suuntaa eteenpäin. Miten voin parantaa tilannetta? Mitä voin jatkossa tehdä toisin? Mitä hyvää voisin löytää vastoinkäymisestä?

On hyvä muistaa, että onnistumisissa kaavio menee toisinpäin. Onnistuessaan optimisti ajattelee, että näin tapahtuu useammin, se vaikuttaa laaja-alaisesti, onnistuminen on omaa ansiota ja hänen ei tarvitse tehdä asialle mitään.

Esimerkiksi kun optimisti voittaa juoksukisan. Hän ajattelee sen olevan omaa ansiota, koska on harjoitellut paljon. Se, että hän voittaa juoksussa, tarkoittaa että hän on hyvä urheilija. Hän voi tulevaisuudessa voittaa muitakin kisoja.

### VAHVA-malli

Pessimistisiä ajatuksia voi lähteä purkamaan VAHVA-mallin avulla. Se pohjautuu Martin Seligmanin optimismin ABCDE-mallin pohjalle.

**Vastoinkäyminen** – Tapahtuma, joka aktivoi pessimismin.

**Automaattiset ajatukset** – Mitä ajatuksia tilanne herätti?

**Huolitunteet** – Mitä tunteita tilanne herätti?

**Vastaväite** – Mitä muita vaihtoehtoisia selityksiä tilanteeseen voisi olla?

**Avartuminen** – mitä ajatuksille ja tunteille tapahtui automaattisten ajatusten purkamisen jälkeen?

Ensimmäinen osa VAH- osa tapahtuu aika automaattisesti. Siihen voi kuitenkin pysähtyä ja lähteä muuttamaan sitä loppuosan VA-avulla.

Miten sitten muuttaa lamauttava sisäinen ääni **vastaväittelyn** kautta kannustavaksi sisäiseksi ääneksi? Lapsen sisäinen ääni muodostuu usein aikuisen ulkoisesta äänestä. Joten aikuisen tuella lapsi voi irrottautua myös pessimistisistä ajatuksista.

Vastoinkäymisiä voi katsoa ainakin neljästä näkökulmasta.

**Todisteet.** Onko tämä totta? Jos lapsi toteaa, että ”ei ikinä voita”, niin voimmeko palauttaa mieleen kerran kun lapsi on voittanut?

**Vaihtoehdot.** Onko olemassa muita vaihtoehtoja? Ehkä kengät ei mene jalkaan, koska kiukuttaa ja tunne on tiellä? Ei ole kyse, että lapsi ei osaisi, vaan tunne on toiminnan esteenä.

**Seuraukset.** Mitkä ovat uskomuksen seuraukset? Jos uskoo, että aina kun menee ulos, niin kaatuu lätäkköön, niin sitten ei ehkä uskalla lähteä ollenkaan ulos?

**Hyöty.** Onko uskomus tuhoisa? Jos lapsi ei usko voivansa oppia matematiikkaa ja harjoittelemalla parantaa numeroita, hän voi luopua jostain unelmastaan, jossa tarvitaan matematiikan taitoja.

### **Voimavarat optimismin perustana**

Optimistiseen ajatteluun, kuten ajatteluun yleensä, tarvitsemme otsalohkoa. Selkeää, optimistista ajattelua on vaikea tehdä väsyneenä tai uupuneena. Siksi on hyvä neuvo nukkua yön yli. Aamulla asiat näyttävät valoisammalta, koska meillä on enemmän voimavaroja. Siksi pessimististen ajatusten kohdalla kannattaa miettiä myös voimavaroja. Olenko oikeasti pessimisti tai lapseni pessimisti vai onko taustalla huono päivä tai väsymys?

### **Tämän matkakohteen jälkeen olemme oppineet seuraavia asioita:**

- ★ Optimismi on ajattelumalli
- ★ Voimme vaikuttaa ajatteluamme
- ★ Optimismi auttaa meitä selviytymään elämämme vastoinkäymisistä
- ★ Voimme harjoitella optimismia VAHVA-mallin avulla
- ★ Aikuiset voivat auttaa meitä vastaväittelyssä
- ★ Omat voimavarat vaikuttavat optimismiin