

TOIMINTAMALLI

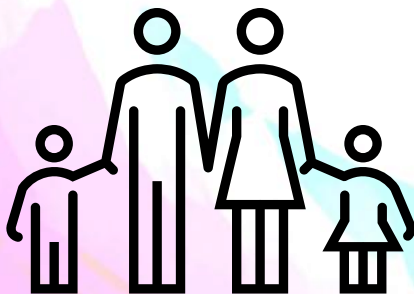
TUNNETARTUNTOJEN ENNALTAEHKÄISYYN JA PURKUUN



Tunnetartunnat ovat väistämättömiä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kuormittavien tunnetartuntojen kertyminen lisää riskiä sairastua myötätuntuupumukseen.

Toimintamalli on kehitetty lapsiperhepalveluiden työntekijöiden käyttöön suojaamaan heitä kuormittavilta tunnetartunnoilta, joita he työssään päivittäin kohtaavat. Sen käyttäminen tukee työntekijöiden psykososiaalista työhyvinvointia. Työntekijä voi käyttää toimintamallia työpäivän aikana ennaltaehkäistäkseen ja purkaakseen kohtaamiaan tunnetartuntoja.

Toimintamallin aihe valikoitui toimeksiantajan tarpeen sekä toimintamallin tekijöiden oman mielenkiinnon ja työelämästä kertyneiden kokemusten pohjalta.



Tämän toimintamallin ovat laatineet Sanni Takala ja Jenna Palomäki osana toiminnallista opinnäytetyötä; Kuomittavien tunnetartuntojen ennaltaehkäisy ja purku lapsiperhepalveluissa. Toimintamallin materiaali on lähteineen luettavissa opinnäytetyöstä.

TUNNETARTUNTOJEN ENNALTAEHKÄISY JA PURKU

3. TAPAAMISEN JÄLKEEN

Työnohjaus

Siirry johonkin
muhun palauttavaan
tekemiseen

Ravistele
kehoa
(erityisesti
kasvot)



Tee
itsemyötätunto-
harjoitus

Tunnetartuntojen
reflektointi;
kirjoita, keskustele
työkaverin/
esihenkilön kanssa

Käy tapaaminen
mielessä läpi

Käytä
työvälineitä
esim. kortteja.

Tee muistiinpanoja

Juo vettä



Tee lihasjännitysharjoitus

Liiku esim. hae
asiakkaalle
nenäliina, vettä

2. TAPAAMISEN AIKANA



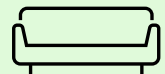
ENNEN, AIKANA JA JÄLKEEN

- ✓ Arvioi ja säätelä vireystilasi
- ✓ Havainnoi kehotietoisuus ja tee tarvittaessa kehotietoisuusharjoitus
- ✓ Havainnoi hengitys ja tee tarvittaessa hengitysharjoitus
- ✓ Havainnoi läsnäolo ja tee tarvittaessa läsnäoloharjoitus

1. ENNEN TAPAAMISTA



Muokkaa
ympäristöä:
istumapaikat,
viltti, valaistus,
melu, lämpötila



Näkyville:
✓ maadoitusta
tukevia
esineitä/asioita
esim. symboli,
kuva
✓ turvaa tuovia
asioita



Havainnoi ja säätelä
peilaamista
esim. oman asennon
ja katsekontaktin
säätely

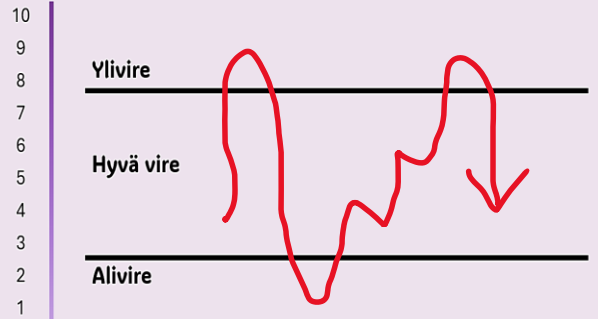
VIREYSTILAN ARVIOINTI JA SÄÄTÄMINEN



Arvioi oma vireystila asteikolla 0-10.

Mihin suuntaan vireystila on menossa?
Painatko kaasua vai jarrua?

Havainnoi, mitkä asiat kohottavat ja mitkä laskevat vireystilaasi.



Vireystilan laskeminen ↓

? Tunnista ja nimeä tunteesi, puhu ne ääneen tai kirjoita ajatuksesi ulos.



Tee mindfulness/rentoutusharjoitus.



Valele kylmää vettä kasvoihin, ranteisiin, niskaan.



Hengitä sisään laskien neljään, hengitä ulos laskien kahdeksaan. Toista niin kauan, että huomaat vireen laskevan.



Tunne jalat maassa, huomaajalkapohjien tuntemukset.



Tauota työtä.



Liiku. Käy esim. wc:ssä, nousemassa portaat, tee muutama kyykky.



Käy happihypyillä.



Juo kylmää vettä tietoisesti.

Vireystilan nostaminen ↑



Rutistele käsissäsi jotain esim. stressilelu, sinitarra tai jotakin muuta käsissä muokkautuvaa ja joustavaa asiaa.



Kuuntele ympäristön ääniä. Keskity etsimään ympäristöstä viisi sinistä asiaa, neljä punaista, kolme keltaista, kaksi vihreää ja yksi musta.



Laske asioita ympäristöstä esim. huoneessa olevat tuolit, ikkunat, ulkona laske puita, liikennemerkkejä jne.

♥ Hae yhteyttä ja turvan vahvistamista muista ihmisistä hakeutumalla esim. toisen työntekijän seuraan.



Käy puhumassa esihenkilölle.



Liiku rytmisesti esim. heijaa itseäsi puolelta toiselle seisten/istuen

KEINOJA TUNNESÄÄTELYYN



Peilaamisen säätely

(tapaamisen aikana)

Asiakkaan kokiessa voimakasta tunnetilaa, muuta omaa asentoasi hieman poispäin asiakkaan kehon asennosta (jos se on tilanteessa sopivaa) Esim. risti jalat, käännä rintaasi hieman vinottain asiakkaaseen nähden, siirrä katsekontaktia hetkittäin sivuun, vähennä myötäileviä kasvon liikkeitä, nouse hakemaan asiakkaalle nenäliinoja/vettä/viltti.



Läsnäoloharjoitus



Kehotietoisuus- harjoitus



Hengitys- harjoitus



Lihaskäynnitysharjoitus

(tapaamisen aikana)

Jännitä lihaksiasi esim. purista varpaita sukan sisällä tai jännitä rintalihaksia.

Jännitä ja rentouta, vuoronperään, reisi- ja pakaralihaksia. Kohota ryhtiäsi.

