



# HUUTAMINEN KURIIN!

## MIKÄ SINUA MOTIVOI?

- Mieti ensin, miksi haluat oppia pois huutamisesta ja mikä sinua motivoi: myönteisen ilmapiirin ylläpitäminen, hyvän esimerkin näyttäminen, toisten kunnioittava kohtelevinen, halu toimia eri tavalla kuin omassa lapsuudenperheessä, jokin muu?

## TUNNISTA TILANTEET

- Pidä viikon ajan rehellistä päiväkirjaa siitä, minkälaisiin tilanteisiin huutaminen liittyy. Mikä saa sinun pinnasi palamaan?
- Joskus huudamme tottumuksesta ilman vahvaa negatiivista tunnetilaa, esimerkiksi asunnon toisesta päästä toiseen. Huutaessa neutraaliksikin tarkoitetut viestit saavat herkästi negatiivisen kaiun. Yritätkää luoda perheeseen tapa, jossa asiat sanotaan kasvotusten. Odota lapsiltasi sellaista käytöstä, johon olet itsekin valmis sitoutumaan.

## OMAT TUNTEET HALTUUN

- Toimivat tunteidensäätelykeinot ovat edellytys huutamisen taltuttamiselle. Mitkä ovat sinulle toimivia tunteidensäätelykeinoja? Lasketko kymmeneen, hengitätkö viisi kertaa syvään, yritätkö harhauttaa mielesi ajattelemaan jotakin mukavaa?

## ETENE PIENIN ASKELIN JA OLE ITSELLESI ARMOLLINEN

- Etene pienin askelin ja aseta itsellesi välitavoitteita. Ensimmäinen tavoite voi esimerkiksi olla ilta huutamatta, sitten päivä huutamatta, jne.
- Palkitse itsesi tavoitteiden saavuttamisesta! Muista, että epäonnistumiset kuuluvat harjoitteluun, eivätkä tee sinusta huonoa vanhempaa tai palauta sinua takaisin lähtöruutuun.
- Kiinnitä huomiosi erityisesti siihen, mitä teit huutamisen sijaan ja mikä sinua auttoi olemaan huutamatta. Nämä huomiot auttavat sinua etenemään.
- Joskus voi olla motivoivaa tehdä huutamattomuudesta koko perheen yhteinen projekti tai esimerkiksi kuukauden haaste sinun ja puolisisi välille. Kuka kerää eniten huutamattomuuspäiviä? Juhlikaa lopuksi yhdessä!

