



# Ilo olla minä!

KASVATTAJAN HYVINVOINTI JA POSITIIVINEN KASVU

Osa 2: Aihe 2



# Skeematerapia eli tunnelukkoterapia

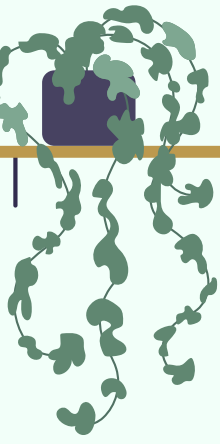
Jeffrey Young

Tavoite omien ajatus- ja  
toimintamallien muuttaminen

Keskustelun lisäksi  
toiminnallisia harjoituksia



# Tunnelukot



Syntyvät lapsuudessamme,  
kun joku tarve jää  
täyttymättä ja selvitäksemme  
kivusta muodostuu haitallinen  
selviytymismalli.

# Tunnelukkotyöskentely

Hidasta, koska syntyneet  
varhaisessa vaiheessa ja lukko  
voinut vain vahvistua vuosien  
varrella.

Voimme työstää  
tunnelukkojamme itsenäisesti  
tai ammattilaisen kanssa.



# Vaativuuden tunnelukko

Yleisin

Vaarana uupumus

Suorituskeskeisyys  
ja korkea rima





# Lapsuus ja kasvatus

Vaativuus

Häpäisy

Arvottomuuden tunne

# Toiminta aikuisena



Rima korkealla

Paljon tavoitteita

Jatkuva tekeminen

Armottomuus itseä kohtaan

Ei pysähdy lepäämään tai nauttimaan saavutuksista

Vaativuus myös muita kohtaan

# Vastavoima

Itsemyötätunto

Itsearvostuksen lisääminen

Olen arvokas myös ilman suorituksia

Sisäisen äänen muutos





# Ydinajatukset

- Meille on muodostunut lapsuudessamme erilaisia tunnelukkoja
- Tunnelukot syntyvät, kun tarpeemme eivät tule täytetyiksi
- Tunnelukot näkyvät aikuisuudessa erilaisina ajatus- ja toimintamalleina
- Tiedostamalla tunnelukkomme, voimme myös heikentää niiden voimakkuutta
- Tunnelukkotyöskentely vie usein kauan ja muutos tapahtuu hitaasti

