



Koko perhe mukaan

Kuinka perheen saa mukaan kodin järjestämiseen?

Sandy Talarmo

Koko perhe mukaan

Toimiva järjestys tuo harmoniaa kotiin, arkeen ja perheenjäsenten välille. Haluan tarjota näkökulmia ja keinoja tueksi sille, että kodin järjestäminen voisi alusta asti olla koko perheen yhteinen juttu, tai ainakin tulla sellaiseksi mahdollisimman pian.

Olen ilokseni saanut luvan käyttää lainauksia Unelmien koti - verkkokurssini keskusteluista. Erotat lainaukset harmaasta väristä.

Sandy Talarmo

Olen Sandy Talarmo, koulutettu ammattijärjestäjä ja life coach, vaimo ja kahden lapsen äiti.

Olen itse kokenut, kuinka suuri vaikutus kodin selkeyttämisellä on koko elämään. Olen saanut tilaa ja rohkeutta itseni kuuntelemiselle, uusille ideoille ja unelmille, sekä niiden toteuttamiselle. Luottamus itseä ja elämää kohtaan on kasvanut merkittävästi.



Oppaan osittainen kopioiminen tai tulostaminen muuhun kuin oman perheen käyttöön on kielletty. Koko oppaan jakaminen ilmaiseksi eteenpäin on sallittu.

Mitä se nyt oikein touhuaa?

Kun yksi perheenjäsen saa järjestämisen kipinän, voi muu perhe olla varsin ymmällään. Toisesta muutos voi olla innostava, toisesta jopa pelottava. Toinen kaipaa selkeyttä enemmän kuin mitään, toisesta touhu on täyttä ajanhukkaa.

”Muu perhe voi olla myös kateellisia sille, joka raivaa. Varsinkin jos projektin aloituksesta ei olla samaa mieltä. Kaikki uusi on pelottavaa ja puhumattakaan semmoisesta toiminnasta kun näkee, että toinen heittää tavaroita pois. Meinaako se heittää minunkin tavaroita, ja vieläpä salaa!

Lopputuloksesta ei ole mitään takeita ja välillä näyttää siltä, että tulee vaan entistä enemmän kaaosta. Ja mikä tässä nyt on oikeen, kun tuo hamsteri alkaa muuttaa käyttäytymistään ja penkoo vaan kaappejaan..”

Suhde tavaroihinkin voi olla hyvin erilainen. Tarvitaanko tähän muka joku kurssi, laitetaan vaan kaikki turha menemään! Tai sitten se pelko, että nytkö se puuttuu minunkin tavaroihini ja kantaa kaiken pihalle.

”Mieheni ei kyllä suhtaudu vanhoihin tavaroihin samalla tavalla tunteellisesti kuin vaikkapa minä itse. Hänelle tavaroista luopuminen on paljon helpompaa.”

”Minulla on edelleen enemmän tavaroita (harrastustavaroita, lapsuusmuistoja, kirjoja) varastossa jemmassa, joten ei ole oikeen aiheellista kitistä toisen vanhoista vhs-kaseteista (nekin kasetit on käyty läpi ja nykyisin niitä on vain yksi laatikollinen).”

Erilaiset tarpeet ja tavoitteet

Tavat, tottumukset ja toiveet voivat olla perheenjäsenten kesken hyvinkin erilaisia. Toinen voi kokea epäjärjestyksen kodikkuutena, kun taas toinen tarvitsee järjestystä voidakseen keskittyä olennaisiin asioihin tai ylipäättään kuulla omia ajatuksiaan.

Toiselle koti on järjestyksessä, kun tasot ovat suunnilleen siistit, ja toinen ahdistuu edelleen kaappeihin sikin sokin sullotuista tavaroista. Toinen haluaa rentoutua ennen kuin alkaa laittaa paikkoja kuntoon, toinen ei voi rentoutua ennen kuin paikat ovat kunnossa.

Todennäköisesti tunnistamme nämä erot, mutta ilman keskustelua olemme vain olettamustemme varassa, ja erot kärjistyvät helposti. Usein nämä asiat nousevat keskustelunaiheiksi vasta silloin, kun jommankumman mitta täyttyy ja tulee sanomista. Siinä vaiheessa toinen osapuoli taas mieluiten sulkee korvansa.

Molemmat voivat kokea tekevänsä asioita yhteisen arjen eteen, mutta teot ja tarpeet eivät välttämättä osu yksiin, jos emme tiedä, mikä toiselle on olennaisinta tällä hetkellä.

Olemme erilaisia

Olen lukenut Liisa Keltikangas-Järvisen kirjaa Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Temperamentilla tarkoitetaan ihmisen käyttäytymistyyliä, yksilöllistä tapaa reagoida asioihin.

Temperamenttipiirteiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään, kuinka suhtaudumme järjestykseen ja epäjärjestykseen eri tavoilla

ihan synnynnäisestikin. Epäjärjestyksenkin voi esimerkiksi ajatella taustahälynä, josta toinen häiriintyy herkästi, ja jota toinen jopa kaipaa voidakseen keskittyä.

Järjestämisprojekti on aina muutos, ja temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka suhtaudumme muutokseen. Toinen innostuu muutoksista, toinen välttää niitä tai tarvitsee ainakin enemmän aikaa sulatteluun.

Järjestämiseen liittyy läheisesti myös stressaantuminen haasteista ja pulmista. Jotkut meistä stressaantuvat herkemmin, jotkut ottavat rennommin. Tekemisen tempo on niin ikään olennainen osa järjestämistä. Nopeampi muuttuu kärsimättömäksi, kun hitaampi tekee omaan tahtiinsa. Hitaampi ahdistuu, kun ei tahdo pysyä nopeamman perässä.

Perheenjäsenten temperamentti piirteet on hyödyllistä tunnistaa ja ottaa huomioon. Kaikista tärkeintä on kuitenkin ymmärtää itseään. Hyvä itsetuntemus auttaa tarvittaessa sovittamaan omia piirteitä toisten piirteiden kanssa toimiviksi. On mahdollista löytää tapoja, jotka edistävät sujuvaa yhteistyötä molempiin suuntiin.

Myös yksinasuvalle on tärkeää tunnistaa omat piirteensä. Silloin voi löytää ne ohjeet ja vinkit, jotka sopivat omaan tapaan olla ja toimia.

Kommunikaatio

On hyvin tavallista, että perheessä yksi henkilö järjestää kotia ja luo käytäntöjä järjestyksen ylläpitämiseksi. Toisinaan toivotaankin, että saisi järjestää kaikessa rauhassa, kunhan muu perhe vain on hengessä mukana. Oletuksena toki on, että uusi järjestys siirtyy koko perheen käytännöiksi, mutta näin ei kuitenkaan aina käy.

Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, etteivät muut ole tietoisia näistä käytännöistä. Voi myös olla, että uusi järjestys tai uudet käytännöt eivät istu heidän tarpeisiinsa, jolloin niistä ei jakseta samalla tavalla välittää.

”Olen puhunut kurssista oikeastaan aika vähän, nyt kun asiaa ajattelen. En ole esimerkiksi yhtään puhunut tästä pääkopan sisällä tapahtuvasta muutoksesta. Enimmäkseen vaan niistä käytännön jutuista. Miten lajitellaan ja miten edetään kun raivataan jotain tilaa.”

”Tämä kodin raivaaminen on kyllä ehdottomasti vain minun juttuni. En ehkä oletakaan, että koko perheeni tekisi tätä kanssani. Ajattelen tavallaan niin, että koska kaaos häiritsee minua eniten, niin minä olen sitten se, joka saa tilannetta muuttua. Toki sitten oletan, että muukin perhe tekee osansa että järjestys säilyy.”

”Kurssin antia olen joiltakin osin kertonut miehelle. Hän on huomannut minussa tapahtuneen muutoksen. Viime viikolla illalla kokouksesta tullessaan, hän ihaili siistiä kotiamme. Meillä myös mies on keräilijäluonne, mutta yhdessä ollaan katsottu, mistä voisi suosiolla luopua.”

Motivaatio

Järjestäminen ja saavutetun järjestyksen säilyminen vaativat yleensä uusien tapojen omaksumista. Ilman omaa motivaatiota se voi kuitenkin olla hankalaa. Olipa kyse mistä tahansa muutoksesta, motivaatio muutoksen toteuttamiseen on tultava sisältäpäin.

Jokaisen on siis löydettävä oma kipinänsä, jotta muutos voidaan toteuttaa aidosti yhdessä. Tarvittava kipinä voi löytyä myös halusta

tukea puolisoa ja rakentaa sujuvan arjen myötä sopuisampaa perhe-elämää.

”Lapsen kohdalla kyllä huomasin sen, että esimerkki innosti ja sain järjestelykaverin, vaikka en edes pyytänyt. Toista on vaikea käskemällä tai pyytämällä muuttaa, on kyseessä lapsi tai aikuinen, se muutos täytyy jollain konstilla herättää siellä ihmisen "sisällä”.

Yhdessä ideoimalla voi syntyä uusia oivalluksia ja toimivia ratkaisuja, joihin kaikki ovat motivoituneita sitoutumaan. Yhteisen sävelen etsiminen kannattaa aloittaa uteliain mielin.

Mikä sinulle on tärkeää?

Voimme ottaa toisen toiveet huomioon vain silloin, kun olemme niistä tietoisia. Vielä helpommaksi huomioon ottaminen käy, kun ymmärrämme, millaisia tarpeita toiveiden taustalla on. Mikä on kumppanillesi tällä hetkellä tärkeintä? Tietääkö hän, mihin asioihin sinä haluaisit keskittyä?

Kerro perheellesi, mikä sinulle on tärkeää, ja miksi nämä asiat ovat sinulle tärkeitä. Kerro, kuinka toivoisit asioiden olevan, ja mikä olisi sinun mielestäsi toimiva ratkaisu muutoksen toteuttamiseksi.

Kysy muilta, mikä heille on tärkeää, ja miksi nämä asiat ovat heille tärkeitä. Kysy, millä tavalla nämä asiat voitaisiin heidän mielestään parhaiten toteuttaa.

Keskustellen voi myös selvittää, että jotkut asiat eivät enää olekaan itselle niin tärkeitä, vaan ennemminkin vain vanhoja tottumuksia, joista ei ole enää tarkoituksenmukaista pitää kiinni.

On myös tärkeää huomata, että toisella voi olla tässä hetkessä enemmän voimavaroja kuin toisella. Elämänmuutoksiin tarvitaan intoa ja energiaa.

Löytyykö tavoitteistanne jotain, mikä innostaa teitä molempia? Voisiko askeleet mitoittaa molempien voimavaroihin sopiviksi?

Yhteisen suunnittelun tueksi

Seuraavia tehtäviä voi käyttää yhteisen suunnittelun tukena. Jokaiselle voi tulostaa oman tavoitekartoituksen.

Oppaan sivut ovat A5-kokoisia, joten tehtäväsivut 9 ja 10 on helppo tulostaa vierekkäin yhdelle A4-arkille.

Tehtävät kannattaa tehdä rauhassa ja käydä ne sitten yhdessä keskustellen läpi. Valitkaa hetki, jolloin kaikki osapuolet ovat pirteitä, kylläisiä, eikä kenelläkään ole kiire.

Sillä, kuinka asiat on aiemmin tehty tai jätetty tekemättä, ei ole enää merkitystä. Vain se, kuinka asiat halutaan tehdä tulevaisuudessa, on oleellista.



Tehtävä: Yhteinen suunnitelma

1 | Jokainen kirjoittaa, mitä toimiva järjestys tarkoittaa itselle

- Tyyli on vapaa aina tajunnanvirrasta ranskalaisiin viivoihin.
- Kuvaile, miltä kotona tuntuisi ja näyttäisi, kun järjestys toimisi.
- Kerro, mitä haluaisit tehdä muutoksen toteuttamiseksi.

2 | Voitte vaihtaa paperit tai lukea ne toisillenne ääneen

- Lue tai kuuntele toisen kertomus avoimin mielin ja keskeyttämättä.
- Pyri ymmärtämään sen sijaan, että syylistyt tai syyllistät.

3 | Poimikaa omista teksteistänne 1-3 selkeää tavoitetta

- Mikä olisi mielestäsi tärkeintä juuri tässä elämäntilanteessa?

4 | Vertailkaa tavoitteitanne

- Löytyykö samoja tavoitteita?

5 | Valitkaa ensimmäinen yhteinen tavoite

6 | Laatkaa toimintasuunnitelma yhteiselle tavoitteelle.

- Kirjallinen toimintasuunnitelma selkeyttää tavoitteen kaikille, vaikka se olisi vain lista muutamasta pääkohdasta.

7 | Huomatkaa edistys ja kannustakaa toisianne

Kodin järjestämisen tavoitteet

Kuinka tärkeitä seuraavat asiat ovat sinulle asteikolla 1-5?

1 = ei lainkaan tärkeä, 5 = erityisen tärkeä

Kotona voi levätä ja rentoutua	1	2	3	4	5
Koti on kaunis ja kuvastaa sinua	1	2	3	4	5
Tavarat ja paperit löytyvät helposti	1	2	3	4	5
Asiat tulevat hoidetuksi ajallaan	1	2	3	4	5
Kotona on tilaa jokaiselle	1	2	3	4	5
Kotona on tilaa harrastuksille	1	2	3	4	5
Sinulle tärkeät asiat ovat esillä	1	2	3	4	5
Koti on helppo siivota	1	2	3	4	5
Kotitöitä on helpompi jakaa	1	2	3	4	5
Koti on turvallinen	1	2	3	4	5
Koti on esteetön	1	2	3	4	5
Kodin neliöt ovat järkevässä käytössä	1	2	3	4	5
Kotiin on mukava kutsua vieraita	1	2	3	4	5
Uudelle elämänvaiheelle on tilaa	1	2	3	4	5
Kotona ei ole turhaa tavaraa	1	2	3	4	5

Valmentava tehtäväkirja

Unelmien koti -tehtäväkirjani sisältää neutraaleja, valmentavia kysymyksiä, joihin kumpikin voi kirjoittaa omat vastauksensa samalle sivulle.

Kysymykset voivat toimia keskustelun innoittajana ja ohjaajana sellaisenaankin, mutta kirjoittaminen on toimiva tapa jäsentää myös omia ajatuksiaan ja tuoda ne esille ilman, että toinen keskeyttää. Voitte sopia, että toisen vastaus luetaan vasta, kun oma on kirjoitettu.

Tehtäväkirjan kysymyksiin vastaamalla luotte juuri teille sopivan toimintasuunnitelman kodin järjestämisen tueksi.

www.sandytalarino.fi/kirjat

Lapset mukaan

Vanhemmat tuntevat omat lapsensa parhaiten ja tietävät, mikä on paras tapa ottaa lapsi mukaan järjestämiseen. Pienistäkin lapsista on mukavaa, kun aikuinen kysyy mielipiteitä ja ratkaisuehdotuksia.

Erityisesti lasten kanssa oma esimerkki on vaikuttava. Monissa perheissä oma innostus on tarttunut myös lapseen, ja osallisena voi olla monella tavalla.

On ollut muun muassa sellainen mukava tapa, että lapsi on saanut hakea lajittelulaatikat ja kirjoittaa niihin joka kerta uudet nimilaput. Lapsi on saanut itse päättää omista tavaroistaan, vaikka aikuinen onkin lempeästi ohjannut prosessia.

”Lapsi myös kyselee joskus, milloin siivotaan taas hänen tavaroitaan, se on selkeästi minun ja lapseni yhteinen juttu. Vaikka toki meillä aikaa vietetään yhdessä muutenkin.”

”Olen myöskin huomannut, että kyllä lapsi nauttii järjestyksestä. Varsinkin jos vaihdetaan lelujen paikkoja, niin seuraavat päivät menee aina uusien leikkien temmellyksessä.”

Tarpeettomiksi käyneistä leluista luopumista on monen kohdalla helpottanut se, että lapselle on kerrottu, mihin lelut menevät. Lapsesta on tuntunut mukavalta, että lelut ovat menossa esimerkiksi serkulle tai naapurille.

Lapset voivat olla myös mukana lahjoittamassa pieneksi menneitä vaatteita ja leluja, tai myydä itse vanhoja leluja kirpputorilla. Joskus sovitaan, että lapsi saa rahat myymistään leluista. Tässä on hyvä tilaisuus keskustella, millaisella filosofialla uusia leluja hankitaan jatkossa, ja kuinka rahaa kannattaa käyttää.

"Just tänään kirpparilla pidin "mä en ala enää ikinä koskaan mitään" -kohtauksen saaneen 2,5 -vuotiaan kanssa kasvatust keskustelua siitä, että jos itse tekee vain ja ainoastaan isojen palapelejä, niin pitää ensin laittaa niitä pienten nuppipalapelejä kirpputorille myyntiin, että voidaan hankkia tilalle isojen palapelejä.

Ja katso, vähän ajan päästä esikoinen huomasi kirppiksen käytävällä pienen rattaissa istuvan herran, joka nakersi meidän pöydästä lähtöisin olevan puisen palapelin kulmaa. Kiittelin aika vuolaasti sitä toista äitiä, joka oli sen palapelin mukaan napannut, koska kasvatust keskustelu sai siitä kiitettävän konkreettisen päätöksen!"

Lelujen keräämisestä kannattaa tehdä mukavaa puuhaa ja jakaa tehtävät kannustavan kokoiisiin osiin. Muitakin kannustimia voi käyttää oman harkinnan mukaan.

”Lelujen keräykseen lattioilta kuopuksen saa mukaan kun ilmoittaa, että kerätään vain nämä pikkueläimet, äiti haluaa ottaa ton, minkäs sä ja kas kappas, kun on lattia pian ihan tyhjä. Esikoinen saa karkkipäivänä extranamin, jos edellisenä iltana huone on suht järjestyksessä.”

”Meillä myös lelujen keräämistä on helpottanut, kun on selkeästi määriteltä, mitä milloinkin kerätään – vaikka ensin pelkästään Legot, sitten pikkuautot. Opetellaan näkemään kokonaisuus pienempinä, helpompina paloina.”

Yksi muutos kerrallaan

Mitä useampaa muutosta toteutetaan yhtä aikaa, sitä varmemmin asiat jäävät puolitiehen. Tämä koskee niin aikuisia kuin lapsiakin. Jos tuntuu, että lukuisat pyynnöt ja kehotukset kaikuivat kuuroille korville, voi kokeilla yhden asian harjoittamista kerrallaan.

Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että muutama viikko harjoitellaan pelkästään vaatteiden laittamista suoraan paikoilleen. Muut kehityskohteet saavat odottaa jonkin aikaa omaa vuoroaan.

Äkkiseltään voi tuntua, että yhteen asiaan keskittymällä projektiin menee ikuisuus, mutta vanhoilla konsteilla on todennäköisesti menty jo pidemmänkin aikaa ilman toivottua lopputulosta, joten kannattaa ainakin kokeilla uutta ja katsoa, mitä tapahtuu.

Usein on myös niin, että kun yksi asia alkaa sujua, tapahtuu muita myönteisiä muutoksia sen vanavedessä ilman erityistä panostamista asiaan.

Voitte myös sopia vaikkapa yhteisen, kaikkia kannustavan palkinnon, kun saatte sovitun asian toimimaan.

Jos kukaan muu ei innostu

Joskus yhteistä säveltä löydy ainakaan heti prosessin alussa. Silloin voi aloittaa omista tiloista ja tavaroista. Oman esimerkin vaikutus voi yllättää, ja vapautuva tila alkaa yleensä innostaa. Ai katsos, sehän toimii!

Toisten tavaroita voi laittaa esimerkiksi erillisiin laatikoihin, että jokainen voi käydä omat tavaransa läpi sopivana hetkenä.

”Jos kodin raivaus ei ole yhteinen projekti, niin olisi aika kivaa, jos se toinen voisi vaan olla taustalla hengessä mukana. Meillä oli aika takkuista alussa. Tuntui pahalta puolustella asiaa, jonka koin tekeväni parhaaksi koko perheelle.

Mutta hiljainen puurtaminen (ja muutamat perheriidatkin) on tuottanut tulosta, nykyisin koko perhe on hommassa mukana ja kaikkien käyttäytyminen on muuttunut. Olen todella iloinen tästä tilanteesta, mutta tunnustan että alussa kyllä tuntui taistelulta.”

Muutoksessa ja uuden opettelussa yhdenkin ihmisen tuki voi olla ratkaisevan tärkeää. Jos tukea ei löydy perheen sisältä, pyydä ystävä tai ammattijärjestäjä kannustamaan alkuun. Kursseilla tapaavat muita samoista asioista kiinnostuneita ihmisiä, jotka ovat tai ovat aiemmin olleet samassa tilanteessa kuin sinä nyt.

Koko perhe mukaan – opas

Teksti | © Sandy Talarmo 2014 - 2015

Kansikuvan kuvat | Depositphotos

Sandyn kuva | Ville Talarmo

- Oppaan osittainen lainaaminen, kopiointi tai tulostaminen muuhun kuin oman perheen käyttöön on kielletty.
- Koko oppaan tulostaminen ja luovuttaminen ilmaiseksi eteenpäin on sallittu.
- Lainaukset ovat Unelmien koti -verkkokurssini ryhmän keskusteluista, julkaistu kirjoittajien luvalla.

Palveluni ammattijärjestäjänä

- Unelmien koti -verkkokurssi
- Paperit järjestykseen -verkkokurssi
- Sisusta sydämellä -verkkokurssi
- Unelmien koti -tehtäväkirja
- Henkilökohtaiset palvelut, myös etänä
- Kurssit ja luennot, myös tilauksesta
- Ilmainen viikkokirje

Sandy Talarmo

LCF Life Coach, koulutettu ammattijärjestäjä

www.sandytalarmo.fi | 044 020 3338 | sandy@sandytalarmo.fi