

# Vaikuttamisen kehä

**Mihin asioihin voit vaikuttaa?** Tässä kuvassa näkyy kolme kehää. Niiden avulla voit hahmottaa, mikä juuri nyt on sinun vaikutuspiirissäsi ja mikä ei. Tämä voi helpottaa jaksamista ja auttaa suuntaamaan voimia sinne, missä niillä on eniten merkitystä.

**Sisimmässä kehässä ovat asiat,** joihin voit vaikuttaa suoraan ja joista saat itse päättää. Tällaisia ovat esimerkiksi omat ajatuksesi, tunteesi, suhtautumistapasi ja teot. Voit päättää, miten kohtaat vaikean tilanteen, miten puhut itsellesi ja milloin pyydät apua.

**Keskimmäisessä kehässä ovat asiat,** joihin voit vaikuttaa, mutta joita et voi täysin hallita. Täällä ovat esimerkiksi perheenjäsenet, ystävät, yhteistyö lastensuojelun sijaishuoltopaikan kanssa. Voit vaikuttaa siihen, miten toimit ja mitä sanot, mutta et siihen, miten muut reagoivat.

**Uloimmassa kehässä ovat asiat,** joihin et voi vaikuttaa. Tällaisia voivat olla lapsen toisen vanhemman valinnat, lainsäädäntö tai se, mitä menneisydessä on tapahtunut. Näihin asioihin et voi suoraan vaikuttaa, mutta voit vaikuttaa siihen, kuinka paljon ne vievät tilaa ajatuksissasi juuri nyt.

**Mieti:** Mihin kohtaan panostat eniten energiaasi nyt? Mikä voisi helpottaa?

