



Selviytymisestä kohti mielekästä elämää

Revion-kuntoutuksen
työkirja asiakkaille



Sanna Kara, Katri Mikkola, Minna Tuusa

Sisällys

TYÖKIRJAN KÄYTTÄJÄLLE	3
MISTÄ TULEN JA MIHIN HALUAN MENNÄ	4
ADHD	4
Autismikirjo.....	7
Oppimishistorian merkitys nykyhetkeen	10
Psykologinen joustavuus	12
Tavoitteeni.....	14
TAITOHARJOITTELU	15
Arvojen kirkastaminen ja omistautuminen arvojen mukaisiin tekoihin	16
Valitse kymmenen tärkeintä arvoasi	17
Elämänkompassi.....	18
Arvojen toteuttaminen käytännössä.....	19
Toimintasuunnitelma haastaviin tilanteisiin	20
Läsnäolo nykyhetkessä ja joustava tarkkaavaisuus	21
Tarkkaavaisuuden valokeila	23
Aistien avulla nykyhetkeen.....	24
Tietoisuus ajankohtaisista ajatuksista.....	25
Hengityksen avulla nykyhetkeen	26
Tietoisesti arkitilanteissa	26
Yllykkeiden havainnointi ja reagoimattomuus	27
Pudota ankkuri	28
Suhde ajatuksiin – minä en ole yhtä kuin ajatukseni	29
Matkustajat bussissa	30
Automaattisten ajatusten päiväkirja.....	32
Ajatusten etäännyttämisen taito.....	33
Tosiasioden ja arviointien erottaminen	34
Selitysajatusten latistaminen	35
Tunnista sisäisiä sääntöjäsi	36
Tilaa kaikenlaisille tunteille.....	37
Tunteet haltuun	40
Abc-ketjuanalyysi	45
Taitava tunnesäätely.....	46
Tietoinen selviytyminen.....	47
Stressi ja kohonnut vireystaso.....	48
Minä, joka huomaa	49
Minä olen	50
Kolme minätarinaa.....	51
Valinnan hetki.....	52
Miten haluan toimia suhteessa itseeni?	53
Mitä haluaisit sanoa itsellesi	54
Miltä sinusta tuntuisi heidän asemassaan.....	55
Toimiva vuorovaikutus	56
Tarkastele sosiaalisia taitojasi.....	57
Määrittele vuorovaikutustilanteen tavoite ja valitse taito.....	58
Tukikeinoja toiminnanohjaukseen ja keskittymiseen	62
Ongelmanratkaisutekniikka.....	65
Viikon aikataulu	67
Lähteet ja lisää materiaalia.....	68

TYÖKIRJAN KÄYTTÄJÄLLE

Sinulla on kädessäsi Revion-kuntoutuksen työkirja, jota tulet hyödyntämään kuntoutuksesi aikana. Työkirjan harjoitukset on koostettu Revion-kuntoutuksesta saatujen kokemusten perusteella ja olemme valinneet sellaisia harjoituksia, joita useimmin olemme asiakkaidemme kanssa käyttäneet ja huomanneet niiden olevan hyödyllisiä.

Työkirjan ensimmäisessä osiossa *Mistä tulen ja mihin haluan mennä* löydät tietoa ADHD:sta, autis-
mikirjosta, oppimishistorian merkityksestä sekä psykologisesta joustavuudesta. Osio sisältää myös
autismikirjon ja ADHD-ihmisen omakohtaiset näkökulmat. Osioista löytyvien harjoitusten avulla
pysähdyt tarkastelemaan omaa oppimishistoriaasi, sekä sitä millainen matkasi tähän päivään on
ollut. Lisäksi pysähdyt pohtimaan suuntaa, jota kohti tulevaisuudessa haluat kulkea sekä mahdollisia
esteitä tällä tiellä. Tämän pohjalta asetat tavoitteesi kuntoutukselle yhteistyössä työntekijäsi kanssa.

Mistä tulen ja mihin haluan mennä -osiota seuraa *Taitoharjoitteluosio*, joka sisältää eri taitoaluei-
siin liittyviä harjoituksia sekä tietoa. Harjoituksia ei tulla käymään järjestelmällisesti läpi kuntoutuk-
sen aikana vaan kuntoutuksesi tavoitteet ohjaavat sitä, mihin harjoituksiin syvennytään ja minkä
asian käsittely on ajankohtaista kuntoutuksen eri vaiheissa. Lisäksi kuntoutuksessa käytetään työ-
kirjan ulkopuolisia harjoituksia.

Jos sinulla herää kysymyksiä työkirjan sisällöstä tai harjoituksista, niin voit kysyä niistä työnteki-
jältäsi kuntoutustapaamisissa. Osaa harjoituksista tehdään kuntoutustapaamisten aikana ja osan
harjoituksista voit saada välitehtäväksi kuntoutustapaamisten välille. Ota siis työkirja mukaan
kuntoutustapaamisiin!

Lopuksi kiitos kaikille Revion-kuntoutukseen osallistuneille asiakkaillemme. Teiltä saatu palaute on
ollut tärkeässä osassa kuntoutuksen kehittämisessä. Erytiskiitos tähän työkirjaan tekstiosuuksia
tuottaneille asiakkaillemme. Kiitos myös työnohjaajallemme Kalle Partaselle asiantuntijatuesta.

Toivomme, että tämä työkirja tukee sinua, joka olet lähtenyt tavoittelemaan kuntoutuksen avulla
jotakin tärkeää muutosta elämässäsi.

Helsingissä 20.3.2022

Sanna Kara

projektipäällikkö
psykoterapeutti (KKT)
toimintaterapeutti (ylempi AMK)

Katri Mikkola

hanketyöntekijä
psykologi
väitöskirjatutkija

Minna Tuusa

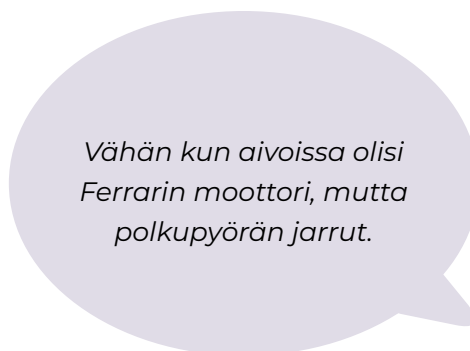
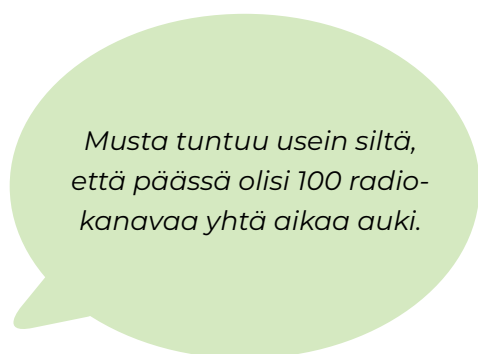
hanketyöntekijä
sosionomi (AMK)
neuropsykiatrinen
valmentaja

Revion-kuntoutus on tarkoitettu rikostaustaisille neurokirjon (ADHD, autismikirjo) ihmisille ja sen tavoitteena on oppia tarvittavia taitoja, jotta tulevaisuudessa pystyt elämään hyvää, omien arvojesi mukaista elämää. Revion-kuntoutusta ja erityisesti sen etäkuntoutusmuotoa on kehitetty Oikeusministeriön rahoittamassa Revion-hankkeessa (2021–2022). Kuntoutuksen malli on kehitetty sitä edeltäneessä Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020-hankkeessa (STEA, 2018–2020).

MISTÄ TULEN JA MIHIN HALUAN MENNÄ

ADHD

ADHD:hen (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) liittyy keskittymisen vaikeuksia, yliaktiivisuutta sekä impulsiivista käyttäytymistä, ja ne ilmenevät eri ihmisillä eri tavoin. Toisilla voi olla enemmän keskittymisen vaikeuksia, toisilla yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta, ja joillakin voi olla kaikkia näitä. Piirteet eivät yksistään tarkoita haittaa jokapäiväisessä elämässä, vaan niihin liittyy myös monia positiivisia puolia, joilla voi erottautua.



ADHD:hen liittyy usein vaikeutta muistaa asioita sekä vaikeuksia oman toiminnan suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja arvioinnissa (ns. toiminnanohjauksen vaikeudet). Tehtävien aloittaminen, tavoitteiden muodostaminen, järjestelmällinen eteneminen ja pitkäjänteinen työskentely voivat olla hankalaa. Samankaltaisena pysyvien tai tylsien tehtävien suorittaminen voi tuntua tuskastuttavan vaikealta. Vaihtelu työskentelyssä, esimerkiksi taukojen pitäminen tai kahden eri tehtävän tekeminen vuorotellen, voikin auttaa jaksamaan tekemään tylsä tehtävä loppuun.

ADHD-ihmiset kokevat tunteet usein hyvin voimakkaina ja tunnetilat saattavat vaihdella nopeasti. Yleistä on hyvin vahva, jopa hallitsematon reagointi tunteisiin (tunnesäätelyn vaikeudet). Useimpien aikuiset kokevat eniten elämäänsä haittaa aiheutuvan impulsiivisesta käyttäytymisestä sekä tunnesäätelyn, keskittymisen ja toiminnanohjauksen vaikeuksista. Samanlaista impulsiivisuutta sekä keskittymisen ja tunne-elämän vaikeuksia voi ilmetä myös ihmisillä, joilla ei ole ADHD:ta, sillä näihin piirteisiin vaikuttavat monet muutkin syyt. ADHD-ihmisillä nämä piirteet ovat kuitenkin jollain tavalla mukana jo lapsuudesta lähtien.

Parhaimmillaan ADHD-ihminen on energinen, luova, kekseliäs ja innokas. Hän on keskimääräistä uteliaampi ja syventyy itseään kiinnostaviin asioihin intohimolla. Mielenkiintoisten asioiden pariin hän voikin uppoutua hyvin pitkäjänteisesti ja tavoitteellisesti. ADHD-ihmisille tyypillistä hetkessä elämistä ja voimakasta tunne-elämää pidetään usein myös puoleensavetävinä piirteinä ja he luovatkin usein helposti uusia ihmissuhteita.

MITEN AKTIIVISUUDEN SÄÄTELYN VAIKEUDET SAATTAVAT NÄKYÄ

- ♦ Koet sisäistä levottomuutta
- ♦ Sinulla on tarve liikehtiä ja istuminen aloillaan on vaikeaa
- ♦ Sinulla on tarve tehdä useita asioita samanaikaisesti
- ♦ Vireystilasi vaihtelee yliaktiivisesta aliaktiiviseen (passiivisuus, vaikeus aloittaa asioita)
- ♦ Olet enemmän äänessä kuin muut ja olet saattanut saada palautetta liian kovaan ääneen puhumisesta

MITEN TARKKAAVUUDEN VAIKEUDET SAATTAVAT NÄKYÄ

- ♦ Häiriinnyt herkästi ympäristön ärsykkeistä (esim. äänet, liike)
- ♦ Uppoudut omiin ajatuksiisi, kun pitäisi keskittyä muuhun
- ♦ Tavarasi ovat jatkuvasti hukassa tai unohdat ottaa ne mukaasi
- ♦ Olet hajamielinen
- ♦ Olet usein myöhässä tai väärään aikaan paikalla
- ♦ Sinun on vaikea sisäistää ja/tai noudattaa annettuja ohjeita
- ♦ Tehtävien tekeminen jää sinulta usein kesken
- ♦ Sinun on vaikea lopettaa erityisen kiinnostavaa tekemistä

MITEN TUNNESÄÄTELYN VAIKEUDET SAATTAVAT NÄKYÄ

- ♦ Tunnereaktiosi ovat hyvin voimakkaita (esim. tilanteeseen nähden liiallinen suuttumus tai innostuminen)
- ♦ Mielialasi vaihtelevat nopeasti
- ♦ Ihmissuhteesi alkavat ja päättyvät nopeasti
- ♦ Olet herkästi kuormittuva ja stressitasosi on usein korkealla
- ♦ Murehdit asioita jatkuvasti ja juutut helposti negatiivisiin ajatuksiisi
- ♦ Koet masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta

MITEN IMPULSIIVINEN KÄYTTÄYTYMINEN SAATTA NÄKYÄ

- ♦ Olet malttamaton
- ♦ Keskeytät muita kesken heidän tekemisen
- ♦ Puhut muiden päälle tai vastaat kesken kysymyksen
- ♦ Teet asioita nopeasti ja harkitsemattomasti
- ♦ Olet elämyshakuinen ja toimit usein sen mukaan mistä saa välittömän palkkion ja mielihyvää

ADHD KIROUS VAI RIKKAUS

"ADHD, kirous vai rikkaus, ADHD, akuutti flippaus,
ADHD, kirous vai rikkaus, ADHD, akuutti flippaus"

Mokailen täyttäes, lomakkeit, lompakos tuntuu, tuli hakemus kustuu
Aivot tuotti pelkkää tuhnuu, oma vika ku niihin luotti,
Saatanan kela, kelas eka, kelas vika, kyykyttävä byrokratia sika, kylmät tunteet tuli nuhteet
Meitsi parastaan panee, ja kela täti ragee,
lähen hanee oravanpyörää, mis lyötyä lyödään, elävältä syödään, kuoppanen tie, mihin mua vie

"ADHD, kirous vai rikkaus, ADHD, akuutti flippaus,
ADHD, kirous vai rikkaus, ADHD, akuutti flippaus"

E masiksee vajoa, Ei lekuri päähäni kajoa, sekoilen, virtapiirit, väärinpäin mesoilen,
näin tän näin, aivosolut päittäin, lääkitystä päivittäin,
kaasu on jarru, jarru on kaasu, meno taattu, syntymälahjaks saatu,
sielus tuikkii kipinä lelut paskaks skidinä,
ylivilkkaus kirous vai rikkaus, laulunaihe, ässänä hihassa, piikkinä lihassa,
kuoppanen tie, mihin mua vie

"ADHD, kirous vai rikkaus, ADHD, akuutti flippaus,
ADHD, kirous vai rikkaus, ADHD, akuutti flippaus"

Kaks puolta kolikolla, ennen vanhaa poltettii roviolla, tylsää tosikolla,
niin tai näin, tarpeeks ku koheltaa, ni ADHD, todetaa,
kovempaa, kovempaa eikä pysty lopettaa, elämä opettaa
joopa joo, ei tää Via Dolorosa, oo,
ADHD, ja PsykoGee käsi kädes, kulkee,
kuka muuta väittää julkee, kaks sanaa turpa umpee, et taida mua tuntee
kuoppanen tie, mihin mua vie

"ADHD, kirous vai rikkaus, ADHD, akuutti flippaus,
ADHD, kirous vai rikkaus, ADHD, akuutti flippaus"

PsykoGee

Autismikirjo

Autistisen ja neurotyypillisen ihmisen tavat hahmottaa maailmaa ovat erilaiset. Tätä ajattelun erilaisuutta voisi verrata eri tavoin toimiviin puhelimen käyttöjärjestelmiin (esim. iOS vs. Android). Autismikirjon ihmiset joutuvat selviytymään maailmassa, joka on rakennettu neurotyypillisille ihmisille, eli eri käyttöjärjestelmän näkökulmasta.

Autismikirjon ihmisen tapa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa voi olla erilainen kuin neurotyypillisten ihmisten. Myös kiinnostuksen kohteet ja vapaa-ajan tekemiset voivat poiketa muiden samanikäisten kiinnostuksen kohteista ja esimerkiksi vankilassa voi olla vaikea löytää samoista aiheista kiinnostuneita.

Monet autismikirjon ihmiset ovat tietoisesti opetelleet toimimaan neurotyypillisten ihmisten tavoin (maskaaminen) ja päättämällä ratkaisseet esimerkiksi sosiaaliin tilanteisiin liittyviä kirjoittamattomia sääntöjä, jotka neurotyypillisille ihmisille aukeavat automaattisesti/ovat itsestään selviä. Vaikka vuorovaikutuksen haasteet eivät näkyisikään päälle päin, tämä tietoinen päättely voi olla hyvin kuormittavaa.

Autismikirjon ihmisillä on taipumus antaa asioille yksi tietty merkitys, jolloin on vaikeampaa ymmärtää tai ottaa huomioon asioiden merkitysten muuttuminen eri tilanteissa. Esimerkiksi autismikirjon ihminen on saattanut oppia, että itkun merkitsee surullisuutta, vaikka itkun merkitys voi olla aivan toinen eri tilanneyhteydessä: ihminen voi itkeä myös liikutuksesta, onnesta tai ilosta.

Autismikirjon ihmisille on tyypillisempää kiinnittää huomiota yksityiskohtiin kokonaisuuksien sijaan. Tämän takia kokonaisuuksien hahmottaminen voi olla vaikeampaa. Toisaalta silloin voi pysyä keskittymään yksittäiseen tehtävään huomattavalla tarkkuudella tai oppia hyvin paljon yksityiskohtaista tietoa. Aikaisemmin opitun tiedon ja kokemuksen hyödyntäminen voi olla vaikeaa, jolloin esimerkiksi tuttu paikka saattaa pientenkin muutosten jälkeen vaikuttaa uudelta ja vaatii uudestaan sopeutumista tilanteeseen.

Kuten ADHD, myös autismikirjo ilmenee monin eri tavoin eri henkilöillä. kaikille autismikirjon ihmisille yhteistä on jossain määrin poikkeavuudet kommunikaatiossa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, toistavat käyttäytymismallit ja rutiinit sekä aistiherkkydet. On tärkeää muistaa, että autismikirjossa, kuten ADHD:ssakin, on kyse erilaisesta tavasta kokea ja hahmottaa maailmaa, eikä taudista tai sairaudesta, josta voisi tai pitäisi "parantua".

MITEN AUTISMIKIRJON PIIRTEET SAATTAVAT NÄKYÄ VUOROVAIKUTUSTILANTEISSA, KESKUSTELUISSA JA IHMISSUHTEISSA

- ♦ Tulkitset asiat kirjaimellisesti ja sinun voi olla vaikea ymmärtää miksi muut eivät sano asioita niin kuin ne ovat.
- ♦ Muiden puheesta voi olla vaikea ymmärtää piiloviestejä, eli päätellä viesti toisen sanomasta, jos sitä ei ole sanottu suoraan.
- ♦ Tulet helposti väärinymmärretyksi, esim. sinua saatetaan pitää töykeänä sanoessasi asioita suoraan.
- ♦ Muut ovat ärtyneitä sinulle, muttet tiedä miksi.
- ♦ Keskustelutilanteissa toimiminen voi tuntua vaikealta, esim. sinun voi olla vaikea valita sopivia puheenaiheita, tunnistaa ja ottaa puheenvuoro, tai tunnistaa toisen elekielestä onko hän kiinnostunut puheenaiheesta.
- ♦ Vuorovaikutustilanteet tuntuvat vaikeasti seurattavilta ja ennakoitavilta ja niihin tuntuu vaikealta osallistua.
- ♦ Sosiaalisiin tilanteisiin liittyvien sääntöjen hahmottaminen on vaikeaa, ja jos sinun voi olla vaikea tunnistaa minkälaista käyttäytymistä sinulta odotetaan.
- ♦ Muiden ihmisten motiiveja tai näkökulmaa voi olla vaikea tavoittaa, jos sitä ei ole sanottu suoraan.
- ♦ Muut eivät tunnista jos olet esim. ahdistunut, vihainen, kiinnostunut tai sinuun sattuu, koska heidän on vaikea tulkita tunneilmaisiasi (eleet ja ilmeet).
- ♦ Sosiaaliset tilanteet tuntuvat kuormittavilta ja tarvitset aikaa niistä palautumiseen.

MITEN AUTISMIKIRJON PIIRTEET SAATTAVAT NÄKYÄ TAVOISSA TOIMIA

- ♦ Sinulla on voimakas tarve ylläpitää rutiinejasi ja toimintatapojasi.
- ♦ Haluaisit tietää tarkalleen mitä eri tilanteissa tulee tapahtumaan ja mitä sinulta odotetaan, esim. tarve tietää yksityiskohtaisesti tilanteen kulku, kellonajat tai osallistujat.
- ♦ Olet tarkka noudattamaan sopimuksia ja sääntöjä.
- ♦ Siirtymätilanteet voivat tuntua sinulle hankalilta, erityisesti jos on epäselvyyttä, mitä tulee tapahtumaan.
- ♦ Sinun on vaikea hoitaa arkisia asioita, jotka tuntuvat muille helpoilta.
- ♦ Olet erityisen kiinnostunut jostain asiasta/asioista, ja haluaisit viettää pitkiä aikoja mielenkiinnon kohteesi parissa tai puhua siitä muiden kanssa.
- ♦ Hahmotat maailmaa hyvin yksityiskohtaisesti ja olet kiinnostunut yksityiskohdista enemmän kuin muut.
- ♦ Käytät puheessasi toistuvasti samoja ilmauksia tai fraaseja.
- ♦ Jos tarpeet pysyvyyteen ja ennakoitavuuteen liittyen eivät toetudu, saatat kokea hyvin voimakastakin ahdistusta.

MITEN AISTISÄÄTELYN ERITYISPIIRTEET SAATTAVAT NÄKYÄ

- ♦ Olet yli- tai aliherkkä eri aistimuksille, kuten äänille, kosketukselle, haju- ja makuaistimuksille sekä valolle, väreille, lämpötiloille tai kivulle.
- ♦ Jokin tietty liikehdintä tai muu aistimus saattaa tuntua sinusta hyvin rauhoittavalta ja hyödynnät sitä etenkin kuormittavissa tilanteissa.
- ♦ Innostuessasi jostain kovasti haluat liikehtiä jollain tietyllä tavalla (esim. hyppiä tai heilua).
- ♦ Aistiherkkyudet voivat aiheuttaa ahdistuneisuutta, nostaa stressitasoa ja epämieluisat aistikokemukset voivat tuntua jopa fyysisenä kipuna.

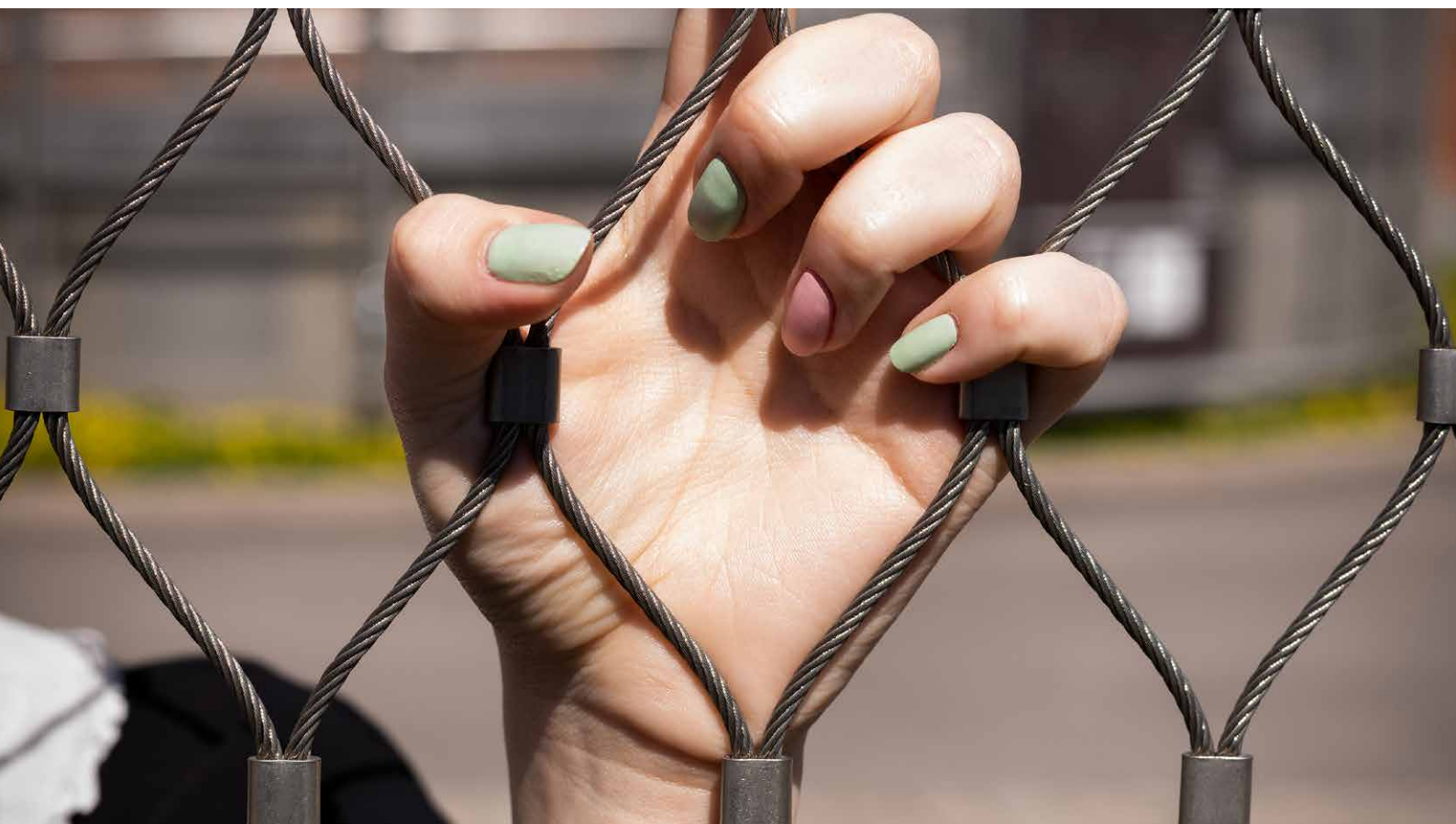
ASIAKKAAN KOKEMUKSIA AUTISMIKIRJOSTA

Autismikirjon piirteeni ovat vaikuttaneet arkeeni, opintoihini ja erityisesti sosiaalisiin suhteisiin. Opinnoissa matematiikka on ollut minulle hankalaa, mutta monenlainen ulkoa opiskelu on ollut minulle aina helppoa ja asiat jäävät minulle helposti mieleen. Sekä opinnoissa että arjen askareissa kädentaitoa vaativat tehtävät ovat olleet minulle haastavampia, mikä on tullut joissain tilanteissa vastaan myös nyt vankilassa. Joskus myös pukeutuminen ja ulkonäöstä huolehtiminen on ollut minulle hankalampaa ja olen saanut siitä joskus kommenttiakin muilta.

Vankilassa on tuntunut helpolta, kun rutiinit ja säännöt tulevat ylhäältä käsin. Olen saanut selkeän rakenteen päiville ja viikoille, mikä tuntuu luontaiselta. Aiemmin vuorokausirytmieni oli sekaisin, mutta nyt menen nukkumaan illalla ja herään aamulla. Olen vankilassa oppinut myös käymään säännöllisesti kuntosalilla ja laittamaan ruokaa, mitkä taidot aion ottaa normaalin arkirytmieni lisäksi mukaani myös siviilin puolelle.

Olen aina kokenut sosiaaliset tilanteet jännittäviksi, sillä tavalliset keskustelut eivät tule minulta luonnostaan. Esimerkiksi itseni esitteleminen muille, "small talk" ja joskus kohteliaisuuksien sanominen muille on vaikeaa. Minulle on ollut aina hankalaa luoda ja ylläpitää ystävyyssuhteita. Sosiaalisten tilanteiden haasteet ovat olleet läsnä myös vankilaympäristössä. Välillä vankilassa tuntuu vaikealta kohdata uusia ihmisiä ja olla kanssakäymisessä heidän kanssaan. Näiden sosiaalisten tilanteiden haasteiden vuoksi olen jäänyt elämässäni ulkopuolelle monista sosiaalisista suhteista, mikä on vaikuttanut negatiivisesti ajatuksiini itsestäni ja omaan mielialaani, ja on lopulta johtanut tekemääni rikokseen.

Koen hyötyneni vankilan ympäristöstä ja olen päässyt itselleni sopivalle osastolle, missä olen oppinut elämään osana yhteisöä. Revion-kuntoutuksesta olen saanut enemmän valmiuksia kohdata sosiaalisia tilanteita, siitä huolimatta, että jännityksen tunteet ovat edelleen läsnä.



Oppimishistorian merkitys nykyhetkeen

Se minkälaisia ihmisiä olemme tänä päivänä (miten käyttäydymme eri tilanteissa ja miten reagoimme erilaisiin ympäristössämme oleviin asioihin) on seurausta synnynnäisistä ominaisuuksistamme ja elämäkokemuksistamme.

Meillä kaikilla on syntymästä lähtien ollut oma tapamme reagoida ympäristön ärsykkeisiin. Toiset ovat synnynnäisesti uteliaampia tutustumaan uusiin asioihin, toiset taas pitävät mieluummin etäisyyttä uusiin asioihin. Toisilla voimakkaat tunteet viriävät herkästi ja toisilla eivät. Myös ADHD:hen tai autismikirjioon liittyvät piirteet ovat näitä synnynnäisiä ominaisuuksia. Nämä erilaiset ominaisuudet eivät itsessään ole ongelmallisia/ongelmattomia, vaan tärkeää on se, ovatko henkilön ominaisuudet yhteensopivia/yhteensopimattomia ympäristön tuen ja vaatimusten kanssa. Esimerkiksi levottomassa lapsuudenympäristössä kasvava, synnynnäisesti herkästi kuormittuva lapsi kasvaa todennäköisemmin ahdistusheräksi aikuiseksi, kuin jos sama lapsi saisi kasvaa rauhallisessa ja vähemmän kuormittavassa ympäristössä.

Tärkeä lapsen muotoutuvaan persoonallisuuteen vaikuttava asia on suhde hoivaavaan aikuiseen, kuten omaan vanhempaan tai muuhun huoltajaan. Tätä kutsutaan kiintymyssuhteeksi. Hoivaavan aikuisen tehtävänä on tunnistaa lapsen tarpeet ja erilaiset tunnetilat, ja reagoida niihin parhaiten taitamallaan tavalla. Näin lapsi oppii tunteiden merkityksen vuorovaikutuksessa ja tarpeiden viestimisessä (esim. kun itkun → saan lohdutusta). Lisäksi lapsi oppii sen, että tunteet ovat ohimeneviä ja hyväksyttäviä kokemuksia. Lapsi oppii myös pikkuhiljaa vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa säätelämään omia tunteitaan.

Joskus hoivaavan aikuisen ja lapsen omat ominaisuudet eivät kuitenkaan ole ns. "yhteensopivia". Tällöin aikuisen voi olla vaikea tulkita lapsen tarpeita ja reagoida niihin kuten lapsi tarvitsisi. Hoivaavalla aikuisella ei myöskään välttämättä ole itsellä kykyä säädellä ja hyväksyä omia tunteitaan, jolloin lapsen tunteiden hyväksyminen ja tunteiden säätelyn opettaminen lapselle on vaikeaa (esim. suuttuminen lapselle tai lapsen tunteiden vähättely, kun lapsi itkee).

Synnynnäisten ominaisuuksien ja kiintymyssuhteen lisäksi meihin vaikuttaa muut elämäkokemuksemme, kuten esimerkiksi uusi ihmissuhde, harrastuksessa menestyminen tai yleinen elinympäristön turvallisuus/turvattomuus. Ympäristöltä aiemmin saamamme palaute (esim. kannustaminen tai vähättely) vaikuttaa siihen, miten tänä päivänä toimimme ja miten itsemme koemme.

Joskus kohtaamme elämässämme hyvin vaikeita ja jopa henkeä uhkaavia traumatisoivia tapahtumia. Ne voivat olla joko yksittäisiä tapahtumia (esim. väkivallan kohteeksi joutuminen, läheisen kuolema) tai toistuvia traumaattisia tapahtumia (esim. koulukiusaaminen, perheväkivalta). Tämänkaltaiset voimakkaat tapahtumat muokkaavat kehomme ja mieleemme tapaa reagoida ympäristöömme, esimerkiksi virittämällä elimistön olemaan jatkuvasti varuillaan. Aiemmin neutraalit asiat saattavatkin herättää trauman seurauksena pelkoa tai ahdistusta. Negatiiviset elämäkokemukset saattavat altistaa erilaisille mielenterveyden häiriöille (esim. ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöt) ja päihteiden käytölle. Päihteiden käyttö toimii monilla selviytymiskeinona ja pyrkimyksenä tukahduttaa vaikeiden kokemusten herättämiä ajatuksia ja tunteita.

Huolimatta siitä minkälainen oppimishistoria meillä on niin se ei kuitenkaan määrittele sitä, mitä voimme tehdä.

ELÄMÄNJANA

1. Piirrä paperin keskelle elämänhistoriaasi kuvaava viiva.
2. Kirjaa syntymästäsi alkaen keskeisiä elämäntapahtumia, vaiheita ja muutoksia aina tähän päivään asti.
3. Kirjaa aikajanelle huippuhetkesi ja vaikeimmat kriisisi.
4. Kirjaa myös sinulle tärkeitä ihmisiä elämäntapanasi eri kohtiin.
5. Mitä voimavaroja löydät menneisyydestäsi?

Psykologinen joustavuus

Oletko tehnyt joskus jotakin itselle tärkeää, vaikka se on herättänyt hankalia tunteita ja ajatuksia? Kuinka halukas olet kohtaamaan epämiellyttäviä ajatuksia, tunteita, muistoja ja kehon tuntemuksia (=sisäisiä kokemuksia)? Psykologinen joustavuus tarkoittaa halukkuutta kohdata hankalia sisäisiä kokemuksia sellaisella tavalla, että se tukee etenemistä kohti omia tavoitteita ja päämääriä.

PSYKOLOGISEN JOUSTAVUUDEN TAIDOT VOIDAAN TIIVISTÄÄ SEURAAVAAN KOLMEEN KOHTAAN:

1. Kyky kohdata ajatukset ja tunteet sellaisina kuin ne ovat
 - ◆ tilan tekeminen kaikenlaisille ajatuksille ja tunteille
 - ◆ ajatukset ja tunteet saavat tulla ja mennä vapaasti
 - ◆ tuomitsematon suhtautuminen, etäisyyden ottaminen ja reagoimattomuus

2. Läsnäolo nykyhetkessä pitää sisällään kyvyn osallistua tietoisesti juuri tähän hetkeen ja kohdentaa huomio siihen, mitä on tekemässä
 - ◆ läsnäolon taitoihin sisältyy tietoisuus omista ajatuksista ja tunteista

3. Kyky tunnistaa, mikä on itselle tärkeää ja merkityksellistä, ja tehdä sen mukaisia tekoja jokapäiväisessä elämässä
 - ◆ kyky asettaa omista arvoista johdettuja tavoitteita ja sitoutua niiden edistämiseen

JOUSTAVUUDEN NELIKENTTÄ

Seuraavalta sivulta löytyvä *Joustavuuden nelikenttä* pitää sisällään psykologisen joustavuuden osa-alueet. Sen avulla on mahdollista tarkastella omaa kokemusta etäämpää ja uudesta näkökulmasta. Joustavuuden nelikentän tarkoituksena on:

- auttaa sinua tunnistamaan miksi toimit kuten toimit haastavissa tilanteissa
- lisätä vapautta valita omien tavoitteiden ja arvojesi mukaisia tekoja
- auttaa sinua erottamaan sisäisen ja ulkoisen maailman kokemukset toisistaan
- auttaa sinua tunnistamaan, mitä sisäisessä ja ulkoisessa maailmassa tapahtuu sillä hetkellä, kun kohtaat haastavan tilanteen

Sisäisillä kokemuksilla viitataan ajatuksiin, muistoihin, tunteisiin, kehon tuntemuksiin ja yllykkeisiin. Ulkoisilla kokemuksilla viitataan viiden aistin kautta syntyviin kokemuksiin. Joustavuuden nelikenttä tuo sinulle näkyväksi tekosi, joita olet tehnyt päästäksesi eroon hankalista sisäisistä kokemuksista (selviytymiskäyttäytyminen) sekä tekosi, joilla menet kohti tärkeää (mielekäs elämä).

JOUSTAVUUDEN NELIKENTTÄ

Mitä saatat tehdä, kun nuo ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset ja yllykkeet ilmaantuvat?
Mitä teet päästäksesi eroon näistä?

Mitä tästä seuraa lyhyellä ja pitkällä aikavälillä?

ULKOINEN MAAILMA: AISTITTAVA, TEKOJEN MAAILMA

Mitä tekoja voit tehdä, kun liikut kohti mielekästä elämää?

Mitä tästä seuraa lyhyellä ja pitkällä aikavälillä?



Mitä ajatuksia, tunteita, kehon tuntemuksia ja yllykkeitä tunnistat, jotka vaikeuttavat liikkumista kohti mielekästä elämää?

SISÄINEN MAAILMA: TUNTEET, AJATUKSET, MUISTOT, KEHON TUNTEMUKSET, YLLYKKEET

Mikä ja kuka on sinulle tärkeää?

Tavoitteeni

Kirjoita alla oleviin kohtiin kuntoutustavoitteesi ja numerojanalle arviosi lähtötilanteesta tavoitteen suhteen sekä merkitse myös tavoitetila, johon toivot pääseväsi. Määrittele sanallisesti asteikon alapuolelle kuvaus lähtötilanteesta ja tavoitetilasta. Voit matkan varrella palata havainnoimaan, mistä olet lähtenyt, missä olet nyt ja minne haluat vielä edetä.

Pohdi myös onko tavoitteesi TARMO-periaatteen mukaisia:

Täsmällinen – Onko tavoite selkeästi määritelty?

Aikataulutettu – Onko muutos ajankohtainen ja onko sille asetettu aikataulu?

Realistinen – Onko tavoite mahdollista saavuttaa kuntoutuksen aikana?

Mitattava – Mistä tiedän, että jokin on muuttunut?

Olennainen – Onko tavoitteeni merkityksellinen ja viekö se kohti mielekästä elämää?

Tavoitteeni 1:



Tavoitteeni 2:



TAITOHARJOITTELU



Arvojen kirkastaminen ja omistautuminen arvojen mukaisiin tekoihin

Millaista haluat elämäsi olevan? Millaisiin asioihin haluat käyttää aikaasi? Jos mietit näitä kysymyksiä, niin mietit silloin arvojasi. Arvoilla tarkoitetaan yksinkertaisesti itsellesi tärkeitä asioita. Arvot vastaavat kysymykseen, millainen ihminen haluat olla, sekä millaiset olemisen ja tekemisen tavat ovat sinulle tärkeitä. Arvot toimivat ikään kuin kompassina, joka osoittaa suuntaa rakennettaessa omaa hyvää elämää.

Arvojen selkiyttäminen on tärkeää, sillä ne ohjaavat käyttäytymistäsi suhteessa itseesi, perheeseesi, muihin ihmisiin, työhön, opiskeluun, hyvinvointiin ja niin edespäin. Arvojen tunnistamattomuus puolestaan heijastuu siihen, että elämän suunta voi olla hukassa tai on vaikeaa nähdä vaihtoehtoja toiminnalleen. Toisinaan arvoihin saattavat sekoittua myös esimerkiksi rikolliseen elämäntyyliin tai vankiyhteisöön liittyvät säännöt.

Omien tavoitteiden ja arvojen mukaisten tekojen toteuttamisen tielle voi tulla sekä sisäisiä että ulkoisia esteitä. Ulkoisia esteitä voivat olla esimerkiksi taloudelliset ongelmat, vapautuminen ilman asuntoa, kuormittava tai muutoin sellainen ympäristö, joka ei tue yksilön tarpeita (esim. aisteja ja/tai keskittymiskykyä kuormittava opiskeluympäristö). Myös ympäristö voi suhtautumisellaan joko tukea tai estää arvojen mukaisten tekojen toteuttamista, riippuen siitä kyetäänkö huomioimaan erilaisia tapoja toimia ja olla vuorovaikutuksessa. Sisäisiä esteitä voivat olla puolestaan hankalat tunteet, yllykkeet, negatiiviset arvioinnit ja tuomitsevat ajatukset. Keinot vältellä, tukahduttaa tai päästä eroon tunteista ja ajatuksista saattavat johtaa hetkelliseen helpotukseen, mutta pitkällä tähtäimellä ne ovat haitallisia ja voimistavat negatiivisia sisäisiä kokemuksia. Onkin tärkeää tarkastella miten arjessa tehdyt teot ja totutut ratkaisukeinot ovat toimineet; ovatko ne vieneet pois päin tärkeistä asioista ja tavoitteista vai niitä kohti.

Arvojen mukaisen toiminnan esteenä saattaa olla myös toiminnanohjauksen ja/tai keskittymisen vaikeudet, sekä arjen tai sosiaalisten taitojen harjaantumattomuus. Toiminnanohjaukseen tarvitaan erityisesti tilanteissa, joissa opitaan uutta ja joissa ei ole selkeää valmista toimintamallia. Käytännössä toiminnanohjaus on mukana lähes kaikessa, mitä teemme. Toiminnanohjauksen haasteet saattavat ilmetä monin eri tavoin. Ne saattavat näyttäytyä esimerkiksi oma-aloitteisuuden puutteena, aloittamisen vaikeutena tai vaikeutena hahmottaa tavoitteen saavuttamiseen vaadittavia askelia. Toiminnanohjauksen haasteet saattavat ilmetä myös tiettyyn toimintaan juuttumisena tai esimerkiksi samojen virheiden toistamisena, koska on vaikea löytää vaihtoehtoisia toimintamalleja.



VALITSE KYMMENEN TÄRKEINTÄ ARVOASI

Valitse listasta kymmenen tärkeintä arvoasi. Lista ei ole tyhjentävä ja voit täydentää sitä, jos koet, että siitä puuttuu jokin sinulle tärkeä arvo.

Mieti, miten nämä arvot näkyvät elämässäsi?

vastuullisuus	tyylikkyys	positiivisuus
tarkkuus	nautinto	käytännöllisyys
seikkailullisuus	innostus	ammattillisuus
epäitsekkyyys	tasa-arvo	varovaisuus
kunnianhimo	jännitys	laadukkuus
itsevarmuus	reiluus	täsmällisyys
aitous	luottamus	turvallisuus
tasapaino	perhekeskeisyys	itsensä toteuttaminen
yhteisöllisyys	läsnäolo	itsekontrolli
rohkeus	vapaus	itseluottamus
rauhallisuus	ystävällisyys	herkkyys
huolellisuus	anteliaisuus	osaaminen
haasteellisuus	armollisuus	yksinkertaisuus
sitoutuminen	kehittyminen	vakaus
myötätunto	onnellisuus	nopeus
kilpailukykyisyys	terveys	spontaanius
johdonmukaisuus	avuliaisuus	pysyvyys
tyytyväisyys	rehellisyys	menestyminen
kontrolli	kunnioitus	tukeminen
yhteistyö	nöyryys	raittius
virheettömyys	itsenäisyys	kiitollisuus
kohteliaisuus	kekseliäisyys	perusteellisuus
luovuus	oivaltaminen	huomioonottaminen
uteliaisuus	älykkyys	suvaitsevaisuus
päätäväisyys	oikeudenmukaisuus	perinteisyys
luotettavuus	rakkaus	realistisuus
omistautuminen	uskollisuus	ymmärtäväisyys
ahkeruus	tavoitteellisuus	ainutkertaisuus
kurinalaisuus	tottelevaisuus	yksimielisyys
valinnanvapaus	avoimuus	hyödyllisyys
taloudellisuus	järjestelmällisyys	näkemyksellisyys
tehokkuus	omaperäisyys	kuunteleminen
vaikuttavuus	isänmaallisuus	

ELÄMÄNKOMPASSI

Elätkö kuten toivoisit eläväsi? Kuinka tyytyväinen olet elämäsi eri osa-alueisiin?

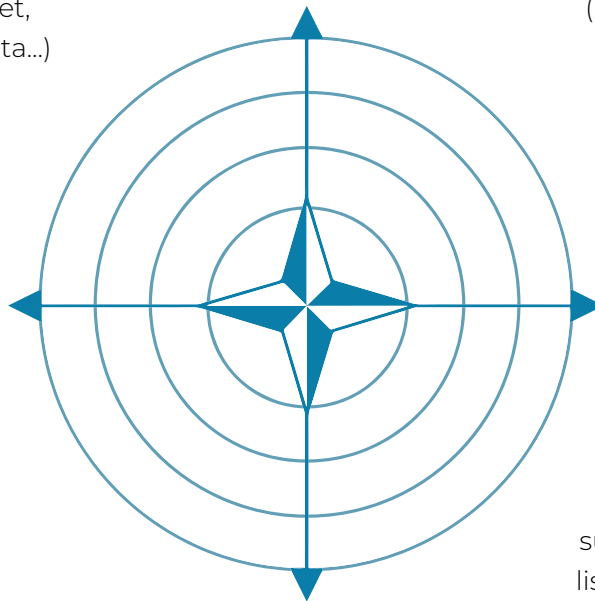
Alla on kuvattu elämänpassi, jossa on neljä suuntaa. Mitä tyytyväisempi olet kompassissa mainittuihin elämäalueisiin, sitä enemmän voit värittää sen alueen ”renkaita”. Aloita värittäminen keskustasta ulospäin. Kun värität, mieti mikä on oikeasti mahdollista elämässäsi tällä hetkellä.

Saatamme esimerkiksi olla tyytymättömiä elämämme puitteisiin, mutta tyytyväisiä siihen miten ne kohtaamme. Voimme olla tyytymättömiä omaan terveydentilaan vaikkapa vaikean sairauden takia, mutta kokea että teemme kaikkea sitä, mikä tässä tilanteessa on mahdollista sen eteen tehdä. Tai voimme olla tyytymättömiä ystävän käyttäytymiseen, mutta olla tyytyväisiä siihen, miten itse käyttäydymme hänen kanssaan.

Emme tässä tehtävässä halua tarkastella sitä mikä olisi ihanteellista tai täydellistä, vaan sitä mikä juuri nyt on mahdollista elämässäsi.

Hyvinvointi
(liikunta, uni, terveys, ajatukset,
tunteet, mieliala, stressinhallinta...)

Ihmissuhteet
(perhe, parisuhde, vanhemmat,
ystävät, muu verkosto)



Mielekäs tekeminen
(työ, opiskelu,
rentoutuminen...)

Arjen hallinta
(vuorokausirytmii, ajanhallinta,
suunnitelmallisuus, järjestelmäl-
lisuus, raha-asiat, asioiden hoito...)

Kuinka paljon väriä kompassiisi tuli? Millä elämäalueilla olet tyytyväisin omaan toimintaasi? Mitkä asiat tuovat mielekkyyttä arkeesi ja mihin sinulle tärkeään ne liittyvät?

Useimmat kokevat, etteivät aina toimi kuten haluaisivat ja kompassiin jää tällöin värítettävää. Mieti mitä asioita sinä voisit lisätä kompassiisi? Mieti taas mikä on mahdollista, ei sitä mikä olisi täydellistä tai ihanteellista.

ARVOJEN TOTEUTTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

Valitse 3 tärkeintä arvoasi hyödyntäen Valitse 10 tärkeintä arvoasi-harjoitusta. Sen jälkeen mieti tekoja, jotka toteuttavat näitä arvojasi arjessa sekä mahdollisia esteitä, jotka vaikeuttavat tekojen tekemistä. Voit hyödyntää tässä myös edellisen sivun Elämänkompassi -harjoitusta.

3 TÄRKEINTÄ ARVOANI	TEKOJA, jotka toteuttavat tätä arvoa	MAHDOLLISIA ESTEITÄ, jotka vaikeuttavat tekojen toteuttamista
<i>Esimerkki: Arvostavasti</i>	<i>Esimerkki: Kysyn toisen mielipidettä asiasta ja osoitan, että kuuntelen mitä hän sanoo.</i>	<i>Esimerkki: Ärsyntyminen siitä mitä toinen sanoi, sillä olen eri mieltä.</i>

Arvioi seuraavaksi kuinka todennäköisenä pidät asteikolla 0–100, että toteutat jonkin /joitakin arvojesi mukaisista teoista seuraavan viikon aikana?

0 _____ 100
En lainkaan todennäköisenä _____ Pidän hyvin todennäköisenä

Arvojeni mukaisia tekoja, jotka aion toteuttaa ensi viikon aikana:

Läsnäolo nykyhetkessä ja joustava tarkkaavaisuus

Tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo on pysähtymistä nykyhetkeen ilman, että arvostelemme tai yritämme muuttaa sisäistä tai ulkoista kokemustamme millään lailla. Tietoinen läsnäolo nykyhetkessä tarkoittaa esimerkiksi sitä, kun istut sängylläsi, kuulet ympäriltäsi kuuluvia ääniä, tunnet sängyn ja lattian jalkojesi alla. Olet läsnä kaikilla aisteillasi siinä, mitä teet ja missä olet. Voit aistia samalla kehossasi esimerkiksi jännitystä, pistelyä, kuumuutta tai kylmyyttä. Yhtäältä voit olla tietoinen mielen vaeltelusta, hengityksestäsi tai tunteesta, joka on tässä hetkessä läsnä. Tietoista läsnäoloa voi olla myös tekemisen muodossa, esimerkiksi kun kuntosalilla keskityt kehon asentoon ja liikkeessä tarvittaviin lihaksiin. Kaikki tämä havainnointi on tietoista läsnäoloa. Kykymme olla tietoisesti läsnä vaihtelee tilanteesta ja hetkestä toiseen. Tähän voivat vaikuttaa mm. tunnetilamme, ympäristön häiriötekijät sekä oma vireystasomme.

Emme voi valita ajatuksia, joita mieleemme tuottaa tai tunteita, joita koemme. Voimme kuitenkin vaikuttaa siihen, miten reagoimme näihin ajatuksiin ja tunteisiin. Tietoisuus tunteistamme ja ajatuksistamme mahdollistaa sen, että voimme säädellä paremmin omaa käyttäytymistämme (tehdä itselle tärkeitä asioita), silloinkin kun koemme epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia. Tietoisen läsnäolon tarkoituksena on siis oppia reagoimaan uudella tavalla omiin tunteisiin ja ajatuksiin. Tarkoituksena ei ole saada mieltä hiljaiseksi tai tunteita pois. Tietoisen läsnäolon harjoittaminen voi kuitenkin auttaa luopumaan taistelusta omia ajatuksia ja tunteitamme vastaan – eli kamppailusta, joka tuottaa meille kärsimystä.



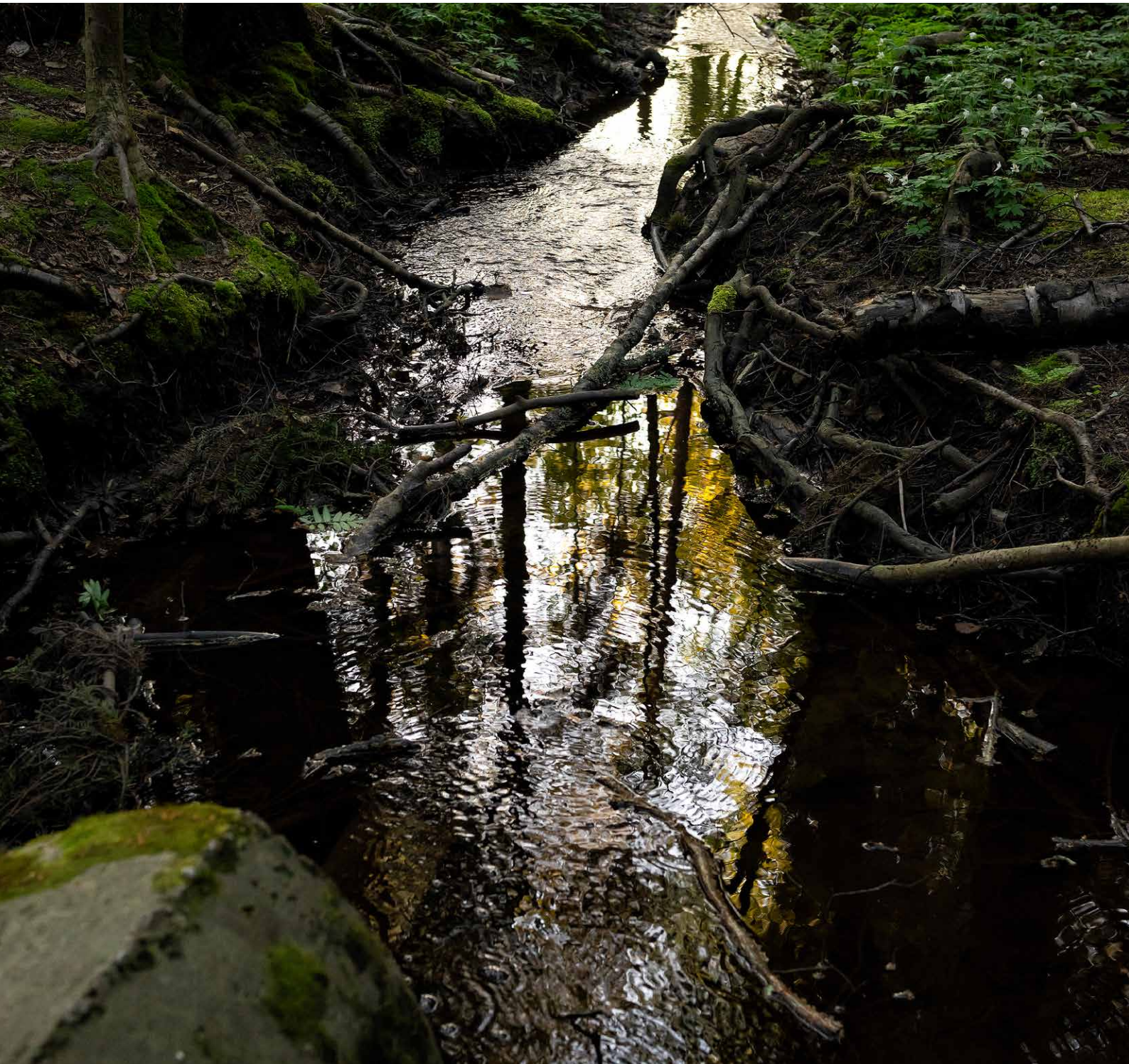
LAPIOINTIA KUOPASSA

Kuvittele, että olet kävelemässä niityllä, joka on täynnä kuoppia. Ennemmin tai myöhemmin putoat yhteen kuopista. Pudottuasi kuoppaan alat pyrkiä sieltä pois. Sinulla on mukana reppu ja kokeilet, mitä repusta löytyy. Siellä on lappio. Alat kaivaa lapiolla tietäsi ulos kuopasta. Kaivat ja kaivat? Mitä tapahtuu? Kuoppa syvenee, mitä enemmän kaivat. Olet yhä enemmän jumissa kuopan pohjalla ja syytät yhä enemmän itseäsi, että olet siellä. Koko asetelma on ehkä toivoton: kaivaminen ei ole keino päästä pois kuopasta, vaan tapa syventää kuoppaa. Miksi et lopettaisi kaivamista? Voitko pudottaa lapion ja pysähtyä siihen? Niin et ainakaan kaiva kuoppaasi syvemmäksi.

Tietoisuustaidot ja keskittyminen liittyvät vahvasti toisiinsa. Jos keskittyminen on vaikeaa, tarkkaavuutemme valokeila saattaa siirtyä hallitsemattomasti asiasta toiseen (ehkä lukiessasi tätä tekstiä huomaat tarkkaavuutesi siirtyneen johonkin ympäristöstäsi kuulemaasi ääneen tai omiin ajatuksiisi). Keskittymiskykyä parantaaksemme voimme harjoitella tietoisesti havainnoimaan missä tarkkaavuutemme on ja joustavasti siirtämään sitä asiasta toiseen.

Joustavan tarkkaavaisuuden harjoittelu alkaa siitä, että harjoittelemmme havainnoimaan, missä tarkkaavaisuutemme milloinkin on. Kun olemme oppineet tunnistamaan, missä tarkkaavaisuutemme on, voimme opetella tietoisesti palauttamaan sen takaisin sellaiseen asiaan, mihin haluamme keskittyä. Tietoisuustaitoja harjoitteleamalla voidaan siis tunnesäätelytaitojen lisäksi parantaa keskittymiskykyämme.

Tietoisuustaitoharjoittelu on kuin kuntosalilla käymistä. Aluksi harjoittelu on vaikeaa ja joudumme aloittamaan helpoista harjoituksista. Mitä enemmän harjoittelemmme, sen helpompaa harjoittelusta tulee ja taidot alkavat automatisoitua, eikä jokaisen lihaksen liikettä tarvitse miettiä erikseen. Samoin kuin kuntosaliharjoittelussakin, tietoisuustaitojen harjoittelussa ei tulla koskaan valmiiksi, vaan taitoharjoittelua tulee ylläpitää säännöllisesti läpi elämän.



TARKKAAVAISUUDEN VALOKEILA

Tarkkaavaisuutemme on kuin valokeila. Se voi olla valonheittimen keila, joka valaisee laajan alueen tai se voi lasersäteen tavoin osoittaa vain yhtä tiettyä asiaa. Keskittymiskyvyn, tunteiden säätelyn ja kaiken tavoitteellisen tekemisen kannalta on merkityksellistä, mihin ja miten kohdistamme tarkkaavaisuutemme. Se mitä tarkkaavaisuuden valokeilalla osoitat, näkyy kirkkaana ja kaikki muu pysyy pimennossa. Aivan kuten taskulampun valokeilan, voit kohdistaa tarkkaavuutesi itseesi: ajatuksiin, tunteisiin ja kehon tuntemuksiin. Voit kohdistaa sen myös ympäristöön eli aistimuksiisi: mitä ympärilläsi olevia asioita voit nähdä, kuulla, haistaa, maistaa ja tuntea.

Ahdistuksesta kärsivien valokeila saattaa usein olla kohdistettuna pelkoihin ja mahdollisiin uhkiin, eikä valokeilaan jää tilaa turvallisuutta ja hyvinvointia lisääville asioille. Sosiaalisesta jännittämisestä kärsivä taas saattaa kiinnittää toisten käyttäytymisessä huomiota vain negatiivisiin kommentteihin, jolloin kaikki ystävälliset sanat ja eleet jäävät pimementoon. Tällainen valokeilan kohdentuminen pitää ongelmia yllä ja estää niitä muuttumasta. Ongelma ei kuitenkaan ole ajatuksissa, tunteissa, muistoissa tai muissa mielen sisäisissä tapahtumissa, vaan siinä, että kaikki huomio on näissä asioissa, eikä valokeilaan mahdu muuta.

Havainnoi omaa tarkkaavaisuuden valokeilaasi eri tilanteissa.

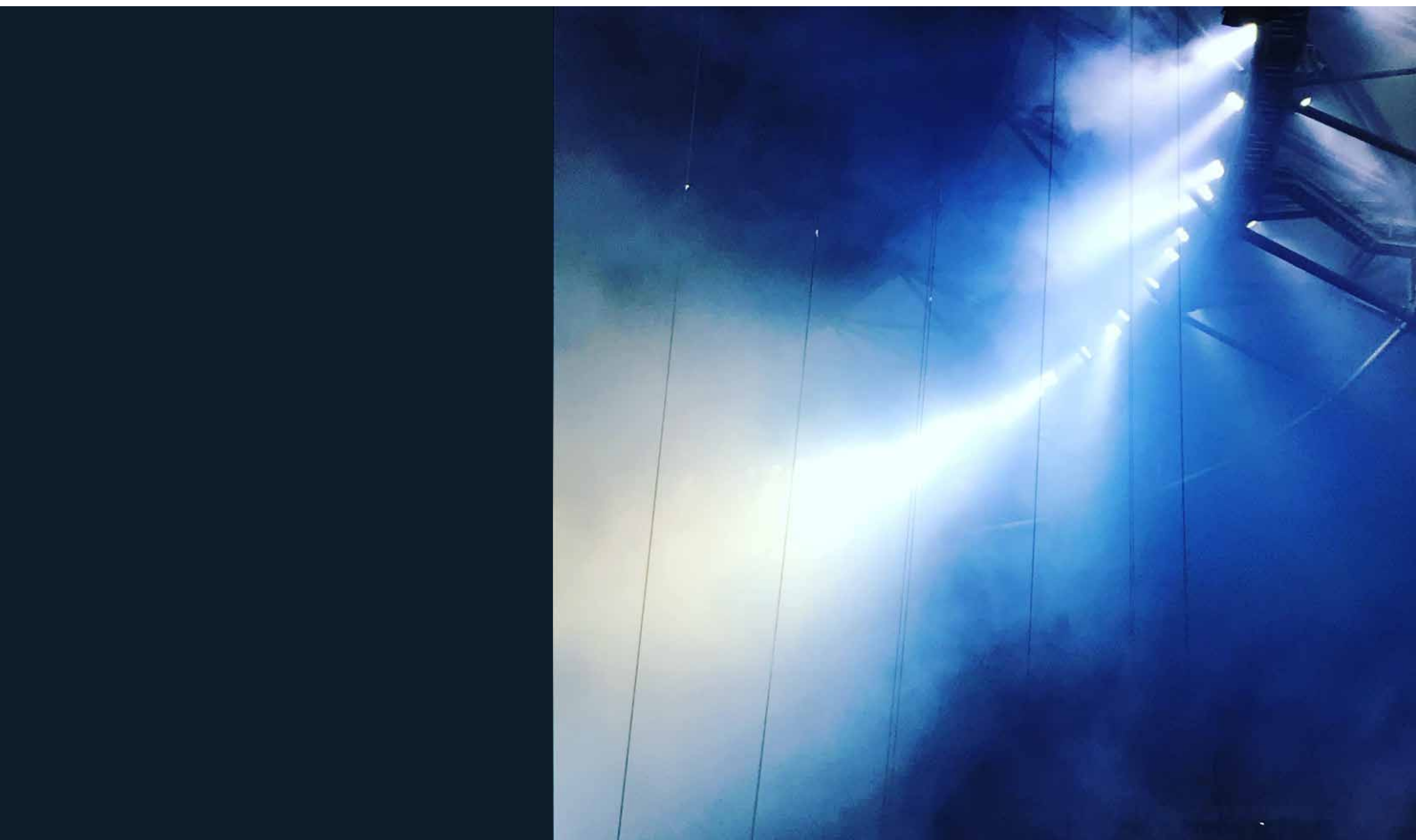
Kuinka laaja valokeilasi on?

Mitkä asiat valokeilan tyypillisesti valtaavat?

Mitä huomaat ja mitä jää ehkä huomioimatta?

Jos valokeila on mielen sisäisissä tapahtumissa, niin kokeile siirtää sitä ulkoisiin tapahtumiin (mitä näet, kuulet, haistat...).

Miten valokeilassa olevat asiat vaikuttavat tunteisiisi?



AISTIEN AVULLA NYKYHETKEEN

Keskity huomaamaan aistikokemuksia. Tämä harjoitus auttaa keskittymään ja luomaan yhteyden ympäristöön. Harjoittele sitä muutaman kerran päivässä, etenkin silloin, kun huomaat uppoutuneesi ajatuksiisi tai tunteisiisi. Voit havaita, kuinka harjoitus palauttaa sinut takaisin tähän hetkeen. Käytä noin puoli minuuttia jokaiseen aistiin.

Käy läpi seuraavat vaiheet:

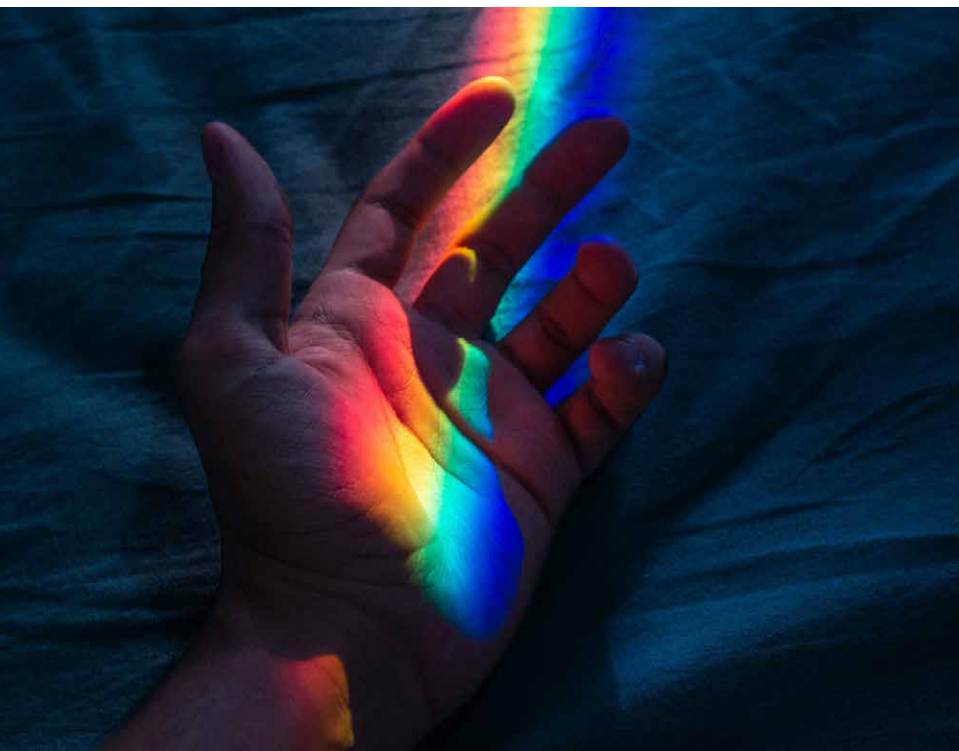
Huomaa aluksi, mitä **näet**, kun katselet ympärillesi.

Keskity sitten kuuntelemaan **ääniä**.

Huomaa, millaisia **tuoksuja** voit haistaa.

Huomaa, millainen **maku** suussa on.

Huomaa sitten, mitä **kosketat** ja miltä se tuntuu, miltä vaatteet **tuntuvat** ihoa vasten eri kohdissa kehoa tai miltä kehon osat tuntuvat, kun ne koskettavat toisiaan tai alustaa, jonka päällä olet.



TIETOISUUS AJANKOHTAISISTA AJATUKSISTA

Huomaa ajatuksesi ja astu kuvaannollisesti hiukan kauemmas. Voit kuvitella seisovasi joen törmällä, mistä katselet ajatuksiasi joessa virtaaviin lehtiin kirjoitettuna. Yhtä hyvin voit istua meren rannalla ja nähdä ajatuksesi aaltona tai seistä moottoritien pientareella ja nähdä ajatuksesi ohi ajavina autoina. Muokkaa itsellesi sopiva mielikuva. Jos joku mielikuva ärsyttää sinua tai ei sovi sinulle, muuta se itsellesi toimivaksi. Suhtaudu kiinnostuneesti ja uteliaasti ajatuksiisi. Anna ajatusten tulla ja mennä.

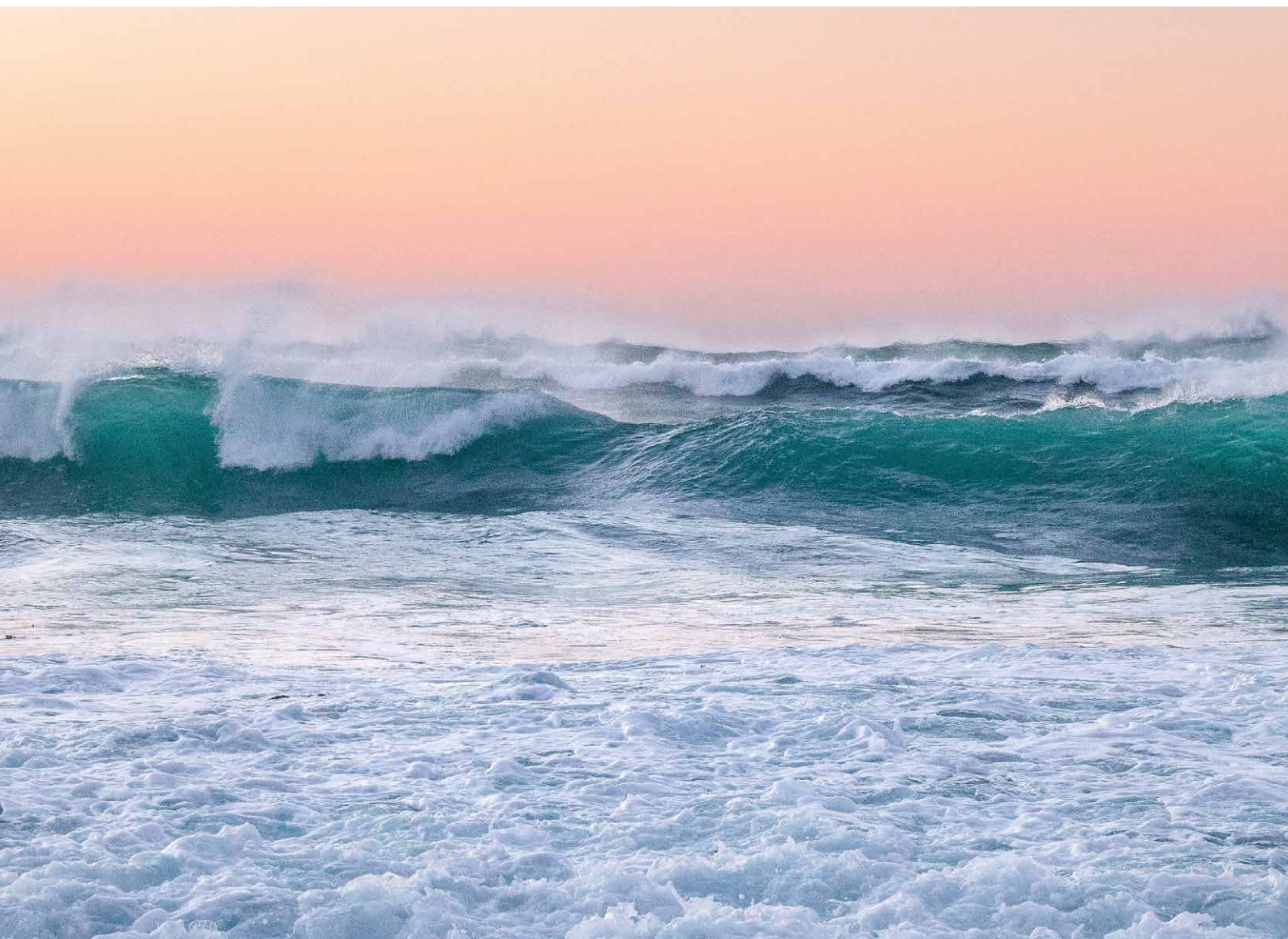
Ole kuin utelias havainnoija, joka ihmettelee:

Mistä tämä ajatus tuli? Mihin tämä ajatus on menossa?

Koeta olla arvioimatta tai arvostelematta ajatuksiasi. Huomaa ne vain ajatuksina, äläkä analysoi niitä sen enempää tai jää niihin kiinni. Jos kuitenkin huomaat jääneesi kiinni ajatukseen, pistä se vain merkille ja palauta tarkkaavaisuutesi tuomitsematta takaisin ajatustesi havainnointiin.

Huomaa myös, että joka ikinen mieleesi tullut ajatus on aikoinaan sieltä myös häipynyt.

Jatka parin minuutin ajan.



HENGITYKSEN AVULLA NYKYHETKEEN

Kokeile kauanko kestää ennen kuin mieleesi tulee ajatus, jos pyrit keskittymään pelkästään hengitykseen muuttaman minuutin ajan.

Sulje silmäsi ja aloita keskittyminen hengitykseesi.

Huomioi, mitkä asiat (esim. ympäristön äänet) ja ajatukset kilpailevat huomiosi. Aina kun huomaat, että huomiosi on siirtynyt pois hengityksestä, palauta se takaisin siihen. Jokainen huomion siirtymisen havaitseminen on voitto.

Tätä harjoitusta voit käyttää, jos haluat kehittää läsnäolon taitoa tai kun huomaat uppoutuneesi ajatuksiisi.



TIETOISESTI ARKITILANTEISSA

Tietoista läsnäoloa voit harjoitella erilaisissa arjentoiminnoissa kuten hampaita harjatessa, kahvia juodessa, syödessä, toisen kanssa keskustellessa, suihkussa käydessä tai vaikkapa treenatessa.

Treenin yhteydessä voi valita, että teet joko tietyn osan treenistä tai koko treenin tietoisesti. Kiinnitä silloin huomiosi seuraaviin asioihin:

- Kun teet liikkeitä, tarkkaile kehosi tuntemuksia liikkeen yhteydessä, ilman arviointia.
- Huomioi, miten liike ja tuntemus muuttuu rasituksen aikana.
- Huomaa myös, kun ajatus vie mennessään.
- Osan liikkeistä voit tehdä silmät kiinni, jolloin kehon tuntemuksiin keskittyminen voi tehostua.



YLLYKKEIDEN HAVAINNOINTI JA REAGOIMATTOMUUS

Istu selkä suorassa tuolilla. Kiinnitä muutaman minuutin ajan huomiota kaikkiin toimintayllykkeisiin, joita havaitset. Näitä voivat olla esimerkiksi halu vaihtaa asentoa, halu raapia jotakin paikkaa tai kenties halu lopettaa harjoitus. Havaitse vain näitä toimintayllykkeitä ja ole reagoimatta niihin.

- Voit säädellä aikaa aloittaen esim. 20–30 sekunnista ja tämän jälkeen vähitellen pidentäen.
- Harjoituksen jälkeen:
 - Miten koit harjoituksen?
 - Oliko sinun mahdollista vain havainnoida yllykkeitä?
 - Oliko sinun mahdollista olla reagoimatta yllykkeisiin?

Harjoittele yllykkeiden havainnointia ja reagoimattomuutta erilaisissa arjen tilanteissa

- Ruokailutilanteissa harjoittele tunnistamaan yllyke purra ruokaa. Ole reagoimatta tähän yllykkeeseen, sen jälkeen tee tietoinen valinta ja pureskele ruokaa.
- Karkkia syödessä harjoittele tunnistamaan yllyke purra, mutta ole reagoimatta siihen. Sen jälkeen valitse tietoisesti karkin syöminen.
- Keskustelutilanteissa harjoittele tunnistamaan yllyke puhua. Ole reagoimatta siihen ja valitse tietoisesti keskusteluun osallistuminen.
- Voit myös itse ideoida vaihtoehtoja tilanteista, joissa voisit yllykkeisiin reagoimattomuutta harjoitella. Yllykkeiden havainnoinnin ja reagoimattomuuden harjoittelussa on tärkeä lähteä liikkeelle neutraaleista tilanteista.

Omat ideani yllykkeiden havainnoinnin ja reagoimattomuuden harjoitteluun:

Mitä harjoituksista kokeilen seuraavan viikon aikana?

Tähän voit kirjata kokemuksia yllykkeiden havainnoinnin ja reagoimattomuuden harjoittelusta:

PUDOTA ANKKURI

Aseta jalkasi ensin vankasti lattiaan, ikään kuin pudottaisit ankkurin.

Paina jalkojasi kohti lattiaa. Huomaa allasi lattia, joka tukee sinua... Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä kohti lattiaa... Huomaa painovoiman tunne, joka kulkee päästäsi selkärankaa pitkin jalkoihisi ja jalkateriisi...

Pane merkille koko kehosi. Hengitä kymmenen kertaa hitaasti ulos ja rauhoita hengityksen rytmiä. Hengitä ulos hyvin hitaasti siten, että keuhkosi tyhjenevät kokonaan. Anna niiden täyttyä itsestään sisäänhengityksellä...

Huomaa, mitä tuntemuksia sinulla on, kun keuhkosi tyhjenevät... Huomaa, miltä tuntuu, kun ne taas täyttyvät... Huomaa, miten rintakehäsi nousee ja laskee... Katso, voitko antaa ajatustesi tulla ja mennä, aivan kuin ne olisivat ohi ajavia autoja, rantaa huuhtovia aaltoja tai virrassa lipuvia lehtiä...

Katso nyt ympärillesi ja pane merkille, mitä näet ja kuulet ympärilläsi. Huomaa, missä olet ja mitä teet.



Harjoituksen jälkeen:

Mitä huomasit harjoituksen aikana ja heti sen jälkeen? Minkälainen kokemus se sinulle oli?

Huomasitko muutosta siinä, miten huomioit ympärillään olevia asioita?

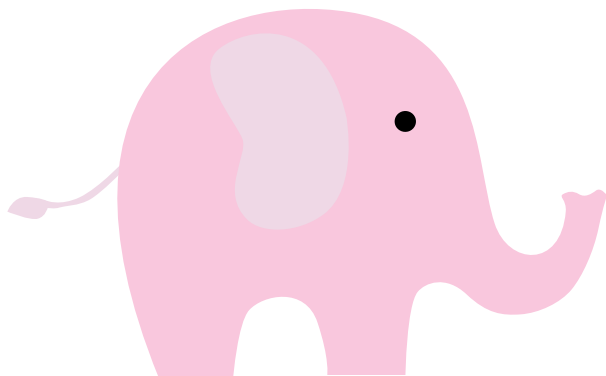
Anna asioiden tapahtua hetken sellaisenaan ja pyri olemaan arvioimatta tai arvostelematta niitä.

Suhde ajatuksiin – minä en ole yhtä kuin ajatukseni

Ajatukset ovat mielemme tuottamaa sisältöä (sisäistä puhetta, ääniä, sanoja tai kuvia). Mielemme tuottaa jatkuvasti ajatuksia, se on kuin aina auki olevan radiokanava. Tutkimusten mukaan mielemme tuottaa n. 60 000 ajatusta päivässä!

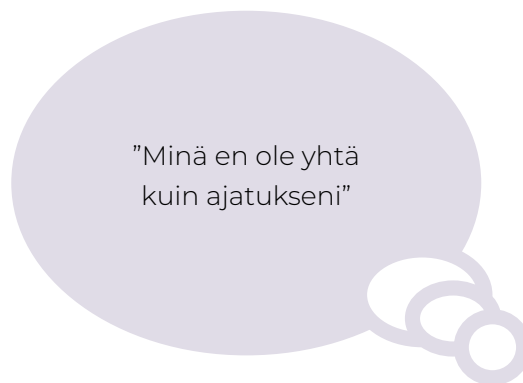
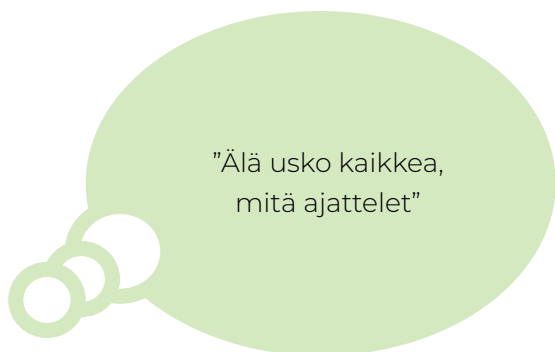
Toisinaan kiinnitämme ajatuksiimme huomiota ja toisinaan emme, kuten joskus kuuntelemme taustalla kuuluvaa radiota ja joskus emme huomaa sitä ollenkaan, kun keskitymme johonkin muuhun kiinnostavaan asiaan. Tunteemme (esim. ilo, suru, häpeä, viha) voivat vaikuttaa siihen minkälaisia ajatuksia mielemme tuottaa ja kuinka uskottavilta ne tuntuvat. Toisaalta ajatuksemme voivat myös herättää erilaisia tunteita meissä.

Ajatukset eivät ole tosia tai epätosia, mutta ne voivat olla linjassa ulkoisen maailman kanssa tai siten eivät. Ne voivat olla hyödyllisiä tai hyödyttömiä. Ajatukset eivät uhkaa meitä, eivätkä kaikkein ahdistavimmat, häpeällisimmät tai pelottavimmat ajatukset voi todellisuudessa satuttaa meitä. Ajatukset eivät siis itsessään aiheuta ongelmia. Ongelmia syntyy, kun uskomme ajatukset todeksi, alamme toimimaan ajatusten yllyttämällä tavalla tai kun alamme välttää ajatuksia niiden herättämien epämiellyttävien tunteiden vuoksi. Mitä kovemmin yritämme olla ajattelematta jotakin asiaa, sen voimakkaammin se pyrkii saamaan huomiomme.



Yritä olla minuutin ajan ajattelematta vaaleanpunaista elefanttia. Ajattele siis mitä tahansa muuta kuin vaaleanpunaista elefanttia. Onnistuitko? Jos onnistuit, huomasitko, kuinka paljon se vaatii keskittymiskykyäsi? Miten pystyt tekemään itsellesi tärkeitä asioita samalla kun yrität olla ajattelematta vaaleanpunaista elefanttia? Jos et onnistunut, huomasitko, miten vaikeaa on kontrolloida ajatuksia?

Emme voi poistaa mielestämme ajatuksia, jotka ovat sinne joskus ilmestyneet, mutta voimme muuttaa sitä, miten suhtaudumme ajatuksiimme. Voimme opetella ottamaan etäisyyttä ajatuksiimme, tunnistamaan mitkä ajatukset ovat hyödyllisiä ja mitkä eivät, ja mitä siitä seuraa pitkällä ja lyhyellä aikavälillä, jos ajatuksen uskoo todeksi pitäen sitä käskynä, jonka mukaan tulee toimia.

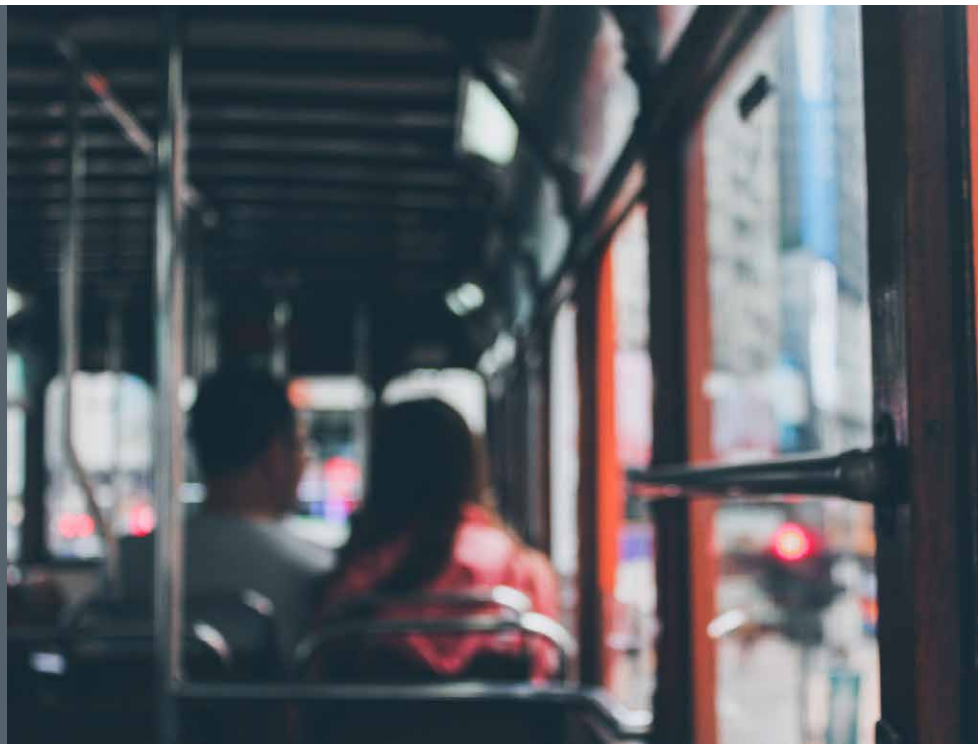


MATKUSTAJAT BUSSISSA

Kuvittele olevasi bussinkuljettaja. Kun ryhdyt toteuttamaan muutoksia kohti arvojesi suuntaa, tulet kohtaamaan matkallasi häirikkömatkustajia, jotka pyrkivät vaikuttamaan bussisi kulku-suuntaan. Häiriköt voivat huudella: "Ei se kuitenkaan onnistu!", "Tulet epäonnistumaan!", "Et ikinä löydä ketään!", "Ei kukaan palkkaa tuollaisella taustalla olevaa henkilöä!" Häiriköt komentelevat sinua, nimittelevät ja pyrkivät huutelullaan vaikuttamaan siihen, että kääntäisit bussin kulku-suuntaa. Näin mielesi aktivoituu ja yrittää vakuuttaa sinut siitä, että muutos ei ole mahdollinen. Myös sinussa heräävät tunteet pyrkivät vaikeuttamaan tavoitteidesi toteuttamista. Ajatukset ja tunteet yhdessä haluaisivat sinun luopuvan tavoitteistasi.

Kirjava joukko häirikkömatkustajia on ajatuksia, tunteita tai mielihaluja tehdä jotakin. Bussinkuljettajana sinun tehtävänäsi on valita suunta ja ohjata bussia haluamaasi suuntaan. Matkalla yrität heittää näitä häirikköitä bussista ulos, mutta huomaat, että ne ovat viimeistään seuraavalla pysäkillä vastassa. Tajuat, että vaikka niillä on ruma ja pelottava ääni ja ne uhkailevat sinua, ne eivät voi oikeasti vahingoittaa sinua. Sinun ei tarvitse uskoa niitä tai noudattaa niiden käskyjä. Niinpä palaat kuskin paikalle ja jatkat ajamista. Matkustajat jatkavat äänestä uhkailuaan. Ne sanovat, ettet onnistu ja joudut pettymään. Silti jatkat ajamista ja pysyttelet suunnassa, jonka olet valinnut.

Meillä kaikilla on omat matkustajamme bussissa. Ne haluavat kuljettajalta huomiota ja toivovat, että kuuntelemme niitä. Ne haluavat myös päättää puolestamme, mihin suuntaan bussi kulkee. Niiden valta piilee siinä, että ne osaavat usein hyvin hienovaraisesti taivutella kuljettajan toimimaan oman tahtonsa mukaan. Emme läheskään aina edes huomaa niiden vaikutusvaltaa valintoihimme. Tutustuminen matkustajiin auttaa sinua paremmin pysymään itse valitsemassasi suunnassa riippumatta siitä, mitä matkustajat sanovat. Bussin matkustajat ovat historiasi, ja sen kanssa matkaa on tehtävä. Vaikka historiasi olisi millainen tahansa, niin voit aina luoda uutta historiaa nykyhetkestä alkaen.



MATKUSTAJAT BUSSISSA -HARJOITUS

Edellisellä sivulla on esitelty *Matkustajat bussissa* -vertaus. Nyt on sinun vuorosi tunnistaa ja nimetä bussisi matkustajia. Minkälaisia häirikkömatkustajia mukanas kulkee? Mitä matkustajat huutavat takapenkiltä?

Matkustaja 1 (nimi):

Mitkä ovat hänen suosikkirepliikejänsä? Mitä hän huutelee?

Matkustaja 2 (nimi):

Mitkä ovat hänen suosikkirepliikejänsä? Mitä hän huutelee?

Matkustaja 3 (nimi):

Mitkä ovat hänen suosikkirepliikejänsä? Mitä hän huutelee?

Nyt kun olet tunnistanut ja nimennyt bussisi matkustajia, niin mitä vaihtoehtoja sinulla, bussinkuljettajalla on? Mitä seuraa, jos tottelet matkustajia? Mitä siitä puolestaan seuraa, jos yrität heittää matkustajat pihalle keinolla millä hyvänsä?

AUTOMAATTISTEN AJATUSTEN PÄIVÄKIRJA

Opi tunnistamaan omia tyypillisiä ajatuksia ja huomaamaan, kun ne ilmaantuvat mieleesi. Listaa seuranta-aikana alla olevaan taulukkoon epämiellyttäviä ajatuksiasi. Kun olet tunnistanut ne ensi kerran, seuraa sitten niiden esiintymistiheyttä. Arvioi lopuksi jokaisen ajatuksen perään, kuinka vahvasti uskot ajatukseen, ja kuinka hyödyllisenä pidät ajatusta asteikolla 1–5.

Kuinka usein ajatus esiintyy? (1 = ei lainkaan, 2 = joskus, 3 = melko usein, 4 = usein, 5 = koko ajan). Kuinka vahvasti uskon ajatukseen? (1 = en lainkaan, 2 = jonkin verran, 3 = melko paljon, 4 = paljon, 5 = täysin). Kuinka hyödyllinen ajatus on? Eli kuinka se edistää sitä elämää, jota haluat elää?

Kuinka usein ajatus esiintyy?	Automaattinen ajatus	Kuinka vahvasti uskon ajatukseen?	Kuinka hyödyllinen se on?	Mitä siitä seuraa, jos uskon ajatuksen?
1 2 3 4 5	Esim. "Olen laiska ja saamaton"	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5	1.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5	2.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5	3.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5	4.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5	5.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5	6.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5	7.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5	8.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	

AJATUSTEN ETÄÄNNYTTÄMISEN TAITO

Harjoituksen tavoitteena on oppia muuttamaan suhdettasi ajatuksiin, jolloin niiden vaikutusvalta käyttäytymiseen ja valintoihisi muuttuu. Ajatusten sisältöjä ei tarvitse muuttaa, vaan tarkoitus on oppia katselemaan ajatuksia uudesta näkökulmasta, jolloin et ole enää niin paljon mielesi vietävissä. Kokeile alla olevia tekniikoita ajatuksiisi. Valitse jokin sinulle sopivimmalta tuntuva vaihtoehto, jota seuraavan viikon aikana lähdet kokeilemaan.

ERITYTTÄMINEN

- Minulla on ajatus...
Jos sinulla on esimerkiksi ajatus "En kestä tätä tilannetta", kokeile saada välimatkaa ajatukseen toteamalla sen sijaan "Minulla on ajatus, että en kestä tätä tilannetta".
- Sano ajatus nopeasti/hitaasti/hassusti/
laulaen/räpäten.
Toista ajatusta ääneen niin kauan, kunnes huomaat suhteesi ajatukseesi muuttuvan.

Mitä ajatukselle ja siihen liittyville tunteille tapahtuu?

KIITÄ MIELTÄSI

Kun mielesi alkaa tuottaa häiritseviä ajatuksia, niin kiitä sitä vain lyhyesti:

"Kiitos mieli, kun tarjoat neuvojasi! Teet parhaasi, ja hyvä niin, mutta tätä neuvoa en aio kuunnella."

"Siinäpä kiinnostava ajatus!"

Kuinka vanha tämä ajatus onkaan?

Missä se syntyi?

Kenen äänen siinä voi kuulla?

AJATUKSET JA KÄYTTÄYTYMINEN

Tarkkaile, miten ajatus vaikuttaa toimintaasi.

Jos otat tämän ajatuksen vakavasti, miten käytöksesi muuttuu?

Mitä alat tehdä tai minkä lopetat, kun se ilmaantuu?

Onko se hyödyllinen ajatus käyttäytymisesi kannalta?

AJATUKSEN HYÖDYLLISYYS

Pohdi, kuinka hyödyllinen ajatuksesi on tässä hetkessä ja millaisia ratkaisuvaihtoehtoja se tarjoaa.

Jos annat tämän ajatuksen sanella, mitä teet, miten se toimii pitkällä aikavälillä?

Auttaako sen kuuntelu sinua elämään tavoitteesi mukaista elämää?

AJATUKSET TEKSTIVIESTEINÄ

Kuvittele, että mielesi on tekstiviestien lähettäjä. Saat kaiken aikaa neuvoja ja arviointeja mieleltäsi.

Entä jos pystyisitkin värittämään mielesi tekstiviestit kahdella eri värillä: hyödylliset toisella ja hyödyttömät toisella?

Mistä ne voi erottaa?

Mitä mielen viestejä kannattaa kuunnella, mitä ei?

Mitä seuraa, jos otan tämän viestin vakavasti?



TOSIASIOIDEN JA ARVIOINTIEN EROTTAMINEN

Tätä harjoitusta voit hyödyntää silloin kun olet kokenut jonkin hankalan tilanteen elämässäsi sekä myöhemmin taidon kehittyessä opit käyttämään sitä silloinkin kun hankala tilanne on päällä. Harjoituksen avulla opetelet tunnistamaan ja erottamaan tosiasiat ja arvioivat, usein tuomitsevat ajatukset toisistaan sekä harjoittelet näiden ajatusten kuvailemista. Oppiessasi kuvailemaan ajatuksiasi, saat niihin etäisyyttä, jolloin niiden valta sinun käyttäytymiseesi vähenee.

TILANNE	TOSIASIAT TILANTEESSA (kuka tahansa voi todeta)	TULKINNAT / ARVIOIVAT AJATUKSET	KUVAILEMISEN HARJOITTELU
Esimerkki. <i>verkostopalaveri</i>	Esimerkki. <i>Keskustelun aiheena oli tavoitteiden toteutumisen</i> <i>Eri ihmiset kertoivat oman näkemyksensä</i>	Esimerkki. <i>"Idiootti"</i> <i>"Väännetään ihan turhista asioista"</i> <i>"Mikään ei tunnu riittävän"</i>	Esimerkki. <i>Huomaan ajattelevani "idiootti"</i> <i>Huomaan ajatuksen,</i> <i>että "väännetään ihan turhista asioista"</i> <i>Huomaan ajattelevani, että "mikään ei tunnu riittävän"</i>

Minkälaisia tunteita liittyy tilanteen tosiasioihin ja arvioiviin ajatuksiin?
Mikä muuttuu, kun alat kuvailemaan arvioivia ajatuksiasi?

SELITYSAJATUSTEN LATISTAMINEN

Tässä harjoituksessa opettelet tunnistamaan selitysjatatuksia ja vähentämään niiden vaikutusvaltaa arvojen mukaisten tekojen toteuttamisen tieltä. Listassa on tyypillisiä selityksiä sille, miksi et voisi tehdä jotakin sellaista, mikä tukisi hyvinvointiasi. Merkkaa niistä x:llä kohdat, jotka tunnistat tyypillisiksi itsellesi ja pohdi mitä seuraa, kun toimit niiden mukaan.

MIELENI SUOSIKKISELITYKSIÄ OLLA TEKEMÄTTÄ TÄRKEITÄ TEKOJA	TUNNISTAN	SEURAUKSET
Olin liian väsynyt lähteäkseni ulos.		
En mennyt töihin tai kouluun, koska oli huono fiilis.		
Minulla ei ole motivaatiota tehdä mitään.		
Pysyttelen yksinäni, koska tulisin vain surulliseksi tai huonolle tuulelle muiden seurassa.		
En voi ryhtyä siihen, koska olen vielä niin tunneherkässä tilassa.		
Käytän päihteitä, koska olen yksinäinen ja surullinen.		
En kestä tätä tunnetta, ja siksi haluan mieluummin unohtaa koko asian.		
En jaksa nousta tänään vuoteesta.		
En soita läheisilleni, koska en ole parhaalla tuulella nyt.		
Käytän päihteitä, niin ei tarvitse ajatella tai tuntea mitään.		
Ei tästä tule mitään, on parempi luovuttaa.		
Jokin muu, mikä?		

Montako tuttua selitystä löysit? Selitysjatusten ohjaama käyttäytyminen on petollista, koska se tuottaa hetkellisen helpotuksen, mutta voi vähitellen johtaa selviytymiskäyttäytymisen kehälle. Muista kuitenkin kohdella itseäsi myötätuntoisesti, koska hetkellisen helpotuksen tavoittelemisen on inhimillistä. Voit kuitenkin oppia vähitellen saamaan etäisyyttä mielesi ohjeisiin ja valitsemaan toisin.

TUNNISTA SISÄISIÄ SÄÄNTÖJÄSI

Tunnista mielesi laatimia sääntöjä eri elämänaalueilla ja arvioi sen jälkeen säännön noudattamisen seurauksia? Milloin säännön noudattaminen on toimivaa ja milloin siitä on haittaa? *Sääntösanoja: Pitäisi, Ei pitäisi, On pakko, En voi, Täytyy, Aina, Ei koskaan, Mahdoton, Mutta*

Sääntöjen kohde	Esimerkkisääntö	Omat säännöt	Säännön noudattamisen seuraukset, hyödyt ja haitat?
Suhteeni muihin ihmisiin	"En kestä, jos muut ihmiset ajattelevat minusta pahaa." "Jos en pärjää hyvin, niin muut eivät kunnioita minua."		
Epämielitytävän olon kohtaaminen	"Tästä tunteesta on päästävä eroon." "Mä en halua ajatella näitä ajatuksia."		
Vaikeuksien voittaminen	"Avun pyytäminen on merkki heikkoudesta." "Keneenkään ei voi kuitenkaan luottaa."		
Mikä on reilua ja epäreilua, tai oikein ja väärin	"On epäreilua, että muut haluavat vaan hankaloittaa asioitani, miksi sitten itsekkään hoitaisin osuuttani."		
Suhteeni itseen	"En saa epäonnistua." "Minun pitää olla vahva ja heikkoutta en saa näyttää." "Minun pitää osata kaikki." "En voi olla hyvä isä."		

Tilaa kaikenlaisille tunteille

Tunteet ovat jatkuvasti vaihtelevia sisäisiä kokemuksia. Voimme reagoida siihen, mitä näemme, kuulemme, tunnemme, haistamme ja maistamme tai voimme reagoida siihen, mitä ajattelemme. Tunteet ovat viestejä, jotka ohjaavat ja auttavat meitä erilaisissa tilanteissa. Ne antavat asioille painoarvon ja auttavat meitä tekemään päätöksiä. Kun jokin tunnetila aktivoituu, koemme siihen liittyviä tunteita (esim. suru), kehon tuntemuksia (palan tunne kurkussa), ajatuksia ("jään yksin") ja toimintayllykkeitä (yllyke itkeä tai turruttaa olotila päihteillä).

Yleensä tunnereaktio on tarkoituksenmukainen. Esimerkiksi uhkaava tilanne herättää pelon tai vihan tunteen, mikä valmistaa toimimaan (pelko pakenemaan ja viha puolustautumaan). Joskus voimakas tunne voi olla ns. toissijainen tunne, joka ei liity itse tilanteeseen vaan ajatuksiisi ja tulkintoihin tilanteesta. Saatat esimerkiksi huomata suuttuvasi puolisollesi, kun hän kertoo, ettei pääsekään sovittuun tapaamiseen, vaikka ensisijainen tunne olisikin pettymys tai pelko hylätyksi tulemisesta. Ensisijaisen tunteen tunnistaminen on tärkeää, jotta voimme toimia tarkoituksenmukaisella tavalla.

Tunteet eivät ole vaarallisia. Ne eivät itsessään voi tehdä sinulle pahaa, vaikka ne saattavat aiheuttaa epämiellyttävän olotilan. Tilan tekemisellä kaikenlaisille tunteille tarkoitetaan tunteiden kohtaamista juuri sellaisena kuin ne ovat. Kun opit kohtamaan tunteet ja luopumaan taistelusta niitä vastaan tai pyrkimyksestä tukahduttaa ne, häiritsevät ne sinua vähemmän. Opit huomaamaan, että tunteet tulevat ja menevät, jolloin myös tunteisiin kiinni jääminen vähenee.

Rantapallo

Kuvittele epämiellyttävät tunteesi ja ajatuksesi rantapallon muotoon. Koska et halua kokea näitä epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita, yrität työntää rantapallon veden alle. Rantapallo kuitenkin pyrkii pompahtamaan pinnalle, mitä syvemmälle yrität sitä työntää. Joudut käyttämään kaiken keskittymiskykyäsi, energiasi ja kumpaakin kättäsi rantapallon pinnan alla pitämiseen. Pitäessäsi kiinni rantapallosta sen edustamat tunteet ja ajatukset ovat kiinni sinussa ja vievät kaiken huomiosi. Jos päästäisit irti pallosta, se saattaisi ajautua vedessä lähellä sinua, mikä voisi tuntua epämiellyttävältä. Pallo saattaisi kuitenkin myös vähitellen ajautua kauemmaksi sinusta. Pysyipä pallo sitten lähelläsi tai ajautuisi kauemmas päästäessäsi siitä irti, sinulla on ainakin mahdollisuus käyttää käsiäsi ja energiaasi muihin itsellesi tärkeisiin asioihin.



Tietoisien hyväksynnän harjoittelu on tärkeä taito tunteiden säätelyssä. Se ei tarkoita sitä, että hankalista tunteista tarvitsisi oppia pitämään, vaan se tarkoittaa tunteiden kohtaamista, tuomitsematonta suhtautumista ja reagoimattomuutta. Usein jo pysähtyminen tunteen äärelle ja tunteen havainnointi sellaisena kuin se on vähentää tunteen voimaa ja sen vaikutusta meihin. Tietoista hyväksyntää voi harjoitella. Se kannattaa aloittaa rauhallisessa paikassa ja tilanteessa.

Voit harjoitella tietoista hyväksyntää seuraavia vaiheita noudattaen, järjestyksellä ei ole merkitystä:

Skannaa kehoasi päästä varpasiin. Havainnoi kaikki kehossa havaitsemasi tuntemukset. Älä reagoi niihin. Salli niiden olla sellaisia kuin ovat.

Odota ja huomaa, kun ajatus ilmaantuu. Anna ajatuksen mennä sotkeutumatta siihen. Aina kun huomaat ajatuksen voit todeta itsellesi ”tämä on ajatus”.

Huomaa mitä ylllykkeitä voit juuri nyt havaita. Mihin ne sinua yllyttävät tai yllyttävätkö ne olemaan tekemättä jotakin. Harjoittele reagoimattomuutta ja havainnoi mitä yllykkeille tapahtuu.

Yritä tunnistaa tunne, joka tunnetilaan liittyy. Nimeä se ja anna sen olla juuri sellainen kuin se on, tuomitsematta sitä.

TUNTEISIIN

Tunteit on monenlaisii, joku tunteeton, on ilosii on veemäisii,
Psykogee ja elämä läimii, vasten kasvoi sylkääsee, suruun lestin rykäsen,
Tiedän mist puhun jos vihaa puhkun, kellää ei kivaa, päällä helläl saatan neitoo himaa,
mustasukkast, te ette musta saa
Darraa pukkas, pelkotilat päättä nostaa, tasottavii päätän ostaa, ikävä mamii,
Rakkauden soturi Soidintanssi ku sopulil, PsykoGee lentopusui lähettelee, sudelle sukkuu
Rakkaudest ulvon, hartaasti ja kunnol, syllist etitään ei mitään omaltunnol,
Rikoksii enintään, mitä jos vanhoi haavoi ei auki revitä,
Ole oma ittes, älä esitä, rukoile tai setitä, mut älä esitä, psyko pyytää, peilistä löytyy syypää,

"Tunteisiin usein vedotaan, tunteisiin rakastutaan, seotaan, tunteisiin, alkaa potuttaa,
mut ota lungisti vaan, ota lungisti vaan"

Tunteiden tulkki vai tunteellinen juntti,
Mörkö nimelt kateus, se on synti niinkun ahneus
Riku Rikas rahaa ku roskaa, pedon kidas psyko köyhän bostaa,
Pennei laskeskelee tukii nostaa, ei tietoo asunnosta, porttikielto lähikauppaan,
Suru kävi raukkaan ku turskaan haukka, se miehen murtaa ja turha siit on purnaa,
Härkää sarvist ja duunii ettii, jotain smuuttii settii, valaa sementtii tai puita halaa,
Kaikki käy kuha rahaa saa, valtio velkaa, mut niit saat odottaa, Psyko takas rokottaa,
Tules makas ku elämä monottaa, Tuonelaan, miehet jonottaa huomenna kaikki paremmin,
PsykoGee, positiivinen kaveri, niiku seikka se on saletti ku Moskovan baletti niinku seikka
se on saletti

"Tunteisiin usein vedotaan, tunteisiin, rakastutaan, seotaan, tunteisiin,
alkaa potuttaa, mut ota lungisti vaan, ota lungisti vaan"

Nihkeet skeidaa, viel paremmaks muuttuu
Gee Veisaa ja herkemmat suuttuu
Rankkaa mutten hittoakaan nakkaa, mikä miehen ajaa, tunteet tappaa,
Kenen syy mun syy, sun syy, psyko vaa kysyy,
Nobaa sytyn mut kaks sekkaa, ja kiukku vekka, kaks seikkaa ja kiukku vekka

"Tunteisiin, usein vedotaan, Tunteisiin, Rakastutaan, seotaan
Tunteisiin, Alkaa potuttaa, Mut ota lungisti vaan, ota lungisti vaan."

PsykoGee

TUNTEET HALTUUN

Seuraavilla sivuilla on jätetty tilaa eri tunteiden tarkasteluun. Tarkoituksena on, että pysähdyt miettimään minkälaisissa tilanteissa huomaat tunteen heräävän, minkälaiset ajatukset herättävät tunteen, minkälaisia muutoksia kehossa tapahtuu tunteen kokemisen aikana ja minkälaiseen toimintaan tunne sinua yllyttää.

MISSÄ TILANTEISSA VIHAN TUNNE HERÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MINKÄLAISET AJATUKSET HERÄTTÄVÄT VIHAN TUNTEEN?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

VIHA

Mitä muita sanoja käytät puheessasi, jotka viittaavat vihan tunteeseen?

MISSÄ VIHA KEHOSSA TUNTUU?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MIHIN VIHA YLLYTTÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MISSÄ TILANTEISSA INHON TUNNE HERÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MINKÄLAISET AJATUKSET HERÄTTÄVÄT INHON TUNTEEN?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

INHO

Mitä muita sanoja käytät puheessasi, jotka viittaavat inhon tunteeseen?

MISSÄ INHO KEHOSSA TUNTUU?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MIHIN INHO YLLYTTÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

**MISSÄ TILANTEISSA PELON
TUNNE HERÄÄ?**

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

**MINKÄLAISET AJATUKSET
HERÄTTÄVÄT PELON TUNTEEN?**

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

PELKO

Mitä muita sanoja
käytät puheessasi,
jotka viittaavat pelon
tunteeseen?

**MISSÄ PELKO KEHOSSA
TUNTUU?**

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MIHIN PELKO YLLYTTÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

**MISSÄ TILANTEISSA SURUN
TUNNE HERÄÄ?**

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

**MINKÄLAISET AJATUKSET
HERÄTTÄVÄT SURUN TUNTEEN?**

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

SURU

Mitä muita sanoja
käytät puheessasi,
jotka viittaavat surun
tunteeseen?

**MISSÄ SURU KEHOSSA
TUNTUU?**

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MIHIN SURU YLLYTTÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MISSÄ TILANTEISSA RAKKAUDEN TUNNE HERÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MINKÄLAISET AJATUKSET HERÄTTÄVÄT RAKKAUDEN TUNTEEN?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

RAKKAUS

Mitä muita sanoja käytät puheessasi, jotka viittaavat rakkauden tunteeseen?

MISSÄ RAKKAUS KEHOSSA TUNTUU?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MIHIN RAKKAUS YLLYTTÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MISSÄ TILANTEISSA MUSTASUKKAISUUDEN TUNNE HERÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MINKÄLAISET AJATUKSET HERÄTTÄVÄT MUSTASUKKAISUUDEN TUNTEEN?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MUSTASUKKAISUUS

Mitä muita sanoja käytät puheessasi, jotka viittaavat mustasukkaisuuden tunteeseen?

MISSÄ MUSTASUKKAISUUS KEHOSSA TUNTUU?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MIHIN MUSTASUKKAISUUS YLLYTTÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MISSÄ TILANTEISSA SYYLLISYYDEN TUNNE HERÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MINKÄLAISET AJATUKSET HERÄTTÄVÄT SYYLLISYYDEN TUNTEEN?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

SYYLLISYYS

Mitä muita sanoja käytät puheessasi, jotka viittaavat syyllisyyden tunteeseen?

MISSÄ SYYLLISYYS KEHOSSA TUNTUU?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MIHIN SYYLLISYYS YLLYTTÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MISSÄ TILANTEISSA HÄPEÄN TUNNE HERÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MINKÄLAISET AJATUKSET HERÄTTÄVÄT HÄPEÄN TUNTEEN?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

HÄPEÄ

Mitä muita sanoja käytät puheessasi, jotka viittaavat häpeän tunteeseen?

MISSÄ HÄPEÄ KEHOSSA TUNTUU?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MIHIN HÄPEÄ YLLYTTÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MISSÄ TILANTEISSA ILON TUNNE HERÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MINKÄLAISET AJATUKSET HERÄTTÄVÄT ILON TUNTEEN?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

ILO

Mitä muita sanoja käytät puheessasi, jotka viittaavat ilon tunteeseen?

MISSÄ ILO KEHOSSA TUNTUU?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MIHIN ILO YLLYTTÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MISSÄ TILANTEISSA KATEUDEN TUNNE HERÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MINKÄLAISET AJATUKSET HERÄTTÄVÄT KATEUDEN TUNTEEN?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

KATEUS

Mitä muita sanoja käytät puheessasi, jotka viittaavat kateuden tunteeseen?

MISSÄ KATEUS KEHOSSA TUNTUU?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

MIHIN KATEUS YLLYTTÄÄ?

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

ABC-KETJUANALYYSI

HAAVOITTUVUUS TEKIJÄT	LAUKAISEVA TEKIJÄ	AJATUKSET	TOISSIJAINEN TUNNE	ONGELMA KÄYTTÄYTYMINEN	LYHYEN AIKAVÄLIN SEURAUKSET	PITKÄN AIKAVÄLIN SEURAUKSET
<p><i>Esimerkiksi:</i></p> <p><i>Unettomuus</i></p> <p><i>Väsymys</i></p> <p><i>Nälkä</i></p> <p><i>Ihmissuhdeongelmat</i></p>	<p><i>Kaveri ei vastannut yhteydenottooni</i></p>	<p><i>"Kukaan ei ole kiinnostunut asioistani"</i></p> <p><i>"Ihmiset halua- vat vain hyötyä minusta"</i></p>	<p><i>häpeä</i></p> <p><i>raivo</i></p>	<p><i>Join pari pullollista vii- naa ja vedin kamaa</i></p>	<p><i>Helpotti hetkeksi</i></p>	<p><i>Häpeän, enkä ota yhteyttä kaveriini</i></p> <p><i>Vaikea arvostaa itseä</i></p>
		<p>ENSISIJAINEN TUNNE <i>häpeä</i></p>				
		<p>ENSISIJAINEN TUNNE</p>				

TAITAVA TUNNESÄÄTELY

Kun kohtaamme elämässä vastoinikäymisiä, jotka herättävät hankalia tunteita, tarvitsemme:

1. Hyväksyntää eli asioiden kohtaamista ja vastaanottamista sellaisenaan ilman, että katsomme niitä vääristävien silmälasien läpi.
2. Itsestä huolehtimista ja huomion muualle suuntaamista eli etäisyyden ottamista vaikeaan asiaan sekä omaa hyvinvointiamme tukevien tekojen ja itselle tärkeiden arjen asioiden tekemistä.
3. Ongelmien ratkaisemista eli työskentelemistä sen eteen, että asiat muuttuvat paremmiksi. Ongelmanratkaisutaidot eivät toimi tunteiden ja ajatusten kohdalla, mutta arvojen mukaisen elämän tavoittelussa voimme joutua tekemään myös vaikeita valintoja omaan elämäntilanteeseensa liittyen (esimerkiksi luopuminen itselleen haitallisista ihmissuhteista).

Alla oleviin ympyröihin voit listata taitoja ja tekoja, joita voit käyttää kohtaamassasi hankalassa tilanteessa. Esimerkiksi *Hyväksyntä* -kohtaan voit kirjata taitoja, joita olet opetellut hankalien tunteiden ja ajatusten kohtaamiseen tuomitsemattomasti ja ilman reagoitua. *Itsestä huolehtimisen* -kohtaan voi kirjata vaihtoehtoja, joita voit tehdä suunnataksesi huomion muihin asioihin ja arjen tärkeisiin tekemisiin (esim. ulkoilu, treenaaminen, lukeminen, musiikin kuuntelu). *Ongelmanratkaisu* -kohtaan voit kirjata sellaisia asioita, joihin voit tilanteessa vaikuttaa ja mitä ovat teot, jotka vievät kohti sinulle tärkeitä päämääriä (esim. toimimattoman parisuhteen päättäminen, ulkopuolisen avun hakeminen lasten asioista sopimiseksi).

HYVÄKSYNTÄ

ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

ONGELMANRATKAISU

TIETOINEN SELVIYTYMINEN

Tietoisien selviytymisen taitoa tarvitset tilanteissa, joissa kohtaat hankalia tunteita ja tunteen hyväksyvä havainnointi ei riitä vaan tarvitset taitoja tunteen voimakkuuden laskemiseen, jotta arvojesi ja tavoitteidesi mukaiset valinnat onnistuvat. Tietoisien selviytymisen taitojen käyttämisen vaiheet:

1. Huomaa kipeä tunnetila, eli tunteet, ajatukset ja kehon tuntemukset sekä huomaa ja hyväksy toimintayllyke.
2. Tunnista, että tunnetila on niin voimakas, että ensin täytyy käyttää tietoisien selviytymisen taitoja.
3. Valitse jokin taito tunnetilan lieventämiseksi.
4. Toimi arvojesi mukaisesti.



STOP-taito

STOP-taidon tarkoituksena on auttaa vastustamaan sitä, että toimisi ensimmäisen yllykkeen mukaan ja siten ehkäistä tilanteen pahenemisen. Sitä voit käyttää tilanteissa, joissa tietoisesti pyrit olemaan toimimatta ongelmallisella tavalla, esim. kun pyrit olemaan käyttämättä päihteitä.

1. Seis, pysähdy, älä liiku.
2. Ota askel taaksepäin.
3. Havainnoi tunnetilaasi (kehon tuntemukset, ajatukset, yllykkeet, tunteet).
4. Pysy tietoisena. Ole tietoinen yllykkeestä, mutta tee itsesi kannalta tehokkaita toimenpiteitä käyttämällä muita tietoisien selviytymisen taitoja.

Ota aikalisä

Aikalisan ottamisen taito soveltuu monenlaisiin hankaliin tilanteisiin, joissa voimakkaat tunteet ovat läsnä ja taitavinta käytöstä voi olla tilanteesta poistuminen. Aina poistuminen tilanteesta ei ole kuitenkaan mahdollista ja niitä tilanteita varten on hyvä opetella muita tietoisien selviytymisen taitoja.

Huomion poissiirtäminen

Huomion poissiirtäminen on yksi nopeammista tavoista saada elimistö rauhoittumaan. Tällaiseen toimintaan on hyvin monenlaisia vaihtoehtoja, esimerkiksi:

- Kaverin kanssa keskustelu, ulkoilu, musiikin kuuntelu, tv:n katselu, lukeminen jne.
- *Aistien avulla nykyhetkeen* -harjoitus, joka löydät osiosta Läsnaolo nykyhetkessä ja joustava tarkkaavaisuus
- Intensiivisen tunteen lieventäminen kehollisten aistimusten avulla:
 - ▶ Pese kädet ja kasvot kylmällä tai lämpimällä vedellä.
 - ▶ Mene kylmään tai lämpimään suihkuun.
 - ▶ Tee läkähtymiseen asti fyysisiä harjoituksia (esimerkiksi sellijumppaa, oman kehon painolla tehtäviä harjoituksia, juokse itsesi läkähdyksiin).
 - ▶ Pitkä uloshengitys: hengitä ulos niin, että keuhkot tyhjenevät kokonaan, jolloin sisäänhengitys alkaa automaattisesti. Toista muutaman kerran.
 - ▶ Lihasrentoutus: Eri lihasryhmien jännittäminen ja rentouttaminen vuorotellen, rentoutukseen käytetyn ajan tulee olla pidempi kuin lihaksen jännittämiseen käytetty aika.

STRESSI JA KOHONNUT VIREYSTASO

Stressi on tärkeä osa elämää, ja sitä syntyy sekä positiivisina (esim. uusi parisuhde) että negatiivisinkin (esim. kielteinen päätös avotuloon siirtymisestä) koettuihin muutoksiin. Stressireaktion tarkoituksena on nostaa kehon vireystasoa, jolloin olemme valmiita toimimaan.

Stressin kokeminen on yksilöllistä ja eri asiat stressaavat eri ihmisiä. Omien stressitekijöiden ja -reaktioiden tunnistaminen helpottaa sen hallintaa. Alla on listattu erilaisia stressireaktioita, mitkä niistä tunnistat itsellesi tyypillisiksi?

Ajatukset ja tiedonkäsittely:

- ahdistavia ajatuksia
- pelottavia ajatuksia
- huoliajatuksia
- keskittymisvaikeuksia
- muistivaikeuksia

Kehon fyysiset reaktiot:

- kiihtynyt sydämensyke
- nopeutunut hengitys, pinnallinen hengitys
- hengitysvaikeudet
- hikoilu
- lihasten aktivoituminen
- lihaskireydet ja lihassäryt
- päänsärky
- huimaus
- erilaiset ihottumat
- puristuksen tunne rinnassa, rytmihäiriöt
- vatsavaivat
- hampaiden narskut
- seksuaalinen haluttomuus
- univaikeudet
- korkea verenpaine

Tunnereaktiot:

- jännittäminen
- levottomuus ja vaikeus rentoutua
- hermostuneisuus
- saamattomuus
- väsymys
- masennus
- ahdistuneisuus
- pelko itsehallinnan menettämisestä

Käyttäytymisreaktiot:

- tilanteiden välttely
- eristäytyminen
- ärtyminen muille, riitely
- muutokset syömisessä
- päihteiden käyttö
- aikaansaamattomuus
- aggressiivinen käyttäytyminen
- vaikeus tehdä päätöksiä

Tunnistatko mitkä ovat ensimmäisiä merkkejä stressitason noususta ja mistä huomaat, että olet jo hyvin kuormittunut? Mikä on stressitasosi tällä hetkellä asteikolla 0-10 (0=ei lainkaan stressiä ja 10=äärimmäisen stressaantunut? Mistä huomaat sen juuri nyt?

Nimeä tähän käytössäsi olevia keinoja, jotka tukevat palautumistasi ja stressinsäätelyäsi:

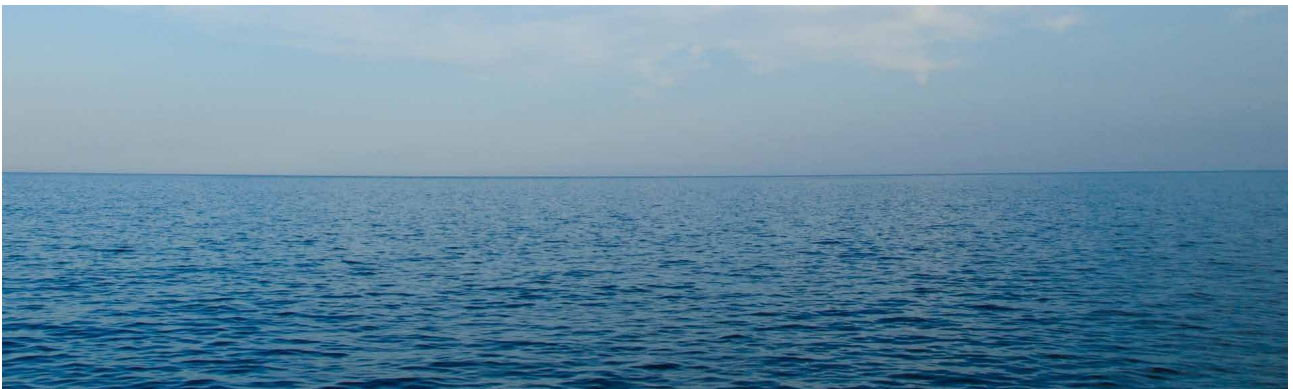
Lyhytaikainen stressi, joka poistuu tehtävän suoritettua, auttaa meitä suoriutumaan arjen askareistamme. Ongelmalliseksi usein koetaan pitkäaikainen stressi, jota ei saa purettua. Tällöin stressiä aiheuttava asia ei useinkaan ole suoritettava tehtävä (esim. puhelu virastoon) vaan laajempi tai epämääräisempi kokonaisuus tai ajatus (esim. epäluottamus parisuhteessa). Pitkäaikainen stressi vie meiltä energiaa, mikä vaikuttaa jaksamiseemme. Vaikeisiin ja epävarmisiin elämäntilanteisiin liittyä aina stressiä, jota ei voi purkaa asiaa ratkaisemalla, joten stressin purkamiseen tulee käyttää muita keinoja.

Minä, joka huomaa

Meissä kaikissa ihmisissä on pysyvä osa minuutta, joka huomaa ajatukset ja tunteet, mutta ei ole yhtä kuin ne. Meissä on ristiriitaisia puolia, mutta minä on pysyvä ja se ei ole koskaan rikki tai säröytynyt. Kun opit tavoittamaan tämän pysyvän minän tarkastelupaikan itsestäsi, voit saada muutosta suhteessa hankaliin ajatuksiin ja tunteisiin ja huomaat olevasi erillinen niistä.

Taivaankansi

Kuvittele itsesi taivaankantena ja ajatuksesi ja tunteesi säätiloina. Taivaankansi on pysyvä, mutta säätila on jatkuvasti muuttuva. Sinä tarjoat paikan vaihteleville tunteille ja ajatuksille, eli olet ikään kuin taivaankansi. Huomaat säätilojen, eli tunteiden ja ajatusten vaihtelun, jolloin et voi olla yhtä kuin tunteesi ja ajatuksesi, olet erillinen niistä.



Minuutta voidaan tarkastella kolmesta näkökulmasta: käsitteellinen minä, kokijaminä ja minä paikkana kokemuksille.

Käsitteellisellä minällä viitataan sanallisiin käsityksiin itsestä, esimerkkejä tällaisista voisivat olla: "Olen rikollinen", "Olen parempi kuin muut", "Olen epäonnistuja", "En ole yhtä hyvä kuin muut". Esimerkit kuvaavat negatiivisia tarinoita itsestä, jotka ovat vahvistuneet elämäkokemusten myötä. Jos nämä tarinat alkavat muodostua totuuksiksi, johtavat ne käyttäytymisesi kaventumiseen. Tärkeää onkin oppia tunnistamaan nimilaput, joita mieli on ohjelmoitunut tuottamaan, oppia tunnistamaan hyödyllisiä ja hyödyttömiä tarinoita itsestä. Mitä minulle seuraa, jos otan tämän tarinan tosiasiana? Minkälaiseen toimintaan se johtaa?

Minäkäsitykseen voi sisältyä erilaisia ja ristiriitaisiakin puolia, mutta paikka, josta me erilaisia tarinoita tarkastelemme, pysyy samana.

Kokija minällä viitataan siihen puoleen itsestä, joka huomaa jatkuvasti vaihtuvat kokemukset. Kyky tunnistaa ja nimetä omia kokemuksia on taito, joka kehittyy lapsuudesta alkaen. Voidaan puhua myös tietoisuustaidosta ja sen ydin on oman kokemuksen huomaaminen tässä ja nyt sekä kyky antaa omalle kokemukselle nimi.

Minä paikkana kokemuksille -näkökulmaa edustaa taivaankansi, joka on paikka vaihteleville säätiloille, mutta on silti erillinen niistä. Taivaalla on välillä poutapilviä, välillä sade- ja ukkospilviä, mutta ne eivät ole yhtä kuin taivaankansi. Minä paikkana kokemuksilleni -näkökulman vahvistaminen helpottaa hankalien tunteiden ja ajatusten hyväksyntää, kun tunnistaa niiden olevan itsestä erillisiä ja jatkuvasti muuttuvia.

ITSEMYÖTÄTUNTO

Miten kohtelet itseäsi hetkinä, jolloin kohtaat tuskallisia ajatuksia ja tunteita? Pystytkö kohtaamaan hankalat tunteet ja ajatukset tietoisesti ja sallivasti? Pystytkö tunnistamaan sen, että kärsimys on ihmisyyteen kuuluvaa ja kaikki me ihmiset sitä koemme? Pystytkö kohtelemaan itseäsi kuin parasta ystävääsi? Edellä mainitussa on kysymys itsemuotutunnosta. Se on taito, jota voit opetella. Kun osaamme olla myötätuntoisia itseämme kohtaan pystymme tunnistamaan, sietämään ja hyväksymään omat heikkoutemme. Pystymme käsittelemään niin ja meidän on mahdollista kasvaa ja kehittyä.

MINÄ OLEN

Kirjoita itsestäsi 5 positiivista arviointia ja 5 negatiivista arviointia.

Esimerkiksi *”Minä olen ystävällinen”, ”Minä olen auttavainen”, ”Minä olen heikko”, ”Minä olen luuseri”*

Positiiviset arvioinnit:

1. MINÄ OLEN...
2. MINÄ OLEN...
3. MINÄ OLEN...
4. MINÄ OLEN...
5. MINÄ OLEN...

Negatiiviset arvioinnit:

1. MINÄ OLEN...
2. MINÄ OLEN...
3. MINÄ OLEN...
4. MINÄ OLEN...
5. MINÄ OLEN...

Tarkastele arviointejesi. Oletko todella 100%:sti aina ja kaikissa tilanteissa sellainen kuin arviointisi tässä väittävät? Ovatko kaikki ihmiset samaa mieltä arvioinneistasi?

Lisää seuraavaksi arviointiesi perään kolme sanaa ”tai sitten en”. Esim. *”Minä olen ystävällinen tai sitten en”, ”Minä olen luuseri tai sitten en”*. Lue sitten jokainen lause uudestaan hitaasti ja havainnoi mitä arviointiesi painoarvolle tapahtuu?

KOLME MINÄTARINAA

Tämän harjoituksen tarkoituksena on tunnistaa sinun erilaisia minätarinoitasi. Harjoituksessa laaditaan kolme erilaista kuvausta itsestä, jotka tuovat esille erilaisia puolia sinusta. Nämä ovat työnhakijatarina, jossa pyrit vakuuttamaan työnantajan omista vahvuksistasi. Toiseksi laadit deittiprofiilin, jonka avulla pyrit saamaan mahdollisimman paljon hyviä vastauksia potentiaalisilta kumppaniehdokkailta. Kolmanneksi kirjaat kootut vikani, joiden avulla pyrit vakuuttamaan psykiatriksi omista vioistasi.



Työnhakija-minä

Olen ihminen, joka...



Deittiprofiili-minä

Olen ihminen, joka...



Kootut vikani -minä

Olen ihminen, joka...

Montako sanaa tarvitset kuvaamaan kaikki puolet itsestäsi? Vaikka jokin sanallinen versio kuvaisikin jotakin sinusta, niin mitä kaikkea muuta olen? Erotatko kuvauksista faktat ja arvioinnit?

Mitä faktoja kuvauksissa on?

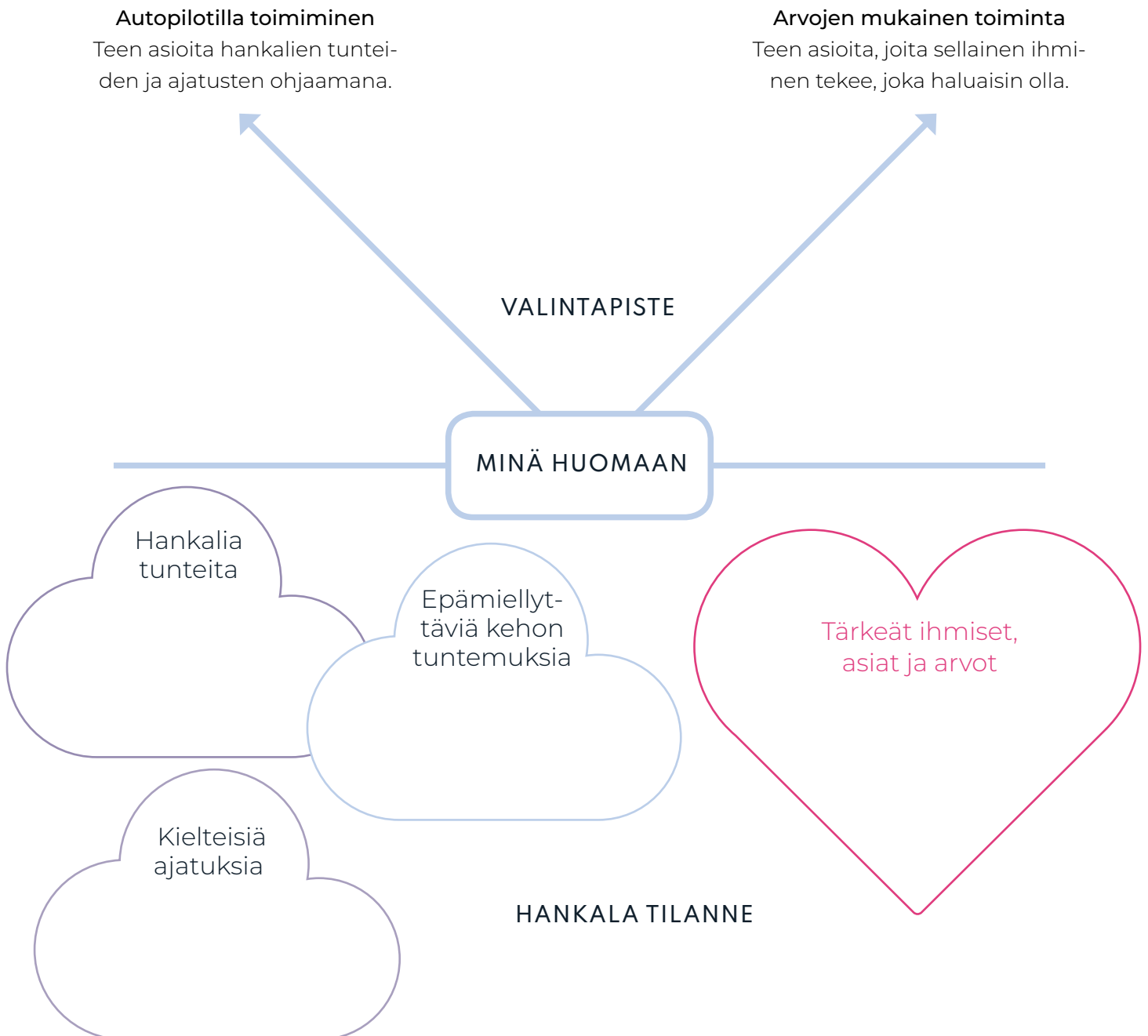
Mitä arviointeja kuvauksissa on?

Mitä seuraa, jos otat nämä tarinat vakavasti?

VALINNAN HETKI

Se, miten tehokkaasti reagoimme hankaliin tunteisiin, riippuu siitä, miten hyvin kykenemme paikantamaan valinnan hetken. Hetki on silloin, kun huomaat olevasi emotionaalisesti virittynyt ja ymmärrät, että sinulla on mahdollisuus valita, miten reagoit. Voit valita silloin joko autopilotilla toimimisen tai arvojesi mukaisen toiminnan.

Valitse jokin hankala tilanne tarkastelun kohteeksi. Mitä teet tilanteessa, kun toimit autopilotilla? Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita ja arvoja? Mitkä olisivat niiden mukaisia tekoja tässä hankalassa tilanteessa? Kirjaa näitä alla olevan kuvioon.



MITEN HALUAN TOIMIA SUHTEESSA ITSEENI?

Palaa aikaisemmin valitsemiisi kymmeneen tärkeimpään arvoosi, mitkä niistä on kolme tärkeintä arvoasi, joiden haluat näkyvän suhteessa itseesi? Valintaa tehdessäsi mieti, miten haluat kaikkein eniten itseäsi kohdeltavan.

Kolme tärkeintä periaatettani, joiden mukaan haluan käyttäytyä itseäni kohtaan ovat:

- 1.
- 2.
- 3.

Minkälaisia tekoja, joilla voit ilmentää kolmea tärkeämpää arvoasi, voit tehdä päivittäisessä elämässäsi? Suunnittele jokaisen arvon toteuttamiseen viisi erilaista tapaa.

Arvo 1:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Arvo 2:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Arvo 3:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Valitse aamulla listalta yhden arvosi osalta tekoja, joita aiot sinä päivänä toteuttaa suhteessa itseesi. Päivän päätteeksi pysähdy miettimään miten aamulla arvojen mukaisten tekojen suunnittelu vaikutti päivään.

MITÄ HALUAISIT SANOA ITSELLESI

Palaa mielikuvissasi aikaan, jolloin olit leikki-ikäinen lapsi. Mitä haluaisit sanoa nykyhetkestä käsin leikki-ikäiselle itsellesi? Minkälaisia myötätuntoisia tai kannustavia sanoja voisit sanoa?

Palaa mielikuvissasi aikaan, jolloin olit teini-ikäinen. Mitä haluaisit sanoa nykyhetkestä käsin teini-ikäiselle itsellesi? Minkälaisia myötätuntoisia tai kannustavia sanoja voisit sanoa?

Minkälaisia myötätuntoisia ja kannustavia sanoja teini-ikäinen minäsi voi sanoa sinulle nykyhetkeen?

Kuvittele itsesi viisi vuotta vanhemmaksi. Kuvittele itsesi viisaammaksi ja kokeneemmaksi. Kokeile astua vanhemman minäsi paikalle tulevaisuuteen ja tarkastella nykyistä tilannettasi kokeneemman minäsi silmin. Miltä nykyinen tilanteesi näyttää vanhemman minäsi silmin? Tunnetko myötätuntoa tai ymmärrystä nuorempaa minääsi kohtaan? Mitä sanoisit vanhempana ja kokeneempana nykyiselle itsellesi?

MILTÄ SINUSTA TUNTUI HEIDÄN ASEMASSAAN

Näkökulman vaihtamisen taito auttaa ymmärtämään, miten eri osapuolet saattavat kokea saman tilanteen hyvin eri tavoin, tai miten lisätiedon saaminen voikin muuttaa omaa kokemusta tilanteesta. Mieti mitkä seikat tilanteessa vaikuttavat siihen, miltä sinusta todennäköisesti tuntuisi. Voit myös pohtia, voisiko joku muu tuntea samassa tilanteessa eri tavalla.

Lue tilannekuvaus ja mieti, miltä sinusta todennäköisesti tuntuisi, jos olisit heidän asemassaan:

1. Jaakko sai juuri tietää, että hänen lemmikkikoiransa jäi auton alle.

Miltä sinusta tuntuisi tässä tapauksessa Jaakon asemassa?

Koiraan oli autollaan törmännyt Jaakon ystävä, joka ei pimeässä huomannut tielle juoksevaa koiraa. Miltä sinusta tuntuisi tässä tapauksessa Jaakon asemassa?

2. Markolle ilmoitetaan juuri ennen sovittua perhetapaamista, että tapaaminen onkin peruttu. Syytä peruuntumiseen ei kerrota. Miltä sinusta tuntuisi Markon asemassa?

Marko saa myöhemmin samana päivänä tietää, että hänen vaimonsa perui itse tapaamisen mutta ei ilmoittanut siitä hänelle. Miltä sinusta tuntuisi tässä tapauksessa Markon asemassa?

3. Osaston toinen vanki tulee Antin sellin ovelle haastamaan Anttia tappeluun.

Miltä sinusta tuntuisi Antin asemassa?

Antti tietää, että tappeluun provosoiva henkilö kärsii vaikeista mielenterveydellisistä ongelmista ja että hänellä ei tällä hetkellä ole lääkitystä, minkä vuoksi hän on erityisen ahdistunut. Miltä sinusta tuntuisi tässä tapauksessa Antin asemassa?

4. Pekka on bussissa matkalla töihin, kun bussi pysähtyy äkisti ja viereisen bussimatkustajan kahvit kaatuvat Pekan housuille. Miltä sinusta tuntuisi Pekan asemassa?

Entä miltä sinusta todennäköisesti tuntuisi viereisen bussimatkustajan asemassa?

Toimiva vuorovaikutus

Sosiaaliin ja vuorovaikutustaitoihin sisältyy monia eri osa-alueita. Vuorovaikutuksessa käytämme kommunikaatiotaitojen – kuten puheen, kuuntelemisen ja vuorottelevan keskustelun – lisäksi myös sosiaalisen tiedonkäsittelyn taitoja. Sosiaalisia tilanteita tulkitessamme pyrimme tunnistamaan ja ymmärtämään sekä omia että toisten ihmisten tunteita, jotta pystyisimme tekemään oikeita johdopäätöksiä tilanteesta.

Voimakkaat tunteet saattavat vaikeuttaa toimivaa vuorovaikutusta, jolloin voit tarvita avuksi tunteesääätelytaitoja. Sinulle voi olla apua siitä, että pyrit erottamaan toisistaan tilanteeseen liittyvät tosiasiat ja omat tulkinnat, joiden muodostumiseen vaikuttavat uskomuksemme ja aikaisemmat kokemuksemme. Joskus voit tarvita avuksi tietoisien selviytymisen taitoja, jotta tunteen voimakkuus ensin hieman laskee, jonka jälkeen arvojen mukainen toiminta sosiaalisessa tilanteessa on mahdollista. Sinulle voi siis olla hyötyä ”*Tilaa kaikenlaisille tunteille*” -osion taitoharjoituksista.

KÄYTTÄYTYMISEEMME VUOROVAIKUTUSTILANTEESSA VAIKUTTAVAT MONET TEKIJÄT:

- ♦ haavoittuvuustekijät
- ♦ tilanteen vaikeusaste
- ♦ tulkintamme tilanteesta
- ♦ aikaisemmat kokemukset vastaavista tilanteista
- ♦ uskomus itsestä ja muista ihmisistä
- ♦ taitojen riittävyys tilanteessa
- ♦ aikaisemmat kokemukset oman käyttäytymisen seurauksista



TARKASTELE SOSIAALISIA TAITOJASI

Alla on lueteltu erilaisia sosiaalisia taitoja.

1. Merkitse + niiden tilanteiden kohdalle, jotka tuntuvat sinulle helpoilta.
2. Merkitse – niiden tilanteiden kohdalle, jotka koet vaikeiksi.

- ◆ Kuunteleminen
- ◆ Keskustelun aloittaminen
- ◆ Keskustelun ylläpitäminen
- ◆ Kysymysten esittäminen
- ◆ Kiittäminen
- ◆ Itsensä esitteleminen
- ◆ Kohteliaisuuksien esittäminen
- ◆ Avun pyytäminen
- ◆ Ryhmään liittyminen
- ◆ Ohjeiden antaminen
- ◆ Ohjeiden noudattaminen
- ◆ Anteeksi pyytäminen
- ◆ Muiden saaminen vakuuttuneeksi jostakin
- ◆ Omien tunteiden tunnistaminen
- ◆ Omien tunteiden ilmaiseminen
- ◆ Muiden ihmisten tunteiden ymmärtäminen
- ◆ Toisen ihmisen vihan kohtaaminen
- ◆ Kiintymyksen ilmaiseminen
- ◆ Jonkin asian jakaminen toisen ihmisen kanssa
- ◆ Toisten auttaminen
- ◆ Neuvotteleminen
- ◆ Omien oikeuksien puolustaminen
- ◆ Kiusoitteeluun suhtautuminen
- ◆ Vaikeuksien välttäminen toisten ihmisten kanssa
- ◆ Riitojen välttäminen
- ◆ Valituksen tekeminen
- ◆ Valitukseen vastaaminen
- ◆ Muiden kannustaminen
- ◆ Kiusallisen tilanteen kohtaaminen
- ◆ Ryhmän ulkopuolelle jäämisestä selviytyminen
- ◆ Ystävän puolustaminen
- ◆ Taivutteluun suhtautuminen
- ◆ Epäonnistumiseen suhtautuminen
- ◆ Ristiriitaisten viestien kohtaaminen
- ◆ Syytösten kohtaaminen
- ◆ Vaikeaan tapaamiseen valmistautuminen
- ◆ Ryhmäpaineen kohtaaminen

Tarkastele nyt arviotasi ja pohdi koetko jotakin muutostarpeita. Onko sinulla toiveena, että haluaisit kehittää jotakin/joitakin taitoja?

MÄÄRITTELE VUOROVAIKUTUSTILANTEEN TAVOITE JA VALITSE TAITO

Tavoitteen määrittely vuorovaikutustilanteessa auttaa selkiyttämään toimivinta tapaa ilmaista jokin toive, tarve tai kieltäytyä jostakin pyynnöstä. Vuorovaikutukseen liittyvät tavoitteet voidaan luokitella seuraavasti: asiatavoite, ihmissuhteen ylläpitämiseen liittyvä tavoite ja itsekunnioitukseen liittyvä tavoite.

Seuraavaksi löydät esimerkit kunkin tavoitteen mukaisesta taidosta ja sen osavaiheista. Ensimmäisen taidon (DEAR MAN) kohdalla on esimerkki siitä, miten esittää toive siitä, että sovittujen tapaamisten muutoksista ilmoitetaan (asiatavoite). Samalla tilanteessa on myös tärkeää pitää huolta siitä, että välit kumppaniin pysyvät hyvinä (ihmissuhdetavoite). Toisen taidon (GIVE) kohdalla on esimerkki, jossa ensisijainen tavoite on ihmissuhteen ylläpitäminen ja parantaminen lapseen ja lapsen äitiin. Kolmannen taidon (FAST) kohdalla on esimerkkitalanteesta, jossa itsekunnioituksen säilyminen ja omista arvoista kiinnipitäminen on ensisijainen tavoite kaverisuhteessa tapahtuneessa ongelmatilanteessa. Kunkin taidon jälkeen on jätetty tilaa sinun omalle esimerkillesi tai ajankohtaiselle tilanteelle omasta elämästä, jossa taitoa voisit käyttää.

Asiatavoite

DEAR MAN on taito, jota voit käyttää pyyntöjen/toiveiden/kieltäytymisten tehokkaaseen esittämiseen.

DEAR MAN taidon osavaiheet ovat:

1. **Describe** – kuvaile tilanne tuomitsemattomasti pysymällä faktoissa:
"Sanoit, että tulet tapaamaan minua viikonloppuna, mutta et saapunutkaan."
2. **Express** – ilmaise tunteesi tai mielipiteesi tilanteesta:
"Huolestuin, kun sinua ei näkynytkään."
3. **Assert** – vakuuta, kerro mitä haluat tai kieltäydy selkeästi:
"Minulle olisi tärkeää, että ilmoittaisit, jos et pääsekään tulemaan."
4. **Reinforce** – vahvista, anna positiivista palautetta:
"Olisin helpottunut, jos tietäisin etukäteen, niin en turhaan huolestuisi ja alkaisi epäilemään sinua."
5. (stay) **Mindful** – ole tietoisesti läsnä:
Pidä huomio tavoitteessasi ja pysy asiassa.
Toista tarvittaessa uudelleen ja uudelleen, rauhallisesti ja ystävällisesti.
Älä reagoi, jos toinen hyökkää sanallisesti tai vaihtaa puheen aihetta.
6. **Appear confident** – käyttäydy itsevarmasti:
Käytä vakuuttavaa äänensävyä ja puhu selkeästi.
7. **Negotiate** – neuvottele:
Ole valmis neuvottelemaan. Kysy toiselta esimerkiksi *"Miten tämän voisi ratkaista?"*

Mitä selkeämmin osaat kuvata, mitä toivot toisen tekevän ja miksi asia on henkilökohtaisesti sinulle tärkeää, sitä todennäköisemmin saat sen mitä toivot.

DEAR MAN -taidon harjoittelu

Oma tilanne: _____

Describe / kuvaile: _____

Express / ilmaise: _____

Assert / vakuuta: _____

Reinforce / vahvista: _____

(stay) Mindful / pysy tietoisesti läsnä: _____

Appear confident / käyttäydy itsevarmasti: _____

Negotiate / neuvottele: _____

Ihmisuhteen ylläpitämiseen liittyvä tavoite

Silloin kun vuorovaikutustilanteessa sinulle on tärkeää säilyttää ihmissuhde tai parantaa sitä, voit käyttää apuna GIVE-taitoa. Se on hyödyllinen kaikissa vuorovaikutustilanteissa, mutta sen merkitys korostuu kaikkein tärkeimmissä ihmissuhteissa.

GIVE-taidon osavaiheet ovat:

1. (be) **G**entle – käyttäydy ystävällisesti, ole kohtelias ja lempeä. Esitä asiasi ilman uhkauksia, hyökkäyksiä, ivailua tai arvostelemista:
”Minulle olisi todella tärkeää, että lapsemme voisi tulla tapaamaan minua. Tuntuu pahalta, kun näen häntä niin harvoin ja pelkään, ettei hän kohta edes tunne minua.”
2. (act) **I**nterested – osoita kiinnostusta. Kuuntele, mitä toisella on sanottavaa. Anna hänen kertoa asiansa loppuun keskeyttämättä.
3. **V**alidate – osoita, että ymmärrät toisen tunteita, toiveita, vaikeuksia ja mielipiteitä, jotka liittyvät tilanteeseen:
”Ymmärrän, että sinun on vaikeaa tulla tänne ja se vaatii sinulta paljon vaivannäköä. Olen ollut sinua kohtaan välillä inhottava ja ymmärrän, että et haluaisi olla kanssani tekemisissä.”
4. (use) **E**asy manner – käyttäydy rauhallisesti:
 Pysy rauhallisena ja tynnyttele toista tarvittaessa. Käytä kevyttä tyyliä ilmaistessasi asiaasi, joskus huumori voi helpottaa tilannetta.

GIVE-taidon harjoittelu

Oma tilanne: _____

(be) Gentle / ystävällisesti, kohteliaasti, lempeästi: _____

(act) Interested/ kiinnostuneesti: _____

Validate /ymmärtäen: _____

(use) Easy manner / rauhallisesti ja kevyellä tyylillä: _____

Itsekunnioitukseen liittyvä tavoite

Vuorovaikutustilanteissa, joissa itsekunnioitukseen liittyvä tavoite on sinulle keskeinen, voit käyttää FAST-taitoa.

FAST-taidon osavaiheet ovat:

1. (be) **F**air – ole reilu ja oikeudenmukainen. Ole reilu sekä itseäsi, että toista kohtaan:
"Ymmärrän, että sinulla oli syysi valehdella, mutta koen todella epäkunnioittavana, että valehtelit ja saatoit minut huonoon valoon."
2. (no) **A**pologies – älä turhaan pyydä anteeksi. Pyydä anteeksi silloin, kun siihen on syytä esimerkiksi, olet ollut väärässä tai tehnyt virheen. Sitä ei tarvitse pyytää anteeksi, että olet olemassa, esität pyynnön, sinulla on mielipiteitä tai olet eri mieltä.
"Minua loukkasi, että valehtelit minulle."
3. **S**tick to your values – pidä kiinni arvoistasi. Pidä selkeänä mielessäsi, mikä on sinun arvojesi ja moraalisi mukaista. Älä luovu arvoistasi vain saadaksesi haluamasi tai saadaksesi jonkun pitämään itsestäsi.
"Minulle on tärkeää, että voin luottaa läheisimpiin kavereihini ja en halua itse toimia kuten toimit, sillä se ei ole arvojeni mukaista toimintaa."
4. (be) **T**ruthful – ole rehellinen. Pysy totuudessa, vaikka se tuntuisi hankalalta. Älä valehtele tai liioittele.
"En oikein tiedä, voinko enää luottaa sinuun tämän jälkeen. Meidän on hyvä antaa pölyn laskeutua ja katsoa sitten onko kaverisuhteen jatkumiselle edellytyksiä"

FAST-taidon harjoittelu

Oma tilanne: _____

(be) Fair / reilusti ja oikeudenmukaisesti: _____

(no) Apologies / pyytelemättä anteeksi: _____

Stick to your values / omista arvoista kiinni pitäen:

(be) Truthful / rehellisesti ja totuudenmukaisesti:

Tukikeinoja toiminnanohjaukseen ja keskittymiseen

Asioiden aikaansaamiseksi on tärkeää miettiä, mikä on varsinainen tavoitteesi. Muokkaa tavoite sellaiseen muotoon, että voit selvästi arvioida, onko se toteutunut. Päätä etukäteen, milloin teet asian, ja merkkaa se kalenteriin. Mieti, millä palkitset itsesi, kun olet saanut tehtävät tehtyä (esim. kupilla kahvia, musiikin kuuntelulla tai tv-sarjan jakson katsomisella). Älä kuitenkaan sorru palkitsemaan itseäsi etukäteen.

Tavoitteen pilkkominen pienemmiksi askeliksi:

Pohdi, onko tavoitteesi liian laaja, esimerkiksi ”hanki ammatti”. Miten sitä voisi jakaa pienempiin osiin? Millaisia osatavoitteita tavoitteesi sisältää? Mitä tehtäviä on suoritettava tavoitteeseen päästäksesi? Esimerkiksi jos haluat autonkuljettajaksi ja ajokortti on ”kuivumassa”, niin sinun täytyy ensin tehdä tekoja saadaksesi korttisi takaisin. Ajokortin takaisin saaminen saattaa edellyttää esimerkiksi päihdeseuloja tai autokoulun tunteja. Tällöin näiden asioiden edistäminen on ensimmäinen askel kohti laajempaa tavoitettasi.

Tehtävälistan tekeminen:

- ♦ Kirjoita tyhjälle paperille ylös kaikki tekemättömät tehtävät siinä järjestyksessä, kun ne tulevat mieleesi.
- ♦ Yritä pilkkoa tehtävät mahdollisimman pieniin osiin (esim. siivoaminen koostuu mm. pöydän järjestämisestä, sängyn petaamisesta, roskien roskiin laittamisesta ja niin edespäin).
- ♦ Alleviivaa sen jälkeen tärkeimmät/kiireellisimmät/eniten mieltä kuormittavat tehtävät.
- ♦ Laita alleviivatut tehtävät tärkeys- tai kiireellisyysjärjestykseen numeroimalla ne.
- ♦ Yliviivaa tehtävä sen suoritettua.

Mikäli huomaat jonkin tehtävän jäävän aina tekemättä, pohdi onko se liian laaja toteutettavaksi (esim. kodin siivous tai esseen kirjoittaminen) ja kokeile pilkkoa se pienempiin osiin (esim. makuuhuoneen imurointi tai esseetehtävän aiheen valinta).

Meiltä jää usein tekemättä ne tehtävät, jotka herättävät epämiellyttäviä tunteita (esim. epäonnistumisen pelkoa tai häpeää). Kokeile, miten tunnetilasi muuttuu, kun keskityt ajattelemaan tätä tekemätöntä tehtävää. Mitä ajatuksia sinulla herää?

Pohdi myös, minkälainen olotilasi saattaisi olla, kun saat tämän epämiellyttäviä tunteita herättävän tehtävän tehtyä?

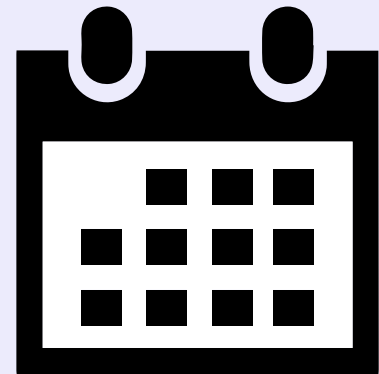
soita Kelaan 1

- *laita muistutusviesti puhelimeen huomisen tapaamisesta 2*
- *tee treenisuunnitelma*
- *pese tiskit*
- *laita viestiä kaverille*

AJANHALLINTA:

Opettele käyttämään kalenteria:

- ♦ Merkkaa kalenteriisi heti sovitut tapaamiset ja tarkista ennen ajan sopimista, ettei samaan aikaan ole muuta sovittua.
- ♦ Merkkaa kalenteriin tapaamisten, koulu- tai työpäivien ja ryhmätapaamisten lisäksi muistettavia tehtäviä ("soita sosiaalityöntekijälle", "laita lappu erityisohjaajalle").
- ♦ Ota rutiiniksi katsoa joka aamu tai ilta kalenteristasi tuleville päiville merkatut tehtävät ja tapaamiset.
- ♦ Muista pitää kalenteri mukana etenkin tärkeissä tapaamisissa!
- ♦ Tee oma viikko-ohjelma lukujärjestyksen muotoon. Merkkaa siihen joka viikko toistuvat tekemiset (esim. ulkoilut, ryhmät ja muut sellaiset). Löydät viikko-ohjelman pohjan harjoitusosion lopusta.
- ♦ Muodosta itsellesi toimivia rutiineja, joita teet aina samaan aikaan päivästä tai samana viikonpäivänä.
- ♦ Ota aikaa, kauanko jokin tehtävä vie sinulta aikaa, jotta voit varata siihen seuraavalla kerralla riittävästi aikaa. Muista kuitenkin jättää aikatauluun liikkumavaraa.



Älä täytä kalenteria tai viikko-ohjelmaa liian täyteen vaan muista myös lepo!

Asioiden muistaminen:

Käytä muistilappuja ja muistilistoja (kts. Tehtävälistan teko).

Kirjoita muistutukset selkeään muotoon ja pidä muistilaput näkyvällä paikalla, esimerkiksi ilmoitustaululla tai kalenterin välissä.

Opettele avolaitoksessa, koevapauksessa tai siviilin puolella käyttämään puhelimen muistutuksia.

Pyydä muita muistuttamaan sinua asioista.



Pomodoro-tekniikka:

Valitse tehtävä, jonka haluat saada tehdyksi.

Aseta ajastin soittamaan 25 minuutin kuluttua.

Työskentele tehtävän parissa, kunnes ajastin soittaa.

Kun ajastin on soinut, kirjaa suoritus tehdyksi.

Pidä lyhyt tauko.

Jatka työskentelyä ja pidä pidempi tauko aina joka neljännen työskentelyjakson jälkeen.

Jos et pysty keskittymään 25 minuuttia tehtävän tekemiseen, lyhennä aika itsellesi sopivammaksi.



ONGELMANRATKAISUTEKNIikka

Valitse ongelma, jota haluat ryhtyä ratkomaan. Käy sitten kaikki vaiheet läpi huolellisesti.

<p>1. Ongelman määrittely: Mikä ongelmasi on? Kuvaa se mahdollisimman konkreettisesti ja täsmällisesti.</p>	
<p>2. Tavoite: Mihin haluat pyrkiä? Mitä haluat tehdä tai muuttaa? Mihin asiaan haluaisit muutosta?</p>	
<p>3. Vaihtoehdot: Keksi mahdollisimman monta vaihtoehtoa ongelman ratkaisemiseksi. Älä arvioi vaihtoehtoja vielä tässä vaiheessa vaan pyri keksimään mahdollisimman paljon erilaisia ratkaisuja.</p>	
<p>4. Vaihtoehtojen arviointi: Viivaa yli sellaiset vaihtoehdot, jotka ovat mahdottomia tai liian vaikeita toteuttaa tai joita et halua toteuttaa. Kirjoita plussa (+) sellaisen vaihtoehdon perään, josta pidät tai joka voisi olla mahdollinen toteuttaa Aseta plussan (+) saaneet vaihtoehdot paremmuusjärjestykseen numeroimalla ne 1=paras, 2=seuraavaksi paras, jne. Käytä arvioinnin perustana sitä, mikä sinusta tuntuu hyvältä ja minkä voit toteuttaa käytännössä.</p>	

ONGELMANRATKAISUN POHJALTA LAATIMANI SUUNNITELMA

Suunnitelma muutoksen toteuttamiseksi

(aikataulu, mitä teet ja miten, mikä voisi edesauttaa jne.).

Seuranta ja arviointi:

Sovi, miten ja milloin arvioit suunnitelmasi toimivuutta.

VIIKON AIKATALU

klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

Suunnittele viikon aikataulusi. Muista pitää aikataulu realistisena ja kirjaa ylös lepoaika.

Lähteet ja lisää materiaalia

ADHD-liitto: <https://adhd-liitto.fi>

Amrod, J. & Hayes, S. C. (2014). ACT for the incarcerated. Teoksessa Tafrate, R. C. & Mitchell, D. (toim.): *Foresinc CBT: A Handbook for Clinical Practice*. 1. painos. (s. 43-65). John Wiley & Sons.

Autismiliitto: <https://autismiliitto.fi>

Harris, R. (2016): *Onnellisuusansa: Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla*. Duodecim.

Kara, S., Mikkola, K & Tuusa, M. (2021): *Neurokirjon henkilöiden vankeusaikainen kuntoutus: Opas ja kuntoutusmalli vankien kanssa työskenteleville*. Autismisäätiö sr.

McKay, M. & West, A. (2016): *Emotion Efficacy Therapy: A Brief, Exposure-Based Treatment for Emotion Regulation Integrating ACT & DBT*. Context Press. An Imprint of New Harbinger Publications.

Myllyviita K. (2020): *Häpeän hoito*. 1.-2. painos. Duodecim.

Pietikäinen, A. (2014): *Kohti arvoistasi*. 1.painos. Duodecim.

Pietikäinen, A. (2016): *Joustava mieli: Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta*. 1.-24. painos. Duodecim.

Pietikäinen, A. (2017): *Joustava mieli – Työkirja 3.0: Uudistettu painos*. Harjoituskirja.

Pietikäinen, A. (2017): *Joustava mieli tukena elämäkriiseissä*. 1. painos. Duodecim.

Pietikäinen, A. (2018): *Köydenvedosta kuskin paikalle: Ahdistuneisuuden hoito hyväksymis- ja omistautumismenetelmin. 10 tapaamisen ohjelma*. Käsikirja terapeuteille.

Pietikäinen, A. (2021): *Joustava mieli ja hyvän itsetunnon ABC*. 1. painos. Duodecim.

Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M. & Olaz, P. O. (2016): *The Essential Guide to the ACT MATRIX: A Step-by-Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice*. Context Press. An Imprint of New Harbinger Publications.

Sadeniemi, M., Hakkinen, M., Koivisto, M., Ryhanen, T. & Tsokkinen, A-L. (2019): *Viisas mieli*. 1. painos. Duodecim.

Vermeulen, P. (2019): *Autismi ja kontekstisokeus*. Autismisäätiö sr.

Virta, M. & Salakari, A. (2018): *ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0*. Tammi.

© Tekijät & Autismisäätiö sr

Autismisäätiö sr
Mannerheimintie 117
00280 Helsinki

autismisaatio.fi
revion.fi

1. painos
Helsinki, 2022

