

Aikalisän käyttö kuumissa vuorovaikutustilanteissa

Mikä aikalisä on?

Kun tunteet kuumenevat liikaa, järkevä keskustelu sammuu. Aikalisä on sovittu tauko, jonka tarkoitus on laskea tunnekiirroksia ja suojata vuorovaikutusta. Se ei ole pakenemista eikä mykkäkoulua: tauon jälkeen palataan asiaan.

- estää riita eskaloitumasta
- ehkäistä loukkaavia sanoja ja tekoja
- palauttaa keho ja mieli "keskustelukuntoon"
- palata asiaan rakentavammin

Milloin aikalisä kannattaa ottaa?

Ota aikalisä ajoissa, jos huomaat esimerkiksi:

- ääni kovenee, puhe nopeutuu, päälle puhuminen lisääntyy
- syke nousee, keho kuumenee, kädet tärisevät tai olo kiristyy
- mieli menee mustavalkoiseksi ("aina" / "ei koskaan"), syyttely lisääntyy
- pelkää sanovasi tai tekeväsi jotain, mitä kadut

Näin otat aikalisän reilusti (3 askelta)

1. Sano selkeästi: "Aikalisä" ja kerro miksi lyhyesti ("Kierrokset nousee liikaa").
2. Sovi kesto: yleensä 20-30 min (tarvittaessa 60 min).
3. Sovi paluu: tarkka kellonaika ja paikka ("Palaan klo 18.30 ja jatketaan keittiössä").

Valmiit lauseet:

- "Huomaan, että alan hermostumaan. Otan 20 min aikalisän ja palaan klo 18.30."
- "Haluan hoitaa tämän hyvin. Tarvitsen tauon, ja tulen varmasti takaisin."
- "En lähde suhteesta, vaan tilanteesta. Tauko 20 min ja sitten jatketaan."

Mitä teen aikalisän aikana? (rauhoitu - älä jatka riitaa)

- 1) Rauhoita kehoa: rauhallinen hengitys, pieni kävely, kylmä vesi kasvoille, tai muu ahdingonsietotaito
- 2) Nimeä tunne ja tarve: "Olen loukkaantunut" / "Tarvitsen turvaa tai kuulluksi tulemistä".
- 3) Valmistele paluu: yksi pyyntö tai toive (ei syytöstä).

Paluu keskusteluun

- Aloita pehmeästi: "Kiitos kun odotit."
- Yksi asia kerrallaan - ei vanhojen asioiden listaa.
- Puhu minä-muodossa: "Minusta tuntui... ja toivon..."
- Jos kierrokset nousee uudelleen, uusi aikalisä on sallittu.

Pikamuistilista: mikä EI ole aikalisä

- Katoaminen ilman selitystä
- Rankaisu tai mykkäkoulu
- Riidan jatkaminen viesteillä tauon aikana
- Asian hautaaminen - aikalisään kuuluu paluu sovitusti