



Mielen treenivinkit

Triggerit ja poikkeukset -
ehkäise huonoja valintoja!

Milloin tehdään?

- kun havaitset tekeväsi toistuvasti samoja, huonoja valintoja
- kun haluat muuttaa toimintaasi tietyissä tilanteissa rakentavammaksi

Mitä hyötyä?

- saat selville:
 - tilanteita, joissa toimit epätoivotulla tavalla
 - asioita, jotka petaavat tietä tai laukaisevat huonoa käytöstäsi
 - asioita, jotka estävät huonoa käytöstäsi tai saavat käyttäytymään toivotulla tavalla
- valitset tärkeimmät asiat, joihin kiinnität huomiosi, jotta toimisit jatkossa rakentavammin

Kenelle?

- itsekseen tehtäväksi
- sparrattavan henkilön tueksi

Mitä tarvitaan?

- kynä ja muistilappuja, mieluiten kahta ei väriä
- pöytä- tai seinäpinta-alaa, esim. valkotalun sekä tussin tai maalarinteippiä
- varaa aikaa ainakin tunti

Tilanteiden kartoitus

- Mieti tilanteita, joissa et ole reagoanut haluamallasi tavalla.
 - Sinulla saattaa olla mielessä valmiina jokin tietty tilanne tai toistuva reagoititapa, jonka haluat muuttaa. Voit valita sen työstöön.
 - Voit myös pohdiskella hetken missä tilanteissa olet vältellyt, paennut, jähmettynyt, hyökännyt?
 - Tyypillisiä tilanteita, ongelmia ovat esimerkiksi vaikeiden keskustelujen välttely, maltin menettäminen vuorovaikutustilanteissa tai huonojen elämäntapavalintojen tekeminen.
- Valitse joku näistä tilanteista työstettäväksi.

Triggerien löytäminen

- Pohdi mitkä asiat vaikuttavat niin, että toimit tilanteessa huonolla tavalla tai olet lähellä toimia niin?
 - Mieti sekä asioita, jotka alustavat tätä toimintaa ennen tilannetta että asioita, jotka ovat läsnä itse tilanteessa. Kirjaa näitä asioita ylös yksi per lappu.
- Mieti esimerkiksi seuraavia tekijöitä:
 - missä paikoissa tätä tapahtuu
 - mihin ajankohtaan
 - millaisessa seurassa
 - millaisia odotuksia sinulla on
 - mitä tunteita tai ajatuksia sinulla on
 - mitä olet tehnyt tai jättänyt tekemättä tapahtumaa ennen?

Nelikenttään sijoittaminen

- Piirrä tai teippaa itsellesi tarpeeksi iso nelikenttä.
- Kirjoita vaaka-akselille triggerin voima ja pystyakselille esiintyvyys/todennäköisyys.
- Sijoita laput yksi kerrallaan nelikenttään sen mukaan, kuinka usein asia tapahtuu ja kuinka voimakas sen vaikutus on sinuun huonoa käytöstä laukaisten.

Nelikentän tarkastelu

- Alavasemman neljänneksen laput voi jättää huomiotta: niihin et törmää usein eivätkä ne triggeröi pahasti.
- Alaoikealla oleviin ei tarvitse kiinnittää myöskään huomiota: ne hoituvat usein samalla, kun teet todennäköisemmin kohtaamillesi jotain.
- Ylhäällä olevat laput ovat ne, joihin keskitymme: yläoikealla olevat laukaisevat tekijät ja olosuhteet ovat niitä, joille on erityisesti löydettävä aputoimia.

Poikkeuksien ja apukeinojen löytäminen

- Pohdi missä tilanteissa onnistut välttämään huonon toiminnan. Mikä on silloin eri lailla? Tarkastele jälleen olosuhteita, tapahtumia, tekemisiä ennen tilannetta ja sen aikana. Listaa näitä yksi per lappu.
- Mieti lisäksi mitä voit itse tehdä, jotta tuo poikkeus tapahtuisi useammin. Mistä voit päättää? Mihin voit vaikuttaa?

Triggerien ja keinojen yhdistäminen

- Mätsää poikkeuksien paljastamia keinoja pahimpiin triggereihisi (yläoikea neljännes). Mikä voisi auttaa sinua välttämään triggeröitymisen?
- Valitse kokeiltavaksi kerrallaan vain yksi tai korkeintaan kaksi keinoa, joista lupaat pitää kiinni.
- Huomaa, että jokin keino voi auttaa laajastikin erilaisiin triggereihin. Yritä löytää näitä, jos mahdollista ja jos ne ovat helpohkosti toteutettavissa.



Ota Kykene seurantaan

www.kykene.fi

Lisää mielen treenivinkkejä
luvassa!

