

"Kun en pystynyt pitämään sisäiselle lapselleni antamaani lupausta, hyvitin häntä ja kerroin hänelle, että vasta opettelen. Tämä alkoi kasvattaa luottamusta." -Matkakumppani

"Yksinkertainen tekemäni uudelleenvanhemmointi on sitä, että katson peiliin ja sanon peilikuvalleni "minä rakastan sinua" vähintään kerran päivässä." -Matkakumppani



## **UUELLEENVANHEMHOINTIHARJOITUS**

ACA:n ratkaisu on tulla omaksi rakastavaksi vanhemmakseen.

Uudelleenvanhemmointi on taito, jonka voi oppia. Mitä enemmän

harjoittelemme, sitä enemmän syvennämme tätä taitoa. Aluksi saatamme käyttää

uudelleenvanhemmointiharjoitusta lähinnä työstääksemme triggereitä ja käsitellessämme dissosiaatiota. Vaikka emme voi estää triggeröitymistä, voimme valita harjoituksen nähdäksemme, mikä osa meistä tarvitsee rakkautta ja huomiota. Myöhemmin opimme tekemään harjoitusta päivän mittaan. Harjoituksen avulla keskeytämme reaktiiviset käyttäytymiskaavat ja luomme uusia terveitä kaavoja. Näissä hetkissä asuu vapaus.

Harjoitus auttaa vahvistamaan rakastavaa vanhempaa. Se kehittää myös kykyämme tunnistaa ja tuntea tunteitamme, maadoittaa meitä kehoomme ja auttaa meitä tunnistamaan sisäisen perheemme jäseniä ja heidän tarpeitaan. Tässä aktiivisessa harjoituksessa käänämme sisäänpäin sen rakkauden ja hoivan, jota ennen suuntasimme toisiin tai etsimme toisilta, usein omalla kustannuksellamme. Me lisäämme kykyämme suojella, hoivata ja opastaa sisäisiä lapsiamme joka kerta, kun teemme uudelleenvanhemmointiharjoituksen.

Joidenkin mielestä harjoituksen vastausten kirjoittaminen mukana olevaan lomakkeeseen helpottaa keskittymistä. Jotkut haluavat tehdä katsauksen hiljaisena meditaationa.

### **Maadoitus: Mitä tunnet tällä hetkellä?**

Millaista hengityksesi on – lyhyttä, voimakasta, nopeaa, rajoittunutta? Syvää, sujuvaa, hidasta tai vapautunutta? Mitä tunteita tunnet – surua, vihaa, loukkaantumista? Mitä fyysisiä tuntemuksia huomaat – puristavaa tunnetta, värinää, lämpöä? Anna itsesi tuntea kaikki tämä ilman tuomitsemista. Maadoita huomiosi kehoosi huomaamalla kaikenlaiset tuntemukset joista olet tietoinen, kuten jalkojesi tuntu lattiaa vasten. Kun olet tunnistanut fyysiset tuntemuksesi ja tunteesi, anna itsellesi mahdollisuus kokea ne ennen kuin siirryt seuraavaan askeleeseen.

### **Kuka: Kuka (mikä sisäisen perheen jäsen) tämä on?**

Triggeröityneellä sisäiselle lapselle on tyypillistä tuntea haavoittuvampia tunteita, kuten pelkoa, häpeää, surua tai nolostumista. Sisäiselle teinille on tyypillistä tuntea vihaa, kaunaa, turhautumista ja raivoa. Silti kaikki sisäisen perheen jäsenet voivat tuntea kaikkia tunteita. Kysymys "kuinka vanha tämä sisäisen perheen jäsen on?" voi auttaa sinua pääättelemään, kuka tarvitsee huomiota.

Jos et tiedä, kuka sisäisen perheen jäsenistä aktivoituu, se on ok. Pelkkä uteliaisuus auttaa

vaimentamaan triggeriä ja rakentaa sisäistä luottamusta.

**Mikä: Mikä aktivoi tämän osan sinusta?**

Meitä voivat triggeröidä ulkoiset syyt, kuten henkilö, paikka tai asia. Me voimme triggeröityä myös sisäisesti kriittisen vanhemman tai vääristyneen ajattelun takia. Joskus kyseessä on yhdistelmä sisäisiä ja ulkoisia syitä. Triggeröityneinä me alitajuisesti ajattelemme ja tunnemme samoin kuin teimme triggeröityneinä lapsina tai teineinä.

Vaikka alkuperäinen triggeri voi olla ulkoinen, kriittinen vanhempi tai toinen osa meitä voi lisätä siihen syytöstä ja häpeää. Me voimme asettaa rajan pyytämällä sisäisen perheen jäsentä pitämään tauon ja kertomalla hänelle, että otamme häneen yhteyden myöhemmin. "Kiitos, minä hoidan tämän."

Sen tunnistaminen, "mikä" triggeröi sisäistä lastamme tai teiniämme ja uudelleenvanhemmointi tämän parissa auttaa meitä olemaan reagoimatta. Se auttaa meitä hoivaamaan alkuperäistä kipua sisäisinä rakastavina vanhempina.

Lisäksi tämä tieto myös ohjaa meitä toimiin, joita voimme tehdä katsauksen jälkeen.

**Hoiva: Kuinka voit hoitaa tätä osaa? Mitä tämä osasi tarvitsee?**

Mitä se tarvitsee? Mitä tunnet tätä sisäisen perheen jäsentä kohtaan? Yhteyttä? Uteliaisuutta? Myötätuntoa? Jos et, kuinka voit päästä käsiksi näihin ominaisuuksiin uudelleenvanhemmoidaksesi itseäsi? Heti kun tunnet jonkinlaista yhteyttä näihin ominaisuuksiin, jatka eteenpäin.

Jos teini on triggeröitynyt, kuuntele, ole empaattinen ja rauhoittele häntä. "Tämä ei koskaan ollut sinun vastuullasi. Otit sen rohkeasti hoitaaksesi, kun ketään muuta ei ollut sitä tekemässä. "Minä hoidan tämän."

Jos sisäinen lapsesi on triggeröitynyt, kuuntele, ole empaattinen, jälleen hoivaa ja rauhoittele häntä keskittymällä hänen tunteisiinsa ja tarpeisiinsa. "Minä näen, kuinka paljon sinuun sattuu. Et tehnyt mitään väärää: se on ok. Rakastan sinua. Sinä riität. Olet turvassa minun kanssani." Fyysinen rauhoittelu auttaa – käsi käsivarrella tai sydämen päällä, keinuttelu, kuppi lämmintä teetä. Pikemminkin lyhyet, yksinkertaiset lauseet kovin yksityiskohtaisten sijaan näyttävät olevan sitä, mitä sisäinen lapsi kaipaa eniten kuulla.

Sisäisen lapsen tai sisäisen teinin huolien hoivaaminen rakkaudella ei tarkoita, että olet samaa tai eri mieltä tarinan kanssa, jota ne kertovat itselleen. Osallistuminen tarinaan tai vääristyneeseen ajatteluun vain vahvistaa aivoratoja, jotka pitävät sinut ongelmassa. Ole sen sijaan empaattinen sisäisen lapsen tunteille ja tarpeille. Se auttaa helpottamaan niiden ahdistuneisuutta ja sijoittaa sinut ratkaisuun.

Muutama esimerkki rakastavan vanhemman viesteistä:

On ok tuntea näin.                      Olen tässä. Pidän sinut turvassa.

Rakastan sinua. Sinä riität. Ymmärrän, että olet vihainen. Olen sinun puolellasi.

*"Vastustin vuosia ajatusta uudelleenvanhemmoinnista, koska minulla ei ollut yhteyttä sisäiseen rakastavaan vanhempaan, enkä tiennyt miten aloittaa. Kaikki muuttui heti, kun kuuntelin muita uudelleenvanhemmoimispalavereissa. Seurasin heidän esimerkkiään ja toipumiseni nopeutui valtavasti.*  
*-Matkakumppani*



## Uudelleenvanhemmuuden harjoitus -lomake

Tämä ACA-harjoitus kirjasta *The Loving Parent Guidebook* (rakastavan vanhemman opaskirja) vahvistaa kykyäsi tunnistaa ja tuntea tunteitasi, mikä maadoittaa sinut nykyhetkeen. Sen tunnistaminen, mikä osa sinussa on aktivoitunut ja mikä sitä triggeröi, auttaa sinua hoivaamaan sitä rakastavana vanhempana. Pidä tauko aina kysymyksen luettuasi. Luettuasi kunkin kysymyksen pidä tauko. Anna vastausten nousta sisältäsi ilman tuomitsemista. On ok, jos sinulla ei ole vastausta.

1. **Maadoitus.** Mitä fyysisiä tuntemuksia huomaat, mukaan lukien hengityksesi ja tunteita? Anna itsellesi lupa kokea ne.

- a. Hengitykseni on: \_\_\_\_\_ (katkonaista, sujuvaa, nopeaa, hidasta)  
b. Huomaan (fyysisiä tuntemuksia): \_\_\_\_\_ (kireyttä, lämpöä jne.)  
c. Minä tunnen (tunteita): \_\_\_\_\_ (surua, iloa, vihaa jne.)

2. **Kuka.** Kuka sisäisestä perheestäsi tarvitsee rakastavan vanhempasi huomiota? Rasti kaikki kohdat, jotka sopivat.

\_\_\_ sisäinen lapsi                      \_\_\_ sisäinen teini-ikäinen                      \_\_\_ en tiedä

3. **Mikä.** Mikä aktivoi tämän osan sinusta? Huomaa sisäinen puheesi. Rasti kaikki kohdat, jotka sopivat.

\_\_\_ kriittinen vanhempi / vääristynyt ajattelu    \_\_\_ ihmiset, paikat, asiat                      \_\_\_ en tiedä

Kuvaa lyhyesti: \_\_\_\_\_

*Esimerkki: Kriittinen vanhempani kuvittelee tulevaisuuden pelottavaksi. Tämä säikäytti sisäisen lapseni.*

4. **Hoiva.** Kun tunnet myötätuntoa, uteliaisuutta ja yhteyttä sitä osaasi kohtaan, joka tarvitsee rakastavan vanhemman huomiota, kuinka voit hoivata sitä? Ole empaattinen sen tunteita ja tarpeita kohtaan (ei tarinaa tai vääristynyttä ajattelua kohtaan): \_\_\_\_\_

*Esimerkki: "Näen kuinka peloissasi olet ja kuinka tarvitset rauhoittelua, että olet turvassa."*

Rauhoittelu / hoiva: \_\_\_\_\_

*Esimerkki: "En jätä sinua yksin näiden tunteiden kanssa. Hengitellään yhdessä, tästä selvitään."*

Tarvitsevatko ne jotain muuta? Lohduttavaa kosketusta, ohjausta tai lempeän sisäisen rajan?

*Esimerkki: Itsesi halaaminen. "Tämä ei ole sama tilanne. Pysytään tässä hetkessä."*

Anna itsellesi aikaa olla tietoisessa yhteydessä näihin osiisi. Myös läsnäolo on empatiaa.