



Ilo olla minä!

KASVATTAJAN HYVINVOINTI JA POSITIIVINEN KASVU

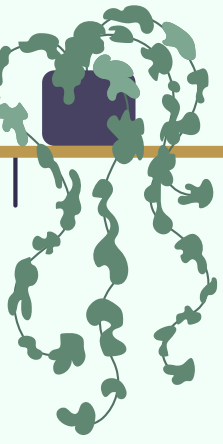
Osa 2: Aihe 1





Menneisyys ei ole vain yksi asia, vaan monien asioiden vyyhti, joilla kaikilla on osuutensa siinä, millainen olet nyt.

Geenit



Jo syntyessämme olemme erilaisia kuin muut riippuen geeneistä ja raskausajasta.

Emme siis lähde niin sanotusti samalta viivalta.

Temperamentti

Temperamentit jaetaan yleisesti kolmeen ryhmään (helppo, hitaasti lämpenevä, haastava) yhdeksän eri temperamenttipiirteen mukaan.

Näitä ovat aktiivisuus, rytmisyys, lähestyminen tai vetäytyminen uusissa tilanteissa, sopeutuminen, vastaus- eli responsiivisuuskynnys, reaktioiden voimakkuus, mielialan laatu, häirittevyys sekä tarkkaavaisuuden kesto ja sinnikkyys.



Kiintymyssuhde

Turvallinen tai turvaton

Vaikuttaa mielikuvaamme
itsestämme ja maailmasta

Voi muuttua aikuisuudessa
korjaavien kokemusten kautta



Tunnelukot

Lapsuudessa muodostuneita ajatus- ja toimintamalleja.

Syntyneet kun joku tarpeemme on jäänyt täyttymättä.

Esimerkiksi turvan, hyväksynnän tai arvostuksen puute.



Traumat

Sietokykymme ylittävät kokemukset, jotka jättävät mieleemme ikävän muiston, joka voi aktivoitua uudestaan jopa vuosien jälkeen.

Voivat syntyä myös tekojen lisäksi tekemättä jättämisestä.

Sanoista, joita olisimme halunneet kuulla tai teoista, joita olisimme halunneet nähdä.





Elämäkokemukset

Jokainen ihminen ja tapahtuma jättää meihin jonkinlaisen jäljen. Toiset voivat vahvistaa uskomuksiamme, toiset taas herättää ajattelemaan niitä uudella tavalla.

Vahvistavat kohtaamiset ja tapahtumat kannattelevat.

Heikentävät taas vahvistavat traumojamme tai jo valmiiksi toimimattomia ajatusmalleja.



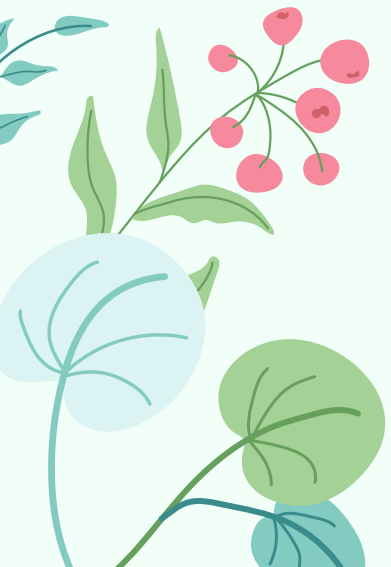


Mahdolliset neuropsykiatriset häiriöt

Aikuisuudessa saatu diagnoosi voi auttaa meitä ymmärtämään menneisyyttämme ja toimintatapojamme. Moni asia minkä olemme laittaneet esimerkiksi temperamentin tai trauman syyksi, voi vastaus löytyäkin aivoista. Usein tämä tieto helpottaa diagnoosin saanutta.

Muun muassa

- ◆ ADHD/ADD
- ◆ Autismi
- ◆ Asperger



Ydinajatukset



- Olemme jo syntyessämme erilaisia
- Monet tapahtumat aivan varhaisvuosista asti voivat edelleen vaikuttaa ajatuksiimme ja tunteisiimme
- Emme voi muuttaa menneisyyttämme, mutta voimme menneisyyden tuntemisen avulla tehdä muutoksia nykyhetkeen
- Geenit ja temperamentti ovat muuttumattomia osia itsessämme, joissa auttaa tunnistaminen ja ymmärtäminen
- Kiintymyssuhteen, traumojen ja tunnelukkojen vaikutuksiin voimme vaikuttaa myös aikuisuudessa