

1. PÄEV. SISSEJUHATUS „PÄÄSTIKUTESSE“

- Päästikud on mingid tegurid meie välises keskkonnas, mis käivitavad meis automaatselt ja meie vabast tahtest sõltumatult mingi käitumismustri.
- Päästikud tekivad kas mingi traumeeriva olukorra järgselt või on selle põhjuseks korduvad vanemate suhtumised või käitumised, mistõttu laps tunneb, et tema vajadustega ei arvestata või et ta jääb ilma armastusest ja lähedusest, mida tal oli sel hetkel vaja.
- Tegelikult ei teki see päästik ja kaitsekohastumus mitte sellest olukorrast, vaid tähendusest, mille me sellele olukorrale anname. Päästikute lahendamise juures ongi oluline alustada sellest, et me mõistame, miks nad siin on - et meid teenida ja kaitsta ning püüda läbi näha, kuidas nad tekkisid.

HARJUTUSED

1. Meenuta, millised osad sinust (emotsioonid, vajadused, käitumised) võtsid lapsepõlves sinult ära läheduse, hoolitsuse, armastuse ja/või turvatunde?

2. Meenuta, millised osad sinust (emotsioonid, vajadused, käitumised) tagasid sulle lapsepõlves läheduse, hoolitsuse, armastuse ja/või turvatunde?

3. Millised sinu lapse suhtumised, käitumised või emotsioonid käivitavad kõige enam sinus automaatseid mustreid? (Pane kirja 5-10 tüüpilist olukorda.)

4. Hinda igat olukorda sageduse suhtes (kui sageli neid olukordi ette tuleb) ja intensiivuse suhtes (kui palju see sind ärritab või kui kontrollimatu on sinu reaktsioon lapsele).

5. Vali sellest “päästikute” nimekirjast välja üks päästik ja reaktsioon, millega plaanid ülejäänud väljakutse tegeleda. Pigem sage olukord, aga mitte kõige intensiivsem.

6. Minu “päästik”, mida uurima asun on: _____

7. Jaga seda ka esimese päeva video kommentaarides!

2. PÄEV. TUTVUMINE HAAVUNUD SISEMISE LAPSEGA

- “Sisemine laps on vanemate ja teiste oluliste isikute kaudu saadud heade ja halbade lapsepõlvemälestuste kogu ja meie alateadvuse oluline osa. Teadvuse tasandil oleme sõltumatud täiskasvanud, kes kujundavad oma elu ise, kuid meie sisemine laps mõjutab alateadlikult meie tundeid, mõtteid ja käitumist isegi palju tugevamalt kui mõistus.” (Stefaine Stahl raamatus “Sinu sisemine laps”)
- Meie sisemine laps on meid kogu meie elu kaitsnud haavumise eest, hoolitsenud meie turvalisuse eest ja hoidnud meid elus.
- Siin ja praegu on meie sees nii meie praegune täiskasvanud mina kui ka meie sisemine laps, kellega on seotud see päästik ja automaatne reaktsioon, mida sa sooviksid muuta.

HARJUTUSED

1. Pärast tänast meditatsiooniharjutust, pane kirja - mälupildid, mis üles kerkisid

- mõtted, mis üles kerkisid

- emotsioonid, mis üles kerkisid

2. Kas puutusid kokku ka selle osaga iseendast, kes püüdis sind tänasest meditatsioonist või kodusest ülesandest välja rääkida? Mõtiskle, mis selle taga võiks olla. Kas see võib olla sisemise lapse hirm ja ärevus muutuse ees?

3. Jaga ka sellest päevast midagi sulle olulist meie tänase video kommentaarides.

3. PÄEV. OMA VANEMATE VASTUVÕTMINE

- Kui me oleme oma vanema poolt tõrjutud, tunneme seda tõrjutust ka enda lastes ja oma partneris ja tegelikult ka iseendas. Kui tõrjume ise oma vanemaid, tõrjume teatud osa ka iseendast ja oma lapsest. Meil on keeruline aktsepteerida seda osa iseendast, oma kaaslasest ja ka oma lapsest, mis meenutab meile meie ema või isa.
- Vanemate vastuvõtmine tähendab nendega nõustumist sellistena, nagu nad on, ja võtta neilt vastu elu koos kõigega, mida see kaasa toob.
- Oma vanemate vastuvõtmisel lõpetame enda nägemise lapsena, kelle emotsionaalne heaolu sõltus vanematest. Me saame lõpetada ohvriks olemise ning teadvustada, et oleme täiskasvanud, kellel on võime ja ka vastutus ise oma elu kujundada ja juhtida.

HARJUTUSED

1. Kui sa saaksid oma vanematega jagada, kuidas nende käitumine sind lapsepõlves mõjutas ja mis sinu hinges toimus, siis mida sa neile ütleksid?

2. Kui sa kujutad ennast oma vanemate asemele, mis arvad, et nende hinges neil hetkedel toimus? Mis vajadused võisid neil täitmata olla, et nad sinuga niiviisi käitusid?

3. Millist tuge on sul vaja, et enda vanemad oma südames vastu võtta?

4. Jaga ka oma selle päeva taipamist meie tänase video kommentaarides.

4. PÄEV. ENDA SISEMAILMAS NAVIGEERIMINE

- Emotsioonid on kõik inimeseks olemise loomulikud osad. Viha ja kurbus või pettumus või kadedus ei ole halvad emotsioonid. Nad on otsekui sõnumitoojad.
- Me võiks alustada sellest, et aktsepteerida ja lubada endal tunda kõiki emotsioone, sealhulgas ka viha. Emotsioonide reguleerimisel on vaja emotsiooni märgata, mõista, miks see kerkib ning lubada endal seda emotsiooni kogeda.
- Meie sisemine laps usub endiselt seda potentsiaalselt halvimat olukorra tõlgendust ja see vallandab meie automaatse reaktsiooni.
- Oluline on meeles pidada, et halvim olukorra tõlgendus ei ole peaaegu kunagi tõene, see on meie sisemise lapse ebaratsionaalne hirm, mis on rohkem seotud meie lapsepõlve kogemuste kui käesoleva olukorraga.

HARJUTUSED

1. Kui sa mõtled oma päästikule ja lapse käitumisele selles olukorras, mis on need 1-2 emotsiooni, mis sinus kõige tugevamalt üles tulevad?

2. Kui sa mõtled nendele emotsioonidele, kas sul on lihtne lubada endal neid emotsioone kogeda? Miks?

3. Järgmine kord, kui need emotsioonid üles kerkivad, püüa märgata, milliseid kehalisi aistinguid ja millises piirkonnas sa neid tunned. Pane need kirja, kuna sageli on kehalisi aistinguid kergem märgata kui emotsioone ja nii on lihtsam emotsionaalsele reageerimisele pidurit tõmmata.

4. Mõtle oma päästikule ja lapse käitumisele. Mis on selle olukorraga seotud sisemise lapse uskumused, lood või tõlgendused, mis üles kerkivad? Kas need on tuttavad sinu enda lapsepõlvest? Kas need lood on realistlikud olukorra tõlgendused?

5. Jaga oma halvimat olukorra tõlgendust ka tänase video kommentaarides.

5. PÄEV. UUE PERSPEKTIIVI HARJUTAMINE

- Päästikutega töö eesmärk on mõista, et meie sisemine laps, kes aeg-ajalt meie käitumise kaaperdab, ei tee seda halva pärast, vaid tahab kaitsta meid olukordade eest, milles me võime haiget saada.
- Mida paremini me mõistame, kuidas meie sisemine laps töötab, seda rohkem empaatiat meil tema suhtes on ning seda lihtsam on ka temal meid usaldada.
- Kui me jääme kinni oma sisemise lapse olukorra tõlgenduse juurde, siis on lihtne oma lapse käitumisele üle reageerida.
- Meie eesmärk on õppida halvimat olukorra tõlgendust ümber tõlgendama kõige realistlikumaks või miks mitte ka helgemaks.
- Sageli ei ole halvimid tõlgendused ratsionaalsed ega tõesed. Kui me suudame automaatset reaktsiooni peatada, märgates oma emotsioone ja siis tuua välja ka sisemise lapse ebaratsionaalsed lood ning need ümber tõlgendada, siis meil on oluliselt paremad šansid oma lapsega küpsemalt käituda.

HARJUTUSED

1. Vaata 4. päeva töölehel oma halvimat olukorra tõlgendust ning leia sellele mitu helgemat ja realistlikumat varianti. Kirjuta need siia alla.

2. Jaga oma uut helgemat tõlgendust ka tänase video kommentaarides.

6. PÄEV. UUTE MUSTRITE LOOMINE

- Uue mustri loomise 5 sammu:
 - mõtle läbi uus realistlik käitumismuster,
 - visualiseeri päästiku olukorda ja tee läbi simulatsioon,
 - tunnetä üleskerkivaid emotsioone ja oma sisemist last appi tormamas,
 - rahusta oma sisemist last. Kinnita talle, et see on turvaline olukord,
 - mängi oma simulatsioonis läbi enda valitud realistlik käitumisviis,
 - vajadusel valmista ka oma laps uueks mustriks ette.
- Mida rohkem ja realistlikumalt me keerulisi olukordasid “emotsionaalses jõusaalis” läbi mängime, seda tugevamaks saavad need ühendused meie ajus ja meie “emotsionaalsed musklid”.

HARJUTUSED

1. Päästik (ja minu reaktsioon), millega ma väljakutsel tööd teen:

2. Kui minu laps selliselt käitub, siis ma kogen (emotsioone) ...

3. Minu sisemise lapse tõlgendus sellele lapsele (halvim olukorra tõlgendus) on:

4. Minu täiskasvanu parim tõlgendus minu lapse käitumisele on:

5. Minu soovitud realistlik käitumismuster antud olukorras oleks:

6. Kui mu sisemine laps tahab minu käitumise kaaperdada, sest tal on hirm, kuidas ma saaksin teda rahustada? Mis võiks teda aidata?

7. Kui ma täiskasvanuna tunnen vastupanu muutustele, mida ma saaksin iseendale öelda, mis aitaks mul kursil püsida?

8. Jaga ka sellest päevast midagi sulle olulist meie tänase video kommentaarides.

7. PÄEV. HARJUTAMINE JA KATSETAMINE

- Eesmärk ei ole kõiki päästikuid ära lahendada. Alustame nendest, mis on piisavalt sagedased ja intensiivsed ning mis mõjutavad meie elu kõige rohkem.
- Kui juhtub aeg-ajalt, et sa reageerid üle, siis võta seda kui õppimiskogemust nii sulle kui ka sinu lapsele.
- Oluline on ka seada endale realistlikud eesmärgid, et pigem vähendada sagedust ja intensiivsust ning teha vigade parandust.
- Vigade parandust tuleks teha siis, kui sa oled täiesti rahunenud ning laps on vastuvõtlik sellele, mida sa tahad jagada.
- Vigade parandus aitab meil siluda või mõjutada seda, millise tähenduse meie lapse sisemine laps sellele olukorrale annab või millise õppetunni ta sellest kaasa võtab.

HARJUTUSED

1. Mis on sinu suurim takistus või milline samm meie väljakutses oli sul kõige raskem?

2. Kuidas saad end selles toetada? (Kui ei ole mõtteid, siis küsi video kommentaarides teistelt nõu.)

3. Jaga ka sellest päevast midagi sulle olulist meie tänase video kommentaarides.