

OIVALLUSHETKI- RYHMÄMALLI PALAUTUMISEN TAITOJEN HARJOITTELUUN

Hanna-Kaisa Mäkynen, perhetoiminnan kehittäjä

Merja Riikonen, perhetoiminnan vastaava

Lakeuden Omaishoitajien Oivaltajat-hanke

Kädessäsi on nyt Lakeuden Omaishoitajien Oivaltajat-hankkeessa kehitetyn OivallusHetki-ryhmämallin opas ohjaajalle. OivallusHetken ohjaaminen on mahdollista hyvän ohjeistuksen avulla kenelle tahansa ryhmäohjaukseen perehtyneelle ohjaajalle. Malli sisältää viiden (5) ryhmäkerran diat, harjoitukset, tehtävät ja kyselylomakkeet aukikirjoitettuna käsikirjana ohjaajalle. Mukaan on liitetty myös kolme tulostettavaa korttisarjaa harjoituksissa käytettäväksi.

Malli sai alkunsa Rinnekotisäätiön hankkeessa kehitetystä Hetki-mallista, jota kokeiltiin myös Oivaltajat-hankkeessa. Mallin on sisällöllisesti rakentanut Oivaltajat-hankkeen perhetoiminnan kehittäjä Hanna-Kaisa Mäkynen.

Vanhemmuus on ihanaa, iloa ja sisältöä elämään tuova asia, mutta samaan aikaan se kysyy myös voimia ja kuormittaa. Kun lapsella on erityisen tuen tarpeita, myös vanhemmuuden kuorma kasvaa. Tarve levolle ja palautumiselle on suuri, mutta mahdollisuuden siihen välillä hyvinkin rajalliset.

Vanhemmuuden uupumus on oma, työuupumuksesta erillinen uupumuksen oireyhtymä, joka on seurausta pitkäaikaisesta stressistä vanhemmuudessa. Vanhemmuudessa voi uupua kuka tahansa, mutta erityislapsen vanhemmuus tuo muihin mahdollisiin riskitekijöihin verrattuna suurimman riskin vanhemmuuden uupumukseen.

Vanhemman uupumus vaikuttaa vanhemman kokemukseen omasta hyvinvoinnista, toimintakyvystä ja voimavaroista sekä kykyyn toimia läsnä olevana ja turvallisena aikuisena lapselle. Uupumus vaikuttaa siis merkittävästi myös lapsen hyvinvointiin. Vanhemmuuden uupumus jättää jälkensä myös vanhempien väliseen parisuhteeseen.

Vanhemmuuden uupumuksen keskiössä on vanhemman ja lapsen välinen suhde ja tämä tuo oleellisen eron verrattaessa vanhemmuuden uupumuksesta työuupumukseen. Työstä voi irtisanoutua tai jäädä sairauslomalle, mutta vanhemmuuden uupumuksesta ei ole samalla tavalla ulospääsyä.

Vanhemmuuden uupumus pitää sisällään neljä osatekijää, jotka ovat:

1. uupumusasteinen väsymys vanhemmuuden roolissa
2. emotionaalinen etäännyminen lapsesta
3. tympääntyminen vanhemmuuden roolissa
4. kokemus negatiivisesta muutoksesta vanhemmuudessa

Tutkimuksissa vanhemmuuden uupumuksen osatekijät nähdään toisiaan seuraavina oireina ja näiden seurauksena muodostuu vanhemmuuden uupumuksen oireyhtymä.

Uupumusasteinen väsymys on oireyhtymän ydin ja tässä vaiheessa vanhempi kokee sekä emotionaalisten että fyysisten voimiensa merkittävästi vähentyneen. Vanhemmuus tuntuu ottavan enemmän kuin antavan, ja vanhempi joutuu pinnistelemään voimiensa ääri rajoilla.

Toisessa vaiheessa vanhempi alkaa *emotionaalisesti etääntyä lapsesta*. Vanhempi kykenee edelleen huolehtimaan lapsesta ja hänen tarpeistaan, mutta toiminnasta on hävinnyt tunne, ja tilalle on tullut automaattiohjauksella tapahtuva suorittaminen. Vuorovaikutus lapsen ja aikuisen välillä rajoittuu käytännön asioiden hoitamiseen emotionaalisen vuorovaikutuksen ollessa takalalla tai kokonaan poissa.

Mikäli vanhempi ei pääse lepäämään, uupumuksen oireet lisääntyvät ja vanhempi *alkaa tympääntyä rooliinsa vanhempana*. Tässä vaiheessa vanhemmuuteen liittyvät tunteet kuten, ilo lapsesta väistyy ja tilalle tulee kokemus vanhemmuuden raskaudesta. Oma rooli vanhempana alkaa tuntua sietämättömältä ja tyhjältä. Nauttiminen vanhemmuudesta ja lapsesta on vaikeaa, jopa mahdotonta.

Viimeisenä vanhemmuuden uupumuksen oireyhtymän oireena on *kokemus negatiivisesta muutoksesta vanhemmuudessa* ja se on edeltävien oireiden yhdistelmä, jolloin vanhempi ei enää koe olevansa hyvä vanhempi lapselleen.

Lähde: Sorkkila, M., Fågel, P., Kukkonen, S., & Aunola, K. (2022). Erityislasten vanhempien kokema uupumus ja tuen tarve. NMI Bulletin, 31(4), 47-62.

Ryhmän tavoitteet ja rakenne

OivallusHetki -ryhmämallin on syntynyt tarpeesta auttaa erityislasten vanhempia palautumaan arjen kuormituksesta. Ryhmässä vanhemmat saavat tietoa stressistä ja palautumisesta, jonka kautta ymmärrys aiheesta lisääntyy, ja oma palautuminen olisi helpommin asetettavissa tärkeysjärjestyksessä korkealle. Ryhmässä harjoitellaan myötätunnon osoittamista itselle ja tehdään erilaisia palautumista tukevia harjoituksia, joita vanhemmat voivat helposti tehdä kotona myös itsenäisesti.

Ryhmämalli koostuu sekä yksilö- että ryhmätapaamisista. Jokaisella ryhmäläisellä on yksilötapaaminen ryhmän ohjaajan kanssa ennen ryhmätapaamisia ja niiden jälkeen. Ennen yksilötapaamista ryhmään osallistuva vanhempi täyttää alkukartoituslomakkeen, jota käydään ensimmäisellä yksilötapaamisella läpi. Tapaamisen tavoitteena on tutustua ryhmäläiseen ja kartoittaa hänen tilannettaan stressiin, palautumiseen ja mahdolliseen uupumiseen liittyen. Tapaamisen aikana mahdollistuu kartoituksen lisäksi psykososiaalinen apu ja tuki.

Toisella yksilötapaamisella käydään vanhemman tilannetta uudelleen läpi ja kiinnitetään huomiota mahdollisiin muutoksiin, joita ryhmään osallistuminen on tuottanut. Onko vanhempi tehnyt ryhmässä oppimiaan harjoituksia kotona, onko hän pystynyt tekemään muita omaa hyvinvointia ja palautumista tukevia muutoksia arjessa ja minkälaiseksi hän kokee oman jaksamisensa tällä hetkellä? Psykososiaalisen tuen lisäksi ohjaajan on tärkeä ohjata vanhempi vahvemman tuen piiriin, mikäli jaksamiseen liittyvät haasteet sitä vaativat.

Ryhmätapaamisia on yhteensä viisi (5) ja niissä on selkeä rakenne. Jokaisen tapaamisen alussa tehdään kehollinen harjoitus, josta siirrytään edelleen omaa kehomieli -yhteyttä vahvistavaan alkupiiriin. Alkupiirissä hyödynnetään erilaisia kortteja ja kerrotaan omasta sen hetkisestä olost ja tilanteesta sen verran, kuin kukin haluaa. Tämän jälkeen siirrytään teoriaosuuteen, tehdään tehtäviä ja ryhmäkerta päätetään keholliseen harjoitukseen.

Ryhmäkerta on kestoltaan kaksi (2) tuntia. Lapsiperheiden kohdalla on tärkeää jättää aikataulu väljäksi, koska alussa on lasten luovuttaminen hoitajille (jos lastenhoito on järjestetty). Jokaisella kerralla on myös harjoituksia, jotka tarvitsevat aikaa teoriaosuuden ja siitä syntyvän keskustelun lisäksi.

Ryhmäkertojen teemat

Jokaisella ryhmäkerralla on oma teema. Teemaa lähestytään tutkitun tiedon, tehtävien, harjoitusten sekä keskustelun kautta. Koska pitkäaikainen kuormitus ja mahdollinen uupumustila vaikuttavat kykyyn ottaa vastaan uutta tietoa, painopiste on erilaisissa harjoituksissa ja tehtävissä, joiden kautta osallistujat saavat kokemuksen rauhoittumisesta ja rentoutumisesta. Tästä rentoutuneesta tilasta käsin osallistujan on myös helpompi oivaltaa asioita omasta itsestään, arjestaan, ajatuksistaan, tunteistaan ja toimintamalleistaan ja lähteä tekemään sellaisia muutoksia, jotka tukevat palautumista.

Teemat ryhmäkerroille:

1. Mitä palautuminen tarkoittaa ja miksi se on tärkeää?
2. Itsemyötätunto palautumisen tukena.
3. Stressin ja palautumisen fysiologiaa, vireystilat ja stressin kokonaiskuorma.
4. Palautumisen kivijalka, kehon rentoutusreaktio ja psykologinen palautuminen.
5. Mieli, ajatukset, tunteet ja toiminta.

Lastenhoito

Mikäli mahdollista, ryhmän ajaksi olisi hyvä järjestää lastenhoito. Tämä helpottaa vanhempien osallistumista ryhmään, kun lastenhoitoon liittyviä asioita ei tarvitse itse järjestellä. Lasten on hyvä olla selkeästi erillisessä tilassa vanhempien ryhmästä, jotta vanhemmat voivat keskittyä ryhmäsisältöön ilman, että kuulevat lasten ääniä. Lasten tilan on kuitenkin tärkeä olla niin lähellä, että hoitaja voi tulla hakemaan vanhemman lapsen luokse.

Ryhmässä käytetyt kortit

Ryhmään on tehty erilaisia kortteja virittäytymiseen sekä oman tilanteen ja kehomieliyhteyden hahmottamiseen. Kortit on tallennettu PDF -muodossa. Korttien tulostuksessa valitse tulostusasetuksista 6 tai 8 korttia (riippuu haluamasi kortin koosta) / A4 sivu. Kortit on hyvä laminoida, jotta kestävät käytössä paremmin.

ENSIMMÄINEN TAPAAMISKERTA

17.30 Vanhemmat ja lapset tulevat paikalle.

- Lapset hoitajille / kahvittelu.

17.45 Tervetuloa

Harjoitus: Mitä minulle kuuluu?

18.00 Tutustuminen + diat / samalla kahvittelu.

- Perustiedot ryhmästä.
- Kuka minä olen ja millä mielin tulen ryhmään.
- Jokainen valitsee esillä olevista värikorteista omaan oloon / tunteeseen sopivan värin. Esittäytymisen jälkeen jokainen saa kertoa sen verran, kuin haluaa siitä, miksi valitsi ko. värin ja millä mielin tuli ryhmään.
- Pohjaa palautumiselle.

18.45 **Tehtävä ja harjoitukset**

Mikäli kaikkia tehtäviä ei ehditä tehdä tapaamisella, voi niistä jonkun antaa kotiin tehtäväksi. Joka tapauksessa ryhmäkerralla tehdään palautumisen huoneentaulu.

Mitä minulle kuuluu-harjoitus.

Viisi kertaa miksi.

Tunnetavoite tulevalle kuukaudelle.

- Palautumisen huoneentaulu.

19.30 Ryhmäkerta loppuu

Ennen ryhmäkertaa:

- Hanki A3 kartonki palautumisen huoneentaulun pohjaksi.
- Vanhoja aikakausilehtiä
- Sakset
- Liimaa

- Kyniä (jos huoneentauluun haluaa kirjoittaa jotakin).
- Tulosta ja laminoi värikortit.
- Tulosta tunnetavoite -tehtäväpapereita.
- Tulosta Viisi kertaa miksi- tehtäväpapereita.
- Tulosta muistiinpanopohjia.
- Tee itse ryhmäkerralla tehtävät harjoitteet ja tehtävät, jotta sinulla on omakohtainen kokemus niistä. Tämä tuo varmuutta myös ohjaamiseen.

ENSIMMÄISEN KERRAN HARJOITUKSET JA TEHTÄVÄT

MITÄ MINULLE KUULUU -HARJOITUS

Palautumisen näkökulmasta on oleellista tunnistaa mitkä kaikki asiat aiheuttavat stressiä ja kuormitusta sekä se, miten tämä kaikki omassa kehossa ja mielessä näyttäytyy. Näiden havaintojen tekeminen edellyttää yhteyttä omaan itseen ajatusten, tunteiden, tarpeiden ja kehon tuntemusten suhteen. Yhteyden löytymisen ja sen vahvistamisen edellytyksenä on puolestaan hidastaminen tai hetkeksi pysähtyminen säännöllisesti, jotta erilaisten havaintojen tekeminen on mahdollista.

Mitä minulle kuuluu -läsnäoloharjoituksen tarkoituksena on pysähtyä hetkeksi itsen äärelle ja tehdä havaintoja omista ajatuksista, tunteista, tarpeista ja kehon tuntemuksista. Harjoituksen aikana saat olla tarkkailijan roolissa suhteessa kaikkeen edellä mainittuun ja pyrkiä vain tulemaan tietoisiksi kaikesta mitä tässä hetkessä on läsnä. Kaikkiin havaittuihin asioihin on tärkeä pyrkiä suhtautumaan arvostelun ja muutosyritysten sijaan hyväksyen.

Vaikka harjoituksen aikana ei ole tarkoitus lähteä muuttamaan asioita toisenlaisiksi, antavat tekemäsi havainnot sinulle kuitenkin tietoa siitä minkälaisia asioita tarvitset voidaksesi hyvin. Havaintojen perusteella voit ryhtyä hiljalleen tekemään palautumista ja hyvinvointia tukevia valintoja arjessa. Harjoituksen aikana voit havaita myös asioita, jotka ovat hyvin ja tämän havainnon perusteella voit löytää yhteyden niihin valintoihin, jotka ovat näiden tuntemusten taustalla. Tämä auttaa sinua jatkossakin tekemään vastaavanlaisia valintoja.

Mitä minulle kuuluu -harjoituksen myötä harjoittelet kehon tuntemusten ja mielen liikkeiden tunnistamista ilman tarvetta lähteä välittömästi toimimaan jokaisen ajatuksen ja tunteen ohjaamana. Harjoittelun myötä aika ärsykkeen ja siihen reagoimisen välillä kasvaa, jolloin pystyt paremmin tekemään tietoisia valintoja sen suhteen, miten reagoit niin mielensisäisiin kuin itsesi ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin. Opit myös huomaamaan aikaisemmin levon ja palautumisen tarpeesta kertovat merkit. Tunnistat myös paremmin yhteyden ajatusten, tunteiden ja kehollisten tuntemusten välillä.

Kun yhteys itseen on auki, pystyt hyödyntämään kaikkea harjoituksessa oppimaasi erilaisissa arjen tilanteissa (vuorovaikutus toisten kanssa, omia arvoja tukevat valinnat) hyvinvointiasi tukien.

Lähteet:

Kaisa Jaakkola: Palaudu & Vahvistu

Arto Pietikäinen: Joustava mieli

Mia Jokiniva: Stressin luomahoito

Mielenterveystalo.fi / Tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma.

HARJOITUKSEN KULKU

Kesto: 10–15 min.

Asetu istumaan hyvään, miellyttävään ja ryhdikkääseen asentoon, missä voit tuntea selkäsi pitkänä ja pään selkärangan jatkeena. Anna niskan, hartioiden ja vatsan alueen olla mahdollisimman rentoina. Jos mahdollista, aseta jalkapohjat lattian pintaan. Anna kehon asennon olla yhtä aikaa kannateltu ja rento. Anna käsien laskeutua syliisi. Voit tehdä harjoituksen silmät suljettuina tai silmät auki.

Aisti jalkapohjat lattiaa vasten, takareidet ja pakarat sitä alustaa vasten missä istut. Mikäli selkäsi koskettaa tuolin selkänojaa, huomaa, miltä tuo kosketus selässäsi tuntuu. Jos selkäsi takana on tyhjä tila, voit aistia miltä pystysuora ja leveä selkä tuntuu. Huomaa käsien kosketus jalkojasi vasten. Havaitse erilaisia tuntemuksia kehostasi (kipua, kolotusta, lihasjännitystä, rentoutta, avaruutta, tilavuutta, kylmä/lämmin, nälkä, jano tms.). Tule vain tietoisesti näistä havainnoista, sinun ei tarvitse tässä hetkessä niihin reagoida.

Siirrä seuraavaksi huomio omiin ajatuksiisi. Minkälaisia ajatuksia huomaat mielessäsi tällä hetkellä. Ajatukset saavat olla, niitä ei tarvitse työntää pois eikä niihin tarvitse tarrautua kiinni. Voit suhtautua ajatuksiin, kuin pilviin taivalla, jotka tulevat ja menevät. Sinun tehtäväsi on vain tarkkailla ajatuksen virtaa ja tulla tietoisiksi omista ajatuksista.

Huomioi nyt omia tunteita. Minkälaisia tunteita voit tunnistaa olevan läsnä juuri nyt. Tässäkin kohdassa tarkoituksena on vain havaita erilaisia tunteita ilman tarvetta lähteä muuntamaan niitä toisenlaisiksi. Se mikä on totta juuri nyt, saa olla.

Harjoituksen tavoitteena on oppia havainnoimaan kehon tuntemuksia ja vahvistaa yhteyttä omaan itseen. Vahvemman kehomieliyhteyden ja itsetuntemuksen myötä on helpompi tehdä omaa hyvinvointia ja palautumista tukevia valintoja arjessa.

Harjoituksen lopussa voit vielä hetken havainnoida minkälaisia tarpeita ajatusten, tunteiden ja kehon tuntemusten taustalla mahdollisesti on.

Kotona tehtäessä harjoituksen voi tehdä myös selinmakuulla.

VIISI KERTAA MIKSI

Jokainen täyttää oman Viisi kysymystä-lomakkeen. Viiden kysymyksen sarjalla hahmotetaan sitä, mitä halutaan oppia tai toivotaan saavutettavan palautumisen taitojen harjoittelun myötä. Kun palautumiseen liittyen selkeytyy tavoite mitä haluaa paremmalla palautumisella saavuttaa, on sitä kohti helpompi lähteä kulkemaan. Kun tavoitteen taustalta löytyy arvoja, miksi tavoitteen

saavuttaminen on itselle tärkeää, nousee palautuminen omalla prioriteettilistalla luultavasti korkeammalle.

Lähde: Kaisa Jaakkola: Palaudu & vahvistu tehtäväkirja.

TUNNETAVOITE

Palautumisen lisääminen arkeen voi joskus onnistua paremmin, kun asiaa lähestyy tunteiden kautta. Kuormittavassa arjessa usein toistuvat tunteet liittyvät usein sellaisiin tunteisiin, joita emme niin kovasti haluaisi tuntea (suru, kiukku, viha, epätoivo, väsymys jne.). Tämän harjoituksen avulla keskitytään miettimään sellaisia tunteita, joita omaan arkeen toivoisi lisää. Esim. levollisuus, rauhallisuus, tyyneys, ilo, riemu, toivo, pystyvyys ym. Tunteiden jälkeen siirrytään miettimään, minkälaisia konkreettisia asioita osallistujan tulee tehdä, jotta hän voisi tuntea toivomaansa tunnetta enemmän.

Harjoituksessa on tärkeää keskittyä sellaisiin tunteisiin, joiden syntymiseen voi itse vaikuttaa. Esim. arvostus, joka syntyy puolison tekemisistä, on asia, johon ei voi itse vaikuttaa. Samoin konkreettiset teot ovat sellaisia, joita voi itse tehdä eli ei siten, että kun puoliso laittaa lapset nukkumaan, voin kokea rentoutumista. Toki toivottaviin tunteisiin liittyy usein myös muita ihmisiä ja tärkeää on käydä esim. puolison kanssa keskusteluita hyvinvointiin ja palautumiseen liittyen ja miettiä, miten puoliset voivat olla toistensa tukena myös palautumisessa.

Lähde: Kaisa Jaakkola: Palaudu & vahvistu tehtäväkirja.

PALAUTUMISEN HUONEENTAULU

Tehtävän tavoitteena on palautumisen ja itselle merkityksellisten, hyvinvointia lisäävien asioiden näkyväksi tekeminen sekä rauhoittuminen tekemisen äärelle. Tehtävän aikana osallistujat leikkaavat lehdistä kuvia ja tekstipätkiä, jotka edistävät omaa hyvinvointia ja palautumista ja liimaavat ne kartongille. Kartongille voi liimata myös oman kuvan, jolloin huoneentaulusta tulee vielä henkilökohtaisempi. Kartongille voi myös kirjoittaa itselleen jotain tärkeitä sanoja / lauseita, mikäli niitä ei valmiina löydy lehdistä.

Kotona tämä palautumisen huoneentaulu olisi hyvä asettaa näkyvälle paikalle, missä kuvat toimivat muistutuksena näistä itselle tärkeistä asioista.

TOINEN TAPAAMISKERTA

17.30 Vanhemmat ja lapset tulevat paikalle.

- lapset hoitajille / kahvittelu.

17.45 **Harjoitus**

Ota käyttöön harjoituksen vaikutukset lomake.

- Lempeää liikettä lihasjännityksen purkamiseen, tehdään tuolilla istuen.
- Mitä minulle kuuluu, erityinen keskittyminen myötätuntoiseen suhtautumiseen kehon tuntemuksiin, ajatusten harhailuun, siihen, että myötätunnon osoittaminen on vaikeaa.

18.15 Aloitus

- Kortin valinta luontokorteista -mikä kuvaa omaa olotilaa, mitä toivoisi arkeen tms.
- Kuulumiset edellisen tapaamisen jälkeiseltä ajalta.
 - Kotiläksyjen purku, jos sellaisia oli.
 - Oletko tehnyt harjoituksia, miltä ne tuntuneet, minkälaisia vaikutuksia ollut vai onko?
 - Onko harjoituksen tekemiseen löytynyt aikaa helposti vai onko se ollut vaikeaa?

18.30 Diat

- Itsemyötätunto palautumisen taitona.

18.45 **Harjoitus:** Rakastavan ystävällisyyden harjoitus.

19.00 **Tehtävä**

Mikäli molempia tehtäviä ei ehdi tehdä ryhmätapaamisella, voi toisen niistä antaa kotitehtäväksi tai jättää toisen kokonaan pois.

- Myötätuntomantra.
- Myötätuntoisen kirjeen kirjoittaminen itselle.

19.30 Ryhmäkerta loppuu.

Ennen ryhmäkertaa:

- Tulosta ja laminoi luontokortit.
- Tulosta myötätuntomantra -tehtäväpohjia.
- Tulosta muistiinpanopohjia (myötätuntoisen kirjeen voi kirjoittaa tälle pohjalle).
- Tee itse ryhmäkerralla tehtävät harjoitteet ja tehtävät, jotta sinulla on omakohtainen kokemus niistä. Tämä tuo varmuutta myös ohjaamiseen.
-

TOISEN TAPAAMISKERRAN HARJOITUKSET JA TEHTÄVÄT

HARJOITUKSEN VAIKUTUKSET LOMAKE

Tämä lomake otetaan käyttöön toisella tapaamiskerralla. Lomakkeella on yhteensä kolme harjoituksen vaikutukset- kysymyspatteristoa. Yhteen harjoitukseen käytetään yksi näistä kysymyspatteristoista. Harjoituksen vaikutukset lomakkeen avulla on tavoitteena tuoda näkyväksi niitä muutoksia, joita lyhytkin harjoitus voi omassa olossa tehdä.

- Ruksi ennen harjoitusta kahden lauseen välissä olevista palloista se, jonka kohdalla koet eniten olevasi. Tee sama harjoituksen jälkeen esim. ympyrällä, että voit erottaa kumpi oli ennen harjoitusta ja kumpi jälkeen tehty merkintä.

Lähde: Mukailen Mia Jokiniva, Hengähdyshetkiä. Opas stressittömään elämään.

LEMPEÄÄ LIIKETTÄ LIHASJÄNNITYKSEN PURKAMISEEN

Asetu istumaan hyvään asentoon, missä selkäsi on pitkä ja päälaki kohti kattoa. Tasapainoisen asennon aikaansaamiseksi huomioi, että jalkapohjat olisivat lattialla tukevasti, noin lantion levyisessä haarassa. Selän takana olisi hyvä olla tilaa, jotta liikkeiden tekeminen on mahdollista.

- Olkapäiden pyörittely molempiin suuntiin, valitse haluamasi kokoinen liike.
- Rangan pyöritys - rangan notkistus.
 - Kämmenet lepäävät reisien päällä
 - Kuljeta kämmeniä kohti vartaloa samalla notkistaen selkärankaa. Katse voi kohota yläviistoon.
 - Kuljeta kämmeniä kohti polvia ja anna selän pyöristyä. Katse kääntyy alas.
 - Valitse omalle keholle ja selälle sopiva liikkeen laajuus, huomioiden mahdollisuuksien mukaan, että liike olisi koko rangan pituinen häntäluusta kallonpohjaan.
 - Toista liikeparia 5–7 kertaa.
- Sivutaivutukset käsi pään yläpuolelle / rintakehän eteen ojennettuna. Toista molemmin puolin 5–7 kertaa.
- Kierrot molempiin suuntiin.
 - Ennen kiertoa tarkista, että selkärankasi on pystysuora ja lähde sitten kiertämään oikealle / vasemmalle. Ajattele, että kierryt rangan ympäri samalla tavalla kuin kuivaisit tiskirättiä.
 - Toista kierrot molemmin puolin 5–7 kertaa.
- Kämmenten hierominen toisiaan vasten lämmön tuottamiseksi > lämpimät kädet kasvoille > hiero sormilla ohimoilta ja laskeudu kasvoja alaspäin niitä koko ajan kevyesti hieroen. Kuljeta sormet niskaan ja hiero myös niskaa sekä hartioita.

MITÄ MINULLE KUULUU, MYÖTÄTUNTOISELLA NÄKÖKULMALLA

Ohjaa mitä minulle kuuluu- harjoitus samalla tavalla kuin ensimmäiselläkin kerralla, mutta lisää jokaiseen vaiheeseen myötätuntainen näkökulma.

- **Kehon tuntemukset:** Kun huomaat jossakin kehon osassa kipua, lihasjännitystä, jotain epämiellyttäviä tuntemuksia, pyri suhtautumaan näihin tuntemuksiin myötätuntoisesti ja kokeile voitko tietoisesti rentouttaa ko. kehon osaa. Minkälaisilla sanoilla voisit tuoda ymmärrystä ja myötätuntoa kipua ja kärsimystä kohtaan. Voitko osoittaa ko. kehonosalle kiitollisuutta sen vuoksi, miten ko. osa kehostasi auttaa sinua tai helpottaa elämääsi kivusta huolimatta. Myötätunnon lisääminen ei välttämättä poista kipua, mutta kivun läsnäolon ei tarvitse myöskään tarkoittaa myötätunnon poissaoloa.

- **Ajatukset:** Kun huomaat erilaisia ajatuksia mielessäsi, erityisesti sellaisia, jotka tuntuvat hankalalta ja epämiellyttävältä, voitko suhtautua niihin myötätuntoisesti. Minkälaiset sanat auttaisivat sinua tuomaan ajatuksiisi liittyen ymmärrystä ja lohtua. Esim. on luonnollista, että tällaisessa elämäntilanteessa tämänkaltaiset ajatukset ovat normaaleja.
- Toista samalla tavalla ohjauksessa myötätunnon lisäämistä myös tunteisiin ja tarpeisiin liittyen.

Lähde: Mukailleen myötätuntoinen kehomeditaatio Kristin Neff: Itsemyötätunto: Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi.

RAKASTAVAN YSTÄVÄLLISYYDEN HARJOITUS

Kesto 5–20 min.

Mikäli sinulle on tyypillistä kritisoida itseäsi tai elämässäsi on paljon kuomaa ja stressiä, yritä tehdä harjoitusta säännöllisesti, useamman kerran viikossa. Tee harjoitus sellaisessa tilassa / paikassa ja tilanteessa, jossa sinua ei häiritä.

1. Istu miellyttävään asentoon ja hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos.
2. Keskity aluksi lempeästi tiedostamaan kärsimyksesi lähde. Pelottaako sinua, oletko yksinäinen, vihainen tai turhautunut vai koetko itsesi arvottomaksi? Koeta pystytkö vain olemaan tunteiden kanssa sellaisina kuin ne ovat, ilman, että alat ajatella liikaa tunteiden taustalla olevaa tarinaa (mitä sinä teit, mitä hän ei tehnyt jne.). Kaikki tunteet ovat sallittuja. Kaikki vieraat ovat tervetulleita. Mihinkään ei tarvitse ripustautua, eikä mitään tarvitse työntää syrjään.
3. Koeta nyt pystytkö aistimaan tunteet kehossasi. Jos tunnet esim. surua, miltä surullisuus tuntuu fyysisesti? Onko olosi turta, nykiikö silmäkulmissasi, tuntuuko kulmakarvojen väli kireältä tai muuta vastaavaa? Kun tunteet paikallistaa kehoon, ne on helpompi tuntea ilman, että joutuu ajatusten valtaan, ja voi vain kokea senhetkisen kokemuksen sellaisenaan.
4. Voit tässä vaiheessa halutessasi tuoda kämmenen sydämen päälle. Pyri nyt tarjoamaan itsellesi ystävällisyyttä, ymmärrystä ja myötätuntoa sen kärsimyksen takia, jota koet juuri nyt. Muista että se, mitä sinä koet, on olennainen osa inhimillistä kokemusta. Sinä et ole kärsimyksessäsi yksin.
5. Toista mielessäsi nyt seuraavat lauseet pehmeästi ja lempeästi:

Toivon, että olen turvassa.

Toivon, että olen rauhallinen.

Toivon, että olen ystävällinen itselleni.

Toivon, että hyväksyn itseni ja elämäni sellaisena kuin se on.

6. Jatka lauseiden toistamista mielessäsi ja vahvista niiden tunnesisältöä joko tiedostamalla kipeät tunteet kehossasi tai tuntemalla kätesi lempeä ja lohdullinen paino sydämen päällä.
7. Kun huomaat mielesi lähteneen harhailemaan, keskity taas lauseisiin tai siihen, miltä tunteet tuntuvat kehossa tai miltä kätesi tuntuu sydämen päällä. Ja aloita alusta.
8. Jos jossakin vaiheessa tunteet tuntuvat liian voimakkailta, voit aina keskittyä hengitykseen ja rauhoitella ja tyyntytellä itseäsi siten. Jos silmäsi ovat suljettuna, voit myös avata silmäsi ja keskittyä havaitsemaan tilassa olevia asioita. Kun koet olon rauhoittuneen, voit palata lauseiden pariin.
9. Hengitä lopuksi muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Jos harjoituksen aikana koit myötätunnon itseäsi kohtaan heränneen, anna itsellesi lupa nauttia tuosta rauhoittavasta tunteesta. Mikäli myötätuntoa ei herää tai sitä herää vain vähän, se on aivan yhtä kaunis totuus tästä hetkestä. Anna itsellesi lupa nauttia omasta hyvästä tahdostasi ja pyrkimyksestäsi pitää huolta itsestäsi. Se on kaikkein tärkeintä.
10. Kun olet valmis, voit avata silmäsi ja jättää harjoituksen taaksesi.

Lähde: Kristin Neff: Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi.

MYÖTÄTUNTOMANTRA

Myötätuntomantra on ulkoa opeteltujen lauseiden sarja, joita voi toistaa mielessään aina, kun haluaa antaa itselleen myötätuntoa vaikeassa tilanteessa. Lauseista on eniten apua, kun joku tilanne herättää voimakkaita tunteita.

Tehtäväpohjaan on kirjoitettu esimerkiksi neljä lausetta, jotka voit aivan hyvin ottaa sellaisenaan käyttöön. Voit myös keksiä itsellesi ja omaan suuhusi paremmin sopivat lauseet ja kirjoittaa ne lomakkeelle. Sanoilla ei ole niinkään väliä, tärkeintä on, että niistä tulee esiin itseen kohdistuvan myötätunnon kolme eri puolta.

1. Ensimmäinen lause ”tämä on kärsimyksen hetki” tuo kärsimyksen tietoisuuden piiriin. Tilanne voi olla mikä tahansa esim. unohdin laittaa lapselle luistimet mukaan kouluun, palaverissa koin, että ammattilaiset eivät ymmärtäneet näkökulmaani tai huusin kiukkuisena lapselleni / puolisololleni. Silloin kun joku em. tai jokin muu vaikea tilanne tapahtuu, voi olla vaikea muistaa, että kyseessä on kärsimyksen hetki, joka ansaitsee myötätuntoa osakseen.
 - a. Muita vaihtoehtoja ensimmäiselle lauseelle voi olla esim. minulla on tällä hetkellä tosi vaikeaa tai tämä tuntuu juuri nyt tosi hankalalta.
2. Toinen lause, ”kärsimys on osa elämää” muistuttaa, että kukaan ei ole täydellinen ja kaikki tekevät virheitä. Ei ole mitään tarvetta taistella sitä vastaan, että asiat eivät mene juuri siten kuin haluaisin, koska epätäydellisyys on täysin normaalia. Tämä on tuttu tilanne kaikille ihmisille etkä siis ole yksin tuntemustesi kanssa.
 - a. Muita vaihtoehtoja tälle lauseelle voi olla esim. kaikista tuntuu joskus tältä tai tämä kuuluu ihmisen elämään

3. Kolmas lause ”haluan olla itselleni ystävällinen tässä hetkessä” auttaa suhtautumaan tilanteeseen huolehtivasti ja ymmärtävästi. Kun kykenee rauhoittamaan ja lohduttamaan itseään, vaikeat tunteet alkavat helpottaa.
 - a. Vaihtoehtoisia lauseita voi olla esim. haluan suhtautua kipuuni / tunteisiini lempeästi tai toivon olevani lempeä ja ymmärtäväinen itseäni kohtaan.
4. Neljäs lause ”haluan antaa itselleni tarvitsemaani myötätuntoa” ilmentää vakaata pyrkimystä olla myötätuntoinen itselleen ja muistuttaa, että on myötätuntoisen huolenpidon arvoinen.
 - a. Vaihtoehtoisia lauseita voi olla esim. minä ansaitsen myötätuntoa itseltäni tai yritän olla itseäni kohtaan mahdollisimman myötätuntoinen.

Kirjoita nyt neljä lausetta ja opettele ne ulkoa, jotta voit käyttää niitä tilanteissa, joissa kritisoit itseäsi tai kohdatessasi vaikeita asioita.

MYÖTÄTUNTOINEN KIRJE ITSELLE

Ensimmäinen vaihe

Kaikissa ihmisissä on jokin piirre, josta he itse eivät pidä. Se saa heidät tuntemaan häpeää, epävarmuutta tai että he eivät vain ole ”tarpeeksi hyviä”. Epätäydellisyys on kaikille ihmisille yhteinen ominaisuus, ja epäonnistumisen ja riittämättömyyden tunteet kuuluvat elämään. Ajattele jotakin sellaista asiaa, joka herättää sinussa riittämättömyyttä tai tyytymättömyyttä itseesi (esim. ulkonäkö, työ- tai ihmissuhdeongelmat jne.). Minkälaisia tunteita sisälläsi herää: pelkoa, surua, apeutta, epävarmuutta, kiukkua? Mitä tunteita tuon asian ajattelemisen nostaa pintaan? Yritä olla mahdollisimman rehellinen, äläkä tukahduta minkäänlaisia tunteita, mutta älä myöskään liioittele niitä. Koeta vain tuntea tunteesi juuri sellaisina kuin ne ovat, ei enempää eikä vähempää.

Toinen vaihe

Ajattele nyt mielessäsi kuvitteellista ystävää, joka rakastaa sinua ehdoitta, hyväksyy sinut sellaisena kuin olet, on ystävällinen ja myötätuntoinen. Kuvittele, että hän pystyy näkemään kaikki sinun vahvuutesi ja heikkoutesi, myös äsken ajattelemasi piirteet. Mieti minkälaisia tunteita hänellä on sinua kohtaan ja miten hän rakastaa sinua ja hyväksyy sinut juuri sellaisena kuin olet kaikkine erittäin inhimillisine puutteinesi. Hän on tietoinen ihmisluonnon rajoituksista ja suhtautuu sinuun ystävällisesti ja anteeksiantavasti. Viisas ystäväsi ymmärtää, että menneisyytesi ja elämässäsi tapahtuneet lukemattomat asiat ovat muokanneet sinusta sellaisen kuin olet tällä hetkellä. Puutteesi liittyvät lukemattomiin asioihin, joita et itse ole välttämättä valinnut: geeneihisi, perhetaustaasi, elinoloihisi eli asioihin, jotka olivat hallintasi ulottumattomissa.

Kirjoita itsellesi kirje tämän kuvitteellisen ystävän näkökulmasta ja keskity huonona pitämäsi ominaisuuteen, jonka takia sinulla on tapana arvostella itseäsi. Mitä tämä ystävä, joka tuntee rajatonta myötätuntoa sinua kohtaan, sanoisi ”viastasi”? Miten hän toisi ilmi syvän myötätuntonsa sinua kohtaan, erityisesti sitä kohtaan, miten ahdistava olo sinulla on silloin, kun kritisoit itseäsi

kovin sanoin? Mitä hän kirjoittaisi muistuttaakseen sinua, että sinä olet vain ihminen, että kaikilla ihmisillä on sekä vahvuuksia että heikkouksia? Jos ystävä ehdottaisi sinulle joidenkin asioiden muuttamista, miten hän tekisin sen niin, että toisi samalla ilmi ehdottoman ymmärryksensä ja myötätuntonsa sinua kohtaan? Kun kirjoitat itsellesi kirjettä tänä kuvitteellisena ystävänä, pyri tuomaan kirjeessä selvästi ilmi, että hän hyväksyy sinut sellaisena kuin olet, suhtautuu sinuun ystävällisesti ja huolehtivasti ja haluaa sinun olevan terve ja onnellinen.

Kirjoitettuasi kirjeen laita se hetkeksi syrjään. Lue se jonkin ajan kuluttua uudelleen ja todella keskity sen sisältöön. Tunne, kuinka sinuun virtaa myötätuntoa, joka tuntuu rauhoittavalta ja lohdulliselta, kuin viileä tuulenvire kuumana päivänä. Rakkaus, yhteyden tunne ja hyväksyntä ovat sinun perusoikeuksiasi ja ne kaikki löytyvät sisältäsi.

Lähde: Kristin Neff: Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi

KOLMAS TAPAAMISKERTA

17.30 Vanhemmat ja lapset tulevat paikalle.

- lapset hoitajille / kahvittelu

17.45 **Harjoitus** Progressiivinen lihasrentoutus istuen.

18.00 Aloitus

- Valitse omaan mielialaan sopiva kortti värit ja muodot -korteista.
- Kuulumiset edellisen tapaamisen jälkeiseltä ajalta.
 - Oletko tehnyt harjoituksia, miltä ne ovat tuntuneet, minkälaisia vaikutuksia ollut vai onko?
 - Onko harjoituksen tekemiseen löytynyt aikaa helposti vai onko se tuntunut vaikealta?

18.15 Diat

- Stressin ja palautumisen fysiologiaa.
- Positiivinen ja negatiivinen stressi.
- Stressin kokonaiskuorma.
- Vireystilat.

Dioja paljon, käy stressoreihin liittyvien diojen kohdalla vain muutamia esimerkkejä / dia läpi. Tärkeintä, että osallistujat saavat kokonaiskuvan erilaisista stressoreista.

18.45 **Tehtävä:** Stressin kokonaiskuorma.

19.15 **Harjoitus:** Kevyttä liikettä ja rentouttava ristiinhengitys.

- olkapäiden pyörittely, selän pyöristys-notkistus, kylkivenytykset ja kierrot.

19.30 Ryhmäkerta loppuu

Ennen ryhmäkertaa:

- Tulosta muistiinpanopohjia.
- Tulosta ja laminoi värit ja muodot kortit.
- Tulosta stressin kokonaiskuormituksen tehtäväpohja.
- Tulosta stressi- ja rentoutusreaktiokoonti- paperi osallistujille.
- Tee itse ryhmäkerralla tehtävät harjoitteet ja tehtävät, jotta sinulla on omakohtainen kokemus niistä. Tämä tuo varmuutta myös ohjaamiseen.

KOLMANNEN TAPAAMISKERRAN HARJOITUKSET JA TEHTÄVÄT

PROGRESSIIVINEN LIHASRENTOUTUS ISTUEN

Ota hyvä asento tuolilla ja anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Reiden takaosat lepäävät alustaa vasten ja yläselkä selkänojaa vasten.

Aseta molemmat kädet syliisi ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja kädenselkä reisiä vasten.

Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä sisään ja ulos.

Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas.

Sisään- ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Jos ajatuksesi harhailevat liikaa ja koet vaikeaksi keskittyä, hengitys toimii ankkurina levähdyshetken aikana siten, että voit palauttaa huomiosi sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin.

Siirrä nyt huomio kasvoihin. Irvistä voimakkaasti kasvolihaksia ja pidä jännitystä.... yksi, kaksi, kolme ja päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Kasvoilta katoaa ilme ja ne ikään kuin sulavat tyyniksi. Tunnet, kuinka jännitys laukeaa kasvoilta.

Kiinnitä nyt huomiota yläniskaan ja hartiansauteuun. Nosta molemmat hartiat yhtä aikaa voimakkaasti puristaen kohti korvia ja pidä jännitystä... yksi, kaksi, kolme ja anna hartioiden sitten pudota pehmeästi alas. Tunne, kuinka hartiat lepäävät painavina ja rentoina alhaalla.

Kiinnitä sitten huomio kämmeniin. Purista kämmenet voimakkaasti nyrkkiin, pidä jännitys...yksi, kaksi, kolme ja päästä nyrkit auki. Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiin asti ja yläraajojen jännitys vähenee.

Lämmön ja pehmyden tunne ulottuu yläniskasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Olkavarret lepäävät sylissäsi. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta.

Hengitys kulkee vapaasti sisään- ja ulos rauhoittuen levollisuuden myötä. Saat aina palata hengitykseen, jos ajatuksesi alkavat vaeltaa.

Tunne nyt, kuinka yläselkä lepää selkänojaa vasten. Purista lapaluut yhteen selkänojaa vasten voimakkaasti...yksi, kaksi, kolme ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunne kuinka yläselän jännitys vähenee ja veri kiertää yläraajoissa ja yläselässä vapaammin. Voi olla, että aistit tämän lämpönä.

Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Purista voimakkaasti pakarat yhteen...yksi, kaksi, kolme ja päästä ne sitten rennoiksi. Reidet ja pakarat tuntuvat tuolia vasten painavina ja rentoina.

Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin. Nosta kantapäät ilmaan lattiasta ja jännitä molempia pohkeita...yksi, kaksi, kolme ja päästä ne nyt aivan rennoiksi niin, että lihasjännitys laukeaa polvitaiveissa ja pohkeissa. Voit tuntea kuinka jalkapohjat tuntuvat painavilta alustaa vasten.

Saat päästää irti ajatuksistasi ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä.

Lähde: Mielenterveystalo.fi

STRESSIN KOKONAISKUORMA

Ihmisillä on helposti stressistä hyvin yksipuolinen kuva. Ajatellaan, että vain vaikealta tuntuvat asiat ovat kuormitustekijöitä. Tehtävän tavoitteena on tuoda näkyväksi osallistujan elämässä olevien erilaisten stressoreiden läsnäolo. Kun osallistuja huomaa mitkä kaikki asiat häntä oikeasti kuormittavat, hänen on luultavasti helpompi ymmärtää palautumisen tarve ja perustella itselleen palautumisen lisäämistä arkeen.

LEMPEÄÄ LIIKETTÄ LIHASJÄNNITYKSIEN PURKAMISEEN

Ks. liikkeet toisen tapaamiskerran harjoitteista.

RENTOUTTAVA RISTIINHENGITYS

Harjoitus suositellaan tehtäväksi makuuasennossa, mutta se toimii vallan mainiosti myös istuma-asennossa.

Asetu rentoon ja miellyttävään istuma-asentoon. Kannattele asentoa mahdollisimman vähällä vaivalla ja pura lihasten jännitys kehon niistä osista, joita ei tarvita istuma-asennon ylläpitämiseen.

Havaitse mitkä kohdat kehostasi koskevat lattiaa ja tuolia. Tunnustele miltä keho tuntuu tuolia vasten. Missä kohdassa kehoa tunnet kireyttä/jännitystä? Missä kohdassa kehoa tunnet rentoutta ja keveyttä?

Syvennä hengityskierrot miellyttävään pituuteen.

Käynnistä varsinainen hengitystekniikka näin: Hengitä nenän kautta sisään. Ohjaa hengitys täyttämä erityisesti rintakehän keskiosa. Hengitä ulos (mielikuvana) oikeaa käsivartta pitkin ja kämmenestä ulos. Jatka näin viiden syvän hengityksen ajan.

Hengitä nenän kautta sisään ja ohjaa hengitys täyttämään jälleen rintakehän keskiosa. Hengitä ulos vasenta käsivartta pitkin ja kämmenestä ulos. Jatka näin viiden syvän hengityksen ajan.

Kuljeta sisäänhengitys nyt alavatsaan saakka ja hengitä ulos oikeaa jalkaa pitkin, jalkapohjasta ulos. Jatka hengittämistä tällä tavalla viiden hengityksen ajan.

Hengitä nyt sisään alavatsaan ja ohjaa uloshengitys vasenta jalkaa pitkin, ulos jalkapohjasta. Jatka hengitystä näin viiden hengityksen ajan.

Kun olet käynyt kaikki raajat läpi, lisää vielä ristiinhengityksen elementti mukaan seuraavasti:

Ensimmäisellä hengityksellä sisäänhengitä rintakehän keskiosaan ja uloshengitä oikean käsivarren ja kämmenen kautta.

Sisäänhengitä seuraava hengitys alavatsallesi. Hengitä vasenta jalkaa pitkin jalkapohjasta ulos. Kuljeta kolmas hengitys taas rintakehälle ja hengitä vasenta kättä pitkin, kämmenestä ulos. Neljäs sisäänhengitys kulkee alavatsalle. Hengitä oikeaa jalkaa pitkin jalkapohjasta ulos. Jatka neljän vuorottaisen raajan ristiinhengityksiä vielä noin 5 minuutin ajan.

Lepää lopuksi rennossa istuma-asennossa rauhallisesti hengittäen.

Vinkki ohjaajalle: Kun ohjaat, voit toistaa 2–3 kertaa ohjeen hengitä sisään rintakehälle / alavatsalle ja hengitä ulos käden / jalan kautta. Ja sen jälkeen sanoa, toista vielä x kertaa siten, että 5 kierrosta täyttyy. Kun mukana on ristin hengittämisen elementti, voit käydä koko kierroksen niin ikään 2–3 kertaa läpi ja sen jälkeen kehottaa osallistujia jatkamaan tämän tekniikan mukaisesti x ajan / x kertaa.

Lähde: Mia Jokiniva: Stressin luomuhoito: Täsmäteknikat Hengähdysvetkiin

NELJÄS TAPAAMISKERTA

17.30 Vanhemmat ja lapset tulevat paikalle

- lapset hoitajille / kahvittelu

17.45 **Harjoitus:** Läsnäoloharjoitus aisteihin keskittyen.

17.55 Aloitus

- Valitse pöydälle levitetyistä polkukorteista sellainen, jota pitkin näkisit itsesi kulkevan kohti hyvinvoivaa arkea, johon kuuluu riittävästi palautumista ja rentoutumista.
- Kuulumiset edellisen tapaamisen jälkeiseltä ajalta
 - Kotiläksyjen purku, jos sellaisia oli.
 - Oletko tehnyt harjoituksia, miltä ne tuntuneet, minkälaisia vaikutuksia ollut vai onko?
 - Onko harjoituksen tekemiseen löytynyt aikaa helposti vai onko se ollut vaikeaa?

18.15 Diat

- Palautumisen kivijalka.
- Uni.

- Rentoutusreaktio ja sen aktivoiminen.
- Psykologinen palautuminen.

18.45 Tehtävä:

- Palautumisen konstikoppa.
- Palautumisen jakautuminen.

19.10 Harjoitus

- Progressiivinen lihasrentoutus istuen.
- Hengitysharjoitus, koherentti hengitys.

19.30 Ryhmäkerta loppuu.

Ennen ryhmäkertaa:

- Tulosta ja laminoi polkukortit
- Tulosta muistiinpanopohjia
- Tulosta palautumisen konstikoppa ja palautumisen jakautuminen -harjoitus pohjia
- Tee itse ryhmäkerralla tehtävät harjoitteet ja tehtävät, jotta sinulla on omakohtainen kokemus niistä. Tämä tuo varmuutta myös ohjaamiseen.

NELJÄNNEN TAPAAMISKERRAN HARJOITUKSET JA TEHTÄVÄT

LÄSNÄOLOHARJOITUS AISTEIHIN KESKITTYYN

Kesto n. 15min.

1. Asetu istumaan sinulle miellyttävään, rentoon ja kuitenkin ryhdikkääseen asentoon.
2. Harjoituksessa keskitytään erilaisiin aistihavaintoihin, joita voit tässä hetkessä tehdä. Harjoituksen tavoitteena on tuoda huomiosi tähän hetkeen, pois menneiden ja tulevien asioiden miettimisestä. Tarkoituksena on keskittyä erilaisiin aistimuksiin ilman arvostelua ja arvioimista.
3. Keskity ensimmäisenä näköaistin kautta tuleviin havaintoihin. Huomaa ympäristö missä olet. Kiinnitä huomiota esineisiin, tavarihin, tilan kokonaisuuteen ja erilaisiin yksityiskohtiin yhtä aikaa. Etsi sitten katseellasi 5 vihreää asiaa tilasta. (Ohjaajalle tiedoksi: Väri voi olla mikä tahansa. Sen tilalla voi olla myös joku tietty muoto). Viivy näissä havainnoissa vielä noin parin minuutin ajan.
4. Halutessasi voit nyt sulkea silmäsi tai vaihtoehtoisesti laskea katsetta hieman alaviistoon, jotta näköaistimukset rajautuisivat pois huomiokentästäsi.
5. Siirrä huomiosi nyt tuntoaistiin. Tunne kuinka lepääät tuolia vasten. Havaitse kosketus kehosi ja tuolin välissä. Havaitse myös miltä käsiesi paino tuntuu reisiäsi tai tuolin käsinojia vasten. Miltä vaatteet tuntuvat ihollasi. Huomaa miten hengitys liikuttaa kehoasi. Voitko tehdä jotain muita havaintoja tuntoaistin kautta? Yritä löytää 4 asiaa, jotka voit tuntea ja pysyä näissä havainnoissa parin minuutin ajan.

6. Keskity nyt kuuloaistiin. Havaitse erilaisia ääniä, joita voit kuulla. Minkälaisia ääniä voit kuulla tästä tilasta? Mitkä äänet kuuluvat tilan ulkopuolelta? Kuuluuko kehostasi jonkinlaista ääntä? Keskity havaitsemaan 3 erilaista ääntä ja pysy näissä havainnoissa parin minuutin ajan.
7. Havaitse seuraavaksi hajuaistin kautta tulevia aistimuksia. Minkälainen ympäristösi ilma on? Minkälaisia tuoksuja/hajuja voit havaita tilasta, itsestäsi? Anna itsesi edelleen pysyä neutraalina havaitsijana, ilman tarvetta luokitella havaintoja hyväksi tai huonoiksi. Etsi 2 hajua ja keskity niiden havaitsemiseen parin minuutin ajan.
8. Viimeiseksi keskity makuaistiin. Tunnustele kieltä suussasi. Pystytkö havaitsemaan jonkin maun? Yritä löytää yksi maku, johon keskityt seuraavien parin minuutin ajan.
9. Voit nyt jättää harjoituksen taaksesi ja antaa vielä muutaman rauhallisen hengityskierron sisään ja ulos. Mikäli silmäsi olivat suljetut, voit antaa silmien avautua.

Lähde: Mukailleen Mia Jokiniva: Stressin luomuhuolto. Täsmäteknikat Hengähdysketkiin.

PALAUTUMISEN KONSTIKOPPA JA PALAUTUMISEN JAKAUTUMINEN

Palautumisen konstikoppa tehtävän tarkoituksena on tuoda näkyväksi erilaisia palautumisen keinoja, joita osallistujalla on käytössään. Mikäli palautumisen keinoja on tällä hetkellä hyvin vähän käytössä, paperille voi myös kirjoittaa niitä palautumisen keinoja, joita haluaisi ottaa käyttöön.

Ihmisillä on usein hyvin yksipuolinen käsitys palautumisesta ja monesti nuo palautumisen keinot keskittyvät psykologiseen palautumiseen, jolloin kehon rentoutuminen ja palautuminen on hyvin vähäisessä osassa. Joskus tähän ei tule kiinnitettyä juuri ollenkaan huomiota. Ilman kehon rentoutumista ja hermoston rauhoittumista, ainoastaan psykologisen palautumisen keinoja hyödyntäen, riskinä on jatkuvasti ylivirittynyt olo.

Palautumisen jakautuminen tehtävän avulla osallistujalle tulee näkyväksi miten erilaiset palautumisen keinot jakautuvat fysiologiseen ja psykologiseen palautumiseen. Tärkeää olisi, että käytössä olisi keinoja sekä mielen, että kehon rauhoittamiseen, rentouttamiseen ja palautumiseen. Epätasapainoisessa tilanteessa on tärkeä pysähtyä miettimään, minkälaisia keinoja voisi lisätä palautumisen kokonaisuuteen.

PROGRESSIIVINEN LIHASRENTOUTUS ISTUEN

Ks. harjoitusteksti 3. tapaamiskerran harjoitteista.

HENGITYSHARJOITUS, KOHERENTTI HENGITYS

Tämän hengitysharjoituksen nimi voisi olla aivan hyvin myös hidas hengitys, koska tämän hengitystekniikan tavoitteena on hidastaa normaalia hengityksen rytmiä ja sitä kohti mennään yhtä pitkällä sisään- ja uloshengityksillä. Hengitystekniikan tavoite on hengittää minuutissa 5 tai 6 hengityskierrosta. Hidas hengitys vahvistaa ja tasapainottaa autonomista hermostoa. Koherentti hengitys kasvattaa sydämen sykevälivaihtelua (HRV) ja lisää kehon kykyä säädellä verenpainetta. Harjoittelun myötä em. tekijät lisäävät resilienssiä stressiä vastaan.

- Aloita harjoitus hyvässä, ryhdikkäässä ja rennossa istuma-asennossa. Harjoituksen voi tehdä myös selinmakuulla.
- Siirrä huomio hengitykseesi. Anna sisään ja uloshengityksen kulkea nenän kautta huulten ollessa kevyesti suljetut. Mikäli nenän kautta hengittäminen vaikeuttaa rentoutumista kovasti, voit tuoda huulten väliin pienen tilan, aivan kuin hengittäisit pillin kautta ja hengittää harjoituksen ajan tällä tavalla.
- Hengitä sisään 4,5 tai 6 sekuntia ja hengitä ulos yhtään pitkään, joko 4,5 tai 6 sekuntia (vinkki ohjaajalle: Harjoittele laskemaan ääneen siten, että jokainen lasku on n. sekunnin mittainen. Laske esimerkin omaisesti pari kierrosta sisäänhengitys 5, uloshengitys 5, jotta osallistujat hahmottavat ajan ja laskutiheyden. Muistuta esimerkkilaskujen jälkeen, että jokainen saa valita sisään- ja uloshengityksen keston em. ohjeen mukaisesti.)
- Jatka tällä tavalla hengittämistä n. 5 minuuttia. Kun tekniikka alkaa olla tuttu, voit pidentää harjoituksen keston 10 minuuttiin. Tutkimusten mukaan optimaalinen kesto tälle hengitysharjoituksella on 20 minuuttia päivässä.

Lähde: Wikström, J. Yoga as support. 2023. Alkuperäinen lähde: Mason. H. Yoga for mental health. 2018.

VIIDES TAPAAMISKERTA

17.30 Vanhemmat ja lapset tulevat paikalle.

- lapset hoitajille / kahvittelu.

17.45 **Harjoitus**

- Hengitysharjoitus, koherentti hengitys.
- Hyväksynnän meri.

17.55 Aloitus

- Valitse mieleisesi kortti unelmaverso -korteista.
- Kuulumiset edellisen tapaamisen jälkeiseltä ajalta.
 - Kotiläksyjen purku, jos sellaisia oli.
 - Oletko tehnyt harjoituksia, miltä ne tuntuneet, minkälaisia vaikutuksia ollut vai onko?
 - Onko harjoituksen tekemiseen löytynyt aikaa helposti vai onko se ollut vaikeaa?

18.15 Diat

- Ajatukset, tunteet, toiminta.

18.45 **Tehtävä:** Ketjuanalyysi

19.15 **Harjoitus:** Hyvinvoiva ja onnellinen minä.

19.30 Ryhmäkerta loppuu.

Ennen ryhmäkertaa:

- Tulosta ja laminoi unelmaverso -kortit.
- Tulosta muistiinpanopohjia.
- Tulosta ketjuanalyysipohjat 1 ja 2.
- Tee itse ryhmäkerralla tehtävät harjoitteet ja tehtävät, jotta sinulla on omakohtainen kokemus niistä. Tämä tuo varmuutta myös ohjaamiseen.

VIIDENNEN TAPAAMISKERRAN HARJOITUKSET JA TEHTÄVÄT

HENGITYSHARJOITUS, KOHERENTTI HENGITYS

Ks. harjoitus neljännen kerran harjoitteista.

HYVÄKSYNNÄN MERI -keskittymis- ja myötätuntoharjoitus

1. Istu ryhdikkäästi niin, että tunnet selkäsi pitkänä ja leveänä. Hartiat ja vatsan alue ovat jännityksestä vapaat. Sulje silmäsi.
2. Kuvittele selkäsi taakse laaja meri. Visioi sen suuruus ja horisontti. Tiedät että se sulkee sisäänsä satojatuhansia asioita niin, että päälle päin näkyy vain tyyni vesi. Muistathan kuinka voimakkaasti meri neutralisoi: sen suola desinfioi mereen kulkeutuvaa vettä, maainesta ja bakteereja. Meri tasoittaa sateista ja paisteista huolimatta veden pH -arvon aina samaksi.
3. Visioi sitten eteesi jokin asia, joka vaivaa sinua. Se voi olla esim. pysyvä elämäntilanne, yksittäinen tapahtuma, oma tunne tai toinen ihminen.
4. Hengitä rauhallisesti sisään tuota asiaa edessäsi. Pyri edelleen pysymään rentona. Tämän ei tarvitse tuntua epämukavalta, kunhan et anna sen tuntua siltä. Voit pysytellä rauhallisena ja rentona, vaikka käytätkin tätä mielikuvaa osana harjoitusta.
5. Uloshengityksellä päästä tämä epämiellyttävä asia kulkemaan lävitse, selkäsi taakse hyväksynnän mereen. Kun olet päästänyt hengityksen ja asian energian selkäsi taakse, se ei ole enää sinun huolenasi.
6. Jatka tällaisia rauhallisia hengityskiertoja. Huomaa kuinka epämiellyttävän asian voima heikkenee jokaisella hengityskierrolla.
7. Jatka tekniikkaa n. 5–10 min (kotona tehtäessä: tai kunnes tunnet olosi rauhallisemmaksi kuin harjoitusta aloittaessasi).

Harjoitus on muunnelma tiibetinbuddhalaisesta tonglen -harjoituksesta.

Lähde: Mia Jokiniva: Stressin luomuhoido, täsmäteknikat Hengähdysketkiin

KETJUANALYYSI

Toiminnalla on aina joku mieli ja tarkoitus. Usein teemme asioita, joilla pyrimme helpottamaan omaa oloamme hankalassa tilanteessa, mutta monesti toiminta auttaa vain lyhyellä aikavälillä. Tämä on välillä aivan ok, mutta pitkällä aikavälillä stressaavassa tilanteessa usein käytetyt keinot (herkuttelu, alkoholi, ylenmääräinen urheilu, omille läheisille kiukuttelu, tilanteesta poistuminen ym.) alkavat helposti syventää haasteita tai tuomaan lisää kuormitusta / ongelmia.

Toiminnan taustalla on paljon erilaisia ajatuksia ja tunteita, jotka vaikuttavat toimintaan. Tämän vuoksi olisi tärkeää tulla tietoisiksi omien ajatusten, tunteiden ja toiminnan ketjusta. Tietoisuuden kautta ärsykkeen (tunne / ajatus / ulkopuolinen tapahtuma) ja oman reaktion väliin tulee tilaa, jolloin omaa toimintaa voi suunnata paremmin tukemaan omaa hyvinvointia pitkällä aikavälillä.

Dioissa esimerkki ketjuanalyysistä. Toinen ketjuanalyysi-kuva sisältää punaiset viivat 3 kohdassa, jotka ovat sellaisia kohtia, joissa olisi hyvä hieman hidastaa ja havainnoida pohjalla olevia tunteita, herääviä kielteisiä ajatuksia sekä pintatason tunteita. Alkuun hidastaminen ja havainnointi ei välttämättä muuta toimintaa, mutta harjoittelun myötä tätä tavoitellaan.

Kolmas ketjuanalyysi-kuva on esimerkki tällaisesta tilanteesta, jossa toiminta lähtee muuttumaan, kun on tunnistanut pohjalla olevan tunteen. Kielteisten ajatusten sijaan omat tunteet havainnoidaan ja sanoitetaan, annetaan itselle lupa tunkea ko. tunteita, rauhoitetaan omaa kehoa ja mieltä jollain itselle toimivalla tavalla. Samalla osoitetaan itselle myötätuntoa ja näiden askelten myötä oma olo voi helpottua, ja omaa hyvinvointia haastava toiminta jää tekemättä.

Lähde: Mukaillen Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Tsokkinen: Viisas mieli; Kaisa Jaakkola: palaudu & vahvistu tehtäväkirja.

MIELIKUVAHARJOITUS, HYVINVOIVA JA ONNELLINEN MINÄ

1. Asetu istumaan hyvään ja ryhdikkääseen, mutta rentoon asentoon. Rentouta niskahartiaseutu pyörittämällä olkapäitä muutaman kerran ympäri. Rentouta kasvojen lihakset ja tuo hampaiden väliin pieni tila, jotta leuka saa rentoutua.
2. Tässä harjoituksessa keskityt mielikuvissasi havaitsemaan itseäsi tilanteessa, jossa kaikki tämän hetken huolet, murheet, stressi ja kuormitus poistuvat kuin taikasauvan iskusta.
3. Lähde kuvittelemaan itseäsi tilanteessa, jossa taikasauva on yön aikana poistanut kaikki sinua kuormittaneet asiat. Keskity huomaamaan kasvosi, minkälainen ilme kasvoillasi on? Minkälaiset hiukset sinulla on ja minkälaiset vaatteet sinulla on päälläsi. Minkälainen on

kehosi asento? Mitä teet mielikuvassasi? Miltä kehosi ja olosi tuntuu? Viipyile rauhassa tässä mielikuvassa, jossa havainnoit hyvinvoivaa, iloista ja toiveikasta sinua.

4. Anna havaintojesi siirtyä nyt oman itsesi tarkkailusta siihen ympäristöön, jossa olet. Minkälaisia asioita näet ympärilläsi? Oletko yksin vai onko ympärilläsi muita ihmisiä tai eläimiä? Ketä nämä mahdollisesti mielikuvassasi olevat ihmiset ovat? Minkälaisia ääniä kuulet ympäriltäsi?
5. Lepää vielä hetki tässä mielikuvassa, jossa sinulla on miellyttävä ja rento olo. Tässä mielikuvassa sinulla on voimavaroja kaikkiin tärkeisiin ja tarpeellisiin asioihin. Sinulla on riittävästi aikaa itsellesi, omille harrastuksillesi, tärkeille ihmissuhteille ja muille merkityksellisille asioille. Miltä olosi tuntuu, kun olet saanut riittävästi lepoa? Miltä olosi tuntuu, kun sinulla on energiaa ja saat asioita aikaan?
6. Anna tämän mielikuvan jäädä hiljalleen taka-alalle. Voit palata tähän mielikuvaan myöhemmin, niin halutessasi. Anna silmiesi avautua.

Tähän päättyi Oivallushetki-ryhmämallin ohjaajan opas. Toivottavasti sait tästä innostusta ohjata koko viiden kerran ryhmä tai poimia kokonaisuuksia toteutettavaksi muissa tilanteissa.

LÄHDELUETTELO:

Jaakkola, Kaisa: Palaudu & Vahvistu. Tammi. 2018.

Jaakkola, Kaisa: Palaudu & Vahvistu tehtäväkirja. Tammi. 2020

Jokiniva, Mia: Stressin luomuhoido. Täsmäteknikat hengähdysketkiin. Gummerus Kustannus Oy. 2015.

Jokiniva, Mia: Hengähdysketkiä. Opas stressittömään elämään. Gummerus Kustannus Oy. 2012.

Markuksela, Hanna: Suorituskyvyn salaisuus. Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Tammi. 2021.

Neff, Kristin: Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Viisas Elämä Oy. 2018.

Pietikäinen, Arto: Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta. Duodecim. 2023.

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T., Tsokkinen, A-L. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Duodecim. 2021.

Sorkkila, M., Fågel, P., Kukkonen, S., & Aunola, K. Erityislasten vanhempien kokema uupumus ja tuen tarve. NMI Bulletin, 31(4), 47-62. 2022.

Tuomilehto, Henri, Vornanen, Jouni: Nukkumalla menestykseen. Tammi. 2019.

Virtanen, Anniina: Psykologinen palautuminen. Tuuma. 2021.

Wikström, Josefina. Yoga as support. 2023. Alkuperäinen lähde: Mason. H. Yoga for mental health. 2018.