

UUSI OTE arjen rumbaan

Hoitolapset ja neljä omaa lasta, lemmikkieläimet ja harrastukset täyttävät Auli Arvolan päivät äärimmilleen. Auli kaipaa vinkkejä kiireen kesyttämiseen ja sykäyksiä itsensä uudistamiseen.



"Kiire synnyttää kireyttä ja kiukkua."

Auli Arvola, 31, perhepäivähoitaja, Littoinen

Auli Arvola nousee aamuisin kuudelta joogaamaan tunniksi, ennen kuin pesue, eli hänen neljä lastaan, heräilee. Aulin työpaikka on kotona; hän on kahden lapsen perhepäivähoitaja. Päivät kuuden lapsen kanssa ovat vilkkaita, ja aamupalan jälkeen hän istuu alas vasta iltayhdeksältä, kun lapset ovat menneet nukkumaan.

Auli jäi yllättäen yksin neljän lapsensa kanssa viime kesänä, kun miehen kanssa tuli ero. Toki vaikeuksia oli ollut jo jonkin aikaa. Auli on lujilla.

– Uskon silti, että kaikista asioista löytyy jotain myönteistä, kun osaa etsiä. Ajattelen, että kasvan ja kehityn ihmisenä juuri näissä tilanteissa, joissa joudun selkää seinää vasten, Auli miettii.

Jadena, 9, Alina, 7, Konsta, 6, ja Minea, 3, ovat Aulin elämän keskipiste. Hän nauttii saadessaan elää arkea lasten kanssa. Aulilla ja ex-miehellä on yhteishuoltajuus, ja lapset viettävät joka toisen viikonloppun isänsä luona. Se on Aulille tiukka paikka.

– Minun on pakko kasvaa ihmisenä, jotta pystyn jakamaan lapset ja lähettämään heidät isälleen. Haluan, että he voivat olla yhdessä.

Auli kokee, että häneen suhtaudutaan eronneena äitinä eri tavoin kuin ydinperheen vanhempaan, jonka mielipiteitä ja taitoja ei kyseenalaisteta yhtä helposti kuin eroperheen vanhemman. Hän haluaa asiantuntijoilta neuvoja kasvisruokavalioon ja arjen ekologisiin valintoihin voidakseen sanoa epäilijöille ottaneensa asioista selvää.

Aulin arjessa riittää hulinaa ja harrastuksia: Perheeseen kuuluu irlanninterrieri ja kaksi kissaa. Konsta-poika pelaa jalkapalloa. Tytöt käyvät tyttökerhossa ja jumpissa. Lisäksi Jadena soittaa pianoa ja Alina käy teatteriryhmässä. Auli itse kuuluu Liedon harrastelijateatteriin ja käy kansanopistossa laulukursilla ja maalaamassa. Harrastusten kanssa tulee melkein kiire...

– Kiire synnyttää kireyttä ja kiukkua, vaikka haluaisin luoda rauhallisen ilmapiirin.

Aikapulasta kärsivä Auli ei kuitenkaan haluaisi karsia mitään. Harrastukset nimittäin antavat voimaa.

– Minun täytyy pitää itsestäni huolta, jotta voin huolehtia lapsista. Lentokoneessakin neuvotaan lasten kanssa matkustavia laittamaan hätätilanteessa happinaamari ensin itselle ja auttamaan sitten lasta.

Kun hiukset on laitettu ja kasvot saaneet kevyen meikin, pääsevät vaatteetkin oikeuksiinsa. Aulin nuorekkaaseen ja rentoon tyyliin istuvat folklorepusero ja hauskat pussihousut. Pusero 19,90 e, H & M, housut 49 e, Vila, nahkasandaalit 99 e, Bianco. Tapetti Laura Ashley ja penkki Deco-Partners.



Tiedustelut
Bestsellers/Object,
Vila 020 747 4600
Deco-Partners
09-739 500
H & M 09-3434 9556
Indiska 09-8330 4410
Laura Ashley
09-633 213
Polhem/Bianco
09-260 0014
Salon Pacifique
09-676 131
Stockmann 09-1211

Elämänhallinta

IRTI KIIREESTÄ, KOHTI KARSIMISTA

Auli haluaa kokea hallitsevansa itse aikaansa sen sijaan, että aika hallitsee häntä.

Hyvän elämän valmentaja **Sonja Vainio** lähtee siitä ajatuksesta, että ajanhallinta on kokonaisuus, johon elämäntilanne vaikuttaa. Karsiminen on yksi elämän- ja ajanhallinnan tärkeimmistä asioista. Joskus on vaikea erottaa toisistaan voimia antavat ja energiaa vievät asiat. Kannattaa kirjoittaa paperille, mitkä asiat rentouttavat, mistä aktiviteeteista pitää, mitkä asiat tuottavat iloa ja keiden seurassa tuntee olonsa hyväksi.

Ei ole yhdentekevää, kenen seurassa aikaansa viettää. "Energiasyöppöjä" kannattaa välttää silloin, kun omat voimavarat ovat vähissä, ja viettää aikaansa niiden kanssa, joilta saa energiaa. Kannattaa listata myös muut energiaa kuluttavat asiat.

Elämässä on erilaisia vaiheita, ja joskus on viisaampaa laittaa asioita – esimerkiksi lasten harrastuksia – sivuun odottamaan sopivaa hetkeä. Vaikka Aulilla on itselläänkin paljon harrastuksia, ne tarjoavat kotona työtä tekeville perhepäivähoitajalle mahdollisuuden tavata muita aikuisia.

Lasten nukahdettua Auli tekee vielä iltasin kotitöitä. Niitäkin voi laittaa tärkeysjärjestykseen ja miettiä, onko silittäminen välttämätöntä. Hyvä kiireenkesytyskeino on myös tarttua niihin tilanteisiin ja hetkiin, jolloin ei ole kiire ja miettiä, mistä se syntyy: miten esimerkiksi poikkeuksellisen rauhallinen aamu rakentui?

Useimmat kokevat hallitsevansa omaa ajankäyttöään hyvin silloin, kun työhön ja kotitöihin kuluu kahdeksan tuntia vuorokaudesta, samoin nukkumiseen sekä vapaa-aikaan. Vainio neuvoo Aulia seuramaan päiväkirjan avulla ajankäyttöään puolen tunnin tarkkuudella ja vertaamaan omaa ajankäyttöään tähän 3 x 8 -ihanteeseen. Asioiden konkretisoiminen helpottaa aikavarkaiden löytämistä ja muutosten tekemistä.

Oma jaksaminen kannattaa varmistaa katsoamalla kauemmas kuin tähän hetkeen ja miettiä, millaisin eväin jaksaa kahden tai viiden vuoden päähän.

Lisätietoja www.valmennusvainio.com.