



# MITÄ JOS VIHAAN LASTANI?

## 1. PUHU TUNTEISTASI

Juttele jollekulle luotettavalle tunteistasi, hae ulkopuolista keskustelutukea tai kirjoita tunteista itsellesi.

## 2. HYVÄKSY TUNTEESI

Hyväksy tunteesi sellaisina kuin ne ovat, vaikka se voisi tuntua pelottavalta tai hävettävältä. Muista, että ne ovat vain tunteita, joihin pystyt itse vaikuttamaan. Hyväksyminen helpottaa tunteen käsittelyä.

## 3. TARKASTELE, MISTÄ KOKEMUKSESI KOOSTUU

Liittyykö ärsyyntyminen johonkin tiettyyn asiaan lapsen käytöksessä? Liittyykö vihantunteeseen lapsesta irrallisia asioita, kuten työ, taloudellinen tilanne, parisuhde, omat tarpeesi?

## 4. HUOMAA MUKAVAT HETKET

Tarkastele tilanteita, joissa teillä on mukavaa yhdessä, vaikka hetket olisivat lyhyitä. Kirjoita itsellesi muistiin nämä hetket ja kirjoita myös missä lapsesi on hyvä, mistä pidät hänessä ja mistä olet ylpeä.

## 5. MIETI RATKAISUJA

Kohdan 3 vastausten perusteella lähde miettimään, minkälaisia ratkaisuja on olemassa vihantunteen takana vaikuttaviin asioihin. Tarvitsetko tukea kasvatukseen? Tarvitsetko lastenhoitoapua? Tarvitsetko harjoitusta omien tunteiden säätelyyn? Onko sinulla omia tukiverkostoja? Onko sinulla rahahuolia? Tarvitsetko enemmän unta? Oletko huolissasi jaksamisestasi vanhempana? Hae rohkeasti apua!

## 6. LISÄÄ MYÖNTEISTÄ

Kohdan 4 vastausten perusteella lähde lisäämään arkeen hetkiä, jolloin sinulla on mukavaa lapsesi kanssa. Keskity ajattelemaan lapsestasi niitä asioita, joissa hän on hyvä ja joista pidät hänessä. Korvaa tietoisesti heräävät negatiiviset ajatukset myönteisillä tulkinnoilla lapsestasi, sinusta ja elämästäsi.