



# **Tunteista voimaa**

**Työntekijän työkirja**

**Ellen Eronen & Maria Aintila**

**Karelia amk**

## Sisällysluettelo

Tunteista voimaa -koulutus.....	4
Koulutuksessa huomioitavia asioita .....	5
Koulutuksen aloittaminen.....	7
1. koulutuskerta Riittävän hyvä – omat vahvuudet esille .....	8
Aloitusharjoitus: Kuvan valinta – Millä mielellä tulit koulutukseen? .....	8
Mitta -runo.....	9
Ajatusvääristymiä omien ajatusten taustalla .....	10
Kuinka ajatukset synnyttävät tunteita? -harjoitus.....	11
Hymyn heitto -harjoitus .....	12
Kielteisten ajatusten pysäyttämistekniikka .....	12
Ryhtiharjoitus .....	13
Mikä kukka tai puu olisin? -harjoitus.....	14
Fiilisjana ja loppukeskustelu .....	15
2. koulutuskerta Itsemyötätuntoa etsimässä.....	16
Aloitusharjoitus: Mitä minulle kuuluu?.....	16
Kehon herättely -harjoitus.....	17
Pohdinta-tehtävä: Mikä tekee minusta ihmisenä arvokkaan?.....	17
Elämän eliksiirit -harjoitus .....	18
Halaus-harjoitus .....	19
Ystävällisiä lauseita itselle -harjoitus .....	20
Mindfulness-harjoitus .....	21
Myötätuntoinen kirje itselle -harjoitus .....	22
Fiilisjana ja loppukeskustelu .....	23
3. koulutuskerta Pelkoa ja jännitystä kesyttämässä.....	24
Aloitusharjoitus: Fiiliskierros kuvakorttien avulla.....	24
Teoriatietoa tunteista.....	24
Missä tunteet tuntuvat -harjoitus.....	25
Pelko- ja jännitystilanteiden kesyttäminen -harjoitus .....	26
Taputus kiertää piirissä -harjoitus.....	28
Oman biisin tekeminen .....	28
Fiilisjana ja loppukeskustelu .....	29
4. Koulutuskerta Hyvästejä häpeälle.....	30
Aloitusharjoitus: Liikerinki .....	30
Miten toimia häpeän kanssa? -keskustelu.....	31
Nolot polot –hahmoharjoitus .....	31
Hampaaton laulu.....	32
Aikuisuuden mielipaikka -harjoitus.....	32
Fiilisjana, palautekysely ja loppukahvittelu .....	33
Lähteet .....	34

### Liitteet

Liite 1	Koulutusohjelma
Liite 2	Palautekysely

- Liite 3 Millainen olen parhaimmillani?
- Liite 4 Elämän eliksiiri
- Liite 5 Ystävällisiä sanoja itselle
- Liite 6 Ohjeita esiintymisjännitykseen, hengitys- ja maadoittumisharjoitus
- Liite 7 Mielikuvaharjoitus

## Tunteista voimaa -koulutus

Koulutuksen tavoitteena on tukea Hyvän Mielen Talon vertaisohjaajien omaa jaksamista ja hyvinvointia heidän ohjaustyössään.



Koulutuksen teemat:

- Riittävän hyvä – omat vahvuudet esille
- Itsemyötätuntoa etsimässä
- Pelkoa ja jännitystä kesyttämässä
- Hyvästejä häpeälle

Koulutuksessa käsitellään teemoja keskustelujen sekä luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla. Koulutuksen avulla haetaan keinoja itsemyötätunnon lisäämiseksi ja omien vahvuuksien huomioimiseksi. Lisäksi etsitään välineitä hankalien tunteiden kohtaamiseen.



## **Koulutuksessa huomioitavia asioita**

### **Ryhmä ja aikataulutus**

Koulutus on suunniteltu suljetulle, 6–10 hengen ryhmälle. Toiveena on, että koulutukseen osallistujat sitoutuvat osallistumaan kaikille koulutuskerroille. Koulutuskertoja on 4, ja kukin tapaaminen kestää 3 tuntia. Koulutustapaamiset on hyvä järjestää viikon välein, jotta koulutuksesta muodostuu tiivis kokonaisuus.

### **Ryhmän säännöt**

Koulutuksen alussa kannattaa kerrata ryhmän säännöt. Ryhmässä tapahtuneita asioita, käytyjä keskusteluja ja muita esille nousseita asioita ei jaeta ryhmän ulkopuolelle. Ryhmän jäsenillä on siten vaitiolovelvollisuus. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, ja jokainen saa päättää itse, miten paljon haluaa kertoa muille omista asioistaan.

### **Keskustelujen ja harjoitusten ohjaaminen**

Kouluttajalla on vastuu siitä, että kaikki ryhmäläiset tulevat kuulluiksi ja huomioituiksi. Jokaiselle annetaan riittävästi aikaa puhua omista kokemuksistaan ja tunteistaan. Kouluttaja huolehtii kuitenkin, että keskustelut eivät karkaa liian kauas aiheesta, ja palauttaa tarvittaessa ryhmäläiset käsiteltävään aiheeseen.

Kouluttajan tehtävä on ohjata keskusteluja, mutta hän voi tuoda myös omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan mukaan niihin. Pääpaino on kuitenkin ryhmäläisten puheenvuoroissa. Kouluttajan on hyvä osallistua ryhmän yhteisiin toiminnallisiin harjoituksiin luottamuksellisen ilmapiirin ja hyvän ryhmähengen luomiseksi. Itsenäiseen työskentelyyn, esim. askartelu, osallistuvat vain ryhmäläiset, ja kouluttaja ohjaa niissä työskentelyä.

### **Istumajärjestys**

Istumajärjestys on hyvä päättää etukäteen. Järjestystä voi vaihdella tarpeen mukaan ja se voi olla vaikka joka kerta erilainen. Istumajärjestys kannattaa huomioida siten, että kukin ryhmäläinen voi osallistua koulutukseen itsenäisesti ja saa työskentelyrauhan. Esimerkiksi hyvät kaverukset ja pariskunnat kannattaa laittaa istumaan kauemmaksi toisistaan. Puheliaimmat ryhmäläiset on myös hyvä sijoittaa istumaan hiljaisempien ryhmäläisten viereen.

### **Ajankäyttö**

Ajan käyttöä tulee seurata koulutuksen ajan, jotta koulutuksen toteutusta voi muokata tarpeen mukaan. On tärkeää, että kullekin harjoitukselle ja keskusteluille jää riittävästi aikaa, eikä tekemiseen tule kiireen tuntua. Kunkin harjoituksen nimen perässä on kerrottu aika-arvio, kuinka kauan harjoitus kestää.

Tähdellä \* merkityt harjoitukset ovat sellaisia, jotka voi jättää tarvittaessa pois, jos aika ei tunnu riittävän.

Ajan käyttöä voi myös säädellä muokkaamalla tehtävänantoa siten, että harjoituksia käydään läpi lyhyemmin. Esimerkiksi voidaan pyytää kertomaan omasta fiiliksestä vain yhdellä sanalla tai esittelemään omasta työstä itselle tärkein asia, eikä koko työtä. Ajan salliessa keskustelua voi myös laajentaa lisäkysymyksillä.

Harjoitukseen käytettävissä oleva aika kannattaa kertoa etukäteen niiden harjoitusten alussa, joissa on itsenäistä työskentelyä, esim. askartelutehtävät.

### **Tarvikkeet**

Jokaiselle koulutuskerralle varataan muistiinpanovälineiksi A4-paperia ja kynät kaikille ryhmäläisille. Kunkin koulutuskerran alussa on tarvikelista, jossa kerrotaan, mitä välineitä ja tarvikkeita on hyvä varata etukäteen kyseiselle kerralle. Lisäksi kunkin harjoituksen kohdalla on listattu tarvikkeet vielä erikseen.

### **Koulutuksen ennakovalmisteluja**

Koulutusohjelma (liite 1):

Ennen koulutusta lisätään koulutusohjelmaan kouluttajan nimi, sekä päivämäärät ja kellonajat. Ohjelma tulostetaan jaettavaksi ryhmäläisille.



Fiilisjana:

Jokainen koulutuskerta päätetään loppukeskusteluun ja fiilisjanaan. Fiilisjanassa jokainen ryhmäläinen arvioi omaa fiilistään jana-asteikolla 0–10. Fiilisjanan voi toteuttaa joko pöydällä käytettävän kartonkisen janan avulla tai lattialla seisten kuvitellulla janalla. Ohjaaja askartele pöydällä käytettävän noin metrin mittaisen janan kartongista etukäteen ja varaa erivärisiä nappeja arvioinnin merkkaukseen varten. Kukin ryhmäläisistä laittaa janalle napin siihen kohtaan, minkä numeron haluaa antaa. Lattiaversiossa ohjaaja osoittaa lattialle kuvitellun janan päätepisteet. Ryhmäläiset asettuvat seisomaan janalle sen numeron kohtaan, joka kuvaa heidän arviotaan. Lopuksi käydään arvioinnit yhdessä läpi ja kukin saa perustella antamaansa numeroa. (1.)

### **Palautekysely**

Koulutuksen päätteeksi pyydetään palautetta anonymisti kyselylomakkeella (liite 2). Lomakkeen täyttämiseen on hyvä varata tarpeeksi aikaa, noin 15 minuuttia.

### **Lähteet**

Työkirjan lopusta löytyy luettelo harjoituksiin käytetyistä lähteistä. Osa harjoituksista on meidän suunnittelemissamme ja osa on sovellettu jostain lähteestä. Kuvat: Maria Aintila, Pixabay.com, Unsplash.com.

## **Koulutuksen aloittaminen** (10 min.)

1. Kouluttajan ja ryhmäläisten esittäytyminen.
2. Ryhmän toimintaperiaatteiden ja sääntöjen läpikäyminen:
  - Vaitiolovelvollisuus ja luottamuksellisuus
  - Osallistumisen vapaaehtoisuus; kukin osallistuu oman jaksamisen ja toimintakyvyn mukaan ja jakaa omia ajatuksiaan juuri sen verran, kuin haluaa.
3. Koulutusohjelman (liite 1) jakaminen ryhmäläisille ja koulutuksen teemojen läpikäyminen  
Koulutuksen teemat:
  - Riittävän hyvä – omat vahvuudet esille
  - Itsemyötätuntoa etsimässä
  - Pelkoa ja jännitystä kesyttämässä
  - Hyvästejä häpeälle

## 1. koulutuskerta

### Riittävän hyvä – omat vahvuudet esille

#### **Tavoitteet:**

*Oman kielteisen ajattelun tunnistaminen.*

*Kielteisestä ajattelusta irtautuminen ja positiiviseen suuntautuminen.*

*Omien vahvuuksien tunnistaminen ja näkyväksi tekeminen.*

#### **Tarvittavat materiaalit:**

Kuvakortit

Valkoinen A3 kartonki jokaiselle

Värillistä paperia/kartonkia

Sakset, liima, tussit

Fiilisjana, napit



### **Aloitusharjoitus: Kuvan valinta – Millä mielellä tulit koulutukseen?** (15 min.)

#### **Tavoitteet:**

*Koulutukseen virittäytyminen.*

*Oman tunnetilan tunnistaminen ja nimeäminen.*

**Tässä harjoituksessa ryhmäläinen valitsee kuvakorteista kuvan, joka kuvastaa sitä tunnetta, millä mielellä hän osallistuu koulutukseen. Kuvan valinnan jälkeen pyydetään jokaista vielä miettimään, millaisia odotuksia hänellä on tälle koulutukselle.**

Jokainen kertoo vuorollaan, miksi valitsi kyseisen kuvan ja miten se kuvastaa hänen omaa tunnettaan. Lisäksi hän kertoo omista odotuksistaan koulutukselle. (2.)



## **Mitta -runo** (5 min.)

### **Tavoite:**

Koulutuksen teemaan virittäytyminen. Runo johdattelee meidät Riittävän hyvän äärelle.

Ohjaaja lukee runon ääneen ryhmäläisille:

### **Mitta**

*Lähdin lapsuuskodista  
selässäni reppu  
ja repussani mitta.*

*Sillä mittasin itseäni.  
Ja aina oli tulos:  
Ei riitä, ei riitä.*

*Kauan uskoin mittaani.  
Sitten löysin uuden.*

*Se sanoi:  
Riittää, riittää hyvinkin.*

*Silloin tajusin, mittani oli virheellinen.  
Sen ainoa lukema oli:  
Ei riitä.*

*Vein sen takaisin,  
ja äitini hämmästy:  
Ei se virheellinen ole,  
se on perintömitta  
ja kulkenut suvussa kauan.*



Anja Laurila

## Ajatusvääristymiä omien ajatusten taustalla (15 min.)

### *Tavoite:*

*Omaan toimintaan vaikuttavien negatiivisten ajatusmallien tunnistaminen.*

### **Tässä harjoituksessa käydään ajatusvääristymiä läpi keskustellen ryhmäläisten kanssa.**

Ohjaaja kertoo, mitä ajatusvääristymät ovat. Pohditaan yhdessä millaisia vääristymiä voi tunnistaa omasta ajattelusta. Kysytään ryhmäläisiltä kunkin ajatusvääristymän kohdalla, onko tällainen ajattelu tuttua ja jos on, niin missä tilanteissa sitä ilmenee.

- **Oman itsensä tarkkailu korostuneesti**

Kun huomio kiinnittyy itseensä, on mahdotonta olla läsnä, kuunnella ja ymmärtää toisia.

- **Ylivaativa ajattelu, eli perfektionismi**

Kun omat vaatimukset itselle lähentelevät täydellisyyttä, ihminen lamaantuu omien vaatimustensa alla, eikä hän saa tällöin tehtyä edes itselle tärkeitä asioita. Tuomitsevuus itseä kohtaan kasvaa. Tällainen ajattelu sisältää sanoja ”pitää, täytyy, on pakko”.

- **Ajatusten lukeminen**

”Tiedän, mitä muut ajattelevat”. Etenkin, jos on kokenut jotain ikävää (esim. koulukiusaus), syntyy odotus, että ikäviä asioita tapahtuu myös tulevaisuudessa. Tällöin ihminen uskoo esim., että työpaikalla muut ajattelevat hänestä jotain ikävää. Mikäli ei koskaan selvitetä, mitä toinen ajattelee oikeasti, positiiviset asiat jäävät pimentoon.

- **Positiivisen mitätöinti ja negatiivisen paisuttelu**

Myönteiset asiat jäävät huomaamatta, kun keskitytään negatiiviseen. Esimerkiksi ajatellaan ”en tehnyt tänään mitään”, vaikka oikeasti on tehnyt paljonkin. Epäonnistumisia paisutellaan ja positiivisia palautteita mitätöidään. Esim. ”Onnistuin vahingossa!”.

- **Yliyleistäminen (esiintyy usein edellisen kanssa)**

Ajattelu sisältää sanoja ”aina kun, ei koskaan, kaikki, kukaan, jokainen”. Yksi hankala kokemus yleistetään koskemaan kaikkea muutakin.

- **Tulevien tapahtumien ennakointi negatiivisesti eli katastrofiajattelu**

”Huonoin mahdollinen vaihtoehto toteutuu”. Ihminen ajattelee ja ennakoii, että kaikki mahdollinen menee mönkään. (3; 4.)

## **Kuinka ajatukset synnyttävät tunteita? -harjoitus** (10 min.)

### **Tavoitteet:**

*Ajatusten ja tunteiden yhteyden tiedostaminen.*

*Sen asian oivaltaminen, että tunnetilaa on mahdollista säädellä omaa ajattelua muokkaamalla.*

### **Materiaalit & ennakkovalmistelut:**

Fläppitaulu ja tussi • Lauseet kirjoitetaan valmiiksi taululle

### **Tässä harjoituksessa ohjaaja kertoo taustatietoa ajatusten ja tunteiden yhteydestä, ja keskustellaan aiheesta yhdessä.**

Kehon reaktiot seuraavat ajatuksia. Esimerkiksi, jos ihminen ajattelee: "kuolen tähän paikkaan!", hänen kehossaan syntyy taistele tai pakene –reaktio. Tällöin adrenaliinia vapautuu kehoon ja sydän alkaa hakata. Seuraava harjoitus osoittaa, miten helposti ajatukset vaikuttavat kehon reaktioihin ja toisaalta, miten helposti ajatuksiin voi vaikuttaa.

Ohjaaja laittaa lauseet esille, esimerkiksi fläppitaululle:

- Pitihän se arvata.
- Sitä saa mitä tilaa.
- Ei siitä mitään tule.

Kaikki sanovat ääneen niitä itsekseen, rauhallisesti omassa tahdissaan. Pohditaan yhdessä, minkälaisia tunteita lauseet herättivät ja muuttivatko ne esimerkiksi omaa hengitystä, ilmettä tai asentoa? Tämän jälkeen ohjaaja laittaa seuraavat lauseet esille, ja toistetaan ne myös ääneen itsekseen:

- Ihanaa, että olet siinä.
- Totta kai se sopii.
- Sinä onnistut kyllä.

Pohditaan myös näistä lauseista, minkälaisia tunteita ne herättivät ja muuttivatko ne omaa hengitystä, ilmettä tai asentoa. (5.)



## Hymyn heitto -harjoitus (5 min.) \*

### **Tavoite:**

Sen tiedostaminen, että tunteet tarttuvat helposti ja omien ilmeiden ja eleiden merkitys on suuri vuorovaikutuksessa.



### **Tässä harjoituksessa hymy kiertää piirissä.**

Istutaan piirissä neutraalit ilmeet kasvoilla. Joku piirissä alkaa hymyillä. Hetken kuluttua hän vetää kädellään hymyn pois kasvoiltaan ja osoittaa jotakuta piirissä, jolle heittää hymyn. Hymyn vastaanottanut aloittaa hymyilyn ja heittää hymyn taas seuraavaksi jollekin toiselle. Muut eivät saa nauraa, eivätkä hymyillä. (6.)

Harjoituksen lopuksi pohditaan yhdessä, mitä ajatuksia ja tunteita harjoitus herätti, esim. tarttuiko hymy helposti?

## Kielteisten ajatusten pysäyttämistekniikka (5–10 min.)

### **Tavoite:**

Kielteisten ajatusten pysäyttämistekniikkaan tutustuminen.

### **Tässä harjoituksessa ohjaaja kertoo kielteisten ajatusten pysäyttämistekniikasta.**

Lähtökohtana on omien kielteisten ajatusten ja niiden syntymistilanteen tunnistaminen. Kielteisen tunteen ja ajattelun voi pysäyttää esimerkiksi sanomalla mielessään tai ääneen ”seis!”, lyömällä kädet yhteen tai nipistämällä itseään. Tilanteen voi rauhoittaa keskittymällä omaan hengitykseen. Kielteisen ajattelun pysäyttämisen jälkeen ajatuksen voi yrittää kääntää myönteiseksi. Esimerkiksi ”Minun on pakko onnistua” -> Minulla on mahdollisuus/Saan/Haluan onnistua. Toinen keino kielteisten ajatusten irti päästämiseen on ajatusten siirtäminen muihin asioihin. (7.)

### **Ohjaaja antaa kotitehtävän. \***

Havainnoi ajatuksiasi. Kun huomaat kielteisiä ajatuksia, harjoittele pysäyttämään niitä sanomalla mielessäsi: ”Seis, tämä menee hyvin!”. Palataan kotitehtävään toisen koulutuskerran alussa.

## **Ryhtiharjoitus** (5 min.) \*

### **Tavoitteet:**

*Rentoutuminen ja itsetunnon vahvistaminen.*

*Vahvuuden ja tuen hakeminen kehollisuuden kautta.*

**Tässä harjoituksessa haetaan ryhtiä olemukseen. Ohjaaja lukee rauhallisesti ääneen seuraavan tekstin:**

Istu paikallasi niin, että jalat ovat tukevasti vasten lattiaa.

Keskity vain omaan itseesi ja kehoosi.

Laske katse alas lattiaan tai pöytään, jos olet pöydän ääressä.

Laske kädet rennosti syliisi.

Tunne, kuinka kehosi painuu vähän etukumaraan.

Sulje nyt silmäsi. Keskity vain omaan itseesi, älä siis anna kenenkään tai minkään häiritä sinua.

Hengitä rauhallisesti.

Tunne, miten kehosi on painava. Viivy pieni hetki tässä rauhallisessa, mutta painavassa kehossasi.

Keskitä ajatuksesi jalkapohjiisi. Tunne oikea jalkasi varpaista nilkkaan, nilkasta polveen, reiteen ja ylös asti. Tunne vasen jalka samoin alhaalta varpaista ylös asti.

Keskitä ajatuksesi vatsan alueelle ja seuraavaksi selkään.

Pidä silmät edelleen suljettuina.

Nosta selkäsi hitaasti suoraksi. Hengitä rauhallisesti 3 kertaa sisään ja ulos.

Pyöräytä oikeaa olkapäätä taaksepäin. Tee samoin vasemmalle olkapäälle.

Korjaa pään asentoa niin, että nostat hieman leukaa ylös.

Tunne kuinka ryhtisi on ylväs ja suora. Hengitä rauhallisesti ja paina mieleesi tämä tunne kehossasi ryhdikkäänä ja ylväänä.

Avaa silmäsi. (8.)

**TAUKO** (20 min.)

## Mikä kukka tai puu olisin? -harjoitus (10 min.) \*

### *Tavoitteet:*

*Itsetuntemuksen vahvistaminen ja virittäytyminen seuraavaan tehtävään.*

**Tässä mielikuvaharjoituksessa jokainen miettii, mikä kukka tai puu ilmentää häntä itseään ihmisenä.**

Palataan aluksi hyvään ryhtiin. Käydään läpi kierros, jossa jokainen vuorollaan täydentää lauseen: "Jos olisin kukka tai puu, olisin..." ja perustelee valintansa. (9.)



## Omien vahvuuksien kukka (60 min.)

### *Tavoitteet:*

*Omien vahvuuksien löytäminen, nimeäminen ja näkyväksi tekeminen.*

### **Materiaalit:**

- Adjektiivimoniste jokaiselle (liite 3)
- Valkoinen kartonki A3 jokaiselle
- Värillistä kartonkia ja paperia
- Sakset, liima, tussit



**Tässä harjoituksessa etsitään omia vahvuuksia valitsemalla valmiiksi tulostettavasta monisteesta (liite 3) itseä kuvaavia adjektiiveja. Näistä adjektiiveista askarrellaan Omien vahvuuksien kukka.**

1. **Millainen minä olen parhaimmillani ohjaajana?** -monistetehtävä (15 min.).

Ympyröidään monisteesta (liite 3) 8–10 itseä parhaiten kuvaavaa adjektiivia. Sen jälkeen valitaan niistä 5 itselle tärkeintä ja merkataan ne alleviivaamalla. Lopuksi pohditaan yhdessä, millaista adjektiivien valinta oli: helppoa, hankalaa, tms. Ja pohditaan myös, millaisia ajatuksia työskentely herätti. (10.)

2. **Omien vahvuuksien kukka** –askartelu (30 min).

Askarrellaan valkoiselle kartongille värillisistä kartongeista tai papereista kukka. Kukka asetellaan pohjakartongille niin, että siihen jää tilaa kukan varrelle ja lehdille (jatkotyöskentely seuraavalla kerralla). Edellä valitut 5 adjektiivia kirjoitetaan kukan terälehtiin. Kukan keskiosaan kirjoitetaan oma nimi.

Huom. kerrotaan työskentelyyn varattu aika etukäteen.

3. **Keskustelu** (15 min.).

Lopuksi keskustellaan yhdessä omista valinnoista ja perustellaan niitä. Pohditaan, millaista oli työskennellä sekä mitä ajatuksia ja tunteita se herätti.

## **Fiilisjana ja loppukeskustelu** (15 min.)

### **Tavoitteet:**

*Koulutuksen herättämien omien tunteiden purkaminen.*

*Koulutuskerran sisällön ja toteutuksen arvioiminen.*

*Irrottautuminen takaisin omaan arkeen saattamalla loppuun koulutuskerta yhdessä keskustellen.*

### **Materiaalit:**

- Fiilisjana • Nappeja

**Jokainen ryhmäläinen arvioi omaa fiilistään jana-asteikolla 0–10.** Kukin ryhmäläisistä laittaa janalle napin siihen kohtaan, minkä numeron haluaa antaa. Käydään yhdessä arvosanat läpi ja kukin saa perustella antamaansa numeroa. Samalla jokainen kertoo lyhyesti, mitä ottaa tältä koulutuskerralta mukaansa, eli minkä kokee hyödylliseksi tai merkitykselliseksi itselleen. Tämä harjoitus toistuu jokaisen koulutuskerran päätteeksi. (1.)



## 2. koulutuskerta

### Itsemyötätuntoa etsimässä

#### **Tavoitteet:**

*Myönteisen asenteen vahvistaminen ja hyväksynnän lisääminen itseä kohtaan.*

*Myötätuntoisen itsensä huomioimisen lisääminen.*

*Omaa hyvinvointia lisäävien asioiden tunnistaminen sekä oman elämän muutostarpeiden ja -mahdollisuuksien oivaltaminen.*

#### **Tarvittavat materiaalit:**

Elämän eliksiiri -moniste jokaiselle (liite 4)

Kaksi eri väristä tussia jokaiselle

Ystävällisiä lauseita itselle -moniste jokaiselle (liite 5)

Värillistä kartonkia ja paperia

Sakset, liima ja tussit

Kynä ja kirjepaperi jokaiselle

Valkoinen kirjekuori A5 jokaiselle

Erilaisia koristelutarvikkeita, esim. kuviosakset,

tarroja, erilaisia värikyniä koristeluun

Fiilisjana, napit



#### **Aloitusharjoitus: Mitä minulle kuuluu?** (10 min.)

#### **Tavoite:**

*Koulutuskertaan ja läsnäoloon virittäytyminen.*

*Oman tunnetilan tunnistaminen ja nimeäminen.*

**Tässä harjoituksessa jokainen kertoo vuorollaan lyhyesti omat tämän hetken kuulumiset. (11.)**

#### **Kotitehtävän purku** (5 min.) \*

Käydään läpi edellisellä kerralla annettu kotitehtävä lyhyesti keskustellen. Millaista oli yrittää pysäyttää kielteisiä tunteita, onnistuiko? Voisiko ottaa käyttöön jatkossakin?

## **Kehon herättely -harjoitus** (5 min) \*

### **Tavoitteet:**

*Koulutuskerran teemaan ja työskentelyyn virittäytyminen kehollisuuden kautta.  
Myönteisen asenteen herättelemisen omaa kehoa kohtaan.*

### **Tässä harjoituksessa herätellään itsemme tähän kertaan.**

Tehdään se läpsyttelämällä ja taputtelemalla käsin hellästi ja hyväksyvästi oma keho läpi.

Ohjeistus: Taputellaan ensin kädet molemmin puolin, sitten vasen ja oikea jalka, takapuoli ja selkä, sivellään vatsaa, taputellaan vasen ja oikea hartia, posket ja otsa, päälaki ja niska. (12.)

Lopuksi keskustellaan, miltä harjoitus tuntui.

## **Pohdinta-tehtävä: Mikä tekee minusta ihmisenä arvokkaan?** (5–10 min.)

### **Tavoite:**

*Johdatteleminen päivän teemaan itsemyötätunto.*

**Pohditaan hetken aikaa itseksemme, mikä tekee minusta arvokkaan. Keskustellaan yhdessä, mitä ajatuksia heräsi.**

Ohjaaja lopettaa keskustelun ja alustaa samalla seuraavan harjoituksen:

Kaikki ihmiset ovat arvokkaita. Tärkeintä on, että ihminen itse kokee olevansa itselleen arvokas. Se näyttäytyy esimerkiksi sen kautta, miten ihminen toteuttaa elämässään omia arvojaan, eli miten paljon käyttää aikaa itselleen tärkeisiin asioihin. (13.)

## Elämän eliksiirit -harjoitus (35 min.)

### Tavoitteet:

Omaan arkeen ja hyvinvointiin tutustuminen sekä oman ajankäytön kartoittaminen.

Itselle tärkeiden asioiden näkyväksi tekeminen.

Muutostarpeiden ja mahdollisuuksien oivaltaminen.

Hyvinvoinnin ja mielekkyyden lisääminen omaan arkeen.

### Materiaalit:

- Elämän eliksiirit -moniste jokaiselle (liite 4)
- 2 eriväristä tussia jokaiselle

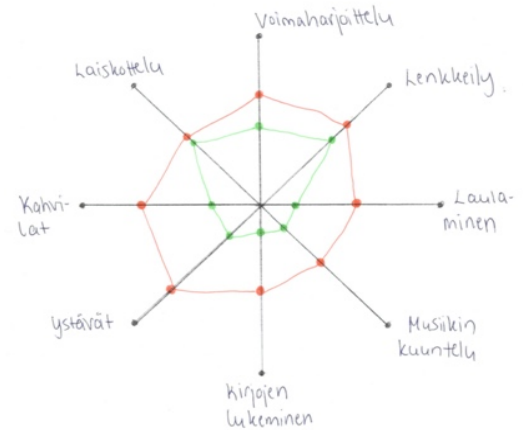
**Tässä harjoituksessa kartoitetaan itselle tärkeitä asioita ja niihin käytettävää aikaa arjessa.** Lisäksi pohditaan muutostarpeita, joiden avulla saisi lisättyä arjen hyvinvointia ja mielekkyyttä.

Ohjeistus tehtävään:

1. Tämä tehtävä on sinua itseäsi varten, joten sinun ei tarvitse näyttää tätä kenellekään.
2. Mieti, mitkä asiat ja tekemiset arjessasi tuovat sinulle mielihyvää.  
Kirjoita näitä sinulle tärkeitä ja voimaa antavia asioita janojen päihin.  
Keskitytään tehtävässä niihin asioihin elämässä, joihin voi itse vaikuttaa.
3. Kuviossa on janoja, joihin kuvitellaan asteikko 0–10 siten, että kuvion keskellä on 0 ja janan päässä 10.
4. Mieti, kuinka paljon kutakin tärkeää asiaa sinulla on arjessasi tällä hetkellä.  
Merkitse tussilla piste sille kohdalle janaa, joka kuvaa tilannettasi nyt.
5. Vedä samalla tussilla viiva pisteestä pisteeseen siten, että kaikki pisteet yhdistyvät lopulta yhdeksi kuvioksi.
6. Merkitse toisen värisellä tussilla janoille pisteet kohtiin, miten haluaisit asioiden olevan.  
Vedä samalla tussilla viiva pisteestä pisteeseen, kuten edellä.
7. Tarkastele lopuksi kuvioita ja vertaile niitä toisiinsa. Huomaatko niissä muutostarpeita? Miten niitä voisi muuttaa? (14; 15.)

**Lopuksi keskustellaan yhdessä, mitä kuvio kertoo omasta arjesta:** mihin osioihin on tyytyväinen ja onko jossain osiossa muutostarpeita. Ryhmäläiset esittelevät toisilleen omia kuvioitaan ja ajatuksiaan niistä.

Elämän eliksiirit





**Pohditaan yhdessä, miten voidaan lisätä arjessa tilaa tärkeille asioille.** Esimerkiksi suunnitelmallisuus ja aikataulutus tuovat näkyväksi omaa arkea ja ajankäyttöä: ”tänään luen romaania”, ”huomenna kuuntelen musiikkia”, ”ylihuomenna käyn lenkillä”, ”laitan viestiä/soitan ystävälle”.

Ihminen muuttuu elämän varrella, ja itselle tärkeät asiat ja arvot muokkautuvat sen myötä. **Kannattaakin pohtia asioiden tärkeyttä itselle tällä hetkellä.** Tuleeko joitain asioita tehtyä vain vanhasta tottumuksesta tai siksi, ettei niistä kehtaa kieltäytyä? (16.)

### **Halaus-harjoitus** (5 min.) \*

**Tavoite:**

*Itsemyötätuntovalmiuden herätteleminen.*

**Tässä harjoituksessa halataan itseä, ja kokeillaan, miltä se tuntuu.**

Halaa itseäsi noin 20 sekunnin ajan. Toista sama uudelleen, mutta tällä kertaa sulje silmäsi, ja kuvittele, että joku sinulle läheinen ja turvallinen ihminen halaa sinua.

### **Ohjaaja kertoo myötätuntovalmiudesta.**

Myötätuntovalmius sallii ihmisen pysähtyä ja rauhoittua sekä kokea turvaa tässä ja nyt. Se voimistuu esim. silloin, kun ihminen tuntee ystävällisyyttä ja huolenpitoa ympärillään tai kun hän suhtautuu itseensä niin. Myötätuntovalmius lisää oksitosiini- ja endorfiinihormonien tuotantoa. Oksitosiinihormonin erityis vahvistuu hellässä kosketuksessa (esim. rakkaan ihmisen kosketus tai halaus, oman itsensä halaaminen). Oksitosiinitason noustessa stressitaso laskee ja mieli rauhoittuu. (17.)

## Ystävällisiä lauseita itselle -harjoitus (30 min.)

### Tavoitteet:

Itseä kannustavan ja eteenpäin vievän puheen tunnistaminen ja näkyväksi tekeminen.

### Materiaalit:

- Ystävällisiä lauseita itselle -moniste jokaiselle (liite 5) • Värillistä kartonkia ja paperia • Sakset, liima, tussit



**Tässä harjoituksessa etsitään monisteesta ystävällisiä ja kannustavia lauseita itselle.** Askarrellaan edelliskerralla tehtyyn kukkaseen varsi ja lehdet, joihin lauseet kirjoitetaan.

### 1. Ystävällisiä lauseita itselle -monistetehtävä. (10 min.)

Valitaan monisteesta (liite 5) alleviivaamalla itselle sopivimmat lauseet 3–5 kpl, (18). Muokataan lauseet omanlaisiksi.

### 2. Kannustuskukkanen -askartelu. (20 min.)

Askarrellaan lauseista edellisellä kerralla tehtyyn Omien vahvuuksien kukka -tauluun kukan varsi ja lehdet. Kukan varteen ja lehtiin kirjoitetaan edellä valitut ystävälliset lauseet itselle. Näin Omien vahvuuksien kukasta kehkeytyy Kannustuskukkanen. Lopuksi katsellaan omaa kukkasta ja valitaan siitä itselle tärkein lause. Kerrotaan lause muille ja perustellaan valinta.

Lisäksi voidaan yhdessä pohtia, millaisissa tilanteissa kannustuslauseet mahdollisesti auttavat ohjaajana. Lopuksi pohditaan, millaista oli tehdä tätä harjoitusta.

## TAUKO (20 min.)

## **Mindfulness-harjoitus** (10–15 min.) \*

### **Tavoite:**

*Tarkkaavaisuuden ja hyväksynnän kohdentaminen omaan mieleen ja kehoon.*

### **Mindfulness-harjoitus tehdään ohjaajan ohjeistuksella:**

*Ota hyvä asento tuolissa. Istu selkä suorana ja samalla rentona. Anna käsiesi levätä sivuilla tai reisien päällä, kämmenet avoinna, kohti kattoa. Tunne lattia jalkojesi alla. Huomaa lattian vakaus ja lujuus. Kuulostele, miltä se tuntuu varpaiden ja jalkapohjien alla. Viivähdä hetki tuntemuksissa, joita havaitset pohkeissa, reisissä ja lantion alueella.*

*Laita sitten oikea kätesi vatsan päälle ja vasen kätesi sydäntä vasten. Hengitä syvään, alas palleaan saakka. Huomaa, kuinka oikea kätesi liikkuu jokaisen hengityksen tahdissa. Vasen kätesi pysyy paikallaan ja suojaa sydäntäsi. Hengitä sisään hyvää oloa ja hyväksymistä. Hengitä ulos huolia ja jännitystä.*

*Kuuntele selkäsi lihaksia ja nimeä tuntemuksia tällä alueella. Jos löydät kipeän tai jännittyneen kohdan, hengitä siihen rauhaa ja hyvää oloa. Hengitä ulos kireyttä ja jännitystä.*

*Huomaa seuraavaksi tuntemukset vatsasi alueella. Hengitä hyväksyntää jokaiseen kehosi alueeseen. Hengitys on kuin lempeä kosketus, jolla voit helliä myös kaikkein kipeimpiä kohtiasi, jotka eivät ole silmälle nähtäviä.*

*Hengitä vielä niskan, kaulan ja pään alueelle. Kun tunnet kaikki kehosi alueet levollisina osina itseäsi, voit jatkaa päivääsi olemalla täysin läsnä siinä, mitä teet.*

Lopuksi keskustellaan yhdessä, miltä tämä harjoitus tuntui ja mitä ajatuksia se herätti. Onnistuiko hyväksyvä hengittäminen? (19.)



## Myötätuntonen kirje itselle -harjoitus (30 min.)

### **Tavoite:**

*Oman sisäisen puheen muokkaaminen myötätuntoisemmaksi itseä kohtaan.*

### **Materiaali:**

• Kynä ja kirjepaperi jokaiselle • Valkoinen kirjekuori A5 jokaiselle • Erilaisia koristelutarvikkeita, esim. kuviosakset, tarroja ja erilaisia värikyniä koristeluun

### **Tässä harjoituksessa kirjoitetaan myötätuntonen kirje itselle.**

Kirjoittamista ohjataan antamalla lauseen alkuja, joita jokainen saa jatkaa haluamallaan tavalla. Kirjoitusaikaa annetaan n. 2–3 minuuttia jokaiselle lauseenalulle (alkutervehdystä lukuun ottamatta). Kirjoittajien työskentelyä on hyvä seurata, koska seuraavan alun antamisen ajankohdan voi määrittellä myös siitä, miten kirjoittaminen näyttää etenevän. Kerrotaan, että kirje on tarkoitettu vain itselle, eli ei tarvitse antaa kenenkään lukea sitä.

Lauseen alkuja:

- Rakas, oma nimi
- Kun katson elämäsi, näen että
- Näen myös, että unelmoit
- Uskon, että
- Toivon sinulle
- Kannustava ja rohkaiseva kirjeen lopetus (20.)

Jokainen koristelee kirjeen ja kirjekuoren omannäköiseksi, eli sellaiseksi, jonka itse haluaa saada.

Lopuksi keskustellaan yhdessä, millaista oli kirjoittaa kirje ja osoittaa sillä myötätuntoa itselle. Mitä ajatuksia se herätti?



## **Fiilisjana ja loppukeskustelu** (15 min.)

### **Tavoite:**

*Koulutuksen herättämien omien tunteiden purkaminen.*

*Koulutuskerran sisällön ja toteutuksen arvioiminen.*

*Irrottautuminen takaisin omaan arkeen saattamalla loppuun koulutuskerta yhdessä keskustellen.*

### **Materiaalit:**

- Fiilisjana • Nappeja

Jokainen ryhmäläinen arvioi omaa fiilistään jana-asteikolla 0–10. Kukin ryhmäläisistä laittaa janalle napin siihen kohtaan, minkä numeron haluaa antaa. Käydään yhdessä arvosanat läpi ja kukin saa perustella antamaansa numeroa. Samalla jokainen kertoo lyhyesti, mitä ottaa tältä koulutuskerralta mukaansa, eli minkä kokee hyödylliseksi tai merkitykselliseksi itselleen. (1.)

### 3. koulutuskerta

## Pelkoa ja jännitystä kesyttämässä

#### **Tavoite:**

*Pelottavien ja jännittävien tilanteiden kohtaamisen helpottaminen.*

#### **Tarvittavat materiaalit ja ennakkovalmistelu:**

Kuvakortit, esim. Dixit.

Fläppitaulu ja tussi siihen.

Moniste (liite 6) jokaiselle.

Kyniä ja paperia.

Eri värisiä kartonkeja.

Liimaa, sakset, tusseja.

Laminointilaite, rei'itin.

Lankoja/nauhoja.

Rytmisoihtimia, esim. rytmimunat-

ja kapulat, mikäli saatavilla.

Fiilisjana, napit



### **Aloitusharjoitus: Fiiliskierros kuvakorttien avulla** (10 min.)

#### **Tavoitteet:**

*Koulutuskertaan ja läsnäoloon virittäytyminen.*

*Oman tunnetilan tunnistaminen ja nimeäminen.*

#### **Materiaalit:**

- Kuvakortit, esim. Dixit

**Tässä harjoituksessa kerrotaan tämän päivän kuulumisia.** Valitaan pöydälle levitetyistä kuvakorteista (esim. Dixit) kortti, joka vetää tällä hetkellä eniten puoleensa. Kerrotaan vuorotellen, mikä fiilis on tänään ja perustellaan kuvakortin valintaa. (21.)

### **Teoriatietoa tunteista** (5 min.)

#### **Tavoitteet:**

*Johdattaminen tunneteemaan teoriatiedon avulla.*

*Tunteiden kehollisuuden ymmärtäminen.*

*Tietoisuuden lisääminen tunteiden vaikutuksesta käyttäytymiseen.*

**Ohjaaja kertoo teoriatietoa tunteista.** Hän voi teoriasta puhuessaan yhdistää siihen koulutuksessa jo aiemmin ilmenneitä asioita, esimerkiksi negatiivisten/epämiellyttävien ajatusten yleisyys.

Tunteet ovat kehon ja mielen reaktioita, jotka syntyvät ärsykkeestä, joka voi olla ajatus, mielikuva tai ulkoinen ilmiö. Ärsykkeestä syntynyt tunne virittää kehomme ja mielemme toimintavalmiuteen. Tunteen perusteella voimme reagoida ärsykkeeseen siten, että hyvinvointimme tai mielemme tasapaino säilyy. Esim. takaa kuuluva jarrutusääni aiheuttaa säikähdysten, jonka seurauksena hyppäämme tien sivuun turvaan.

Tunteet syntyvät aina ihmisten ja ympäristön vuorovaikutuksesta, eli oma persoonallisuus ja tapa havainnoida ja arvioida tilanteita vaikuttavat niihin tunteisiin, joita koetaan tilanteessa. Myös tilanteen merkityksellisyys vaikuttaa tunteisiin; tunteiden syntyminen on merkki asian merkityksellisyydestä ja henkilökohtaisesta tärkeydestä.

Tunnereaktioihin liittyy siis muutoksia kehossa ja mielessä. Tunteisiin liittyvät keholliset reaktiot tapahtuvat automaattisesti ja esitietoisesti. Kun nämä kehon reaktiot nousevat tietoisuuteen, saa se meidät ymmärtämään, että "nyt koen jotain tunnetta", jolloin sen pystyy nimeämään. Tunteet ovat biologisia reaktioita, ja ne voidaan paikantaa eri puolille kehoa. Ne ovat universaaleja, sillä tunteet tuntuvat kehossa samalta riippumatta ihmisen taustoista, esim. kielestä ja kulttuurista.

Keskimäärin noin 20–50 %, eli jopa puolet meidän kokemistamme tunteista ovat epämiellyttäviä, esim. pelkoa, ahdistusta, surua. Tunteiden tukahduttaminen lisää sitä tunnetta, jota yrittää tukahduttaa. Epämiellyttävien tunteiden kohtaamista voi helpottaa hyväksynnällä; tunteet ovat olemassa ja ne ovat täysin normaaleja. Tunteiden kohtaamisen avulla voi oppia tulkitsemaan erilaisia tilanteita neutraalimmin tai jopa positiivisemmin. Tunteen tukahduttaminen lisää ja ylläpitää kehon reaktioita, toisin kuin tilanteen tulkitseminen neutraalimmin tai positiivisemmin. (22, 23.)

## **Missä tunteet tuntuvat -harjoitus** (10 min.) \*

### **Tavoite:**

*Tunteiden kehollisuuden konkretisoiminen.*

### **Materiaalit ja ennakovalmistelut:**

- Fläppitaulu ja erivärisiä tusseja
- Piirretään taululle etukäteen ihmiskeho, "piparkakku-ukko"

### **Tässä harjoituksessa pohditaan yhdessä, missä kohtaa kehossa eri tunteet tuntuvat.**

Käydään läpi ao. tunteet ja ohjaaja merkkää fläppitaululle piirrettyyn ihmiskehoon eri värisillä tusseilla, missä kohtaa ne tuntuvat kehossa.

- pelko • ilo • häpeä • innostus • jännitys • tyytyväisyys/mielihyvä. (24.)



## Pelko- ja jännitystilanteiden kesyttäminen -harjoitus (75 min.)

### **Tavoite:**

*Konkreettisten apukeinojen löytäminen jännitys- ja pelkotilanteisiin.*

### **Materiaalit:**

- Fläppitaulu ja tussi siihen
- Kynä ja paperi jokaiselle
- Eri värisiä kartonkeja
- Liimaa, sakset, tusseja
- Laminointilaite ja rei'itin
- Lankoja tai nauhoja
- Moniste (liite 6) jokaiselle

**Tässä harjoituksessa suunnitellaan ja askarrellaan itselle ”kesytyskortit” helpottamaan jännittäviä ja pelottavia tilanteita.** Kortteihin kerätään vinkkejä, miten palata pelottavasta ja jännittävästä mielikuvasta tai tunteesta takaisin tähän hetkeen. Ensin käydään keinoja yhdessä läpi ja suunnitellaan, mitä kortteihin tulee. Koulutuskerran päätteeksi annetaan jokaiselle mukaan moniste (liite 6), jossa on ohjeita esiintymisjännitykseen sekä hengitys- ja maadoitusharjoitus.

### **1. Hetkeen palautuminen (5–10 min.)**

Ohjaaja kertoo taustateoriaa aiheesta. Ajatuksena hetkeen palautumisessa on, että todellisuudesta nousevat aistiärsykkeet kertovat, että olet turvassa NYT. (25.)

#### **Maadoittuminen ja ankkuroituminen -taustateoriaa.**

Hankalia tunteita voi rauhoittaa maadoittamalla ja ankkuroimalla itsensä fyysisesti paikkaan, jossa on. Ihon tuntoaistin saamat ärsykkeet kulkevat ajatusta nopeammin aivoihin ja lisäävät turvallisuuden tunnetta, rentouttavat ja rauhoittavat. Paine iholla rauhoittaa ja ihminen tuntee itsensä sitä rauhallisemmaksi, mitä suurempi osa hänen kehostaan on kiinni jossakin tukevassa pinnassa. Ihminen voi siis etsiä haastavassa tilanteessa tukea itselleen fyysisesti, esimerkiksi nojaamalla seinään tai istumalla tukevasti tuolilla selkä nojaa vasten.

#### **Maadoittumisharjoitus:**

*Aloita istumalla ryhdikkäästi tuolin etureunalla ja suorista jalkasi tuolin eteen, laita vaikkapa nilkat ristiin. Tutkiskele hetki oloasi.*

*Nojaa selkänojaan, tuo jalat lähelle tuolia ja paina jalkapohjat tukevasti lattiaan. Anna käsien roikkua kylkiä vasten tai kiedo ne itsesi ympärille ikään kuin halaukseen. Kuuntele nyt, miten asennon muutos vaikuttaa oloosi.*

*Mitä havaintoja teit olossasi, kun et nojannut tuolin selkänojaan? Millä tavalla olosi muuttui asennon muuttuessa? (26.)*

### **2. Keinojen läpikäyminen ja omien vinkkilauseiden ideointi (15 min.)**

Jaetaan kaikille paperit ja kynät muistiinpanoja varten. Käydään yhdessä läpi eri keinoja palautua hetkeen. Ohjaaja kirjaa flappi-työkalulle esimerkkilauseita, esim. ”hengitä syvään” jne. Jokainen kirjaa itselleen ylös keinoja ja vinkkilauseita, ja muokkaa niitä itselleen sopiviksi.

- **Syvään hengittäminen.** ”Muista rauhallinen hengitys”, ”Hengitä!”  
Tunteita on mahdollista säädellä erilaisilla fyysisillä toiminnoilla. Kehon ja mielen tietoisella yhteistyöllä voidaan saada mieli rauhoittumaan. Hengitystä rauhoittamalla saadaan sydämen sykettä laskettua. Tällöin sähkömagneettinen toiminta aivoissa hidastuu ja mieli rauhoittuu. Rauhoittuminen ja rentoutuminen saa aikaan myös endorfiinin, mielihyvähormonin erittymistä kehoon. Hengitysharjoitukset ovat hyviä tunteensäätelykeinoja. (26.)
- **Ympäristön kuunteleminen.** Kuunnellaan ja nimetään ääniä ympäristöstä. ”Mitä kuulen?”
- **Ympäristön katseleminen.** Havainnoidaan ympäristöä katselemalla, ja nimetään muotoja, värejä ja asioita, mitä näkee. ”Mitä näen?”
- **Tuoksujen haisteleminen.** Haistellaan erilaisia tuoksuja. ”Miltä tuoksuu?”
- **Konkreettinen tekeminen.** Tehdään jotain konkreettista, esim. pestään kädet, juodaan vettä. ”Pese kädet.”
- **Keksitään itselle voimalaus,** jolla palautetaan itsemme tähän hetkeen, esim. ”Se oli silloin, nyt on nyt!”, ”Olen tässä”, ”Kaikki on hyvin!”. (25.)

## TAUKO (20 min.)

### 3. Kesytykortit pelko- ja jännitystilanteisiin -askartelu (50 min.)

Askarrellaan ja koristellaan kartongista kortteja, joissa on edellä koottuja vinkkilauseita. Jos laminointi ei ole mahdollista, kortit kannattaa tehdä paksusta pahvista.

Korttien koon voi suunnitella itselleen käyttökelpoiseksi. Ajatuksena on, että kortteja voi kuljettaa mukanaan vaikkapa lompakossa.

Kortit viimeistellään laminoimalla ne. Halutessaan kortteihin voi laittaa reiät kulmiin ja liittää ne yhteen nauhalla tai langalla. Nauhan voi punoa tai letittää langasta.

Lopuksi esitellään korteista itselle tärkein asia ja mietitään ideoita, miten kortteja voisi käyttää. Pohditaan lisäksi, millaista oli tehdä tätä harjoitusta.



## Taputus kiertää piirissä -harjoitus (5 min.) \*

### **Tavoite:**

Jännityksen lieventäminen leikkittelyn ja huumorin avulla.

### **Istutaan tai seistään piirissä, ja ohjaaja laittaa taputuksen kiertämään.**

Taputus kiertää ringissä samaan suuntaan niin kauan, kunnes joku taputtaakin kaksi kertaa. Silloin suunta vaihtuu. Jos joku unohtaa suunnanvaihdon eli "mokaa", hurrataan hänelle yhdessä iloisesti. (27.)

## Oman biisin tekeminen (40 min.)

### **Tavoite:**

Huumorin ja heittäytymisen kautta jännityksen ja pelon lieventäminen.

### **Materiaalit:**

- Erilaisia rytmisoittimia



### **Tässä harjoituksessa tehdään omia pieniä biisejä**

**yksinkertaisilla sanoituksilla.** Ajatuksena on, että toimitaan yhdessä matalalla kynnyksellä ja leikkimielellä.

Jaetaan ryhmä kahtia. Molemmat ryhmät tekevät omia yhteisiä biisejä ohjeistuksen mukaan. Biisien ei tarvitse liittyä toisiinsa, vaan ne voivat olla omia teoksiaan. Sävelet voi halutessaan lainata jostain tutusta kappaleesta. Ryhmät opettelevat biisin esitettäväksi toiselle ryhmälle.

1. Tehdään biisi, joka sisältää yhden sanan. Tekemiselle on aikaa 5 minuuttia. Valmis biisi esitellään muille.
2. Tehdään biisi, joka sisältää kaksi sanaa. Tekemiselle on aikaa 5 minuuttia. Valmis biisi esitellään muille.
3. Tehdään pelon/jännityksen -karkotusbiisi, joka sisältää kolme sanaa. Lisäksi jokainen ryhmäläinen valitsee itselleen jonkin rytmisoittimen mukaan esitykseen. Tarvittaessa voidaan käyttää "kehosoittimia", esim. taputuksia jne. Tekemiselle on varattu 10 minuuttia aikaa. Valmis biisi esitellään muille.

Lopuksi keskustellaan yhdessä, millaista oli tehdä biisejä ja miltä se tuntui. (28.)

## **Fiilisjana ja loppukeskustelu** (15 min.)

### **Tavoitteet:**

*Koulutuksen herättämien omien tunteiden purkaminen.*

*Koulutuskerran sisällön ja toteutuksen arvioiminen.*

*Irrottautuminen takaisin omaan arkeen saattamalla loppuun koulutuskerta yhdessä keskustellen.*

### **Materiaalit:**

- Fiilisjana • Nappeja

Jokainen ryhmäläinen arvioi omaa fiilistään jana-asteikolla 0–10. Kukin ryhmäläisistä laittaa janalle napin siihen kohtaan, minkä numeron haluaa antaa. Käydään yhdessä arvosanat läpi ja kukin saa perustella antamaansa numeroa. Samalla jokainen kertoo lyhyesti, mitä ottaa tältä koulutuskerralta mukaansa, eli minkä kokee hyödylliseksi tai merkitykselliseksi itselleen. (1.)

## 4. Koulutuskerta

### Hyvästejä häpeälle

**Tavoitteet:**

*Häpeän tunteen kohtaamisen helpottaminen.*

*Ikävistä tunteista irrottautuminen ja turvallisuuden tunteen vahvistaminen mielikuvan avulla.*

**Tarvittavat materiaalit:**

Rekvisiittaa, esim. hattuja, huiveja, peruukkeja

Maalaustarvikkeet:

Paperi (valkoinen paksumpi paperi)

Pullo- tai peitevärit

Siveltimet

Suojaliinat pöytiin tai maalarinteippi

paperin reunuksiin

Laite musiikin kuunteluun, esim. puhelin

Palautekyselylomake (liite 1) jokaiselle

Fiilisjana, napit



### **Aloitusharjoitus: Liikerinki** (5 min.) \*

**Tavoitteet:**

*Koulutuskertaan ja läsnäoloon virittäytyminen.*

*Oman tunnetilan tunnistaminen ja nimeäminen.*

**Tässä harjoituksessa seistään piirissä, ja jokainen keksii jonkin liikkeen, jota muut toistavat.** Jokainen kertoo ensin vuorollaan yhdellä sanalla, mikä on tämänhetkinen tunne, jonka jälkeen näyttää jonkin liikkeen. Muut toistavat liikettä, kunnes vuoro siirtyy seuraavalle. Ohjaaja voi osoittaa vuoronvaihdon lopettamalla liikkeen toistamisen. Liike voi olla esimerkiksi hartioiden pyörittely. (29.)

## Miten toimia häpeän kanssa? -keskustelu (15–20 min.)

### **Tavoite:**

*Keinojen löytäminen häpeän tunteen kohtaamiseen.*

### **Keskustellaan yhdessä häpeän tunteesta.**

Ryhmäläiset voivat kertoa omista kokemuksistaan, miten ja missä tilanteissa häpeää ilmenee heidän omassa elämässään ja esim. ohjaustilanteissa.

### **Ohjaaja kertoo keinoista toimia häpeän kanssa:**

Häpeän tunne kannattaa hyväksyä, eikä yrittää tukahduttaa sitä tai taistella sitä vastaan. Voi sanoa mielessään: ”Nyt hävettää – antaa hävettää!”

On hyvä tunnistaa häpeän yllättämä toiminta: katseen painaminen alas, kasaan vetäytyminen, hiljaisella äänellä puhuminen ja piiloutuminen. Näitä voi vastustaa toimimalla vastakkaisesti eli ottamalla hyvän ryhdikkään asennon, katsomalla silmiin toista, puhumalla äänekkäästi ja jatkamalla toimintaa, jossa häpeäreaktio syntyi. (30.)

Huumorin avulla on mahdollista irrottautua häpeän tunteesta. Häpeän tunteeseen liittyy usein lukko, joka estää ihmistä olemaan näkyvästi esillä. Kun pystyy nauramaan omille noloillekin tekemisilleen ja itselleen, tämä lukko aukeaa. Häpeää kokevan on tärkeää tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi. (31.)

## Nolot polot –hahmoharjoitus (25 min.)

### **Tavoite:**

*Häpeän tunteesta irrottautuminen huumorin ja itselle nauramisen avulla.*

### **Materiaalit:**

Rekvisiittaa: hattuja, huiveja, peruukkeja yms.



### **Tässä harjoituksessa luodaan omat hassut hahmot käyttämällä rekvisiittaa.**

Ryhmästä otetaan ”yhteiskuva”, johon asettaudutaan yhdessä ikään kuin kuvattavaksi kameran eteen. Halutessaan kuvan voi ottaa oikeasti. Suostumus tähän kysytään kaikilta osallistujilta.

Valitaan ensin itselle mieluisaa rekvisiittaa ja puetaan ne päälle, esim. hattu tai peruukki päähän. Keksitään itselle oma hahmo, eli kuka ja millainen on.

Kun kaikki ovat valmiita, luodaan ”yhteiskuva”. Asetutaan kuvaan yksi kerrallaan. Samalla esittäydytään kertomalla oman hahmon nimi. Lisäksi kerrotaan, mikä on oman hahmon juttu eli millainen olen tai mitä teen. esim. ”Olen Mauno Mato ja minä mokailen”.

### **Hampaaton laulu** (5 min.) \*

Nolot polot -hahmoharjoituksen päätteeksi voidaan laulaa Hampaaton laulu yhdessä: käännetään huulet hampaiden päälle niin, että näyttää siltä, kuin ei olisi hampaita. Valitaan jokin kaikille tuttu laulu. (32.)

Lopuksi keskustellaan, miltä tuntui tämän harjoituksen tekeminen.

### **TAUKO** (20 min.)

### **Aikuisuuden mielipaikka -harjoitus** (70 min.)

#### **Tavoitteet:**

*Hyvän ja turvallisen mielipaikan luominen.*

*Mielipaikan näkyväksi tekeminen.*



#### **Materiaalit:**

Maalaustarvikkeet: • Paperi (valkoinen paksumpi paperi) • Pullo- tai peitevärit • Siveltimet  
• Suojaliinat pöytiin tai maalarinteippiä paperin reunoihin • Laite musiikin kuunteluun, esim. puhelin

**Tässä harjoituksessa luodaan oma mielipaikka. Maalataan siitä konkreettinen tuotos ja yhdistetään siihen itselle tärkeä musiikkikappale.** Maalaus ja musiikki ovat konkreettisia apukeinoja päästä mielipaikkaan.

#### **1. Mielikuvaharjoitus.**

Luodaan itselle mielikuvituspaikka, jossa on hyvä ja turvallinen olo, ja jonne voi hakeutua vaikeissa tilanteissa. Ohjaaja lukee tekstin (liite 7) ääneen. (33.)

#### **2. Maalaustehtävä.**

Kun mielipaikka on löydetty, maalataan jotain, joka muistuttaa siitä. Se voi olla kuva paikasta tai jokin yksittäinen asia, esine, väri, muoto tms. visuaalinen näkymä. Kuvan tarkoituksena on helpottaa palaamista mielikuvaan mielipaikasta.



### 3. Mielipaikan musiikin valinta.

Yhdistetään mielipaikkaan jokin itselle tärkeä tai voimaa antava musiikkikappale. Tämä tehtävä annetaan maalauksen loppuvaiheessa pohdittavaksi.

Lopuksi puretaan harjoitus yhdessä keskustellen. Jokainen ryhmäläinen esittelee vuorollaan oman maalauksensa ja kertoo samalla mielipaikastaan muille. Samassa yhteydessä ohjaaja soittaa lyhyen hetken kyseisen ryhmäläisen valitsemaa musiikkikappaletta (aikataulu huomioiden).

## Fiilisjana, palautekysely ja loppukahvittelu (35 min.)

### **Tavoite:**

*Koulutuksen herättämien omien tunteiden purkaminen.*

*Koulutuskerran sisällön ja toteutuksen arvioiminen.*

*Irrottautuminen takaisin omaan arkeen saattamalla loppuun koulutuskerta yhdessä keskustellen.*

### **Materiaalit:**

- Fiilisjana • Nappeja • Palautekyselylomake (liite 1)

Jokainen ryhmäläinen arvioi omaa fiilistään jana-asteikolla 0–10. Kukin ryhmäläisistä laittaa janalle napin siihen kohtaan, minkä numeron haluaa antaa. Käydään yhdessä arvosanat läpi ja kukin saa perustella antamaansa numeroa. Samalla jokainen kertoo lyhyesti, mitä ottaa tältä koulutuskerralta mukaansa, eli minkä kokee hyödylliseksi tai merkitykselliseksi itselleen. (1.)

Loppukeskustelun yhteydessä jaetaan palautekyselylomake (liite 1) ja järjestetään aikaa sen täyttämiseksi.



## Lähteet

1. Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation Oy. (s. 236)
2. Iivanainen, S. 2019. Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen, A-L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. (s. 95)
3. Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (s. 50–54)
4. Kainulainen, J., Kukkonen, A., Nissinen, T. & Pöllänen, A. 2019. Henkilökeskeinen voimavaravalmennus -ohjaajan opas. Ryhmävalmennusopas. <https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/oppaat/>. 24.9.2020. (s. 26–27)
5. Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (s. 47– 48)
6. Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Molli, hyvällä mielellä vai pahalla päällä – tunteet taidoiksi. Helsinki: Lasten keskus.
7. Liukkonen, J. 2017. Psykykinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus. (s. 114–115)
8. Kainulainen, J., Kukkonen, A., Nissinen, T. & Pöllänen, A. 2019. Henkilökeskeinen voimavaravalmennus -ohjaajan opas. Ryhmävalmennusopas. <https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/oppaat/>. (s. 27)
9. Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R. & Sipi, S. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Helsinki: Edita Publishing Oy. (s. 164)
10. Kainulainen, J., Kukkonen, A., Nissinen, T. & Pöllänen, A. 2019. Henkilökeskeinen voimavaravalmennus -ohjaajan opas. Ryhmävalmennusopas. <https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/oppaat/>. (s. 16)
11. Karelia amk. Luovien menetelmien kurssi.
12. Karelia amk. Luovien menetelmien kurssi.
13. Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (s. 233–235)
14. Lipponen, K., Litovaara, A. & Katajainen, A. 2016. Voimaa. Hyvän elämän polku. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (s.132–133)
15. Karelia amk. Luovien menetelmien kurssi.
16. Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (s. 233–235)

17. Lipponen, K., Litovaara, A. & Katajainen, A. 2016. Voimaa. Hyvän elämän polku. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (s.233–234)
18. Laane, T. 2020. Kesytä kriitikkosi. Lempeämmän mielen käsikirja. Helsinki: Kirjapaja. (s.94)
19. Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (s. 34)
20. Karjalainen, A-L. 2019. Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Karjalainen, A-L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. (s. 132– 133)
21. Iivanainen, S. 2019. Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen, A-L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. (s. 95)
22. Hätönen, H., Kurki, M., Larri, T. & Vuorilehto, M. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita Prima Oy. (s. 35–36)
23. Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (s. 19–20, 24–31, 70)
24. Martin, M. 2017. Saa jännittää. Jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja. (s. 30–31)
25. Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (50–54)
26. Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö. (s. 67–70)
27. Karelia amk. Luovien menetelmien kurssi.
28. Karelia amk. Luovien menetelmien kurssi.
29. Karelia amk. Luovien menetelmien kurssi.
30. Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyn vaikeuksista kärsiville. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (s. 164–165)
31. Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö. (s. 200)
32. Rahmel, P, Lamppu, M. & Huhtinen-Hildén, L. 2018. Retkiä ilmaisuun, leikkiin ja luovuuteen. Teoksessa Huhtinen-Hildén, L. & Lamppu, M. (toim.) Odottamattomia aarteita Ilmaisu, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. (s. 51–52)
33. Takanen, K. 2017. Murra tunnelukkos. Työstä tunteet, toimi toisin. Helsinki: WSOY. (s. 58–60)

## TUNTEET VOIMAKSI -KOULUTUS

Kouluttaja

### Riittävän hyvä - omat vahvuudet esille

- Ajatusvääristymiä omien ajatusten taustalla
- Kielteisten tunteiden pysäyttäminen
- Omien vahvuuksien löytäminen ja nimeäminen

### Itsemyötätuntoa etsimässä

- Mistä arvo ihmisenä koostuu?
- Itsemyötätunnon herättely
- Enemmän myötätuntoa itselle

### Pelkoa ja jännitystä kesyttämässä

- Mitä tunteet ovat ja miten ne vaikuttavat toimintaamme?
- Tunteiden kehollisuus
- Konkreettisia apukeinoja pelko- ja jännitystilanteisiin

### Hyvästejä häpeälle

- Miten toimia häpeän kanssa?
- Huumorista apua häpeään
- Ikävistä tunteista irrottautuminen



**Käymme teemoja läpi keskusteluiden sekä erilaisten luovien ja toiminnallisten harjoitusten avulla. Pidämme harjoitusten lomassa kahvitauon.**

## **Palautekysely Tunteet voimaksi -koulutuksesta**

Tunteet voimaksi -koulutuksen tavoitteena oli tukea Hyvän Mielen Talon vertaisohjaajien omaa jaksamista ja hyvinvointia ohjaustyössään.

### **Koulutuksen teemat:**

Riittävän hyvä – omat vahvuudet esille  
Itsemyötätuntoa etsimässä  
Pelkoa ja jännitystä kesyttämässä  
Hyvästejä häpeälle

### **Merkitse tähtiä värittämällä, kuinka seuraavat väittämät toteutuivat mielestäsi koulutuksessa:**

Nolla tähteä = Ei lainkaan  
Yksi tähti = Heikosti  
Kaksi tähteä = Melko heikosti  
Kolme tähteä = Kohtalaisesti  
Neljä tähteä = Melko hyvin  
Viisi tähteä = Hyvin

1. Koulutus saavutti mielestäni tavoitteensa (eli tuki omaa jaksamistani)



koska \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Koulutuksen teemat ja aiheet (esim. itsemyötätunto, pelko ja jännitys) olivat tarpeellisia.



3. Koulutuksessa käytetyt menetelmät (erilaiset harjoitukset, keskustelut jne.) olivat tarkoituksenmukaisia.



Erityisesti pidin / koin tärkeäksi

---

---

---

---

En pitänyt / en kokenut tärkeäksi

---

---

---

---

4. Koulutus auttoi minua löytämään omia vahvuuksiani.



5. Koulutus auttoi minua lisäämään myötätuntoa itseäni kohtaan.



6. Koulutus auttoi minua hyväksymään ja kohtaamaan kielteisiä/epämiellyttäviä tunteita.



7. Koulutus antoi minulle keinoja selviytyä jännittävistä/pelottavista tilanteista aiempaa paremmin.



8. Koulutus antoi minulle keinoja sietää häpeän tunteita aiempaa paremmin.



9. Oivalsin koulutuksen avulla jotain uutta itsestäni.

Kyllä \_\_\_

Ei \_\_\_

Jos kyllä, niin mitä?

---

---

---

---

Terveiseni kouluttajille:

---

---

---

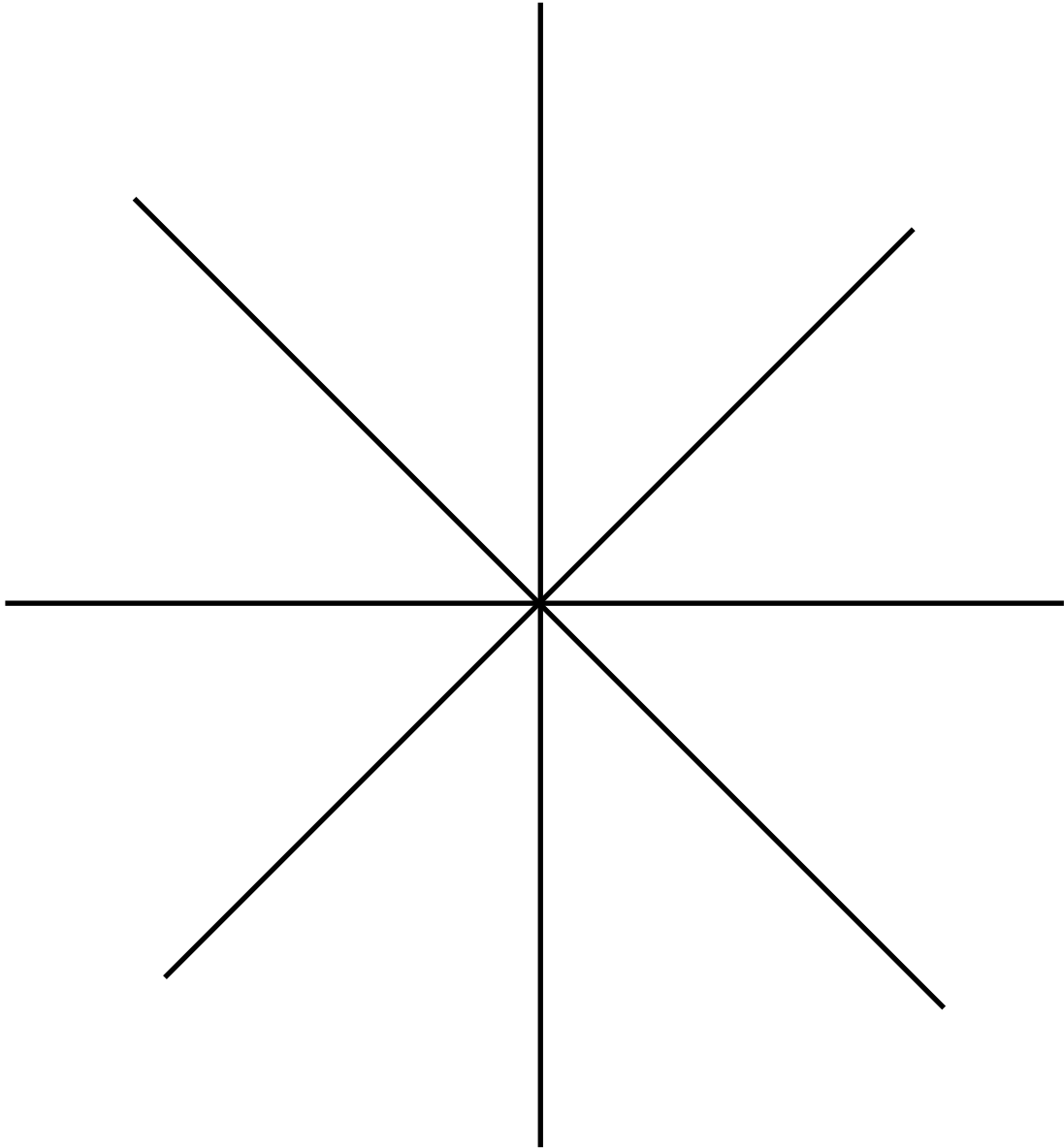
---



**Millainen olen parhaimmillani?**

Rohkea	Älykäs	Ripeä
Ihanteellinen	Varma	Erilainen
Huomaavainen	Rento	Hyväksyvä
Johtava	Viisas	Positiivinen
Huomiokykyinen	Periksiantamaton	Ajatteleva
Vitsikäs	Salamyhkäinen	Monilahjakas
Myönteinen	Nopea	Huumorintajuinen
Pedantti	Matemaattinen	Kuunteleva
Hyväntuulinen	Keskusteleva	Pohtiva
Hymyilevä	Tarinallinen	Henkevä
Analyyttinen	Uranuurtaja	Omistautuva
Mielikuvituksekas	Rehellinen	Sosiaalinen
Nerokas	Kykenevä	Elegantti
Rakastava	Uskalias	Suora
Riskinottaja	Dramaattinen	Viehättävä
Koskettava	Voitontahtoinen	Luotettava
Tunnollinen	Aito	Uskollinen
Kyselevä	Romanttinen	Ystävällinen
Sydämellinen	Ennakoiva	Yksilöllinen
Suunnitteleva	Oivaltava	Iloinen
Kannustava	Idearikas	Empaattinen
Kiltti	Vauhdikas	Oikeudenmukainen
Hellä	Kiinnostava	Innostunut
Herkkä	Energinen	Kekseliäs
Periaatteellinen	Käytännöllinen	Sitoutunut
Tunnetikas	Syvällinen	Varmistava
Avulias	Lämmin	Sitkeä
Pätevä	Miellyttävä	Looginen
Yksityinen	Eettinen	Motivoitunut
Tutkiva	Järjestelmällinen	Tavoitteellinen

**Elämän eliksiirit**



## **Ystävällisiä lauseita itselle**

Hyvä, jaksaa jaksaa!

Hienosti menee!

Tsemppaa vielä hetki!

Jaksa vielä hetki!

Minä tein sen! / Sinä teit sen!

Olen ylpeä itsestäni! / Olen ylpeä sinusta!

Muista, miten rohkea olet!

Olen hyvä tässä! / Olet hyvä tässä!

Onnistuin, vaikka se oli vaikeaa! / Onnistuit, vaikka se oli vaikeaa!

Jee, osaan ja pystyn! / Jee, osaat ja pystyt!

Olen selviytyjä! / Olet selviytyjä!

Voin edetä askel kerrallaan. / Voit edetä askel kerrallaan.

Teen sen, minkä nyt voin ja se riittää. / Teet sen, minkä nyt voit ja se riittää.

Muista, että sinä selviät kyllä!

Olen hyvä juuri näin. / Olet hyvä juuri noin.

## Ohjeita esiintymisjännitykseen

- **Puhu jännittämisestä!** Keskustele muiden kanssa jännittämisestä, jotta tulet tietoisiksi siitä, että iso osa meistä jännittää esiintymistä. Myös monet ammatikseen esiintyvistä kärsivät ramppikuumeesta.
- **Kasvata esiintymisrohkeutta!** Älä yritä voittaa esiintymisjännitystä, sillä se voi olla suorastaan mahdotonta. Kasvata sen sijaan esiintymisrohkeuttasi ja ”esiintymisitseluottamustasi”, sillä se on helpompaa.
- **Varaudu munaamiseen!** Pyri ymmärtämään, että virheitä ei voi estää. Kaikki me mokaamme toisinaan. Vaikka kuinka valmistautuisit esitykseen, voit silti munata itsesi. Paras tapa kasvattaa esiintymisrohkeutta onkin varautua munaamiseen miettimällä etukäteen, miten aikoo toimia erilaisissa kömmähdystilanteissa.
- **Kerro töppäyksistä muille!** Opettele nauramaan omille virheillesi ja kömmähdyksillesi kertomalla niistä muille. Ota opiksi ja kuuntele myös muiden vastaavanlaisia tarinoita.
- **Kerro jännittämisestä esiintymisen alkaessa!** Kun mainitset jännittämisestä heti esiintymisen alussa, jännityksesi helpottaa välittömästi. Kerro esimerkiksi, että ”en ole tottunut puhumaan näin suurelle yleisölle, joten minua vähän jännittää, mutta älkää antako sen häiritä”.
- **Tutustu yleisösi!** Jos mahdollista, tee tuttavuutta ennen esitystäsi juttelemalla niitä näitä niiden kanssa, jotka aikovat seurata esitystäsi.
- **Harjoittele ahkerasti!** Mitä enemmän esiinnyt, sitä vähemmän jännität.

Ben Furman, 2014. Perhosia vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen.

## Hengitysharjoitus

Paina kätesi kevyesti palleaan, eli navan yläpuolelle. Huomaat, että käden kohotessa sisäänhengityksen aikana ja laskiessa uloshengityksen aikana teet harjoituksen oikein.

Hengitä nenän kautta sisään laskien kolmeen. Numeron 4 kohdalla pidä pieni tauko. Puhalla suun kautta rauhallisesti ulos jatkaen laskemista numeroiden 5, 6, 7 ja 8 ajan. Sinä aikana puhalla ulos

## Liite 6

keuhkot tyhjiksi ja pidä jälleen pieni tauko, jonka aikana luettelet numero 9 ja 10. Tee harjoitus ainakin kolme kertaa.

Pidä käsi koko harjoituksen ajan pallean päällä. Kun olet oppinut oikeanlaisen palleahengityksen, voit myös laskea sormilla, missä numeroissa olet menossa.

Sisäänhengitys: 1, 2, 3

Tauko: 4

Uloshengitys: 5, 6, 7, 8

Tauko: 9, 10

Toista kolme kertaa.

Niemi, P. 2015. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja.

### **Maadoitus- ja ankkurointiharjoitus**

Aloita istumalla ryhdikkäästi tuolin etureunalla ja suorista jalkasi tuolin eteen, laita vaikkapa nilkat ristiin. Tutkiskele hetki oloasi.

Nojaa selkänojaan, tuo jalat lähelle tuolia ja paina jalkapohjat tukevasti lattiaan. Anna käsien roikkua kylkiä vasten tai kiedo ne itsesi ympärille ikään kuin halaukseen. Kuuntele nyt, miten asennon muutos vaikuttaa oloosi.

Mitä havaintoja teit olossasi, kun et nojannut tuolin selkänojaan? Millä tavalla olosi muuttui asennon muuttuessa?

Niemi, P. 2015. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja.

## Aikuisuuden mielipaikka -mielikuvaharjoitus

Ota rento asento ja sulje silmäsi. Keskity tuntemaan kehosi ja hengityksesi. Hengitä sisään ja ulos tietoisesti.

Lähde etsimään mielessäsi kuvaa mielipaikasta nykyelämässäsi. Paikka voi olla mikä tahansa, missä koet olosi turvalliseksi, missä viihdyt, voit rentoutua tai muuten nauttia olostasi. Paikka voi olla missä tahansa, sisällä tai ulkona, lähellä tai kaukana, se voi olla maalla luonnossa tai kaupungissa.

Voi olla, että olet ollut siellä usein, jopa päivittäin, tai ehkä olet käynyt siellä vain harvakseltaan, tai saattaa olla, että olet käynyt siellä vain kerran elämässäsi. Mielipaikka voi olla myös täysin kuvitteellinen paikka tai paikka, jossa et ole käynyt, mutta olet nähnyt siitä kuvia tai sinulla on siitä jonkinlainen käsitys.

Älä etsi mitään erityistä paikkaa, anna paikkojen nousta mieleesi kuin itsestään. Älä pyri tuottamaan mieleesi jotain erityistä, anna mielesi luoda kuvia paikasta ja siitä, miltä siellä näyttää. Sinun ei tarvitse vielä valita mitään paikkaa ja voit vaihtaa paikan myöhemmin, jos haluat. Voit olla mielipaikasasi yksin tai siellä voi olla muita ihmisiä.

Mielipaikka voi olla kotonasi. Se voi olla missä tahansa huoneessa: olohuoneessa, keittiössä, makuuhuoneessa, wc:ssä, kylpyhuoneessa tai saunassa. Se voi olla yläkerrassa, alakerrassa, ullakolla tai kellarissa. Mielipaikka voi liittyä johonkin huonekaluun, se voi olla sohvalle, nojatuolissa, keittiön pöydän ääressä, sängyssä tai kirjoituspöydän äärellä.

Mielipaikka voi olla parvekkeella, terassilla, kuistilla, etu- tai takapihalla, piharakennuksessa, läheisessä metsässä tai puistossa. Se saattaa olla polku, pyörätie tai kävelyreitti, lähistöllä voi olla kivi tai oja. Mielipaikka voi olla urheilukentällä, pururadalla, kuntosalilla tai se voi olla mikä tahansa urheiluun tai harrastukseen liittyvä paikka.

Mielipaikka voi olla kaupungissa, keskustassa tai lähiössä, kadulla, kävelykadulla, torilla se voi olla kirjastossa, elokuvissa, teatterissa, konsertissa tai tanssilattialla. Se saattaa olla kauppakeskuksessa tavaratalossa kahvilassa tai ravintolassa.

Mielipaikka voi olla vesistön äärellä: puron, joen, lammen, järven tai meren rannalla. Se voi olla laiturilla, saarella tai veneessä. Se voi olla erämaassa, metsässä, niityllä tai pellolla. Se voi olla lomakohde lähellä tai kaukana, pohjoisessa tai etelässä, idässä tai lännessä. Se voi olla luontopolulla tai vaellusreitillä, se voi olla nuotion äärellä. Se voi olla myös taivaalla, pilven reunalla tai päällä.

Mielipaikka voi olla jonkun luona. Se saattaa olla naapurissa, kaverin luona, sukulaisten luona: se voi olla serkkujen luona tai mummolassa.

Voit olla mielipaikassasi kesällä, syksyllä, talvella tai keväällä. Keli voi olla aurinkoinen, sateinen, tyyni tai tuulinen. Paikassa voi olla lämmin tai viileä. Voit olla mielipaikassasi aamulla, päivällä, illalla tai yöllä.

Sinulla saattaa olla useita mieli paikkoja. Kun olet valmis, valitse yksi paikka, johon päätät mielessäsi asettua. Voit käydä muissa paikoissa myöhemmin. Voit myös koska tahansa vaihtaa paikkaa, jos koet sen tarpeelliseksi.

Kuvittele itsesi valitsemaasi paikkaan juuri tällä hetkellä. Lähde uteliaana katselemaan ympärillesi ja anna katseesi kiertää täysi ympyrä. Katso minkä kokoinen ja muotoinen on tila, jossa olet. Katso lähelle ja kauas, katso yksityiskohtia, katso maisemaa. Miten paikka on sisustettu tai millainen valaistus paikassa on? Katso ympärillesi olevia esineitä, tavaroita, huonekaluja, seiniä, verhoja, ihmisiä ja lemmikkejä. Katsele värejä, muotoja ja pintoja ympärilläsi. Millaisia yksityiskohtia voit huomata?

Kuuntele, onko mielipaikassasi hiljaista vai kuuletko jotain ääniä. Saatat kuulla musiikkia, radion tai television ääntä. Liittyykö mielipaikkaasi joitakin hajua tai tuoksuja? Onko paikassa jokin ominaistuuksu? Voitko nuuhkaista jotain ja tuntea tuoksun?

Ota mielessäsi kuva mielipaikastasi.

Voit koska tahansa palata tähän mielipaikkaasi ja antaa sen lisätä rauhallisuuden ja turvallisuuden tunnettasi.

Avaa silmäsi ja jatka hetken aikaa tietoista hengittämistä