

Elämäntaitokurssi

Sisällysluettelo

Esipuhe	3
Tervetuloa Elämäntaitokurssille	4
1. Hyvä arki, toiminta ja ajankäyttö - hyvä päivä, nukkuminen, ruokailu, liikkuminen ja mukavien asioiden tekeminen	6
2. Hyvinvointi, stressi ja ongelmienratkaisu - ongelmanratkaisutyökaluja, hyvinvointi, stressi, stressin hallinta, rentoutuminen	13
3. Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen - omien tunteiden ja ajatusten tunnistaminen sekä niiden hyväksyminen	21
4. Itsetunto ja ajatusten muuttaminen - itsetuntemus, itsetunto, omien ajatusten muuttaminen	27
5. Sosiaaliset suhteet ja taidot - yksinäisyys, yksin oleminen, sosiaalinen verkosto ja kanssakäyminen, oikeus jämakkyteen, anteeksianto	33
6. Hyvä arki ja hyvä elämä – ole oman elämäsi tähti - hyvän elämän rakennuspalikat, arvot ja asenteet, unelmat, oman elämänpolun laadinta	39
Tehtävät	44



Julkaisija Nyyti ry – 06 2010 Helsinki
Paula Aarnio-Tervo
Elina Marttinen
Ritva Passiniemi
Ulkoasu Meridian X Oy
Vapaasti lainattavissa lähde mainiten.

Esipuhe

Nyytin toiminnan tarkoituksena on tukea opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja elämänhallintataitoja sekä kehittää ja tuottaa näitä tukevia palveluja opiskelijoille ja opiskelijayhteisöille. Nyytin toiminta ja palvelut perustuvat asiakkaiden tarpeisiin ja tutkittuun tietoon. Toimintaa ja palveluja kehitetään tutkimuksen, oppivan organisaation toimintafilosofian ja Nyytin arvojen mukaisesti. Nyytin toiminnan päärahoittaja on Raha-automaattiyhdistys.

Vuosina 2003-2006 toteutetussa projektissa *Opiskelijoiden mielenterveyspalvelujen kehittäminen ja laajentaminen* Nyytin toiminta ulotettiin kaikkien Suomen tiede- ja taidekorkeakouluopiskelijoiden pariin. Syntyi internet-palveluihin perustuva valtakunnallinen toimintamalli ja kasvokkain toteutettava Elämäntaitokurssi. Kurseja on järjestetty vuodesta 2004 pääkaupunkiseudulla. Vuotta myöhemmin julkaisimme kurssioppaan kotisivuillamme.

Meneillään olevassa *Elämäntaitoja nuorille ja nuorille aikuisille opiskelijoille masennuksen ehkäisyyn* -projektissa (2009-2013) Elämäntaitokurssista luodaan nykypäivän maailmaan sopiva, internetissä toimiva malli, joka levitetään eri koulutusorganisaatioiden kautta noin 700.000 opiskelevan nuoren ja nuoren aikuisen saataville.

Keskeinen hyvinvoinnin perusta on elämänhallinta. Se on taitoa pitää oma elämä koossa: henkinen voimavara, jonka avulla ihminen selviää stressitilanteista, kiireestä, kovista aikapaineista ja erilaisista vastoinkäymisistä. Ihmisellä on tunne siitä, että kontrolli on hänen omissa käsissään.

Nuoruusiässä omaksuttu elämäntapa, koulutus ja elämänuran valinta luovat perustan myöhemmälle hyvinvoinnille. Nuorena omaksutut ruokailu-, liikunta-, virkistäytymis- ja lepotottumukset jäävät usein pysyviksi. Nuorena ihminen luo myös psyykkiset ja sosiaaliset toimintamallit, jotka ajan myötä vakiintuvat ja vaikuttavat hyvinvointiin.

Elämäntaitokurssin sisällössä on vahvistettu liikunnan osuutta. Uusina asioina kurssiin on sisällytetty uni ja nukkuminen, ravinto ja ruokailu. Kurssilla keskitytään siihen, miten ajatukset, mieliala, tunteet ja toiminta ovat yhteydessä keskenään ja miten toisaalta nukkuminen, liikunta ja ruokailu vaikuttavat kaikkeen.

Uudistettua Elämäntaitokurssia testattiin keväällä 2010 korkeakouluopiskelijoilla ja lukiolaisilla. Syksyllä sitä kokeillaan myös ammatillisessa koulutuksessa. Tämä kurssiopas on ollut käytössä pilottikursseilla ja saatujen kokemusten perusteella sitä kehitetään edelleen. Uudistetun kurssin suunnitteluun ovat osallistuneet dosentti Markku Partinen, erikoissairaanhoitaja Ritva Passiniemi ja Nyytistä suunnittelijat Paula Aarnio-Tervo, Elina Marttinen, Mari Salmela, Päivi Väisänen sekä toiminnanjohtaja Helena Partinen. Aino Raunio on vastannut oppaan kielenhuollosta ja Jaakko Mäkikylä ulkoasusta.

Seuraamalla Nyytin kotisivuja ja siellä olevaa blogia saat ajankohtaista tietoa Elämäntaitokurssista. Kenellä tahansa asiasta kiinnostuneella on myös mahdollisuus osallistua kurssin kehittämiseen. Voit tehdä sen antamalla palautetta tästä julkaisusta sekä kaikesta siitä, mitä kerromme blogissa.

Elämäntaitokurssin tunnukseksi olemme asettaneet tähden. Toivomme, että jokainen meistä voisi olla oman elämänsä tähti. Miten se on mahdollista? Uskomme, että vastauksia löytyy Elämäntaitokurssista.

Kesäkuussa 2010

*Helena Partinen
toiminnanjohtaja*



Tervetuloa Elämäntaitokurssille!

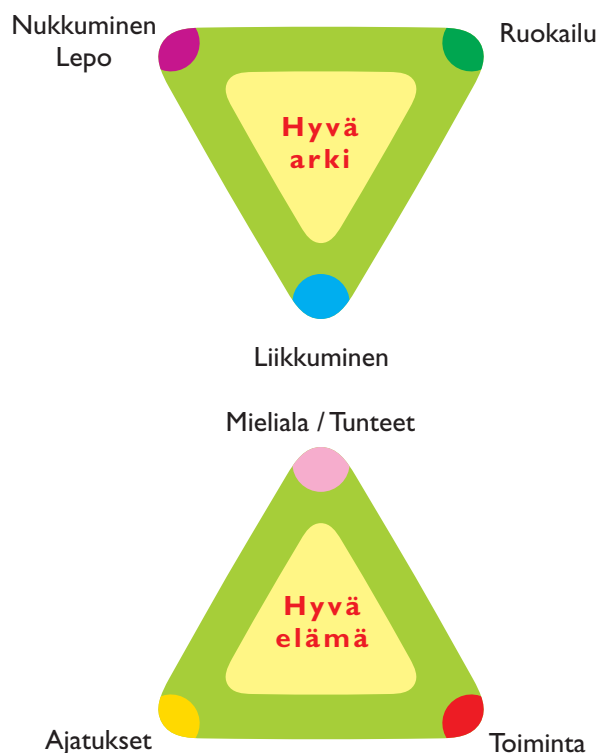
Elämäntaitokurssilla käsittelet omaan elämääsi liittyviä asioita ja harjoittelet ongelmatilanteiden ratkaisemista. Kurssin sisältö auttaa hahmottamaan nuoren ja nuoren aikuisen elämänvaiheeseen liittyviä asioita. Kurssilla saat työkaluja elämään liittyvien vaikeuksien kohtaamiseen.

Kurssiin liittyy alku- ja loppukartoitus, joissa tarkastellaan elämäntilannettasi, elintapojasi ja kokemuksiasi oman mielesi hyvinvoinnista.

Kurssin aikana täytät myös seurantalomaketta, jonka avulla voit tarkkailla, mitä kurssin aikana tapahtuu hyvään arkeen liittyvissä asioissa.

Kurssin perusajatus

Kurssin perusajatuksena on hyvä arki. Kun arkeen liittyvät asiat sujuvat tai ovat riittävästi tasapainossa, elämä tuntuu elämisen arvoiselta ja tyytyväisyys itseän lisääntyy.



Hyvän arjen osatekijöistä käsitellään kahta toisiinsa vaikuttavaa kehää. Huomio kiinnitetään ratkaisuihin, ei niinkään ongelmiin. Kurssin käytyäsi sinulla on työkalupakki, jonka avulla voit lisätä hyvinvointiasi ja elämäntilanteitasi sekä vaikuttaa mieliäsi.

Aineistossa on hyvään arkeen liittyvää tietoa, harjoituksia ja oman elämän pohdintaa. Osan harjoituksista teemme ryhmässä ja osan itsenäisesti.

Tarkoitus on myös keskustella yhdessä ryhmälle tärkeitä, kuhunkin kokoontumiskertaan liittyvistä asioista.

Kurssilla sitoudumme noudattamaan seuraavia periaatteita:

Ryhmä on luottamuksellinen. Kaikki, mitä keskustellaan, jää vain ryhmän jäsenten tietoon.

Ulkopuolisille voit kertoa ainoastaan siitä, mitä olet kurssilla oppinut – et siitä, mitä joku toinen on kurssilla ilmaissut tai kirjoittanut.

Voit osallistua keskusteluun omien voimavarojesi mukaisesti. Ryhmässä on lupa olla myös hiljaa.

Opit sitä enemmän, mitä enemmän osallistut, teet tehtäviä ja harjoituksia.

Omista kokemuksista, ajatuksista ja elämäntilanteesta voit kertoa juuri sen verran kuin itse haluat.

Ole keskusteluissa tukea antava ja rakentava. Anna kannustavaa palautetta.

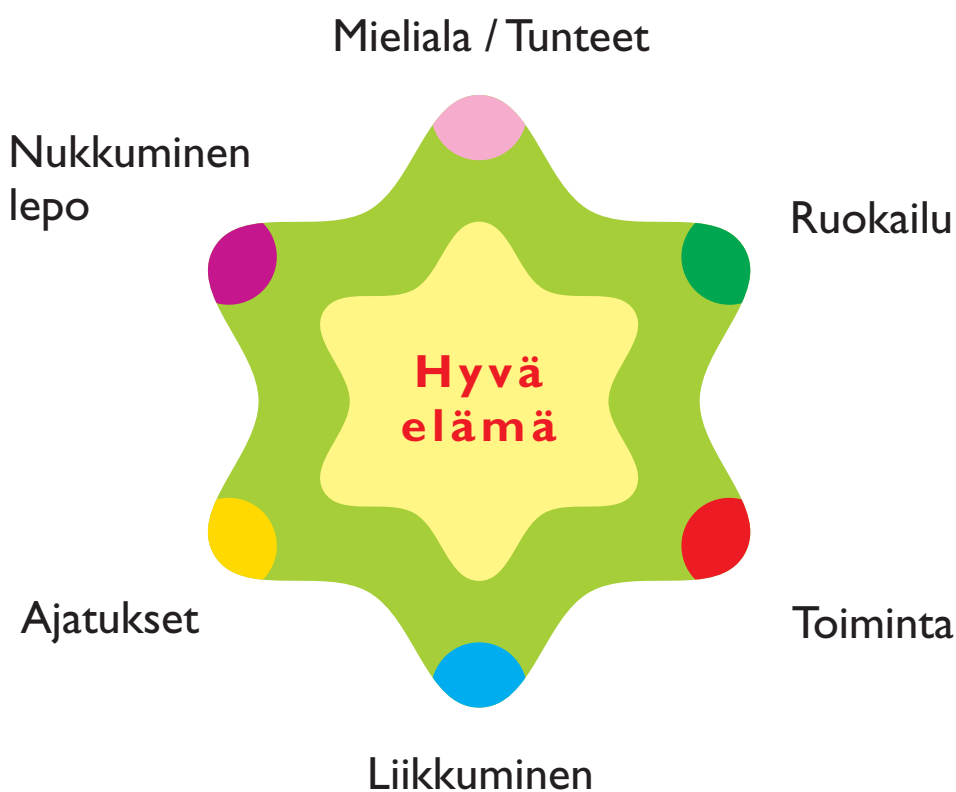
Kiinnitä työskentelyssäsi huomiota mahdollisiin ratkaisuihin - älä siihen, kuinka huonosti asiasi ehkä ovat.

Harjoitus tekee mestarin. Tee kurssilla esiteltyjä harjoituksia ja jatka opittujen taitojen harjoittelua itsenäisesti.

Hyvän arjen ja hyvän elämän tähti

I

Hyvän arjen kaksi kehää muodostavat hyvän elämän tähden. Kurssin päättyessä tähden sakaroissa oleva tieto on ainakin osittain muuttunut taidoiksi. Voit sanoa olevasi oman elämäsi tähti, joka tuikkii välillä kirkkaasti, välillä hieman himmeämmin.



Kun tarkastelet elämäntilannettasi ja asetat oman tavoitteesi kurssille, käytä apuna hyvän arjen tähteä ja kurssin alkukartoituksessa mieleesi nousseita asioita. Voit asettaa myös useampia tavoitteita, joiden saavuttamiseksi työskentelet Elämäntaitokurssilla.

Tehtävä I → [45]

Antoisaa kurssia!



I. Hyvä arki, toiminta ja ajankäyttö

Ensimmäisen osan aikana

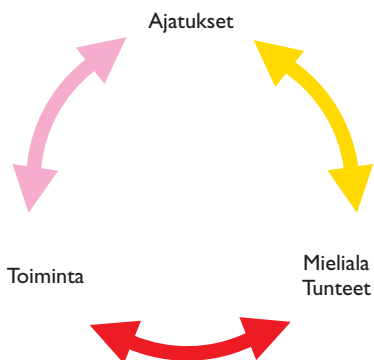
- Aloitan hyvän arjen rakentamisen ja seuraamisen.
- Saan tietoa nukkumisen ja levon, ruokailun ja liikkumisen merkityksestä hyvinvoinnilleni.
- Tutustun kurssin ajatukseen mielialan, ajatusten ja toiminnan yhteydestä.
- Saan tietoa mukavien asioiden tekemisen tärkeydestä, tavoitteiden asettamisesta ja ajan hallinnasta.
- Aloitan kurssin tehtävien tekemisen sekä tunteiden ja mukavan tekemisen seuraamisen.
- Saan kokemuksen siitä, miten voin toiminnallani vaikuttaa mielialaani ja hyvinvointiini.

Ennen kuin tutustut tämän kerran kurssimateriaaliin tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

Miten voit hyvin/huonosti nukkunut yön jälkeen?
 Miten voit, jos olet syönyt säännöllisesti/jättänyt aterioita väliin?
 Miten voit, jos olet liikkunut päivän aikana/istunut koko päivän sisällä?
 Miltä olosi tuntuu kun olet tehnyt mukavia asioita?

Hyvän arjen kehät

Ajatukset, mieliala, tunteet ja toiminta kytkeytyvät ja vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Niihin kaikkiin vaikuttavat myös nukkuminen, liikkuminen ja ruokailu.



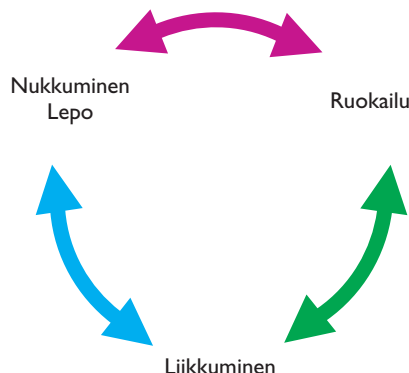
Ajatukset ovat sisäistä puhettamme. Olemme tietoisia ajatuksistamme ja voimme kertoa niistä muille.

Toiminta on muiden nähtävissä ja todettavissa. Muut ihmiset voivat kuitenkin tulkita toimintaamme eri tavalla kuin me itse, sillä heidän tulkintansa perustuu heidän tekemiinsä havaintoihin.

Mielialaan ja tunteisiin on vaikeaa vaikuttaa tahdonvoimalla. Emme onnistu käskemään itseämme hyvälle tuulelle. Mielialaan voimme kuitenkin vaikuttaa toiminnan ja ajatusten kautta.

Kaikkein vaikeimpia hallita ovat tunteet. Ne tulevat ja menevät. Tunteet eivät ole hyviä tai huonoja, kiellettyjä tai sallittuja, vaan ne ovat kaikki aitoja, oikeita ja tarpeellisia.

ruokailu.



Ensimmäiseksi opettelemme havainnoimaan mielialaamme ja harjoitteleminen, miten voimme omalla toiminnallamme vaikuttaa siihen.

Tarkastelemme, millainen merkitys nukkumisella, ruokailulla ja liikkumisella on jokapäiväisessä elämässämme ja miten ne vaikuttavat hyvinvointiin.

Nukkumiseemme emme pysty vaikuttamaan tahdonvoimalla. Nukkumiseen voimme kuitenkin vaikuttaa tavallamme liikkua, ruokailua ja rytmittämällä päivän tavalla, joka tukee unta.

Liikkuminen vaikuttaa siihen, miten ruoka maistuu ja aineenvaihduntamme toimii.

Ruokailulla voidaan rytmittää päivää ja vaikuttaa sekä vireyteen että uneen.

Hyvä päivä ja hyvä arki

”On elettävä päivällä niin, että yöllä nukkuu ja yöllä niin, ettei päivällä nuku.” (Shri Yogedra)

Hyvään päivään kuuluu muun muassa riittävä lepo ja nukkuminen, terveellinen ruokailu ja sopiva määrä liikkumista. Huolehtimalla näistä kerrot olevasi itsellesi tärkeä. Kiireessä tai stressaantuneena tinkii helposti itsestään huolehtimisesta. Se kannattaa katkaista ajoissa. On tärkeää opetella pitämään itsestään huolta.

Elämässä ja arkipäivässä on hyvä olla rytmi. Arkea voi rytmittää säännöllisillä nukkumaanmeno- ja heräämisajoilla. Aamurutiinit auttavat hyvän päivän alkuun ja iltarutiinit nukkumaan rauhoittumisessa. Ateriat, välipalat, hyötyliikunta, harrastukset ja rentoutuminen rytmittävät päivää.

Kehon rytmiä säätelevät valo, ruokailu, liikkuminen ja nukkuminen. Kehosi kuuntelemalla löydät luontaisen rytmisi. Itselle sopivan päivärytmin löytymisessä auttavat oman vireystilan seuraaminen, hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavan tiedon hyödyntäminen ja soveltaminen omaan elämään sopivasti.

Valo tahdistaa sisäisen kellosi. Vältä valoa illalla ja hakeudu valoon aamulla. Ulkoile valoisassa, nuku pimeässä. Syö säännöllisesti samoihin aikoihin ja mene nukkumaan suurin piirtein samaan aikaan. Tällöin sisäinen kellosi pysyy *aikataulussa*: olet virkeä päivällä ja nukut yöllä. Muista myös hyvä sisävalaistus. Se kohentaa mielialaa.

Tunnista hyvä päivä:

- Olosi on virkeä ja levännyt hyvän yön jälkeen.
- Aamurutiinien ja terveellisen aamupalan jälkeen olet pirteä ja työt sujuvat.
- Aamupäivä on monille tehokkainta työskentelyaikaa.
- Kevyt lounas virkistää. Sen jälkeen jaksat jatkaa tehtäviäsi.
- Pieni lepotauko voi olla tarpeen iltapäivällä.
- Välipala, esimerkiksi hedelmä, hetken rentoutuminen tai torkahtaminen voivat lisätä vireyttä iltapäivällä.
- Päivän aikana vireystila vaihtelee jonkin verran.
- Liikunta piristää. Siitä saa energiaa ja hyvän mielen. Mieti, miten voit rakentaa päiväsi

niin, että siihen kuuluu kävelyä, myös portaissa, noin 30 minuuttia päivässä. Huom. Liukuportaissakin voi kävellä.

- Päivällinen tai illallinen auttaa iltaan siirtymisessä
- Illalla omat rutiinit auttavat rentoutumaan ja rauhoittumaan myös nukkumiseen.

Kofeiinipitoisia tuotteita, tupakointia ja alkoholia kannattaa ilta-aikaan välttää. Kun on tottunut näihin aineisiin, ei ehkä havaitse, miten ne vaikuttavat. Ne heikentävät unen laatua ja voivat aiheuttaa tai lisätä ahdistuneisuutta, hermostuneisuutta tai levottomuutta. Kokeile muuttaa tottumuksiasi. Tulet yllätyksensä iloisesti.

Sujuva arki vahvistaa itseluottamusta, lisää voimavarojasi ja auttaa sinua jaksamaan stressaavienkin jaksojen aikana. Saat kokemusta siitä, miten voit itse vaikuttaa asioihin ja elämääsi.

Hyvään päivään kuuluvia asioita:

Tehtävä 2 → [46]

Nukkuminen ja lepo

”Kun nuori ihminen nukkuu, se on kuin panisi rahaa pankkiin.”

Uni on tärkeä jokapäiväiselle hyvinvoinnillemme.

Unen tarve on yksilöllistä, mutta nukumme keskimäärin 7-8 tuntia yössä. Jotkut selviävät vähemmällä; jotkut tarvitsevat yli yhdeksänkin tuntia unta.

On tärkeää tuntee itsensä aamulla levänneeksi ja päivän aikana vireäksi. Jos huomaat usein yönun jäävän alle kuuteen tuntiin ja/tai tunnet itsesi väsyneeksi, tarkista päivä- ja elämänrytmiä ja tee tarvittavat muutokset.

Paras nukkumaanmeno-aika on silloin, kun alkaa hieman väsyttää. Kovin väsynyttä oloa ei kannata odottaa. Jos sinua ei vuoteeseen mentyäsi väsytkään, nouse hetkeksi ylös ja yritä myöhemmin uudelleen. Tunnista paras nukkumaanmeno-aikasi ja uni-rytmiä.

Unirytmisiä on helpompaa muuttaa niin, että nousee aamulla ajoissa ylös ja menee illalla aikaisemmin nukkumaan. Jos on aamulla nukkunut pitkään, on vaikeaa korjata rytmiä aikaistamalla ensin nukkumaanmeno-aikaa.

Päiväunet ovat joskus paikallaan. Jos olet erittäin väsynyt, juo 1-2 kupillista kahvia tai jotain kofeiinipitoista juomaa ennen 15-30 minuutin päiväunia, jotta unitokkuraa ei tule. Voit laittaa kellon soimaan niin et nuku liian pitkään. Jos heräät väsyneenä, ovat päiväunet olleet ehkä liian pitkät.

I

Rentoutuminen ja torkahtaminen auttavat jaksamaan vireänä loppupäivän. Lyhyet päiväunet parantavat oppimista ja asioiden muistamista.

Nukkumaan on hyvä mennä klo 21–24 välillä. Siihen aikaan illalla kehon lämpötila laskee ja tulee väsymyksen tunne. Silloin nukahtaminen on helppoa. Heräily pari kertaa yössä kuuluu normaaliin yöuneen eikä siitä pidä huolestua. Unirytmien kannalta on hyvä mennä nukkumaan ja nousta ylös säännöllisesti. Vaikka olisit nukkunut huonosti, nouse silti aamulla totuttuun aikaan.

Unessa työstämme kokemuksia ja elimistömme toipuu fyysisestä rasituksesta. Hyvä uni vaikuttaa hormonitasapainoon ja vastustuskykyyn myönteisesti. Hyvä uni auttaa psyykkisen tasapainon säilymisessä ja stressin hallinnassa.

Jokaisella ihmisellä voi olla elämässään stressaavia tai vaikeita tilanteita, jotka häiritsevät unta. Kyseessä on normaali reaktio elämässä meneillään olevaan / tapahtuneeseen muutokseen eikä siitä pidä huolestua. Yleensä tällaiset univaikeudet korjautuvat muutamassa viikossa.

Jos univaikeudet jatkuvat pitkään, kyky prosessoida monimutkaisia asioita heikentyy. Tällöin ei välttämättä löydä ratkaisua ratkaistavissa oleviin ongelmiin. Jos univaikeutesi pitkittyvät, hae apua.

Riittävä ja hyvälaatuinen uni

- parantaa oppimista ja muistia
- täyttää aivojen energiavarastot
- parantaa keskittymiskykyä
- auttaa pysymään energisenä
- parantaa reaktiokykyä
- lisää luovuutta ja joustavuutta
- parantaa ongelmanratkaisukykyä
- auttaa rentoutumaan
- parantaa vastustuskykyä

Univaje

- heikentää aivojen toimintakykyä
- huonontaa elämänlaatua ja kokonaisterveydentilaa
- heikentää harkintakykyä ja koordinaatiota
- lisää stressiä, kohottaa elimistön kortisolitasoa
- lisää ärtyneisyyttä ja alakuloisuutta
- altistaa masennukselle ja ahdistukselle
- heikentää aineenvaihduntaa

- lisää näläntunnetta ja syömistä
- vaikuttaa mielitekoihin, tekee mieli makeaa ja rasvaista syömistä
- altistaa sokeritasapainon häiriölle

Krooninen univaje (unettomuus, liian lyhyt uni, huonolaatuinen uni) lisää riskiä keskivartalolihavuuteen ja tyypin 2 diabetekseen.

Päivärytmien, liikunnan ja syömisten rytmittäminen hyvälle yöunelle suotuisaksi on tärkeää. Illalla voi syödä päivän pääaterian. Se ei lihota, jos lounas on vastaavasti kevyempi eikä vuorokauden kokonaisenergiämäärä kasva.

Illalla voit käydä kävelyllä ”haukkaamassa happea”. Raskas liikunta ei kuulu iltaan. Kannattaa suosia rentouttavia tekemisiä, esimerkiksi suihkussa tai saunassa käynti, lukeminen ja musiikin kuuntelu. Voit liittää rentoutumisharjoituksia iltarutiineihisi.

Mieltä vaivaavat erimielisyydet voivat olla mielessä illalla, mutta jos mahdollista, niin sovi ne ennen nukkumaanmenoa. Huolien vaikeuttaessa nukahtamista voit helpottaa oloasi sillä, että pidät ajoissa illalla ns. huolihetken, joka on näiden asioiden pohtimista varten.

Vuode on nukkumista ja rakastelua varten. Makuuhuoneen on hyvä olla rauhallinen paikka ja huoneilma saa olla viileää. Yleensä silloin nukkuu paremmin. Huoneen tuuletus ja puhtaat vuodevaatteet ovat tärkeitä. Hyvään sänkyyn, tyynyyn ja peittoon kannattaa panostaa. Pese ja tuuleta tyyny ja peitto riittävän usein.

Tee näin

- noudata säännöllisiä nukkumaanmeno- ja ylösnousuaikoja
- liiku reippaasti mielellään päivällä tai vähintään 2-3 tuntia ennen nukkumaanmenoa
- yritä olla kirkaassa valossa päivällä
- pidä makuuhuoneen lämpötila alhaisena (alle 20 astetta)
- huolehdi, että makuuhuone on hiljainen ja riittävän pimeä
- käytä vuodetta ainoastaan nukkumiseen ja rakasteluun
- yritä rentoutua ennen nukkumaanmenoa (rentoutustekniikat, meditaatio, mielikuvaharjoitukset, hieronta, lämmin kylpy, sauna tms. sekä huolien kirjaaminen ennen nukkumaanmenoa)
- huolehdi, että kädet ja jalat ovat lämpimät

- tee tavalliset ”unirituaalit” (peseytyminen, hampaiden pesu, iltatee)
- valmistaudu nukkumaan (käy läpi päivän tapahtumat ja rauhoita ajatukset)

Vältä

- kovaa liikuntaa 2-3 tuntia ennen nukkumaanmenoa
- mieltä innostavia tai kiihdyttäviä tapahtumia (esim. elokuvat, kirjat, riidat vuoteessa)
- kofeiinipitoisia nautintoaineita (kahvi, tee, energiajuomat, suklaa)
- vuoteessa lukemista, television katselua, syömistä, tupakointia
- alkoholin nauttimista unen saamiseksi
- tupakointia sen piristävän vaikutuksen vuoksi
- nälkäisenä tai ylensyöneenä nukkumaan menemistä
- liiallista nesteiden juomista ennen nukkumaanmenoa
- päivätorkkuja
- unen yrittämistä

Tehtävä 3 → [47]

Ruokailu

”Älä hotki, tyynnä syö, huolta vaatii joka työ.”

Terveellisen ruokailun perusta on säännöllinen syöminen, monipuolinen ruokavalio ja sallivuus.

Meidän pitäisi syödä, kun on nälkä ja lopettaa tul- tuamme kylläisiksi. Monipuolinen ruokavalio takaa riittävän ravintoaineiden saannin. Omaa kehoasi ja vireystilaasi kuunnellen opit tunnistamaan mitä tarvitset pysyäksesi virkeänä ja energisenä sekä voidak- sesi hyvin.

Syö kiireettömästi ja keskittyneesti. Silloin ruokai- lu toimii lepotaukona ja virkistää. Rauhallinen ja riit- tävän hidas syöminen auttaa tunnistamaan kylläisyy- den tunteen. On tärkeitä maistella makuja ja pures- kella ruoka kunnolla. Vältä ruokailun yhteydessä jonkin muun asian tekemistä, esimerkiksi television katselua tai lukemista.

Kun otat ruokaa, täytä vähintään puolet lautasesta kasviksilla, juureksilla ja vihanneksilla. Laita vajaa- seen neljäsosaan täysjyväpastaa, tummaa riisiä, ohraa, hirssiä, tattaria tai perunaa. Näiden tilalla voi olla myös kokojyväviljatuotteita, siemeniä tai päh-

kinöitä. Laita loppuosaan lautasesta kalaa, kanaa, lihaa tai soijatuotteita.

Hyvä ateriarytmi on syödä keskimäärin neljä ker- taa päivässä: aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapa- la. Tarpeen mukaan voit lisätä yhdestä kahteen väli- palaa. Vireystilan kannalta on hyvä, jos lounas on kevyempi. Päivällisen voi siirtää myöhäisemmäksi ja tehdä siitä päivän pääaterian. Pienen, unta tukevan iltapalan voi nauttia vähän ennen nukkumaanme- noa.

Nälän ja kylläisyyden tunteita kuunnellen ja omaa vireystilaa seuraten löytää itselleen parhaan ate- riarytmin. Raskas lounas voi aiheuttaa vireystilan las- kun ja väsymyksen tunteen lounaan jälkeen. Syömät- tä jättäminen ei ole hyvä ratkaisu, sen sijaan voit keventää lounasta.

Syö

aamupala: esimerkiksi puuroa tai jogurttia, marjoja, leipää, hedelmä tai lasillinen tuoremehua ja kahvia, kaakaota tai teetä

kevyt lounas

välipala tarvittaessa: esimerkiksi hedelmiä, päh- kinöitä tai voileipä. Jos lounaan ja päivällisen välillä on pitkä tauko, välipala auttaa pitämään verensoke- rin tasaisena.

kunnon päivällinen ja halutessasi jälkiruokaa. Kun- non päivällinen auttaa hyvään yöuneen.

iltapala: esimerkiksi pieni hiilihydraattipitoinen iltapa- la, kuten ruisvoileipä. Iltapala auttaa nukahta- maan.

Vältä

- napostelua, makeisia ja virvoitusjuomia. Niistä tulee turhaa energiaa ja ne väsyttävät.

Jokainen syömiskerta aiheuttaa suussasi noin puoli tuntia kestävä happohyökkäyksen. Se vahingoittaa hampaita. Syömällä säännöllisesti ja tasapainoisesti vältät napostelun tarpeen,

Terveellisiin ruokailutottumuksiin sisältyvät myös sallivuus, herkkuhetket ja juhlat. Voit luottaa siihen, että kehosi huolehtii sinusta, kun palaat niiden jälkeen takaisin normaaliin ruokailurytmiin. Sen sijaan pitkät paastojaksot eivät kuulu terveelliseen ruokailutyylisiin. Paastojakoilla on taipumus hidastuttaa aineenvaihduntaa, jolloin keho alkaa toimia säästöliekillä.

Ruoan valmistamisessa itse on tekemisen iloa. Kokkaus on mukava tapa viettää aikaa ystävien tai perheen kanssa. Myös valmismisruoista saa kunnon ruo- kaa kun ateriaa täydentää hedelmillä, kasviksilla tai täysjyväleivällä.

I

Jos arkipäivää hallitsevat erilaiset yllättävät tai toistuvat mieliteot, mieti, johtuvatko ne yksipuolisesta ravinnosta, väsymyksestä tai liian vähäisestä liikkumisesta. Joidenkin ruoka-aineiden puuttuminen ruokavaliosta voi aiheuttaa rasvaisen ruoan tai makeanhimoa.

Joskus syöminen voi liittyä mielialojen vaihteluun ja tunteisiin. Esimerkiksi stressin, tylsistymisen, ahdistuksen ja masennuksen tunteita voi yrittää käsitellä syömällä. Stressaantuneena ruokahalu saattaa myös kadota. Joskus syömmme suruumme tai lohduttaaksemme, rauhoittaaksemme tai palkitaksemme itseämme. Olo voi helpottua hetkeksi, mutta ikävä tunne palaa, joskus entistä vaikeampana.

Jos huomaat syöväsi muuhun kuin nälkääsi, pysähdy kuuntelemaan mielialaasi ja tunteitasi. Vältä pahaan oloon syömistä, jos tunnistat, että sinulla on siihen taipumusta. Silloin saat kokemuksen siitä, että voit vaikuttaa syömiseesi. Usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin vahvistuu ja mieliala kohenee.

Stressin ja masennuksen tunteiden vaivatessa on hyvä kiinnittää huomiota syömiseen. Elimistö tarvitsee ehkä enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita, kuten D-, B- ja E-vitamiineja, rautaa, magnesiumia, sinkkiä ja seleeniä.

Kasvis- ja kalapainotteinen ruokavalio on hyväksi keholle ja mielelle.

Suosi

- kasviksia
- hedelmiä
- kalaa
- täysjyvätuotteita
- kasviöljyjä (rypsi- tai oliiviöljy)
- pähkinöitä

Vältä

- valkoisia jauhoja, valkoista riisiä
- liian kypsää perunaa, perunamuusia
- makeisia
- kahvia
- alkoholia
- punaista lihaa

Kun aiot muuttaa ruokailutottumuksiasi, ole kärsivällinen ja ymmärtäväinen itseäsi kohtaan. Uuteen makuun tottuminen voi vaatia yli kymmenen kokeilukertaa. Tutut ruoat maistuvat hyviltä, koska niihin on tottunut. Voit opetella pitämään uusista mauista ja ruoista. Se tuo vaihtelua ja voi olla myös hauskaa.

Tehtävä 4 → [47]

Liikkuminen

”Ihminen on luotu liikkumaan, ei istumaan.”

Liikkuminen on tärkeä hyvinvoinnin perusta.

Se kuuluu jokaisen hyvään arkeen. Liikkuessa erittyy mielihyvähormoneja, jotka kohentavat mielialaa.

Virkisty liikkumalla, se

- parantaa keskittymiskykyä.
- tehostaa (myös) aivojen verenkiertoa ja tekee hyvää hermostolle.
- lisää oman kehon tuntemusta ja helpottaa rentoutumista.
- kohentaa itsetuntoa ja helpottaa stressin tunnetta.
- parantaa yöunen laatua.
- toimii lääkkeenä esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinten vaivoissa.

Päivittäinen käveleminen ja muu hyötyliikunta tuo hyvää oloa, energisyyden tunnetta, rentoutta ja tyytyväisyyttä itsen. Hyötyliikunnan lisäksi voit etsiä itsellesi sopivia liikuntamuotoja. Liikkuminen saa olla sellaista, että siitä nauttii ja kokee iloa.

Liikunnalla on paljon terveystuottoja.

Pysy kunnossa liikkumalla, se

- hoitaa tuki- ja liikuntaelimiä.
- auttaa painonhallinnassa ja vähentää erityisesti nimenomaan haitallista vatsaontelon rasvaa.
- parantaa elimistön rasva- ja sokeritasapainoa.
- edistää ruoansulatusta ja aineenvaihduntaa.
- vahvistaa luustoa.
- parantaa liikkuvuutta, liikkeiden hallintaa ja tasapainoa.
- pienentää riskiä sairastua esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin.
- parantaa verenkiertoa ja hapenkulkua elimistössä.
- laskee verenpainetta ja kolesterolitasoa.
- tehostaa kuona-aineiden poistumista elimistöstä.

Pienestäkin päivittäisestä liikunnasta saat hyötyä ja iloa. Jos liikkumisesi tuntuu vähäiseltä, mieti millä tavoin voit lisätä päivittäistä liikkumistasi. Voit esimerkiksi pidentää kävelymatkaa, vaihtaa hissien käytön rappusissa kävelemiseen ja kävellä liukuportaisissa.

Aikaisemmat kokemukset liikunnasta voivat vaikeuttaa aikuisiän liikuntatottumuksiin. Joillakin on ikäviä muistoja liikuntalajeista, joita on ollut pakko harjoitella. Sen seurauksena moni päättää, ettei koskaan enää harrasta lajia tai liiku ensinkään. Liikkua voi monella tavalla. Tärkeätä on, että löytää itselleen sopivan ja mielekkään tavan, hyötyliikuntaa unohtamatta.

On lajeja, joita ei itse ehkä miellä liikunnaksi, vaikka niillä pystyy hyvin ylläpitämään kuntoa. Esimerkkinä tästä ovat tanssi tai keilailu. Hyvinvointia lisäävät liikuntalajit ovat myös hyviä, vaikka niissä ei hengästyisi eikä aina tulisi hikikään. Tällaisia ovat esimerkiksi jooga, feldenkreis ja pilates. Liikuntaharrastuksen myötä voit saada myös uusia ystäviä.

Hyvinvoinnin ja terveyden kannalta riittäväksi liikunnaksi suositellaan:

Arki- ja hyötyliikuntaa päivittäin noin 30 minuuttia, esimerkiksi

- kävele reippaasti luennoille, asioille tai kauppaan ja kotiin
- kävele portaat ja vältä hissien ja liukuportaiden käyttöä
- reipas happihyppely / ihan muuten vaan ulkoilu ja mielen virkistys työrupeaman jälkeen
- pyöräile, kun mahdollista

Lisäksi kuntoliikuntaa pari kolme kertaa viikossa 20–60 minuuttia kerrallaan

- kuntosali, tanssi, pallopelit
- uinti, juoksu, hiihto, pyöräily

Tehtävä 5 → [47]

Toiminta

”Kun tekeminen on nautinto, elämä on ilo. Kun toiminta on velvollisuus, elämä on orjuutta.” (mukaillen Maxim Gorki)

Mukavien asioiden tekemisen tärkeys

Tarkastele aluksi tekemisten vaikutusta mielialaan.

vähän tekemistä



vähemmän hyvän olon tunteita ja vähemmän hyviä terveyteen liittyviä valintoja

riittävästi tekemistä



enemmän hyvän olon tunteita ja hyviä terveyteen liittyviä valintoja

Esimerkki

Jokaisen koti on aina välillä sotkuinen. Jos et jaksakaan siivota, saatat ajatella, että olet siivoamisen suhteen aikaansaamaton. Tämä ajatus ja epäsiisti koti laskevat mielialaa. Tunnet itsesi entistä aikaansaamattomammaksi. Mielialasi laskee entisestään ja syntyy noidankehä.

Voit myös ajatella, että tarvitset rentouttavan kävelyn, joka on tärkeämpää kuin siivoaminen. Jos menet kävelylle, virkistyt ja mielialasi kohoaa. Tästä seuraa, että jaksat myös siivota. Viihtyisä koti ja myönteiset ajatukset kohottavat mielialaasi ja myös ajatukset omasta itsestäsi ovat myönteisiä.

Ajatukset vaikuttavat toimintaan

Ajatukset tulevat ja menevät mielessämme omia teitään, emmekä pysty vaikuttamaan niiden virtaan. Sen sijaan voimme oppia poimimaan ajatusten virrasta ajatuksia erilleen, tutkimaan ja kyseenalaistamaan niitä ja tuottamaan niille kilpailevia vasta-ajatuksia. Vaikka vasta-ajatukset eivät heti tunnu kovin vakuuttavilta, voimme niitä toistamalla ja harjoittelemalla vähentää elämäämme epäsuotuisasti vaikuttavien ajatusten voimaa ja vaikutusvaltaa.

Ajattelet esimerkiksi, että iltakävely voisi tehdä nyt hyvää. Mitkä ajatukset estävät sinua toteuttamasta sitä? Ajatteletko, että minulla ei ole aikaa enkä jaksaa, vaikka tiedät, että kävelylenkki tekee hyvää ja ansaitset sen. Kiinnitä huomiosi kävelylenkin jälkeeseen hyvään oloon. Puhu itsellesi niin kuin puhuisit ystävällesi, joka on samassa tilanteessa kuin sinä.



Mitä on mukava tekeminen?

Mukava tekeminen ja mielihyvää tuovat asiat ovat hyvin yksilöllisiä. Mikä on yhden mielestä mukavaa, voi toisen mielestä olla yhdentekevää.

Kestävän hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että elämässä on pieniä toistuvia, mukavia tekemisiä ja hyviä asioita päivittäin. Sellaisia ovat esimerkiksi hyvin nukuttu yö, herääminen aamulla virkeänä, liikunnan tuoma rentous sekä ystävien tapaaminen ja ruoanlaitto ja/tai syöminen yhdessä.

Usein ajattelemme, että todella mukavat asiat ovat isoja ja ainutkertaisia kuten lottovoitto, rakastuminen tai maailman ympärimatka. Miellyttävien asioiden ei kuitenkaan tarvitse olla mitään suurta ja erikoista.

Esimerkkejä mukavina pidetyistä ja hyvää oloa tuottavista asioista ovat ystävien tapaaminen, vapaaehtoistyö, radion tai musiikin kuuntelu, kaunis luonto, käsiyöt, liikunta, kävely, juoksu, pyöräily, hyvä yöuni, hyvä ja terveellinen ruoka.

Tehtävä 6 → [48]

Hyvän olon saavuttamiseksi elämässä täytyy olla riittävästi mukavia asioita

Huonolla tuulella ei kannata jäädä odottamaan inspiraatiota. Sen sijaan kannattaa määrätietoisella suunnittelulla varmistaa, että mukavia asioita todella tapahtuu. Suunnittelulla varmistat, että elämässäsi on tasapaino pakollisten, ei aina niin miellyttävien, ja mukavien tekemisten välillä.

Mihin käytät aikasi?

On hyvä pysähtyä tarkastelemaan omaa ajankäyttöään. Mihin käytettävissä oleva aika kuluu ja mitn sen haluaa käyttää.

Tehtävät 7-9 → [49]

Hyvän arjen harjoittelu

Jokaisen kurssiosan jälkeen on viikottainen hyvän arjen asioiden ja mielialan seurantatehtävät. Lisäksi on kurssikohtaisia tehtäviä.

Tehtävät 10-11 → [52]

2. Hyvinvointi, stressi ja ongelmien ratkaisu

Toisen osan aikana

- Saan tietoa hyvinvoinnista, stressistä ja sen hallintakeinoista.
- Harjoittelen rentoutumista.
- Opín tunnistamaan ongelmia, mitä ne ovat ja mihin voin vaikuttaa.
- Tutustun ongelmanratkaisumenetelmään ja harjoittelen sen käyttöä.

2

Ennen kuin tutustut tämän kerran kurssimateriaaliin tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Millainen olosi/vointisi on tällä hetkellä?
- Millaisia kokemuksia sinulla on stressistä?
- Millaisia ongelmia sinulla on, joita haluat ratkaista?

Miten voit?

Voitko hyvin vai onko sinulla hyvinvoinnin vajetta?

Arvioi omaa tilannettasi alla olevien esimerkkien avulla

Hyvinvointi tasapainossa

tunnet itsesi virkeäksi
muut vaikuttavat mukavilta
voit nauraa itsellesi
osaat nauttia elämästä
koet olevasi joukon osa
olet tyytyväinen itseesi
uskot itseesi

Hyvinvoinnin vajetta

pienet ongelmat tuntuvat isoilta
"kaikki ovat idiootteja"
sinun jonosi on aina pisin
et välitä
et muista, mitä söit tänään
väsyttää
"tämä menee kuitenkin pieleen"

Mitä on hyvinvointi?

Arjen sujuvuutta, tasapainoa, tyytyväisyyttä, lepoa ja aktiivisuutta, hyvää mieltä...

Myönteinen perusasenne, tyytyväisyys elämään ja aktiivisuus kertovat hyvinvoinnista.

Hyvinvointiin kuuluu, että hyväksymme itsemme, arvostamme itseämme, koemme itsemme tarpeelliseksi, meillä on läheisiä ihmissuhteita, koemme yhteenkuuluvuuden tunnetta, meillä on puhumisen ja ristiriitojen selvittämisen taitoa, halu ja kyky oppia uutta, mielekäs työ tai harrastus ja riittävä toimeentulo.

Arjen sujuvuus ja tasapaino opiskelun, työn ja levon välillä merkitsevät hyvinvoinnille paljon. Virkistävä uni, liikkuminen, lepo, ruokailu ja hyvä päivärytmi rakentavat sujuvaa arkea. Kun huolehtii itsestään hyvin, on helpompi hyväksyä itsensä ja olla tyytyväinen elämäänsä. Pitämällä hyvää huolta itsestäsi kerrot, että välität itsestäsi.

Jotta arki sujuisi riittävän hyvin, on hyvä suunnitella omaan elämään liittyviä asioita. Kaikkea ei voi eikä kannata suunnitella etukäteen. On hyvä jättää tilaa yllätyksille ja aikaa myös olemiseen ja laiskotteluun. Kun on aikaa olla vain, luovuus pääsee kukoistamaan ja voi nauttia siitä, ettei tee mitään.

Elämään kuuluu ajoittainen paha olo. Monenlaiset vastoinkäymiset, kuten läheisen menetys, parisuhteen päättymisen tai opiskelupaineet ahdistavat ja vaikuttavat mielialaan. On monia asioita, joita emme voi muuttaa, mutta voimme hyväksyä ne. Silloin voimme keskittyä niihin asioihin, joita pystymme muuttamaan.

Tunnista stressi

Stressi tasapainoon

2

Stressi syntyy tilanteessa, jossa tarpeiden, tavoitteiden ja kykyjen välillä vallitsee ristiriita. Stressaantuminen ja stressin kokeminen ovat yksilöllisiä. Toinen stressaantuu herkemmin kuin toinen. Joskus pienikin paine, esimerkiksi vaikeassa elämäntilanteessa, voi johtaa ylikuormittumiseen.

Kaikki stressi ei ole haitallista. Hyödyllinen stressi virittää meidät uusiin tilanteisiin ja saa meidät toimimaan. Jos emme koe minkäänlaista stressin tunnetta, voimme kyllästyä emmekä saa mitään aikaiseksi.

On tärkeää osata tunnistaa haitallisen stressin oireet itsessään. Stressaantuneena saattaa tuntua siltä, ettei pysty keskittymään eikä tekemään selkeitä päätöksiä ja uupuu. Opettele tunnistamaan stressin ja uupumuksen oireet ajoissa ja harjoittele stressin hallintaa.

Stressin vaikutus

Kun olemme innostuneita ja keskitymme siihen, mitä teemme, olemme parhaimmillamme (ks. kuvio alla). Tekeminen palkitsee ja hallinnan tunne on hyvä. Parhaimmillaan voimme syventyä tehtävään niin täydellisesti, että tietoisuus ulkopuolisista asioista katoaa. Kyse on virtaus- eli flow-kokemuksesta.

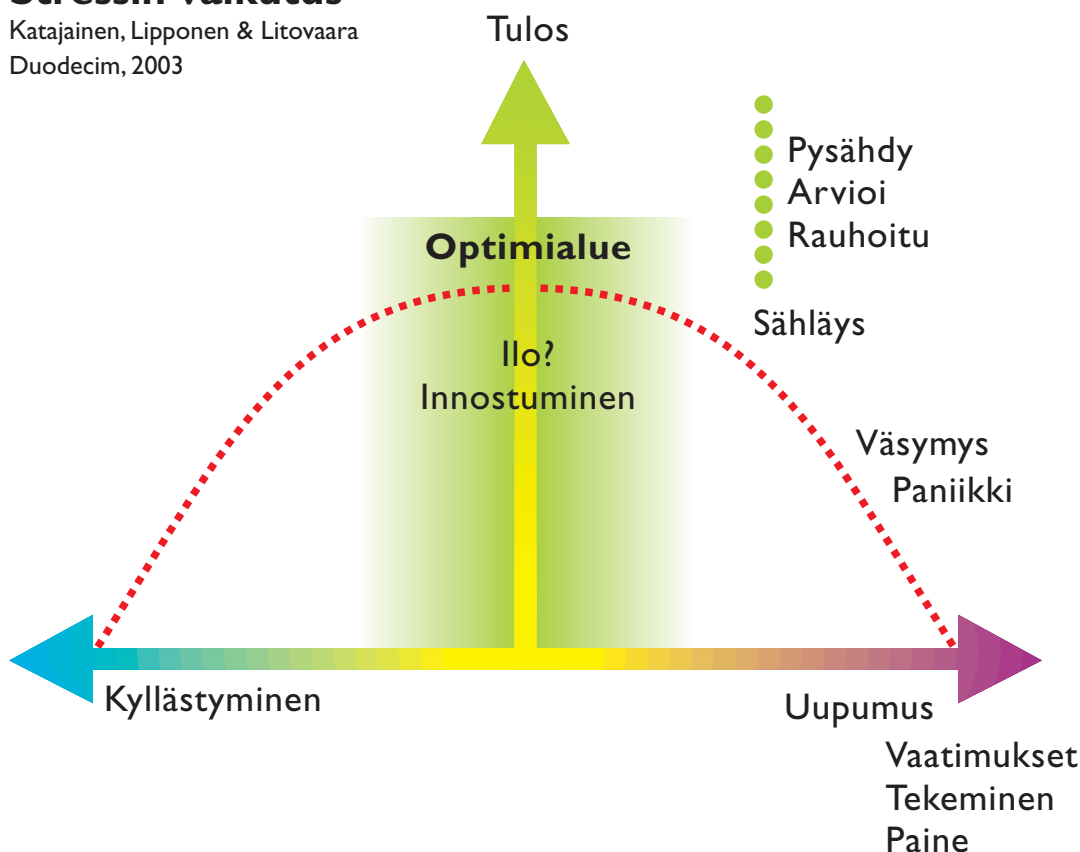
Hyvä stressi virittää toimintaan, antaa energiaa ja auttaa keskittymään. Ei kuitenkaan kannata jäädä odottelemaan oikeaa hetkeä asioiden tekemiseen. Se on vetkuttelua, joka johtaa tyytymättömyyteen ja pahaan mieleen. Jaksaminen ja motivaatio paranevat, kun edistyt tekemisissäsi. Voit olla tyytyväinen itseesi.

On hyvä sovittaa oma vaatimustaso kunkinhetkiin voimavaroihin. Itsensä ruoskiminen, ylisuuret tavoitteet, perfektionismi ja rankaisumentaliteetti eivät kannusta vaan lannistavat. Tekosyihin turvautuminen tai itsensä vähällä päästäminen eivät myöskään motivoi.

Itsearvostus ei saa riippua suorituksesta. Toiminta kaipaa vastapainokseen lepoa ja laiskottelua.

Stressin vaikutus

Katajainen, Lipponen & Litovaara
Duodecim, 2003



Kaareva viiva kuvaa stressiä. Stressin lisääntyessä suorituskyky ja tehokkuus kasvavat. Mutta jos paine ja vaatimustaso nousevat liikaa, stressi muuttuu haitalliseksi ja suorituskyky laskee. Kun ilo ja innostus häviävät, alkaa sähäys ja seuraa väsymys, joka voi johtaa uupumukseen. Pysähdy ajoissa, arvioi tilanne ja rauhoitu.

Oletko stressaantunut?

Tunnista oma tilanteesi.

On tärkeää tunnistaa stressin oireita ja arvioida omaa elämäntilannettaan.

Liikennevalokuviossa kuvataan stressin vaiheita ja sitä, miten missäkin vaiheessa on hyvä toimia.



Vihreä liikennevalo: Voimavarat riittävät

- pieni määrä stressiä pitää virkeänä
- vapaa-aika riittää palautumiseen

Toimi näin: Jatka samaan malliin!



Keltainen liikennevalo: Yrittämisesi on voimavarojen ääri rajoilla

- Voimakas pitkään jatkunut stressi voi johtaa seuraaviin oireisiin:
- mieli ja ruumis ylikierroksilla
- väsymys, keskittymisvaikeudet, levottomuus
- ärtyneisyys, jännittyneisyys
- univaikeudet
- vaikeus nauttia seksistä
- alakuloisuus
- rentoutumisen hakeminen lisääntyneestä alkoholikäytöstä ja tupakoinnista

Toimi näin: Laita asiat tärkeysjärjestykseen, kaikkea et voi tehdä kerralla. Käynnistä stressin syiden etsiminen ja poistaminen sekä turvaa riittävä lepo ja palautuminen. Muutoin on riskinä, ettei elimistö täysin palaudu normaalitilaan. Rentoutumiskeinot auttavat vasta, kun muutat elämäntapojasi.



Punainen liikennevalo: Voimavarat loppuvat ellei uhkatekijöitä saada poistettua

- mieli ja ruumis alikierroksilla
- puhti poissa, voimavarat loppuvat, luovuttaminen, uupuminen, loppuun palaminen
- vähentynyt suoriutumiskyky ja halu yrittää
- välinpitämättömyys, toivottomuus
- yliherkkyys, itkukohtaukset
- muistivaikeudet
- pelko kontrollin menettämisestä
- vakava masennus
- erilaisten sairauksien ilmeneminen

Toimi näin: Hakeudu ammattiauttajan vastaanotolle. Tilanne vaatii elämän kokonaisvaltaista uudelleen arviointia. Paraneminen voi kestää vuosia.

Lähde: (YTHS Mielen terveys, Turku; Stressiposteri, YTHS Kehrä)

Mieliala ja stressi

Mieliala vaikuttaa siihen, miten koet stressin. Jos mielialasi pysyy riittävän hyvänä, jaksat stressaavia tilanteita paremmin. Riittävän hyvä mieliala auttaa säilyttämään toimintakyvyn, kun elämässä tulee vastoinkäymisiä. Hyvä olo vahvistuu, kun huolehdit riittävästä levosta, rentoutumisesta ja mukavien asioiden tekemisestä.

Stressi vaikuttaa ihmiseen monin tavoin. Stressaantuneena saatat laiminlyödä itsestäsi huolehtimisen. Keskittyminen ja päätöksenteko voivat tuntua vaikeilta, joskus jopa ylivoimaisilta. Vaikeat tilanteet voivat vaikuttaa uhilta eivätkä haasteilta, jotka edellyttävät toimeen tarttumista. Mieliala laskee; olo on apea ja turhautunut.

Pitkäaikainen stressitila vaikuttaa näkyvämmiin: ruokahalusi saattaa kadota ja/tai voit potea unettomuutta, väsymystä tai fyysisiä särkyjä ja kipuja. Joudut tinkimään nukkumisesta, ruokailusta ja liikkumisesta jotta saisit tehtyä kaiken tarpeellisen. Väsyntä entistä enemmän, unohtelet asioita, pinnasi kiristyy ja tehokkuutesi laskee. Jos stressi kestää pitkään, se voi johtaa uupumiseen ja/tai masennukseen.

Stressipisteet

Tutki elämääsi kuormittavia asioita ja laske itsellesi stressipisteet.

2

Tarkastele listaa ja arvioi, mitkä näistä tapahtumista olet kokenut omakohtaisesti viimeisen kahden vuoden aikana. Laske sitten yhteen saamasi pisteet.

Stressipisteet / elämäntapahtumien tarkistuslista

(mukailtu Thomas Holmesin ja Richard Haren työstä)

Henkilökohtaiset tapahtumat / muutokset

Lomaan liittyvä stressi	13
Merkittävä muutos ruokailutottumuksissa	15
Muutos päivittäisessä aikataulussa	15
Muutos nukkumisajoissa tai -tottumuksissa	16
Merkittävä muutos vapaa-ajan vietossa	18
Muutos uskonnollisessa ajattelussa ja käytännössä	19
Muutos suhteissa vanhempiin	19
Merkittävä muutos vireystasossa	24
Muutos lääkkeiden käytössä	24
Muutos tupakoinnin suhteen	24
Muutos alkoholijuomien käytössä	24
Itseluottamuksen kadottaminen	25
Huomattava saavutus (loppututkinto, tehtävässä/virassa yleneminen)	28
Lainrikkomukset	29
Muutos seksuaalisessa aktiivisuudessa	39
Raskaus (tai puolison raskaus)	40
Läheisen ihmisen vakava sairastuminen	47

Vammautuminen, tapaturma, sairaus tai sairaalaan joutuminen	53
Itsemurhan suunnittelu	58
Läheisen ystävän tai perheenjäsenen kuolema	75

Parisuhde

Ongelmia puolison lähisukulaisten kanssa	25
Puoliso aloittanut tai lopettanut työn tai opiskelun	26
Lisääntynyt etäisyys tunnesuhteessa	32
Erimielisyyksiä rahan käytössä	35
Avioituminen	50
Avoliiton aloittaminen tai lopettaminen	60
Uskottomuus kriisi parisuhteessa	60
Asumusero	65
Ero	73
Leskeksi jääminen	100

Kotipiiriin tapahtumat

Muutos naapureiden suhteen tai naapurustossa	12
Asunnon remontti tai uuden rakentaminen, asunnon ostaminen ja sisustaminen	15
Puoliso kotona enemmän kuin ennen	20
Asuinpaikan muutos	20
Perheenjäsenen lähtö pois kotoa	29
Ongelmia lasten kanssa kotona	30
Uusi perheenjäsen (syntymä, adoptointi, vanhempien muuttaminen)	39

Muutos kotipiiriin kuuluvan jäsenen terveydessä/ käyttäytymisessä/ asennoitumisessa	44
---	----

Ammattia koskevat muutokset

Muutos työtunneissa, -olosuhteissa, -matkoissa ym.	20
Ongelmia työ- tai opiskelutovereiden kanssa	23
Vähemmän turvallisuutta työsuhteessa	35
Uusi työ tai työala, opiskelun aloittaminen	36
Ylennys	39
Alennus	39
Irtisanoutuminen	40
Lomautus	45
Eläkkeelle siirtyminen	45
Irtisanominen	47

Taloudelliset muutokset

Kiinnitetyn omaisuuden menettäminen tai suurehkon lainan erääntyminen	30
Otettu laina tai lainan kiinnitys	31
Muutos taloudellisessa tilanteessa (joko parempaan tai huonompaan suuntaan)	38

Minun pisteeni yhteensä

Pisteiden summa

300 ja yli = psyykinen kestokyky on kovilla

150-200 = lievää stressiä

alle 150 = normaalia stressiä

Kommenttini

2

Ei pidä säikähtää, jos stressipisteet ovat korkeat. Todennäköisesti syynä on opiskelijan ja nuoren aikuisen elämäntapa. Takana ovat ylioppilaskirjoitukset, yliopistoon pyrkiminen, opiskelun aloitus, muutto pois lapsuuden kodista ja ero kouluaikaisista ystävästä. Oman lisänsä tuovat nuoren aikuisen elämään liittyvät muutokset: itsenäistyminen, oman elämäntavan löytäminen, vastuu arkipäivän ja opiskelun sujumisesta. Itsetunto voi olla koetuksella, kun etsit uusia ystäviä tai elämäkumppania. Pistemäärä on suuntaa antava ja auttaa ehkä ymmärtämään, miksi voimavarat ovat koetuksella; miksi saattaa tuntua siltä, ettei jaksakaan eikä oikein saa otetta mistään.

Stressin hallintakeinoja

Stressin hallintakeinoja on monia ja ne ovat yksilöllisiä. Mitä useampia keinoja sinulla on käytössäsi, sen parempi. Poppakonsteja ei ole. Jokaisen on löydettävä omat tapansa hallita stressiä.

Stressi ja sen hallintakeinot ovat yhteydessä arvo maailmaamme, tavoitteisiimme ja pyrkimyksiimme. Jos haluamme olla tehokkaita, tehdä paljon ja nopeasti, aikataulu on tiukka ja on kiire. Kyse ei ole välttämättömyydestä tai pakosta vaan omasta valinnastamme.

Voit muuttaa stressiä aiheuttavaa tilannetta. On hyvä aloittaa helpoista, pienistä asioista. Aiheuttavako huono valaistus, liian vähäinen ulkoilu, epäsäännöllinen ruokailu ja riittämätön lepo tai nukkuminen sinulle stressiä? Tekemällä muutoksia näihin asioihin voit muuttaa arkeasi sujuvammaksi. Joskus muutosta kaipaavat asiat ovat suuria, kuten asunnon tai koulun vaihto, opiskelupaikan tai linjan vaihto.

Jos tietty tilanne aiheuttaa sinulle stressiä, kohtaa se uudelleen. Saat kokemusta ja opit ottamaan tilanteen haltuun. Esimerkkinä vaikka esitelmän pitäminen: on hyvä kohdata tilanne uudelleen ja saada kokemus, ettei mitään pahaa tapahtunutkaan. Joskus on paikallaan stressaavan tilanteen välttäminen. Voit jättää menemättä kutsuille, joille ei ole välttämätöntä mennä ja joista tiedät, että olisi siellä epämukava.

Stressin hallitsemiseksi voit pyrkiä muuttamaan omaa käyttäytymistäsi ja suhtautumistasi asioihin. Tämä saattaa edellyttää määrätietoisuutta ja jopa lujaa tahtoa, ajankäytön muuttamista ja oman tekemisensä määrän hallintaa.

Voit opetella hallitsemaan myös stressin aiheuttamaa reaktiota. Rentoutus, mukavien asioiden tekeminen ja ajatusten muuttaminen ovat tästä hyviä esimerkkejä.

On monia keinoja vähentää ja ennaltaehkäistä stressiä. Keinot toimivat vasta kun niistä on tullut elämäntapa.

- Ole armollinen itsellesi ja tyytyväinen siihen, mitä olet saanut aikaiseksi. Ei puurtamista ja päivän pidentämistä.
- Kysy: "Mikä on oleellista ja missä järjestyksessä hommat pitää tehdä?"
- Tuttu arkipäivän järjestys – rutiinit.
- Myönteiset kokemukset: mukava, mielihyvää tuottava tekeminen.
- Omat stressin helpotuskeinot: siivoaminen, pyykkääminen, ulkoilu, rentoutuminen, jne.
- Tapahtuneet asiat: emme voi muuttaa? hyväksyminen/sopeutuminen ja eteenpäin jatkaminen.
- Pahasta olosta puhuminen: Otollisin kuulija on sellainen, jonka lähtökohdat ovat suurin piirtein samanlaiset.
- Muista, että maailma ei kaadu pieniin murheisiin. Mokat ymmärretään ja hyväksytään.
- Anna itsellesi lupa nauttia. Älä mene siihen halpaan, että ajattelet olevasi muita huonompi kun olet stressaantunut.
- Yritä väsymyksestä huolimatta hakeutua muiden pariin.
- Jos stressi on jäänyt päälle, keskustele siitä. Yhdessä jonkun kanssa pohtiessa omat ajatuksetkin selkiytyvät. Voi löytyä uusia, erilaisia tapoja stressin helpottamiseksi.

2

Rentoutus

Rentoutus on enemmän kuin hermojen lepuuttamista päivän päätteeksi television edessä tai kylpyammeessa, vaikka nekin voivat toki olla rentouttavia. Rentoutumiskeinoja on monenlaisia. Kokeilemalla löydät itsellesi parhaan tavan rentoutua.

Varaa aikaa rentoutumiselle. Jos harjoittele rentoutusta päivittäin 20–30 minuuttia usean viikon ajan, on todennäköistä, että sen jälkeen olet kaiken aikaa rentoutuneempi.

Rentoutuessasi saattaa mieleesi nousta ajatuksia ja tunteita, jotka tuntuvat pahoilta. Voi olla, ettet tunnista, mistä paha olo kumpuaa. Pysähdy miettimään, onko elämässäsi tapahtunut jotain sellaista, mitä et ole vielä käsitellyt. Uskalla kohdata nekin tunteet. Tunteet eivät välttämättä tule enää seuraavalla kerralla.

Rentoutumisen tuomia etuja ovat esimerkiksi:

- tuskaisuuden väheneminen
- stressin kasautumisen väheneminen
- energian ja tuotteliaisuuden lisääntyminen
- keskittymiskyky ja muisti paranevat
- uni paranee ja vireys lisääntyy
- itseluottamus kasvaa ja itsesyytökset vähenevät
- tunteet pääsevät paremmin esille. (Lihasjännitys on tunteiden tiedostamisen suurimpia esteitä.)
- psykosomaattinen oireilu voi vähentyä

Löydä oma tapasi rentoutua

Rentoutua voi monella tapaa. Kokeile itsellesi mieluisia asioita ja erilaisia rentoutumismenetelmiä. Esimerkiksi:

- musiikin kuuntelu, laulaminen tai soittaminen
- taidenäyttelyssä, teatterissa, elokuvissa käynti
- maalaaminen, piirtäminen
- luonnossa oleskelu ja liikkuminen
- ulkoilu
- ystävien tapaaminen
- leipominen, käsityöt
- voimakas fyysinen rasitus

Yleisimpiä rentoutusmenetelmiä ovat:

- hengitysrentoutus
- lihasrentoutus

- rauhallisen näkymän kuvittelemine
- mietiskely
- mielikuvaharjoittelu

Aktiivinen rentoutuminen

Yksinkertainen ja konkreettinen tapa opetella rentoutumaan on oppia tunnistamaan jännityksen ja rentouden välinen ero. Sitä voi harjoitella esimerkiksi näin:

- 1 Istu tuolilla jalat ja kädet alhaalla
- 2 vedä keuhkot täyteen ilmaa
- 3 jännitä itsesi kokonaan
- 4 puhalla keuhkot tyhjiksi
- 5 rentouta itsesi kokonaan.
- 6 Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä.

Hengitysrentoutus

Voit opetella rentoutumaan tilanteissa, joissa jännität tai jotka tuntuvat ahdistavilta. Keskity hengitykseen. Valitse mieltä rauhoittava voimalaus, jota toistat itsellesi lempeästi hengitysharjoituksen aikana.

Voit sanoa esimerkiksi:

- Kaikki on hyvin.
- Rakastan itseäni ja hyväksyn itseni.
- On ok tuntea näin.
- Olen turvassa.
- Päästän irti kaikesta tarpeettomasta.

Jos olet yksin ja sinusta tuntuu hyvältä sanoa lause ääneen, tee niin. Keksit itse parhaat rauhoittavat sanat tai lauseet. Valitse myönteisiä voimaloauseita. "Kaikki on hyvin" on parempi ajatus kuin: "Ei ole mitään hätää". Lapsena kuulluista lohdutuksista voit löytää hyviä voimaloauseita. Niitä voit muutenkin kehittää itsellesi ja hyödyntää muissakin tilanteissa. Myös nukkumaan mennessä voit käyttää hengitysrentoutusta ja voimaloauseita.

Rentoutuminen hengitykseen keskittyen:

- Istu tai seiso jalat tukevasti lattiaan juurrutettuina ja selkä suorana. Jos istut, aseta paino istuinkyhmyille. Toimi niin kuin tuntuu hyvältä ja mahdolliselta.
- Kuuntele, miltä hengityksesi tuntuu nyt, juuri tällä hetkellä. Älä arvostele, kuuntele ainoastaan.

- Anna hengityksen pikku hiljaa rauhoittua, lempeästi, ei pakottaen. Kuuntele.
- Voit laittaa kädet pallean tai vatsan alueelle tunteaksesi paremmin pallean ja vatsan liikkeet.
- Hengitä rauhallisesti ulos. Tunne, kuinka pallea ja vatsa painuvat sisäänpäin. Anna itsesi rentoutua uloshengityksen aikana. Ajattele päästäväsi irti, tarvittaessa voit huokaista.
- Hengitä sisään, alas vatsaan asti, anna sisäänhengityksen työntää palleaa ja vatsaa ulospäin. Kuuntele, kuinka ilma täyttää kehon, anna kylkien laajentua.
- Sisään- ja uloshengitysten välille voi tulla pienet luonnolliset tauot. Älä pakota hengitystä.
- Jokaisella uloshengityksellä voit tuntea rentoutumisen syvenevän.
- Jokaisella sisäänhengityksellä ajattele hengittäväsi itseesi rauhaa, iloa, voimaa, lämpöä, aurinkoa ja lepoa tai mikä tällä hetkellä tuntuu sinulle hyvältä.
- Voit keskittyä hengittämään siihen kohtaan, jossa tunnet jännitystä, kipua tai kiristystä. Ajattele sisäänhengityksellä vieväsi sinne lämpöä ja tilaa. Uloshengityksellä hyväksyt ja mahdollisesti päästät irti tunteesta.
- Tunne rentous. Jatka hengittelyä viidestä kymmeneen minuuttia tai niin kauan kuin juuri nyt tuntuu hyvältä
- Anna tämän jälkeen hengityksen palautua ja jatkaa luonnollisena.

Liikunta stressinhallintakeinona

Säännöllinen liikunta sopivassa määrin auttaa stressiin, ahdistukseen ja jännittyneisyyteen. Liikunta rentouttaa ja virkistää. Kehon tuntemus paranee ja rentoutuminen helpottuu. Hyvä mieli ja tyytyväisyys itsen lisääntyvät.

Liikkuessa elimistö tuottaa endorfiineja eli mielihyvähormoneja ja mielialaa säätelevän serotoniinin aineenvaihdunta paranee. Liikunta vähentää lihasten jännitystä ja kireyttä ja auttaa purkamaan tunteita.

Kävelyllä tai lenkille lähtö voi olla hyvä tapa irrottautua paineista synnyttävästä tilanteesta. Ulkoillessa ajatukset tuulettuvat. Lenkin jälkeen on helpompaa ratkaista ongelmia. Joskus ratkaisut löytyvät jo lenkin aikana. Liikunta parantaa keskittymiskykyä ja aivojen verenkiertoa.

Liikunta siirtää ajatukset hetkeksi muihin asioihin. Ulkoilun, kävelyn, juoksun, pilateksen, sählyn, venyttelyn, jumpan, kamppailulajien tai joogan jälkeen luovuus lisääntyy ja ratkaisuja on helpompi löytää. Näemme asioita useammasta näkökulmasta. Tärkeää on, että pidämme tavastamme liikkuu!

2

Näitä keinoja stressin hallintaan emme suosittelle

Stressaantuneena saatat kaivata nopeaa apua jännittyneisyyteen, ahdistukseen tai väsymykseen. Ehkä haet apua piristävästä juomista ja aineista tai alkoholista. Ne voivat helpottaa oloasi hetkellisesti, mutta pidemmällä aikavälillä ne vain pahentavat tilannetta.

Stressaantuneena alkoholinkäyttö ja tupakointi lisääntyvät helposti, kun aikaisemmat annokset eivät enää tuota toivottavaa vaikutusta.

Kofeiini

Kahvi, tee, kola- ja energiajuomat sisältävät kofeiinia, joka kiihdyttää hermostoa ja lisää adrenaliinin eritystä. Se voi lisätä hikoilua ja sydämentykytystä. Kofeiinin vaikutus voi kestää puolisen vuorokautta.

Alkoholi

Alkoholi voi tuntua rauhoittavalta ja nukahtaminen sen avulla on helpompaa, mutta unen laatu kärsii. Jos olet alakuloinen tai masentunut, vältä alkoholia, sillä se vain pahentaa oireita. Alkoholissa on runsaasti energiaa, muttei keholle ja vireydelle tarpeellisia ravintoaineita. Alkoholi on osatekijä monien sairauksien syntyemisessä.

Tupakka

Tupakasta saatava nikotiini ei rauhoita vaan päinvastoin stimuloi hermostoa, kohottaa verenpainetta ja nostaa pulssia. Kuviteltu rauhoittava vaikutus liittyy nikotiinin vieroitusoireeseen, hermostuneisuuteen, jota nikotiiniriippuvainen helpottaa tupakoimalla tai nuuskaamalla. Tupakointi myös heikentää unenlaatua. Tupakoinnin lopettaneet huomaavat yleensä unenlaadun parantuvan selvästi pian lopettamisen jälkeen.

Huumausaineet

Huumausaineet aiheuttavat riippuvuutta. Ne aiheuttavat unihäiriöitä sekä käytön aikana että käytön lopettamisvaiheessa.

Tehtävä 12 → [54]

Ongelmanratkaisu

Minä hallitsen ongelmaa eikä ongelma minua.

2

Ongelmien ratkaisuun on monta erilaista lähestymistapaa. Tässä lähtökohtana on ratkaisukeskeinen työskentelytapa: huomio kiinnitetään siihen, mikä toimii. Tavoitteena on päästä eteenpäin ja välttää syyllistämistä.

Keskeistä on huomata pienetkin onnistumiset ja edistysaskeleet, jotka vievät kohti tavoitetta.

Ongelmasta ja sen taustoista selvitetään sen verran, että tiedetään mistä on kysymys. Päähuomio on ratkaisuvaihtoehdoissa.

Ratkaisukeskeisyyden kolme pääperiaatetta ovat:

- 1 Korjaa vain se, mikä on rikki.
- 2 Tee enemmän sitä, mikä toimii
- 3 Tee muuta kuin sitä, mikä ei toimi.

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyydessä:

- Kiinnitä huomio siihen, mikä toimii. Se, mihin kiinnität huomiosi, vahvistuu.
- Sinulla on kaikki ne voimavarat, joita tarvitset muutoksen tekemiseen tai ongelman ratkaisuun. Teet vain parhaasi – sen, mikä on mahdollista juuri nyt.
- Olet oman itsesi, työsi ja ihmissuhteittesi paras asiantuntija. Tiedät, mikä on sinulle hyväksi.
- Aseta tavoitteet itse, oman tahtosi ja toiveidesi mukaisesti - ei toisten tahdon tai toiveiden mukaisesti.
- Ongelmiin on monia ratkaisumalleja. Etsi ratkaisuja, jotka poikkeavat tavanomaisista toimintatavoista.
- Leikkimielisyys, huumori, luovuus ja myönteisyys ovat tärkeitä, kun etsit uusia ratkaisuvaihtoehtoja.
- Suurikin ongelma voi ratketa pienillä muutoksilla.
- On hyödyllisempää luoda mielikuva siitä, miltä ratkaisu näyttää, kuin keskittyä menneisyyden pohtimiseen.
- Hyödynnä ongelmien ratkaisemisessa omia ja toisten kokemuksia.
- Ratko ongelmia yhdessä toisten kanssa.

- Muista antaa palautetta kaikille ratkaisemisessa mukana olleille.
- Kiitä itseäsi ja muita mukana olleita.

Määrittele ongelmasi

Ongelmat voivat olla eri elämänalueilla:

- ihmissuhteet: parisuhde tai seurustelu, perheenjäsenet, sukulaiset, opiskelu- ja/tai työtoverit, ystävät, naapurit, yksinäisyys, sinkkuus jne.
- opiskeluun tai työhön liittyvät kysymykset
- motivaatio-ongelmat
- terveysongelmat: väsymys, uupumus, jaksamattomuus, sairaus, tupakointi, päihteiden käyttö
- sosiaaliturvaan tai työsuhteeseen liittyvät epäselvyydet
- taloudelliset vaikeudet

Ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat kuuluvat yleensä johonkin seuraavista neljästä tyypestä:

Menetykset ja suru - monenlaisia ja eriasteisia: läheisen kuolema, entiset kaverit tai harrastukset ovat jääneet. On tavallista, että opiskelun alkaessa vähintään yksi merkittävä ihmissuhde katkeaa.

Rooliristiriita: ihmissuhteeseen kohdistuvat odotukset eivät kohtaa.

Roolimuutos: muutokset sosiaalisissa suhteissa.

Kaipaus: yksinäisyys ja/tai halu saada löytää ystäviä, syvempiä ihmissuhteita tai seurustelukumppani.

Ongelmana voi myös olla tunne, ettei saa mitään aikaiseksi tai että teet kaikkea muuta kuin mitä pitäisi. Vaikeudet voivat liittyä ajankäyttöön ja opiskeluun kuten gradun tai loppuyön tekemiseen.

Ongelmilla on taipumus kasaantua ja vetää toisiaan puoleensa. Jos ongelma liittyy rahan riittävyyteen, ajatukset pyörivät laskujen maksamisen ja taloudellisen selviämisen ympärillä. Silloin on vaikeaa keskittyä opiskeluun, joka alkaa mennä huonosti. Ei jaksa pitää huolta yhteyksistä ystäviin ja ystävyys-suhteet alkavat kärsiä.

Tehtävä 13 → [55]

Tehtävät 14-17 → [57]

3. Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen

Kolmannen osan aikana

- Opin tunnistamaan erilaisia tunteita.
- Opin tunnistamaan ajatuksiani.
- Havaitsen ja tarkastelen haitallisia ja hyödyllisiä ajatuksiani.
- Huomaan, miten ajatukset vaikuttavat hyvän päivän rakentamiseen.

Ennen kuin tutustut tämän kerran kurssimateriaaliin tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Miltä sinusta useimmiten tai pääasiassa tuntuu?
- Miten tunteesi vaikuttavat nukkumiseesi?
- Miten tunteesi vaikuttavat ruokailuusi?
- Miten tunteesi vaikuttavat liikkumiseesi?
- Miten ajatuksesi vaikuttavat nukkumiseesi?
- Miten ajatuksesi vaikuttavat ruokailuusi?
- Miten ajatuksesi vaikuttavat liikkumiseesi?

3

Tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen

Tunteet ovat mukana kaikessa mitä teemme. Useimmat päätökset ja valinnat tehdään tunteen perusteella, ei järkisyihin vedoten. Tunteet vaihtelevat; mieliala on pysyvämpi olotila.

On tärkeää tunnistaa tunteita, tiedostaa niiden olemassaolo ja ymmärtää, miten ne vaikuttavat mieleemme ja kehomme hyvinvointiin. Kun ihminen tiedostaa tunteensa ja ilmaisee niitä aidosti, hän tulee kuuluksi ja nähdyksi sellaisena kuin on. Hän pystyy silloin kohtaamaan myös toisen ihmisen sellaisena kuin hän on.

- Tunteet ovat lyhytkestoisia ja ohimeneviä.
- Tunteet ovat spontaaneja reaktioita johonkin ulkoiseen tai sisäiseen ärsykkeeseen.
- Tunteet ohjaavat sitä, miltä meistä tuntuu ja ovat vahvasti läsnä siinä, millainen mielialamme on.
- Aistimme tunteet myös fyysisesti kehon eri osissa. Karkeasti voidaan puhua hyvästä tai pahasta olost.
- Tunne ja järki eivät ole toistensa vastakohtia. On myös tunneily.
- Tunteet eivät ole oikeita tai vääriä. Kaikki tunteet ovat aitoja, oikeita ja sallittuja.
- Tunteiden synnyttämiä tekoja voidaan moralisoida. Valittaessa toimintatapaa voi käyttää järkeä.
- Jokainen on vastuussa omista tunteistaan. Tunteissa on kyse omasta reagoinnista toisen tekemiseen, sanoihin tms. Jos syytät toista tunteistasi, et ota vastuuta omasta reaktiostasi.
- Tunteet kumpuavat aikaisemmista kokemuksistamme. Niillä on "muisti". Esimerkiksi jotkut lapsuuden ajan kokemukset voivat pulpahtaa pintaan aikuisiässä samantapaisissa tilanteissa. Jos perheessä on ollut alkoholiongelmia, väkivaltaa, huutamista ja lyömistä, saatamme aikuisena reagoida samalla tavalla kuin lapsena jos kumppani korottaa ääntään. Muistissa on, että kovan äänenkäytön jälkeen tulee nyrkistä ja käyttäytyy sen mukaisesti.
- Tunteet luovat tai kuvaavat suhdettamme erilaisiin asioihin. Laadit esimerkiksi kuvauksen maisemasta. Voit kuvata maiseman herättämiä mielikuvia ja tunteita tai kerrot vain maisemasta, johon ei liity henkilökohtaista kokemusta.
- Tunteet ovat energiaa. Vihan tunne saa meidät usein toimimaan. Esimerkiksi murrosiässä viha edesauttaa itsenäistymistä.
- Tunteet tarttuvat helposti. Jos olet suuttunut tai ärtynyt jostakin, tiuskit, mökötät, äksyilet. Eipä aikaakaan kun saat läsnä olevilta samalla mitalla takaisin ja riita on pystyssä.

- Tunteet voivat jumittaa olotilan ja saada aikaan tunneloukkuja.
- Tunteet voidaan jakaa kahteen ryhmään: toiset aiheuttavat ongelmia, toiset eivät. Kun tunne aiheuttaa ongelmia, pysähdy miettimään, mistä on kyse. Mitä tapahtui ennen kuin tunne heräsi?

3

Tunteet nousevat tarpeista ja kokemuksista.

Taustalla olevia tarvepareja ovat:

rakastamisen tarve – rakastetuksi tulemisen tarve
 autonomian tarve – liittymisen tarve
 itsenäisenä tarpeena arvostetuksi tulemisen tarve

Perustunteita, joita kaikki maailman ihmiset tuntevat kulttuuritaustasta riippumatta:

ilo	inho
suru	hämmästyminen
pelko	rakkaus
suuttumus	häpeä

Esimerkkejä tunnesanoista

Ilon tunnesanoja

levollinen	hilpeä	rento	riemastunut
turvallinen	luottavainen	hellä	kiitollinen
ilahtunut	tyyni	lohdutettu	innostunut
tyytyväinen	iloinen	rauhallinen	onnellinen

Surun tunnesanoja

kaipaus	surullinen	haikea	synkeä
itkuinen	murheellinen	masentunut	allapäin
apea	alakuloinen	alavireinen	tyhjä

Pelon tunnesanoja

pelästynyt	avuton	hämmästynyt	säikähtänyt
huolestunut	epävarma	pakokauhuinen	vauhko
pelokas	arka	kauhistunut	paniikki

Suuttumuksen tunnesanoja

kostonhaluinen	tympääntynyt	loukkaantunut
taistelunhaluinen	raivostunut	inhoava
välipitämätön	kiukkuinen	kyllästynyt
pitkästynyt	äreä	ärtynyt
vihainen	uhmakas	vastustushaluinen
äkäinen	pettynyt	turhautunut
harmistunut		sisuuntunut

Tunnekimppuja

- mustasukkaisuus
- kateus
- syllisyys
- rakkaus

Tunnekimpuista on vaikea eritellä kaikkia niihin sisältyviä tunteita. Tunnesanat ja niiden tulkinnat ovat yksilöllisiä. Sama tunnesana voi eri ihmisille merkitä eri asiaa.

Tehtävä 18 → [60]

Tehtävä 19 → [61]

Mitä on hyvä varoa tunteiden ilmaisussa ja käsittelyssä?

- Älyllistäminen: selitetään järjellä asia tai tapahtuma, joka on aiheuttanut tunteen. Estetään tunteen kokeminen.
- Tukahduttaminen: kielletään jo syntyneen tunteen kokeminen. Tämä johtaa usein psykosomaattisiin oireisiin.
- Kriitikitön tunteiden ilmaiseminen: jonkinlainen kontrolli pitää olla, kaikkia tunteita ei voi näyttää joka tilanteessa.
- Pakeneminen: esimerkiksi riidan tiimellyksessä paikalta poistuminen saa kumppanissa aikaan hylkäämisen kokemuksen.
- Vahingoittava toiminta: Esineiden heittäminen ja särkeminen, toisen lyöminen, yleensä tuhon tuottaminen.

Mitä ajatukset ovat?

- Ajatukset ovat lauseita, joita kerromme itsellemme.
- Ajatus virtaa kaiken aikaa. Meillä on useita ajatuksia samaan aikaan. Osasta olemme tietoisia, osasta emme.
- Ajatukset voivat olla meille hyödyllisiä tai haitallisia.
- Ajatuksemme ovat aina kanssamme ja voimme käyttää niitä voidaksemme paremmin.
- Ajatukset voivat olla mielipiteitä.
- Ajatukset vaikuttavat kehoomme.
- Ajatukset vaikuttavat toimintaamme, tapaan jolla reagoimme tai käyttäydymme eri tilanteissa.
- Ajatukset vaikuttavat mielialaamme.
- Voimme oppia muuttamaan ajatuksiamme ja valitsemaan mihin keskitymme.
- Vastaamme itse ajatuksistamme. Ne ovat omiamme eikä kukaan toinen voi saada meitä ajattelemaan tavalla, josta on meille itsellemme haittaa.
- Muut ihmiset eivät tiedä, mitä ajattelemme ellemme kerro niistä. Mitä selvemmin kerromme ajatuksistamme, sitä paremmin tulemme ymmärretyksi.

Ajatukset vaikuttavat arkielämään

Ajatukset ovat sisäistä puhetta, jota puhumme itsellemme ääneti koko ajan. Ajatukset ovat osa sisäistä maailmaamme. Voimme työskennellä niiden kanssa milloin ja missä vain. Ajatusten avulla voit kannustaa ja palkita itseäsi. Ajattelemalla itsestäsi myönteisesti lisää hyvinvointiasi.

Ajatukset voivat kohottaa tai laskea mielialaa tai lisätä stressin tunnetta. Ajatukset herättävät tunteita ja vaikuttavat myös ruumiilliseen hyvinvointiin.

Meille itsellemme kaikki ajatukset ovat tosia, mutta ne eivät silti välttämättä pidä paikkaansa. Puhutaan ajatusväärityksistä, jotka vaikuttavat haitallisesti mielialaan tai toimintakykyyn. Usein ne nousevat mieleen itsestään. Ne voivat huomaamattamme ohjata tapaa, jolla teemme havaintoja, toimimme ja teemme valintoja.

Voit erehtyä pitämään itsestänselvyytenä sellaisiakin ajatuksia, jotka eivät vastaa ulkoista todellisuutta. Opettele tunnistamaan ajatuksia, jotka lähemmin tarkasteltuina eivät pidä paikkaansa.

Sekä sisäinen että ulkoinen todellisuus ovat tärkeitä

On hyvä oppia erottamaan mitattavissa ja havaittavissa oleva ulkoinen todellisuus siitä todellisuudesta, joka meillä on sisimmässämme. Sekä ulkoinen että sisäinen todellisuus ovat tosia. Ne ovat tärkeitä ja vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa.

Ulkoisessa todellisuudessa tapahtuvat muutokset vaikuttavat sisäiseen todellisuuteen. Muuttamalla osia ulkoisesta todellisuudestasi vaikutat tulevaisuuden muistoihin, uskomuksiin ja odotuksiin. Hyväksy, ettei ulkoista eikä sisäistä todellisuutta voi täydellisesti hallita.

3

Ulkoinen, objektiivinen todellisuus

Todellisuus, joka on havaittavissa ja mitattavissa:

- asiat, joita teet
- käytettävissäsi oleva raha
- kuinka monta tuttavaa sinulla on
- fyysinen ympäristö
- sairaudet

Vaikka ulkoinen todellisuus vaikuttaa muuttumattomalta, osan siitä voit muuttaa. Voit valita, miten vietät aikaasi. Voit päättää, pysytkö sisällä vai lähdetkö kävelyille.

Joitakin ulkoisen todellisuuden puolia pystyt hallitsemaan. Voit valita asioita, jotka lisäävät hyvinvointiasi. Voit esimerkiksi tehdä mukavia asioita, olla ystävien kanssa tai luoda ympärillesi kauneutta.

Sisäinen, subjektiivinen todellisuus

Mielen maailma, jonka vain sinä havaitset, ei kukaan muu:

- ajatukset
- muistot
- uskomukset
- odotukset
- tapasi ymmärtää, mitä sinulle on tapahtunut

Voit hallita sisäistä todellisuuttasi keskittymällä niihin osa-alueisiin, joita haluat muuttaa. Esimerkiksi muuttamalla haitallisia ajatuksia, haastamalla uskomukset ja pohtimalla asioita, joita sinulle on tapahtunut sekä arvioimalla ovatko odotuksesi omiasi ja ilmaisevatko ne sitä mitä haluat.

Ajatusten tunnistaminen ja luokittelu

Opettele tunnistamaan erilaisia ajatuksia.

Neutraalit ajatukset

Neutraalit ajatukset ovat tosiasioita: "Minulla on tänään tentti."

Rakentavat ja tuhoavat ajatukset

Rakentavat ajatukset eheyttävät, kannustavat, innostavat ja ovat sallivia: "Vaikka nyt mokasin, voin oppia siitä tulevaisuuden varalle."

Tuhoavat ajatukset lannistavat: "Minussa ei ole mitään hyvää." "Mikään ei koskaan suju minulta".

Myönteiset ja kielteiset ajatukset

Myönteinen ajattelu saa sinut voimaan paremmin: "Vaikka asiat ovat tosi pahasti, ainakin yritän tehdä niille jotakin." Kielteinen ajattelu saa voimaan huonosti: "Ei kannata edes yrittää".

Hyödylliset ja hyödyttömät ajatukset

Hyödyllinen ajattelu auttaa sinua toteuttamaan tarpeellisia asioita: "Minun on muistettava ottaa mukaan hedelmiä välipalaksi." Hyödytön ajattelu ei muuta mitään, vaikka kuinka haluaisit. Esimerkiksi: "Miksi Suomessa aina sataa!"

Esimerkkejä haitallisista ajattelutavoista

Kielteinen sisäinen puhe

- Kielteistä puhetta itsestä, asioista ja toisista ihmisistä suhteessa itseän.
- Arvostellaan, mitä töidään, vähätellään.

Yleistäminen

- Tehdään kielteisiä yleistyksiä.
- Käytetään sanoja: aina, kaikki, koko ajan, ei koskaan, ikinä, joka kerta, ei mikään. "Kukaan ei pidä minusta."

Joko-tai -ajattelu

- Uskotaan vain ääri vaihtoehtoihin.
- Mustavalkoista "kaikki tai ei mitään" -ajattelua.
- Esimerkiksi: hyvä-paha, tyhmä-viisas, täydellinen - täysin epäonnistunut.

Negatiivinen ennustaminen

- Ajatellaan, että tulevaisuuteen voi nähdä ja se on huono.
- Perinnöllisyystekijöiden tai kasvatuksen uskotaan ennustavan tulevia tapahtumia.

- Esimerkiksi: "Meidän perheessä kaikki ovat tällaisia; en minäkään tule koskaan onnistumaan tässä".

Ajatusten lukeminen

- Luulet tietäväsi, mitä muut ajattelevat sinusta.
- Ajattelet toisten tietävän, mitä itse toivot, haluat tai odotat.

Pitäisi-täytyisi

- Kerrot itsellesi, että pitäisi tai täytyisi tehdä jotain tai olla jotain muuta kuin olet.
- Tästä voi seurata syyllisyyden ja saamattomuuden tunteita tai kontrolloitu, harmistunut olo.

Liioittelu

- Liioittelet ongelmia ja niistä aiheutuvia vahinkoja. Vähättelet omia ratkaisutaitojasi.

Leimaaminen

- Ihminen leimataan sen sijaan, että hänet nähtäisiin sellaisena kuin hän on. Myös jokin asia voidaan leimata.
- Voit leimata itsesi tai toisen ihmisen.
- Leimoista tulee helposti itseään toteuttavia ennusteita.
- Esimerkiksi: "Sinä olet auttavainen." Leima voi johtaa siihen, ettei jaksakaan enää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Tai: "Sinä olet hankala ihminen." Leima voi johtaa väärään kuvaan itsestä.

Positiivisten asioiden huomiotta jättäminen

- Vain negatiiviset tapahtumat huomioidaan.
- Positiiviset asiat suodatetaan pois.
- Elämän maljasta tulee hapan ja kielteinen.

Itsensä syyttäminen

- Ajattelet, että ikäviä ja kielteisiä asioita tapahtuu ja ne ovat aina kokonaan sinun syytäsi.

Itsensä tunnustuksetta jättäminen

- Uskot, että myönteisiä asioita tapahtuu vain hyvällä onnella tai jonkun muun ansiosta, ei koskaan omien ponnistustesi tuloksena.

Esimerkkejä haitallisista ajatuksista

- Olen ihan "ulalla".
- Maailmassa ei ole rakkautta.
- Olen käyttänyt aikani turhiin asioihin.
- En saa pelätä.
- Kukaan ei rakasta minua.
- Lepo on laiskoja varten.
- Jään kuitenkin yksin.
- Ihmiset eivät enää halua olla ystäviäni.
- Kärsivällisyyteni ei enää riitä.
- Porkkanat kuuluvat pupujusseille.
- Mitä hyötyä mistään oikeastaan on?
- Tein tosi tyhmästi.
- Olen huono liikkumaan.
- Minut pitäisi varmasti sulkea johonkin laitokseen.
- Sellainen ihminen, joka pitää minua hauskana, ei tunne minua.
- Elämälläni ei ole tarkoitusta.
- Olen ruma.
- En osaa ilmaista tunteitani.
- En tule koskaan löytämään sitä mitä etsin.
- En osaa rakastaa.
- Olen arvoton.
- Se oli minun syytani.
- Miksi minulle tapahtuu niin paljon ikäviä asioita?
- En keksi mitään mikä tuntuisi mukavalta.
- Minussa ei ole sitä, mitä tähän vaaditaan.
- Lasten synnyttäminen on julmaa, koska elämä ei ole elämisen arvoista.
- En varmasti opi tätä ikinä.
- Asiani ovat niin sekaisin, ettei niitä enää millään pysty selvittämään.
- Minulla ei ole tarpeeksi tahdonvoimaa.
- Miksi en luovuttaisi?
- Kunpa olisin kuollut.
- En ihmettelisi, vaikka ne puhuisivat minusta pahaa.
- Asiat vain pahenevat koko ajan.

- Olen huonolla tuulella.
- Yritänpä kuinka kovasti tahansa, ihmiset eivät kuitenkaan ole tyytyväisiä minuun.
- Elämä on epärealua.
- En tule ikinä ansaitsemaan hyvin.
- En uskalla edes ajatella, millaista elämäni on kymmenen vuoden kuluttua.
- Minussa on jotakin vialla.
- Olen itsekeskeinen.
- Muistini reistailee.
- Loukkaannun helposti.

3

Tehtävä 20 → [62]

Esimerkkejä hyödyllisistä ajatuksista

- Tänään on hauska tehdä kaikkea mukavaa.
- Elämässäni on ollut hyviä asioita.
- Ilma on tänään loistava.
- Osaan tehdä tämän asian paremminkin.
- Vaikka asiani ovat huonosti, ne ovat koko ajan menossa parempaan suuntaan.
- Tämä oli ehkä paras ratkaisu vaikeaan ongelmaan.
- Elämä on mielenkiintoista.
- Arkiliikunta on tekee hyvää.
- Ansaitseen palkinnon kovasta yrittämisestä.
- Tämän asian tekeminen on mukavaa.
- Ihanaa herätä virkeänä.
- Minulla on tosi hyvä olo.
- Tämä on hauskaa.
- Minä olen ihan kiva ja mukava ihminen.
- Pystyn ihan mihin tahansa, jos vain paneudun siihen mitä teen.
- Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteen.
- Minä tiedän, mitä teen.
- Olipa mukava päivä!
- Tämä on mielenkiintoista.
- Selvisin tilanteesta tosi hyvin.
- Useimmat ihmiset ovat ihan mukavia, kun heidät oppii tuntemaan.
- Lukeminen on mukavaa.

3

- Minun on helppo tulla ihmisten kanssa toimeen.
- Jos selviydyn torstaihin asti, kaikki on kunnossa ja selviän siitä eteenpäinkin.
- Aion viettää rentouttavan illan.
- Olen työskennellyt tarpeeksi pitkään. Nyt on aika pitää hauskaa.
- Toiset ihmiset ottavat minut huomioon.
- Ehdin kyllä saada valmiiksi suurimman osan töistäni.
- Jonakin päivänä muistelen tapahtunutta ja nauran koko asialle.
- Pidän ihmisistä.
- Olen henkisesti tarpeeksi vahva selviytyäkseni kaikesta, mitä eteen tulee.
- Olen herkkä ja tunteva ihminen.
- Olen rehellinen.
- Selviydyn melko varmasti kriiseistä yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset.
- Olen ihan mukavan näköinen.
- Olen vastuuntuntoinen.
- Kokemukseni avulla selviydyn tulevaisuudessa.
- Tämä on ihan mukavaa.
- Olen fyysisesti viehättävä.
- Haluan pitää kiinni tästä mahdollisuudesta.
- Minä voin onnistua.
- Tämä on riittävän hyvä minulle.
- Tästä tulee hyvä päivä.

Tehtävä 21 → [62]

Tehtävä 22-25 → [63]

4. Itsetunto ja ajatusten muuttaminen

Neljännän osan aikana

- Opin, mitä itsetunto on ja miten siihen voi vaikuttaa.
- Lisään itsetuntemustani.
- Jatkan ajatusten parissa työskentelyä.
- Harjoittelen erilaisia keinoja, joilla ajatuksia voi muuttaa.
- Opin tunnistamaan, mitkä ajatuksistani ovat totta ja mitkä eivät.
- Saan kokemuksen siitä, mitä haitallisten ajatusten muuttaminen merkitsee hyvinvoinnilleni.

Ennen kuin tutustut tämän kerran kurssimateriaaliin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Millaisia ajatuksia sinulla on itsestäsi?
- Millaisia keinoja olet käyttänyt päästäksesi huonoa oloa tuottavista ajatuksista?
- Millaisia haitallisia uskomuksia sinulla on itsestäsi tai elämästä?
- Pitävätkö kaikki ajatuksesi paikkansa?

4

Itsetuntemus

Itsetuntemus on henkilökohtaista ymmärrystä itsestä. Se on oman käyttäytymisen, halujen, tunteiden, ajattelun ja toiminnan tiedostamista. Itsetuntemus on hyvän itsetunnon perusta ja yksilön henkisen kasvun lähtökohta. Itsetuntemus auttaa ymmärtämään ja käsittelemään tunteita.

Jokaisella meistä on mielikuva ihanneminästä, jota kohti pyrimme. Sitä ei voi saavuttaa, koska uusia tavoitteita syntyy aina. Näemme itsessämme hyviä ja huonoja ominaisuuksia, jotka voi hyväksyä ja joiden kanssa voi työskennellä. Hyvän itsetuntemuksen avulla voimme voittaa omat pelkomme, ymmärtää ja hyväksyä erilaisuutta itsessämme ja muissa.

Pohtimalla omia ominaisuuksiasi ja kirjoittamalla niistä voit ymmärtää itseäsi: millaiseksi koet itsesi, millaisia ajatuksia sinulla on itsestäsi, missä olet hyvä ja missä koet onnistumisia. Kuulostelee, miten suhtaudut epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin, miltä niissä tilanteissa on tuntunut ja kuinka pitkään.

Itsetunto

Itsetunto on rohkeutta olla oma itsensä, uskallusta toimia, puhua, pukeutua ja ajatella siten kuin tuntee oikeaksi. Se on itsensä hyväksymistä ja perusvarmuutta siitä, että on toisten hyväksymä.

Hyvä itsetunto on hyvä pohja kehitykselle ja vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja elämäntyytyväisyyteen. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, tietää millainen hän on ja arvostaa itseään sellaisena kuin on. Hän tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä ja on tyytyväinen sosiaalisiin suhteisiinsa.

Itsetunto on ihmisen persoonallisuuden piirre. Jokaisella meistä on käsitys itsestämme: se mitä hiljaa mielessämme itsestämme ajattelemme ja miten

hyviä omasta mielestämme olemme. Toinen puoli itsetuntoa on se, mitä haluamme kertoa itsestämme muille. Se näkyy käytöksessämme ja siinä, millaisen kuvan haluamme itsestämme antaa.

Itsetunto on yksi herkimmistä ominaisuuksistamme. Se ei periydy vaan kehittyy läheisissä ihmissuhteissa kanssakäymisen kautta. Kun meitä rakastetaan, meistä huolehditaan ja meidät hyväksytään jo aivan pienestä pitäen, itsetunto kehittyy ja antaa suuntaa tulevalle - nuoruudelle ja aikuisuudelle.

Moite ja arvostelu omien vanhempien, muiden läheisten tai tärkeiden ihmisten taholta ja terveen hyväksynnän puute saattavat aiheuttaa myöhempinä ikäkausina huonoa itsetuntoa. Elämäntilanteet ja vastoinkäymiset koulivat toisia entistä vahvemmiksi ihmisiksi, toiset jäävät helpommin hautomaan huonoja kokemuksiaan.

Itsetunto voi vaihdella elämäntilanteiden, kokemusten, vastoinkäymisten ja epäonnistumisten myötä. Itsetunto rakentuu sen mukaan millaiseksi koemme itsemme. Itseluottamus ja oman itsensä arvostaminen sekä oman elämänsä arvokkaana ja ainutlaatuisena pitäminen ovat osa itsetuntoa.

Hyvä itsetunto lisää tyytyväisyyttä elämään, antaa tunteen oman elämän hallinnasta, lisää joustavuutta ja suvaitsevaisuutta. Itsetuntoaan voi kaikissa elämänvaiheissa kehittää parempaan suuntaan.

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto

- omaa totuudenmukaisen minäkuvan - ihminen tunnistaa ja tietää myös heikkoutensa. Ei puolustele heikkouksillaan huonoa käytöstä tyyliin: "Minä olen tällainen, en voi itselleni mitään".

4

- luottaa itseensä ja arvostaa itseään ihmisenä. Itsearvostus tarkoittaa sitä, ettei anna esimerkiksi loukata itseään. Itseluottamusta on, että uskaltaa ottaa vastaan haastavia tehtäviä, joista ei kenties selviä mutta uskaltaa silti yrittää.
- pitää omaa elämäänsä arvokkaana ja ainutkertaisena.
- on itsenäinen oman elämänsä ratkaisuihin ja on riippumaton muiden mielipiteistä.
- ei koe tarvetta loukata muita, mutta elää omaa elämäänsä niin kuin haluaa - ei sen mukaan, mitä ympäristö kulloinkin arvostaa.
- sietää epävarmuutta, pettymyksiä ja epäonnistumisia.

Hyvä itsetunto *Ei* ole

- samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen.
- pelkkää itsevarmuutta ja itsensä näkemistä ainoastaan myönteisessä valossa.
- sosiaalista rohkeutta, sillä myös ujolla tai syrjäanvetäytyvällä ihmisellä voi olla hyvä itsetunto. Vastaavasti kaveripiirin keskipiste, äänekäs, näkyvä ja sosiaalinenkin ihminen voi kaiken takana kärsiä huonosta itsetunnosta. Itsetunto ei aina näy ulospäin.
- itsekkyyttä.
- itsensä toteuttamista toisen kustannuksella.

Vinkkejä itsetunnon kohentamiseen

Suuntaa voimavarat siihen, missä olet hyvä ja minkä koet vahvuudekseen. Ensimmäinen askel kohti parempaa itsetuntoa voi olla muutos tavassa, jolla tarkastelet itseäsi.

- Keskity vahvuksiisi. Etsi itsestäsi ja ympäristöstäsi hyviä puolia. Mitkä asiat ovat hyvin? Missä asioissa olet hyvä? Mitä hyviä ominaisuuksia sinulla on?
- Löydä itsesi. Millainen kuva sinulla on itsestäsi? Jos olet tottunut pitämään jotakin piirrettä omana ominaisuutenasi, kysy: Onko se totta? Olenko todella sellainen?
- Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet. Irrrottaudu vääristä häpeän ja syyllisyyden tunteista.
- Ole armollinen. Anna anteeksi itsellesi ja muille.
- Puhu kauniisti itsellesi ja muille.

- Näe jokaisen ihmisen ainutlaatuisuus.
- Suhtaudu toisiin ihmisiin myötätuntoisesti. Se auttaa sinua antamaan myötätuntoa itsellesi.
- Muistele onnistumisesi.
- Palauta vaikeina hetkinä mieleen se hyvä, mitä on ollut. Niin vaikeudet kuin hyvätkin hetket kuuluvat elämään.
- Uskalla olla erilainen. Toisten liiallisesta myötäilystä saattaa seurata, että vieraannut omasta itsestäsi.
- Opettele tekemään valintoja ja päätöksiä ja ilmaisemaan tahtosi. Päätösten tekoa voi joutua harjoittelemaan mitättömänkin tuntuissa asioissa, jos ei ole tottunut tahtomaan mitään.
- Hakeudu sellaisten ihmisten seuraan, jotka kannustavat sinua ja antavat sinun olla oma itsesi.
- Älä lannistu hylkäämisistä. Yritä uudelleen!
- Katso myös luvusta V, sivulta 40, Assertiiviset oikeudet. Siitä voi olla apua itsetunnon vahvistamisessa.
- Tee mielikuvaharjoituksia. Ajattele, että onnistut juuri sellaisena kuin olet. Mieti kaikkia hyviä puoliasi. Kirjaa ne ylös ja palaa listaan aina heikkona hetkenä.

Rakentava itsekkyyks on hyväksi

Hyvään itsetuntoon kuuluu, että arvostaa itseään ja tunnistaa omat oikeutensa. Tässä mielessä itsekkyyks tarkoittaa positiivista itsensä kuuntelemista ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Rakentava itsekkyyks tukee hyvinvointia ja hyvää arkea. Kysy: "Mitä minulle tänään kuuluu?"

- Tunne ja tunnusta omat rajasi ja rajallisuutesi. Hyväksy ne. Arvosta itseäsi ja luovu liiallisista vaatimuksista. Huolehdi omista voimanlähteistäsi. Mieti, mitä tarvitset voidaksesi hyvin.
- Aktiivinen, vastuullinen ote omasta elämästä on terveen itsekkyyden ydin. Anna itsellesi lupa virheisiin ja mielenmuutoksiin.
- Sinulla on oikeus ilmaista mielipiteesi ja tunteesi. Sinun ei tarvitse elää muiden odotusten mukaan. Päätä itse, mistä kannat huolta ja mistä huolehdi. Sinulla on omat oikeudet.

- Varaa aikaa omaan käyttöön ja lataa akkuja tekemällä jotain mukavaa, jotain mitä odotat ja haluat, mikä ilostuttaa ja innostaa.

Ajatusten muuttaminen

Kun olet oppinut tunnistamaan haitallisia ajatuksiasi, voit ryhtyä tietoisesti muuttamaan niitä. Siihen on monia keinoja, joista jotkut ovat luontevia mutta toiset voivat aluksi tuntua vierailta. Kokeile ja harjoittele, kunnes löydät itsellesi sopivat keinot.

Kaikki, mitä ajattelemme, ei ole totta. Osa ajatustamme on uskomuksia tai totuttuja ajatustapoja, jotka eivät pidä paikkaansa. Uskomuksia kannattaa kyseenalaistaa ja asettaa niille vastaväitteitä.

Esimerkiksi:

Olen voimaton. Olen olosuhteiden uhri.

Hallitsen elämäni ja olen siitä vastuussa. Olosuhteet ovat sellaisia kuin ovat, mutta voin päättää miten niihin suhtaudun.

Elämä on taistelua. Jotain on vialla, jos elämä näyttää liian helpolta, miellyttävältä tai hauskalta.

Elämä on antoisaa ja miellyttävää. Voin aivan hyvin rentoutua ja pitää hauskaa. Elämä on seikkailua ja opin hyväksymään niin ylä- kuin alamäetkin.

Jos otan riskin, epäonnistun. Jos epäonnistun, minut hylätään.

Voin aivan hyvin ottaa riskejä. Voin aivan hyvin epäonnistua. Jokaisesta virheestä voi oppia. Voin aivan hyvin menestyä.

Tehtävä 26 → [65]

Eroon haitallisista ajatuksista

Edellisellä kurssikerralla opettelimme tunnistamaan haitallisia ja kielteisiä ajatuksia. Haitallisia ajatuksia voi haastaa vasta-ajatuksilla. Harjoittele seuraavien esimerkkien avulla.

Kielteinen sisäinen puhe

- Haasta kielteinen sisäinen puheesi rohkaisevalla, suvaitsevalla ja hyvinvointiasi edistävällä sisäisellä puheella.
- Puhu itsellesi kuin puhuisit parhaalle ystävällesi.

Yleistäminen

- Jokainen ihminen ja tilanne on erilainen.
- Ei ole vain yhtä oikeaa ratkaisua.
- Kyseenalaista ja vältä näitä sanoja: aina, kaikki, koko ajan, ei koskaan, ikinä, joka kerta, ei mikään.

- Muistele tilannetta, jossa asiat olivat toisin.

Joko-tai -ajattelu

- Näe muutakin kuin ääripäät.
- Maailma ei ole mustavalkoinen; on myös harmaan eri sävyjä.

Negatiivinen ennustaminen

- Näe tulevaisuudessa hyviä asioita.
- Älä kuvittele, että tiedät, miten asiat ovat. Ota selvää.
- Asiat muuttuvat ja voit vaikuttaa niihin.

Ajatusten lukeminen

- Et voi tietää, arvata tai tulkita toisen ajatuksia.
- Oivallat, etteivät toisten käyttäytyminen tai tunteet välttämättä liity sinuun. Suurin osa ihmisistä on todennäköisesti keskittynyt omiin ongelmiinsa, ei sinun.

4

Liioittelu

- Onko se, mitä ajattelet, totta?
- Olet riittävä ja sopiva tällaisenaan.
- Palauta asiat oikeisiin mittasuhteisiin.
- Onko ongelma niin suuri kuin ajattelet?

Leimaaminen

- Oletko todella sellainen, miksi sinut on leimattu?
- Onko tuo toinen todella sellainen, miksi hänet on leimattu?
- Mitä sinä teit vs. kuka sinä olet?
- Mitä tuo toinen teki vs. kuka hän on?
- Pitääkö ajatus paikkansa?

Positiivisten asioiden huomiotta jättäminen

- Kiinnitä huomio pieniinkin positiivisiin asioihin.
- Etsi jokaista negatiivista ajatusta vastaan positiivinen vasta-ajatus.
- Kirjoita positiivisia asioista ja ajatuksia muistiin ja pidä ne mukana, jotta voit katsoa niitä pitkin päivää.

Itsensä syyttäminen

- Tunnista oma osuutesi esimerkiksi epäonnistumisissa.
- Kanna vastuu itsestäsi ja omista asioistasi äläkä muiden.

Itsensä tunnustuksetta jättäminen

- Näe onnistumisesi ja anna sille tunnustus.
- Huomaa vahvuutesi.
- Taputa itseäsi olalle, kun tapahtuu sellaista, josta sinua voi kiittää.
- Muista hyvät asiat, jotka sinulle on tapahtunut ja jotka olet saanut aikaan.

Optimismien puolustus

Tarkkaile, korostatko sisäisessä puheessasi pessimismia vai optimismia. Optimisti uskoo, että hyvin todennäköisesti tapahtuu hyviä asioita. Kun usko näin, se mahdollisuus myös kasvaa. Myönteinen suhtautuminen vahvistuu.

Pessimisti näkee asioissa herkemmin huonot puolet. Hän uskoo, että negatiivisia asioita tapahtuu todennäköisemmin ja positiivisia harvoin, jos koskaan.

Muista, että ajatustesi, tekojesi ja tunteittesi välillä on yhteys. Se, mihin kiinnität huomiota, vahvistuu ja heijastuu siihen, miten voit.

Optimismi on osittain opittua ja sitä voi harjoitella. Kun sinua masentaa, kysy, johtuuko se jostain edellisen kaltaisesta uskomuksesta.

ABCD-menetelmällä voit tehokkaasti käsitellä kurjaa oloa aiheuttavia uskomuksia.

- A** on käynnistävä tapahtuma
Mitä tapahtui?
- B** on uskomus, jolla selität tapahtuneen
Mitä kerrot itsellesi tapahtuneesta?
- C** on seuraus
Kuinka suhtauduit?
- D** on vastaväite, jolla kyseenalaistat uskomuksen

Esimerkki 1

- A** Käynnistävä tapahtuma.
Olet saanut huonon arvosanan tentistä.
- B** Uskomus.
Mahdollisia uskomuksia: Saan aina huonoja tuloksia (vaikka se ei pidä paikkaansa). En ole riittävän hyvä. Muut menestyvät paremmin, ovat älykkäämpiä ja oppivat helpommin.
- C** Seuraamus.
Olosi kurja, tunnet itsesi täysin epäonnistuneeksi ja koko päivä on pilalla. Kysy, liittyykö kurjaan oloon jokin uskomus. Se, että menestyt yksittäisessä tentissä kehnosti, ei tarkoita, että olet täysin epäonnistunut. Kyse on ennemminkin siitä, minkälaiset mittasuhteet annat asialle.

D Tasapainottava/korvaava uskomus.

Kun olet selvittänyt, mitkä ajatukset tai uskomukset ovat kurjan olosi taustalla, voit esittää niille vastaväitteitä esimerkiksi seuraavaan tapaan: "Tentti oli todella vaikea. 50 % osallistujista reputti. Minä sain sentään hyväksytyt arvosanan. Pärjäsin siis oikeastaan aika hyvin. Kurja oloni johtuu siitä, mitä kerroin itselleni tapahtumasta. Jos sanon itselleni, että se ei ole maailmanloppu enkä huomenna edes muista koko tenttiä, pystyn nauttimaan loppupäivästä."

Tehtävä 27 → [65]

Esimerkki 2

- A** Käynnistävä tapahtuma.
Nukuin pommiin.
- B** Uskomus.
Olen laiska surkimus. En osaa suunnitella ajankäyttöäni. Muut ovat jo ahkerasti töissä.
- C** Seuraamus.
Koko päivä on pilalla. Turha edes yrittää muuta päivän aikana.
- D** Tasapainottava/korvaava uskomus.
Tällaista tapahtuu kaikille. Mitään vakavia seurauksia ei yleensä ole. Sain levätyä tarpeeksi.

Esimerkki 3

- A** Käynnistävä tapahtuma.
Tentistä hylätty arvosana
- B** Uskomus.
Minusta ei ole teorian tiedon oppijaksi.
- C** Seuraamus.
Lopetan opiskelun ja menen töihin.
- D** Tasapainottava/korvaava uskomus.
On minusta oppijaksi. Tenttiin valmistautuminen vain jäi vähäiseksi.

Esimerkki 4

- A** Käynnistävä tapahtuma.
Asioiden ja tehtävien lykkääminen ja sen myötä epätydyttävä lopputulos
- B** Uskomus.
Tulen aina lykkäämään asioita. Pilaan mahdollisuuteni onnistua tulevaisuudessa.
- C** Seuraamus.
En opi kokemuksistani. Mielialani on huono ylipäätään.

- D Tasapainottava/korvaava uskomus.**
Suunnittelen ensi kerralla paremmin. Sain kuitenkin jotain aikaiseksi. Joku muu voi olla asiasta eri mieltä ja arvostaa työtä.

Esimerkki 5

- A Käynnistävä tapahtuma.**
Aikataulusta lipsuminen.
- B Uskomus.**
Olen huono (huonommuuden tunne). Olen laiska enkä saa ikinä tehtyä mitään ajoissa (itsensä syyttely).
- C Seuraamus.**
Tulee huono ja alakuloinen olo, pettymys itseen, syyllisyyden tunne, jossittelä.
- D Tasapainottava/korjaava uskomus.**
Aikataulusta lipsuminen ei tarkoita, että olisin huono tai epäonnistunut ihmisenä. Saan epäonnistua – se on inhimillistä. Muistelen, mitä kaikkea olen saanut tehtyä ajoissa.

Tehtävä 28 → [66]

Positiivinen ajattelu

Tee lista omista hyvistä puolistasi ja kaikesta siitä, mikä on elämässä riittävän hyvin. Lue listaa päivittäin ja keksi siihen lisää myönteisiä asioita. Opit muistamaan, että sinulla on hyviä ominaisuuksia ja että elämässä moni asia on riittävän hyvin.

Esimerkki

Ajatelkaamme, että kaksi henkilöä etsii itselleen työpaikkaa. Mikko suhtautuu asiaan pessimistisesti ja Katri optimistisesti. Vaikka molemmat ovat yhtä päteviä, on todennäköisempää, että Katri saa paikan. Seuraavasta käy ilmi, minkä vuoksi.

Vaihe 1 Lukisinko työpaikkailmoituksia?

Mikko Lukemisesta ei ole mitään hyötyä. Ei siellä kuitenkaan ole mitään töitä minulle.

Katri Voisinpa lukeakin!

Lopputulos

Jos työpaikkoja on tarjolla, Katrilla on ainakin pieni mahdollisuus saada töitä. Mikolla ei ole minkäänlaisia mahdollisuuksia, koska hän ei edes lue ilmoituksia.

Vaihe 2 Soittaisinko ilmoituksessa olevaan puhelinnumeroon?

Mikko Koulutukseni ja pätevyuteni eivät vastaa työn vaatimuksia.

Katri Työpaikan vaatimukset eivät ihan vastaa taustaani, mutta koulutukseni ja kokemukseni ovat kuitenkin varteenotettavia. Antaa työnantajan päättää, minkälaisen työntekijän hän haluaa valita!

Lopputulos

Katrin mahdollisuus saada työpaikka on parempi, koska hän ainakin soittaa.

Vaihe 3 Pitäisikö minun mennä työpaikkahaastatteluun?

Mikko Miksi tulla taas tyrmätyksi?

Katri Kannattaa kokeilla. Ainakin saan kokemusta työpaikkahaastattelusta!

Lopputulos

Katri saa haastattelukokemusta. Jos paikka ei ole hänelle sopiva, työnantaja saattaa tarjota hänelle jotakin sopivampaa tehtävää.

Kuten huomaat, optimistisella suhtautumisella voi kasvattaa pikkuhiljaa tavoitteiden toteutumismahdollisuuksia. Pessimistisellä asennoitumisella voi tukahduttaa oman motivaationsa. Pane merkille, mitä kerrot itsellesi tulevaisuudestasi. Jos olet oppinut kertomaan kielteisiä ja pessimistisiä asioita, voit tehdä itsellesi hallaa ja lisätä ongelmiasi. Käsite "itseään toteuttava ennuste" tarkoittaa sitä, että ihminen itse edesauttaa asioiden epäonnistumista ennustamalla jotain pahaa tapahtuvaksi.

Huolihetki

Joskus mielessä pyörii asioita, joita ei voi jättää sikseen. Taukoamaton ongelmien pohdiskelu ei useinkaan ratkaise niitä. Se vie kaiken energian ja huomiokyvyn niin, että kyky toimia muilla elämänalueilla heikkenee.

Yksi tapa välttää ongelmien kasaantumista on opetella viettämään huolihetki. Huolihetken aikana ei tehdä muuta kuin keskitytään mielessä pyörivään ongelmaan. Valitse rauhallinen paikka, jossa vietät 10 minuuttia. Anna huolta aiheuttavien asioiden tai ongelmien vapaasti tulla mieleesi. Älä tee mitään muuta.

Jos sinusta tuntuu, että pystyt keskittämään ajatuksesi ongelmaasi ja sen ratkaisemiseen, tee se. Voit käyttää huolihetken aikana ongelman ratkaisumenetelmää. Päivän muina aikoina voit keskeyttää ahdistavat ajatukset sanomalla itsellesi: Näihin ajatuksiin palaan vasta huolihetkenä.

Sisäinen puhe

Kuvittele, että kanssasi kulkee valmentaja, joka antaa tarvittaessa neuvoja, kannustaa, kiittää ja lohduttaa. Voit toimia omana valmentajanasi ja antaa itsellesi neuvoja, opastusta ja rohkaisua.

Tauko eli aikalisä

Joskus on hyvä antaa asioiden olla ja huolten liukua ohi ilman että edes yrittää vaikuttaa niihin. Kun tiedät, että pystyt rauhoittumaan hetkeksi, saat lisää energiaa ja kykenet taas kohtaamaan arjen.

Anna tauon aikana mielen levätä, rentoutua, hiljentyä, rauhoittua ja tyyntyä. Aikalisä toimii hyvin, kun tunnet itsesi kiireiseksi, aikataulusi on liian kireä tai tunteesi pursuavat yli. Tauolla voit käyttää hyväksesi myös erilaisia rentoutumistekniikoita.

4

Itsensä palkitseminen ja tunnustuksen antaminen

Kiitos ja kannustus ja antavat voimia. Huomaa omat aikaansaannoksesi ja anna itsellesi tunnustusta myös yrittämisestä. Lepo ja laiskottelu ovat silloin tällöin palkitsemisen arvoista tekemistä. "Olipa hyvä, että kuuntelin itseäni ja sallin itselleni lepotauon."

Ajatusten keskeyttäminen

Voit joskus juuttua kielteiseen ajatusryppääseen. Se kuormittaa ja saa olon tuntumaan kurjalta. Opettele katkaisemaan häiritsevien ajatusten ketju. Eräs keino on sanoa mielessään tiukasti 'seis' tai 'stop' ja keskittyä sitten määrätietoisesti konkreettiseen asiaan, jota on tekemässä tai lähteä esimerkiksi ulkoilemaan.

Jos häiritsevät ajatukset tuntuvat valtaavan mielen, sano itsellesi: "Tämä pilaa oloni. Haluan ajatella jotain muuta!" Ajatuksen voi myös kirjoittaa muistiin ja miettiä sitä myöhemmin (vrt. huolihetki).

Räjäyttämistekniikka

Tällä tekniikalla pienennetään ongelmien vaikutuksia räjäyttämällä ne ulos mittasuhteistaan. Jos ajattelet itsestäsi, ettet ole ihmisenä tarpeeksi hyvä, kuvittele kuvasi sanomalehteen ja kuvan alle teksti: Tässä vasta on surkea ihminen.

Tekniikka toimii parhaiten, jos voit liioitella ajatustasi niin paljon, että siitä tulee huvittava. Jos mielikuva on suorastaan hykerryttävä, olet onnistunut tekniikan käytössä ja huomaat että lähtökohtana ollut ongelma olikin kenties perusteeton. Älä käytä räjäyttämistekniikkaa sellaisiin huoliin, jotka todella voivat kasvaa kuvittelemiisi mittoihin.

Pahin, mitä voi tapahtua

Ajattelet pahinta mahdollista, mitä voi tapahtua, jos pelkosi toteutuu. Saatat olla huolissasi siitä, että et saa seminaariesitelmää ajoissa valmiiksi. Huoli haittaa toimintaasi. Kuitenkin pahinta, mitä sinulle voi tapahtua, on se, että esitelmästäsi huomaa keskeneräisyyden ja arvosanasta tulee huono tai opintosi viivästyvät. Muutaman vuoden kuluttua et enää muista koko asiaa. Älä käytä tätä tekniikkaa sellaisiin huoliin, joiden seuraamukset voivat olla vakavat.

Siirtyminen ajassa eteenpäin

Joskus vastaan tulee aikoja tai tilanteita, jotka tuntuvat vaikeilta. Usein auttaa, kun kuvittelee tulevaisuudessa aikaa, jolloin asiat ovat hyvin.

Olet ehkä jossain elämäsi vaiheessa kohdannut vaikeuksia ja selviytynyt niistä. Kun keskittyy ajatuksiinsa tulevaan, parempaan aikaan, voi saada voimia tämän hetkisestä vaikeasta tilanteesta selviämiseen.

'Pitäisi'-sanon korvaaminen 'haluan' tai 'voin' -sanalla

Sinun ei tarvitse tehdä mitään, mitä et halua. Asioiden ei ole pakko toteutua niin kuin haluat. Muuta 'pitäisi'-sanat 'haluan' tai 'voin' -sanoiksi ja tarkastele asiaa uudelleen.

Voit löytää uuden näkökulman. Saatat oivaltaa, mitä oikeasti haluat tehdä, tai huomata asiat, jotka eivät olekaan tarpeellisia tai mahdollisia. Jotkut sitkeästi omaksutut uskomuksetkin voivat löytää oikean paikkansa.

Esimerkki: Minun pitäisi valmistua tänä vuonna? Haluan valmistua tänä vuonna. / Voin valmistua tänä vuonna. Jos haluaa ja/tai jos voi valmistua, tulee itselle jo erilainen suhde valmistumiseen. Pitäisi-sanan toistaminen ei auta asiassa. Voit miettiä, mitä itse tosissasi haluat ja miten voit toteuttaa sen.

Tehtävä 29-33 → [67]

5. Sosiaaliset suhteet ja taidot

Viidennen osan aikana

- Saan tietoa vuorovaikutuksesta ja sosiaalisista taidoista.
- Tarkastelen omaa sosiaalista verkostoani ja ihmissuhteitani.
- Kartoitan, kuinka paljon minulla on sosiaalisia suhteita, jotka antavat tukea ja toisaalta niitä, joista on haittaa.
- Opin omista oikeuksista huolehtimista ja jämäkkyyttä vuorovaikutustilanteissa.
- Saan tietoa anteeksiantamisesta.
- Tarkastelen omaa käyttäytymistäni ja tarpeitani sosiaalisissa suhteissani.

Ennen kun tutustut tämän kurssikerran materiaaliin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

Minkälaisia ihmissuhteita sinulla on nyt? Entä aiemmin?

Mitä anteeksiantaminen tarkoittaa?

Miten aiemmin kurssilla käsitellyt hyvän arjen asiat vaikuttavat sosiaalisissa suhteissasi?

nukkuminen

ruokailu

liikkuminen

mieliala

tunteet

ajatukset

toiminta

5

Sosiaalinen verkosto

Sosiaalinen verkosto muodostuu niistä ihmisistä, jotka ovat sinua lähellä ja joiden kanssa jaat elämäsi. Verkostoon kuuluvat esimerkiksi ystävät, tuttavat, seurustelukumppani, perhe, sukulaiset ja opiskelija/tai työtoverit.

Kanssaihmisiltä saatu tuki vaikuttaa hyvinvointiimme. Riittävän sosiaalisen tuen avulla selviytyy helpommin elämässä eteen tulevista vaikeuksista. Hankalissa elämäntilanteissa olo voi tuntua kurjalta, saatat vältellä muita ja olla tavallista hiljaisempi tai epävarmempi. Muiden välinpitämättömyys tai kriitikki vaikuttaa voimakkaammin kuin normaalisti.

On tärkeää pitää yhteyttä ystäviin ja läheisiin. Heidän kanssaan voi pohtia mieltä painavia ongelmia. Heiltä voi saada myötätuntoa ja konkreettista apua. Voi olla tilanteita, jolloin on yksin ja/tai kokee yksinäisyyttä.

Yksinäisyys

Yksinäisyyden kokemus on hyvin henkilökohtainen. Yksinäisyys voi olla sitä, että on vailla läheisiä, perhettä, ystäviä tai sukulaisia. Myös parisuhteessa, ison perheen tai jonkin yhteisön jäsenenä voi kokea yksinäisyyttä. Kokemus on voinut olla elämässä niin pitkään kuin muistaa.

Kokemus siitä, ettei ole tullut nähdyksi tai kuulluksi, voi myös aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta. Tätä tapahtuu esimerkiksi lapsuuden perheessä, jossa tunteista ei puhuta eikä kokemuksia jaeta. Oleellista on oma kokemus eikä se, miten se näkyy ulospäin.

Joskus yksinäisyys liittyy luonteenpiirteisiin ja temperamenttiin. Ihminen on arka, hiljainen, jäykkä tai ei halua herättää huomiota. Ujouteen liittyy joskus yksinäisyyttä. Henkilö, joka on vaatimaton ja hiljainen, tarvitsee aikaa toisiin tutustumiseen.

Yksinäisyyden taustalla voi olla koulukiusaamista, erilaisuuden tunnetta, ystävien menetyksiä, hylkäämiskokemuksia, arkuutta ja estyneisyyttä. Omassa elämässä voi tapahtua muutoksia, jotka muuttavat ihmistä, hänen arvojaan ja ajatuksiaan, ja sen seurauksena voi olla yksinäinen olo.

Ole itsellesi armollinen, hyväksy tunteesi ja anna niiden tulla sellaisina kuin ne ovat. Vaikka sinulla ei olisi ystäviä, se ei merkitse, ettei kukaan pidä sinusta. Myöskään torjutuksi tuleminen ei välttämättä johdu sinusta. Kasvu ja muutos alkavat siitä, että hyväksyt yksinäisyyden, kohtaat omat kokemuksesi ja tarkastelet niitä.

Yksin olemisesta

Olemme tottuneet olemaan muiden ihmisten ympäröimänä, ja yksin oleminen voi tuntua siltä, että kaik-

ki hauskat tapahtumat menevät sivu suun. Yksin olemisen vaikeus voi olla merkki siitä, että yrität jatkuvasti kääntää ajatuksia muihin oman itsesi kustannuksella. Kun olet muiden seurassa, saat muuta ajateltavaa.

Yksin olemisesta voi kuitenkin oppia nauttimaan. Jokaisen kannattaa aika ajoin viettää hieman aikaa yksin ja ladata akkujaan. Yksinolo antaa mahdollisuuden rauhoittua, olla ja keskittyä omiin tärkeisiin tai hyviltä tuntuviin asioihin.

Voit myös ladata akkuja viettämällä aikaa yksin. On ihmisiä, jotka saavat voimaa muiden ihmisten seurasta ja toisia, jotka saavat voimaa yksin olemisesta, hiljaisuudesta tai luontokokemuksista.

Jos olo tuntuu yksinäiseltä, kannattaa miettiä omia ajatuksiaan, tunteuksiaan ja niiden syitä. Yksinolon ahdistusta voi helpottaa tekemällä kaikkea mukavaa. Käänä oma sisäinen puhe myönteiseksi. Lue hyvää kirjaa, katso mieluista elokuvaa tai televisiota. Musiikin kuuntelu, kirjoittaminen ja pienet arkipäivän puuhut ovat hyviä tapoja opetella viihtymään omissa oloissa.

5

Sosiaalinen verkosto

Sosiaalinen verkosto muodostuu ihmisestä ja hänen suhteistaan toisiin ihmisiin. Verkosto on jokaiselle ainutkertainen ja muuttuu elämän myötä. Piirtämällä sosiaalisen kenttäsi saat kuvan omasta sosiaalisesta verkostostasi.

Tehtävä 34 → [71]

Tehtävä 35 → [72]

Tehtävä 36 → [73]

Vuorovaikutuksen parantaminen ja lisääminen

Esimerkkejä siitä, mitä kaikkea voit tehdä yhdessä toisten kanssa:

- Ruoan valmistaminen ja/tai syöminen yhdessä
- Liikkuminen yhdessä
- Opiskelu yhdessä
- Kulttuurin harrastaminen yhdessä
- Valmistautuminen tenttiin yhdessä
- Ole kiinnostunut muista ihmisistä.
- Kiinnitä huomiota sanattomaan viestintään:
 - kehon kieli
 - ilmeet ja eleet
- Älä lannistu, jos tulet torjutuksi, sillä se ei välttämättä johdu sinusta.
- Vältä kielteistä ajattelua, esimerkiksi:
 - olen huonompi kuin muut

- en kiinnosta ketään
- kukaan ei välitä minusta

- Keksi myönteisiä ajatuksia kielteisten tilalle:
 - olen hyvä
 - kyllä minustakin on joku kiinnostunut
 - minusta välitetään.

Kontaktien rajaaminen

Jos kontakteja on liian paljon, ne alkavat kuormittaa ja stressata. Pysähdy silloin arvioimaan, miten voit vähentää tai keventää niitä ja järjestää itsellesi aikaa lepoon ja latautumiseen. Sinulla voi olla vähemmän tärkeitä tuttavuuksia, jotka voit jättää verkostostasi pois.

- Opettele sanomaan ei, jos sinua pyydetään mukaan sellaiseen mitä et halua.
- Jos vietät paljon aikaasi netissä, rajaa sitä.
- Kerro rehellisesti ja suoraan, mitä itse haluat.

Katso myös kohta

Assertiiviset oikeudet sivulta 36.

Miten toimin sosiaalisessa kentässäni?

Harjoittele sosiaalista kanssakäymistä

Välillä on hyvä pysähtyä tarkastelemaan, millaisen vaikutelman itsestään antaa ulospäin. Itsensä ilmaisemisessa on löydettävissä muun muassa passiivinen, aggressiivinen sekä kohtelias ja puolensa pitävä ilmaisutapa. Passiivisena annamme muiden ilmaista mielipiteitä ja vaikenemme itse, vaikka saattamme olla eri mieltä.

Aggressiivista ilmaisutapaa käyttäessämme otamme huomioon vain omat tarpeemme emmekä kuuntele tai ota huomioon toisia. Kohteliasta ja puolensa pitävää mielipiteen ilmaisutapaa käyttävä huomioi sekä omat että toisen tarpeet. Mikäli huomaat, että haluat muuttaa tapaaasi ilmaista itseäsi, kannattaa asiaan kiinnittää aktiivisesti huomiota.

Kun mielialasi on alakuloinen, myös käyttösesi saattaa muuttua. Tunnet ehkä, että muut käyttäytyvät sinua kohtaan vältellen ja vähemmän ystävällisesti. Tämä taas vaikuttaa tapaan, jolla itse olet vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tarkkaile itseäsi ja kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin:

Kasvosi: Miten usein hymyilet? Katsotko silmiin?

Kehosi: Millainen on ryhtisi? Näytätkö väsyneeltä?

Ulkoasusi: Oletko pukeutunut tilanteeseen sopivasti? Oletko muistanut huolehtia siisteydestäsi?

Puheesi: Onko puheesi riittävän kuuluvaa ja selkeää?

Tapasi keskustella: Osoitatko kiinnostusta toisiin ihmisiin, vai näytätkö välinpitämättömältä ja arvostelevalta?

Käytä minä-viestejä (minä haluan, minä toivon, minusta tuntuu) ja vältä syyttämistä.

Asenteesi: Suhtaudutko myönteisesti kanssaihmiin ja asioihin vai valitatko ja marisetko?

Tehtävä 37 → [73]

Harjoittele itseilmaisua

- Ota mallia ihmisistä, joiden käyttäytymisestä pidät.
- Keskustele ystäväsi tai läheistesi kanssa toimintavaihtoehtoista erilaisissa tilanteissa.

Ilmaise myönteisiä tunteita

- Katso keskustelutoveria silmiin.
- Kerro täsmällisesti, miltä sinusta tuntuu.
- Kerro täsmällisesti, mitä sellaista hän teki, joka herätti sinussa myönteisen tunteen.

Esimerkki:

Minusta oli mukavaa, kun soitit ja kyselit kuumisiani.

Pääsin paljon helpommalla, kun siivosit kanssani. Kiitos, se oli hieno juttu.

Pyydä kauniisti

- Katso keskustelutoveria silmiin.
- Kerro täsmällisesti, mitä toivot hänen tekevän.
- Kerro täsmällisesti, miltä oletat itsestäsi tuntuvan, kun pyyntösi on täytetty.

Esimerkki:

Panisitko television hiljaisemmalle. Minä haluan keskittyä kurssitehtävien tekemiseen.

Ilahtuisin todella, jos veisit roskat.

Vaikeiden tilanteiden kohtaaminen ja omien tunteiden ilmaiseminen

- Katso keskustelutoveria silmiin ja käytä varmaa, ystävällistä äänensävyä.
- Anna ensin myönteinen palaute.
- Kerro täsmällisesti, mitä sellaista hän teki, joka tuntui pahalta tai loukkasi.
- Kerro täsmällisesti, miltä sinusta tuntuu.
- Kerro täsmällisesti, miten haluat toimittavan jatkossa.
- Ota vastuu tilanteen korjaamisesta. Pyydä kauniisti tai ehdota keskustelua, jossa ongelma ratkaistaan.

Esimerkki

On hyvä, että otit asian esille, mutta en pitänyt siitä, että moitit minua muiden kuullen. Minusta on mukavampi, jos puhuisit vastaavanlaisista asioista kahden kesken.

Hyvä että kerroit olevasi vihainen, mutta pahoitin mieleni aamulla, kun rähjäsit kotona ennen töihin lähtöäni. Haluan selvittää erimielisyytemme rauhallisesti puhumalla.

Aktiivinen kuuntelu

- Keskity kuuntelemaan.
- Katso henkilöä silmiin, ole riittävän lähellä ja nojaa aavistuksen verran eteenpäin.
- Ilmaise nyökkäämällä ja äänelläsi, että olet keskittynyt kuuntelemaan.
- Esitä tarkentavia kysymyksiä. Älä teeskentele ymmärtäväsi, jos et ymmärrä.
- Tee lopuksi yhteenveto ja tarkista, että olet ymmärtänyt oikein.
 - Tarkoitatko, että...?
 - Ymmärsin, että... ymmärsinkö oikein?

Tehtävä 38 → [73]

Oikeus jämäkkyteen eli assertiivisuuteen

Vastuu siitä, mitä sinulle tapahtuu tai mihin suostut ihmissuhteissa ja vuorovaikutustilanteissa, on sinun. Sinulla on oikeus olla jämäkkä ja rajata, missä kaikessa olet mukana.

Jos tuntuu vaikealta pitää kiinni omista oikeuksista, voi pohtia, mitä taustalla on. Joskus kyse on liiasta kiltteydestä. Kun ihminen on liian kiltti, hänen oma tahtonsa jää taka-alalle eikä hän saa pidettyä puoliaan, vaan on toisten hyppyyttävänä. Hän sivuuttaa omat tarpeet toisarvoisina ja huolehtii sen sijaan toisten tarpeista. Ajan kanssa hän todennäköisesti alkaa kyllästyä itseensä.

Kiltteys voi olla myös saatu leima tai opittu rooli. Ihmen oppii tarkkailemaan ympäristöä herkästi, aavistamaan, mitä häneltä odotetaan ja tekemään sen jo ennen kuin sitä häneltä pyydetään.

Joissain tilanteissa kiltin rooli on ainoa tapa selviytyä. Jos on tullut julkisesti nolatuksi eikä halua aiheuttaa hämmennystä tai riitaa, voi joutua olemaan kiltisti hiljaa ja sen jälkeen kärsiä esimerkiksi päänsärystä. Tunnista tilanne ja pohdi jälkikäteen, mitä tapahtui.

Jämäkkyys (assertiivisuus) on käyttäytymistä, jossa omia oikeuksia puolustetaan siten, ettei toisen henkilön oikeuksia loukata. Jämäkkyys on omien tarpeiden, halujen, mielipiteiden ja käsityksien ilmaisemista suoraan, vilpittömästi ja tarkoituksenmukaisesti. Se perustuu käsitykseen, että sekä sinulla että minulla on oikeuksia ja tarpeita ja ne ovat yhtä arvokkaita.

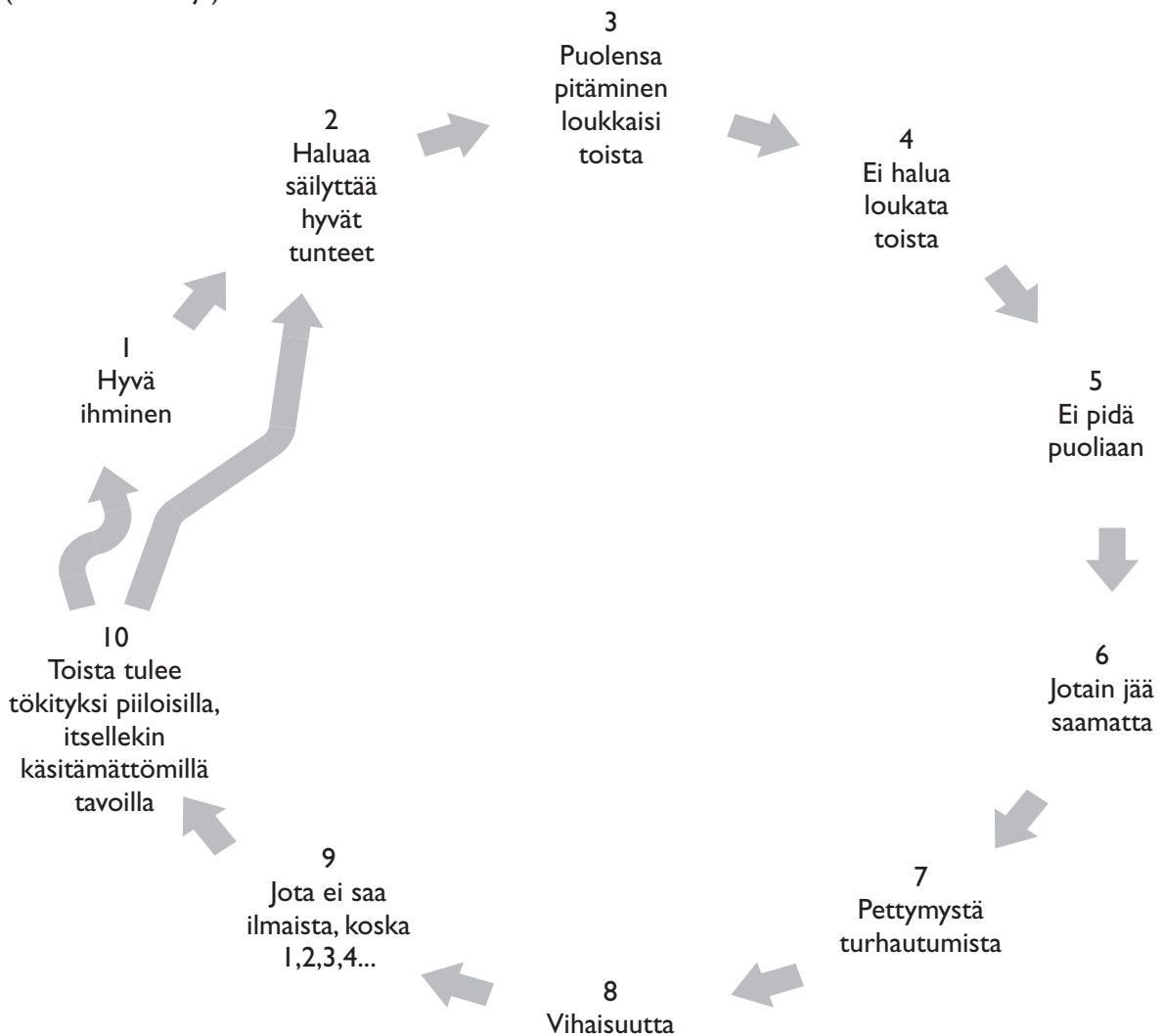
Täydellisyys tavoittelu ei ole jämäkkyyttä. Täydellisyys tavoittaminen on tuhoisaa, koska se on mahdotonta. Tuhoisaa on myös tavoitteiden asettaminen toisille oman onnellisuuden saavuttamiseksi.

Liian kiltteydestä ja täydellisyys tavoittelusta voi oppia pois. Lempeys ja kärsivällisyys ovat tarpeen, kun opettelet olemaan jämäkempi tai itsellesi armollisempi.

Puolensa pitämättömyyden kehä

(Kuokkanen Maija)

5



Assertiiviset oikeudet

Assertiivisuus = jämäkkyys = lujuus

- Minulla on oikeus arvioida itse omaa käytöstäni, ajatuksiani, tunteitani ja ottaa itselleni täysi vastuu niistä ja niiden seurauksista.
- Minun ei tarvitse selittää käytökseni syitä.
- Minulla on oikeus itse päättää, missä määrin minun on löydettävä ratkaisuja toisten ihmisten ongelmiin.
- Minulla on oikeus muuttaa mieltäni.
- Minulla on oikeus erehtyä ja vastata erehdyksistäni.
- Minulla on oikeus sanoa: en tiedä.
- Minulla on oikeus olla epäjohdonmukainen ratkaisuisiani.
- Minulla on oikeus sanoa: en ymmärrä.
- Minulla on oikeus sanoa: en välitä.
- Minulla on oikeus puolustaa itseäni silloinkin, kun se loukkaa jotakuta toista, sikäli kuin vaikuttimenani on puolustus eikä hyökkäys.
- Minulla on aina oikeus pyytää jotakin joltakulta toiselta, kunhan ymmärrän, että hänellä on oikeus sanoa ei.
- Minulla on oikeus kertoa jollekulle toiselle omista tarpeistani, silloinkin kun
 - toinen ajattelee, että tarpeeni ovat aiheettomia tai epäjohdonmukaisia.
 - toinen ei halua kuulla tarpeistani.
 - toinen loukkaantuu tai kiihtyy minua kuunnellessaan.
 - itse ajattelen, että minulla ei pitäisi olla sellaisia tarpeita.
- Minulla on oikeus käyttää omaa arvostelukykyäni päättääkseni, onko jonkun toisen ihmisen pyyntö kohtuullinen.
- Minulla on oikeus vastata kieltävästi tuntematta syyllisyyttä.
- Minulla on oikeus kieltäytyä silloinkin, kun pyytäjää
 - välttämättä haluaisi minun suostuvan.
 - on minuun nähden johtavassa tai auktoriteettiasemassa.
 - kärsii tunne-elämän häiriöistä.
- Minulla on oikeus sanoa, miten toisen ihmisen sanat ja teot vaikuttavat minun tunteisiini.

Tehtävä 39 → [74]

Anteeksi antaminen

”Vihan ylläpitäminen on kuin tarttuisi kuumaan hiileen tarkoituksella heittää se jonkun päälle: sinä olet se josta polttaa itsensä.” (Buddha)

Elämässä ei voi välttyä loukkaamiselta tai loukatuksi tulemiselta. Mitä vaikeammasta ja haavoittavammasta asiasta on kyse, sitä hankalampaa on anteeksianto. Jokaisen tulisi kuitenkin pyrkiä anteeksiantamiseen. Se vapauttaa ihmisen vihasta ja katkeruudesta iloon ja ehjään elämään.

Anteeksianto ei ole

- tehdyn hyväksymistä
- tekojen puolustelua
- tekojen oikeuttamista
- välttämätöntä sovintoa osapuolten välillä
- tekojen torjumista
- sokeutta tapahtuneelle
- unohtamista
- sitä, että kieltäytyy suhtautumasta vääryyteen vakavasti
- teeskentelyä, ettei ole tullut loukatuksi

Anteeksiantaminen on tätä:

- Olen tietoinen siitä, mitä toinen on tehnyt ja silti annan hänen tekonsa anteeksi.
- Päätän, etten jää muistelemaan kärsimääni vääryyttä.
- Päätän ja haluan jättää tapahtuneet taakseni.
- Kieltäydyn rankaisemasta toista osapuolta.
- Kieltäydyn juoruamasta.
- armahtavaisuutta
- armollisuutta
- sisäinen tila - sydän keventyy
- vapautta katkeruudesta

Anteeksianto on prosessi, jonka aikana ihminen lakkaa olemasta vihainen jollekulle tai luopuu kaunasta, närkästyksestä ja mielihahasta.

Anteeksiantaminen lisää toivon, rauhan, myötätunnon ja itsevarmuuden tunteita. Se parantaa ihmisuhteita ja edistää terveyttä. On tärkeä muistaa, että anteeksiantaminen ei tarkoita vääryyden hyväksy-

mistä, vaan ihmisen vajavuuden tunnustamista. Kyky antaa anteeksi kasvaa iän myötä.

Ennen kuin vääryyden kokenut voi antaa anteeksi, hän tarvitsee tunteen, että hänen kokemuksensa ja tunteensa ovat tulleet kuulluiksi. Jos tunteita ei voi kohdistaa tilanteen aiheuttaneeseen henkilöön, kuulijana voivat toimia ystävät. Joskus tarvitaan ammattiauttajan apua.

Anteeksi voi antaa, vaikka anteeksiannon tarpeen aiheuttanut ihminen ei olisi läsnä. Joskus on oman hyvinvoinnin kannalta parempikin, ettei aiheuttaja osallistu anteeksiannon prosessiin. Se ei aina ole mahdollistakaan, esimerkiksi jos henkilö on kuollut tai välit ovat huonot.

On myös tarpeen antaa anteeksi itselleen. Antaesasi anteeksi itsellesi tai muille voit käyttää menetelmää: Illalla nukkumaan mennessäsi sano oma nimesi ja ”annan sinulle anteeksi”. Toista tämä kolme kertaa. Toimi samalla tavalla sinua loukanneen ihmisen kohdalla. Voit myös samoin antaa anteeksi sillä hetkellä mieleen tulevalle ihmiselle.

Anteeksi pyytäminen

5

Anteeksipyytäessään haluaa selvittää tapahtuneen, joka on loukannut toista ihmistä. Anteeksipyytäminen ei ole aina helppoa. Joskus ei löydä oikeita sanoja, joskus ei edes huomaa loukanneensa toista. Anteeksipyytämiseen voi liittyä häpeää, syyllisyydentunteita ja pelkoa. Siinä joutuu myöntämään, ettei ole erehtymätön tai virheetön.

Anteeksipyyntö ei tarkoita sitä, että unohdetaan menneet. Anteeksipyynnön täytyy olla vilpittömän ja rehellisen. Anteeksipyytämisen selventää ajatuksiin ja arvojaan. Siihen liittyy tunteiden tunnistamista ja hyväksymistä. Anteeksipyytämistä voi helpottaa, kun opettelet antamaan itsellesi anteeksi.

Mieliala vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen

Mielialasi vaikuttaa käyttäytymiseesi ja siihen, miltä sinusta tuntuu. Vaikka olet alakuloinen, hakeudu silti sellaisten ihmisten seuraan, joiden kanssa viihdyt. Jo se saattaa kohottaa mielialaasi.

Kun olet alakuloinen tai olosi tuntuu kurjalta, saatat

- olla taipuvainen välttelemään muita ja luotat vähemmän muihin ihmisiin.
- tuntea olosi epämiellyttäväksi muiden seurassa.
- olla tavallista hiljaisempi ja vähäpuheisempi.
- olla normaalia epävarmempi ja välttää omien mielipiteiden ilmaisemista.
- olla normaalia herkempi muiden taholta tulevalle kritiikille, välinpitämättömyydelle tai hylkäämiselle.
- ärsyyntyä helpommin ja sietokykyysi on matalampi.
- tuntea yksinäisyyttä, surua, vihaa.
- tuntea, ettei kukaan välitä.

On luonnollista, että silloin tällöin on alakuloinen. Pyri irrottautumaan tunteesta, jos se kestää pitkään. Lähde ulkoilemaan, tee jotain mukavaa tai tapaa ystäviä. Kiinnitä huomiota hyvän arjen asioihin. Niistä huolehtiminen tuo tyytyväisyyttä itsen ja kohentaa mieltä.

Tehtävä 40-42 → [75]

6. Hyvä arki ja hyvä elämä – Ole oman elämäsi tähti

Kuudennen osan aikana

Suunnittelen, mitä hyvää arkea edistäviä asioita teen ja mihin sitoudun.

- nukkuminen
- ruokailu
- liikkuminen
- mielialasta huolehtiminen
- ajatusten kanssa työskentely
- tunteiden tunnistaminen, kohtaaminen ja hyväksyminen

Pohdin elämäni perusolettamuksia ja arvojeni.

Mietin tulevaisuuttani, unelmiani ja tavoitteitani.

Ennen kuin tutustut tämän kerran kurssimateriaaliin tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

Millainen on sinun hyvä arkesi?

Mitä hyvä elämä sinulle tarkoittaa?

Millaista elämää haluat elää?

Elämää voi suunnitella

Elämää voi suunnitella, vaikka tietää, ettei kaikki toteudu siten kuin on etukäteen ajatellut. Elämässä eteen tulevista valintatilanteista suunnitelmat auttavat ratkaisuisissa. Suunnittelu tuo turvallisuuden ja hallinnantunnetta. Se myös kannustaa etenemään asettamisensa tavoitteiden mukaisesti.

Välillä kannattaa pysähtyä miettimään nykytilannetta. Onko tarvetta muutokseen? Millaista elämää haluaisit elää? Mitä sinä tarvitset hyvään elämään?

Hyvän elämän lähtökohtana on sujuva arki. Huolehtimalla arjen tarpeista jää voimavaroja tulevaisuuden rakentamiseen ja unelmoimiseen.

Inhimilliset tarpeet ja halut liittyvät elämäntalouteen. Tyydyttyt tarpeet tuottavat positiivista energiaa. Tyydyttymättömät tarpeet toimivat huolten ja ahdistuksen lähteinä.

Inhimillisiä perustarpeita

Autonomia

- omien unelmien, tavoitteiden, arvojen valitseminen
- omien unelmien, tavoitteiden ja arvojen toteuttamissuunnitelman valitseminen

Kiitollisuus, tyytyväisyys

- elämän luomisesta ja toiveiden toteutumisesta kiittäminen
- rakkauden, unelmien muistaminen, menettämisen muistaminen (sureminen)

Eheys

- aitous, luovuus, tarkoitus
- oman arvon tunteminen
- keskinäinen riippuvuus
- hyväksyminen, arvostus
- läheisyys, yhteys
- huomioon ottaminen ja huomioon otetuksi tuleminen
- elämän rikastuttaminen (tarve käyttää kykyjään antamalla sitä mikä auttaa elämää)
- turvallisuus
- empatia, ymmärrys
- rehellisyys (voimaa antava rehellisyys, jonka avulla voimme oppia omista rajoituksistamme)
- rakkaus, lämpö
- vakuuttuminen
- kunnioitus, luottamus
- tuki

Fyysinen hyvinvointi

- ilma, ravinto, lepo, vesi
- liikkuminen ja liikunta
- suoja, tarve suojautua elämää uhkaavilta elämänmuodoilta: viruksilta, bakteereilta, hyönteisiltä, petoeläimiltä (erityisesti ihmisiltä)
- seksuaalinen ilmaisu
- kosketus
- leikki, työ, opiskelu, tekeminen

Henkinen yhteys

- kauneus, harmonia, sopusointu
- inspiraatio, innostus
- järjestys, rauha

Sekä myönteiset että kielteiset kokemukset ovat jollain tavalla läsnä meissä. Vastoinkäymisten aikana meillä ei aina ole voimia käsitellä niitä. Jotkut kokemukset nousevat tunteina, ajatuksina tai uskomuksina esiin. Niihin voi palata missä elämänvaiheessa tahansa. Hyviä kokemuksia kannattaa muistella, koska niistä saa voimaa.

Tehtävä 43 → [77]

Tehtävä 44 → [77]

6

Terapeuttinen kirjoittaminen

Omasta elämänhistoriasta voi nousta asioita, jotka vaikeuttavat hyvään elämään liittyvien asioiden toteuttamista. Tuntuu siltä, ettei pääse eteenpäin ja on epävarma siitä, mitä tarvitsee hyvään elämään. Tällaisessa tilanteessa kirjoittamisesta voi olla apua. Todella vaikeista elämäntilanteista ei ole syytä kirjoittaa jatkuvasti, ettei jumiudu tilanteeseen tai joudu itsesäälin valtaan.

Voit kirjoittaa asioista,

- jotka huolestuttavat tai mietityttävät tällä hetkellä.
- joista unelmoit.
- jotka vaikuttavat elämääsi haitallisesti.
- joita olet vältellyt.

Tee näin

- Valitse rauhallinen aika ja paikka, jossa sinua ei häiritä.
- Sitoudu kirjoittamaan vähintään 15 minuuttia 3-5 peräkkäisenä päivänä.

- Kun aloitat, kirjoita pysähtymättä. Älä huolehdi oikeinkirjoituksesta tai kieliopista. Jos sanottava loppuu, toista se, mitä juuri kirjoitit.
- Voit kirjoittaa käsin tai tietokoneella. Jos et voi kirjoittaa, puhu ääninauhalle.
- Aihe voi olla aina sama tai voit vaihtaa sitä vapaasti.
- Teksti on tarkoitettu vain sinulle. Jotkut tuhoavat tekstinsä jälkeenpäin, jotkut säilyttävät sen. Tärkeintä on, että kirjoitat itsellesi. Älä anna sen, mitä muut kenties ajattelisivat, vaikuttaa kirjoittamiseesi.
- Olet tutkimusmatkalla. Kirjoita tunteistasi ja ajatuksistasi rohkeasti ilman ennakkokäsityksiä siitä, miten pitäisi kirjoittaa.
- Älä pelästy, jos tunnet olosi kirjoittamisen jälkeen surulliseksi tai alakuloiseksi. Tunne menee yleensä ohi, aivan samoin kuin suru helpottaa surullisen elokuvan jälkeen. Jos huomaat, että jokin aihe saa sinut liikaa pois tolaltasi, lopeta kirjoittaminen tai vaihda aihetta.
- Kirjoittamista ei ole tarkoitus jatkaa loputtomasti. Tavoitteena on tarkistaa kurssi eikä tehdä vatvomista elämäntapaa. Voit uusia kuurin aina kun haluat tai tehdä sen esimerkiksi kerran vuodessa.

Arvot ja asenteet ohjaavat valintoja

Arvot ovat elämää ohjaavia päämääriä. Ne ovat opittuja, kulttuurisesti hyväksytyjä ja suhteellisen pysyviä. Niissä heijastuvat eletty elämä ja kokemukset aina lapsuudesta aikuisuuteen saakka.

Arvot muuttuvat hitaasti kun elämäkokemusta karttuu. Nuorena rakennetaan omaa elämää, kokeillaan asioita ja rikotaan rajoja. Työelämään siirtymisen ja perheen perustamisen myötä muiden huomiointaminen ja vastuu omista valinnoista alkavat merkitä enemmän. Ikääntyessä konservatiivisuus ja huoli maailman liian nopeasta muutoksesta ei-toivotuun suuntaan lisääntyvät.

Asenteet ovat tapoja, joilla ihminen suhtautuu ympäröivään maailmaan. Asenteet voivat olla neutraaleja, kielteisiä tai myönteisiä. Ne helpottavat päätöksentekoa. Asenteet muovautuvat ympäröivän maailman, tiedon ja kulttuuristen tekijöiden vaikutuksesta.

Uusia asenteita syntyy jatkuvasti ihmisen kohdassa uusia asioita tai tilanteita ja kun hän saa uutta tietoa. Asenteet toimivat linkkinä hitaasti muuttuvien ja syvällä olevien arvojen ja arkielämän välillä.

Ajankuva vaikuttaa asenteisiin ja yhteiskunnallisiin arvoihin. Ajankuva koostuu henkilökohtaisista havainnoista, joukkoviestimien välittämistä näemyksistä, tutkimustiedosta ja erilaisista poliittisista valinnoista. Ajassa olevat asenteet ja arvot ovat usein ristiriidassa ihmisen henkilökohtaisten arvojen kanssa.

Tehtävä 45 → [78]

Unelmat elämässä

Jotta ihminen voisi toteuttaa unelmiaan, hänen tarvitsee ymmärtää, mitkä arvot ohjaavat hänen elämäänsä. Menneisyyttä ei voi muuttaa, mutta nykyhetkessä on mahdollista valita suhtautumistapansa menneeseen. Omilla valinnoilla on mahdollista muuttaa olosuhteita ja luoda tietä toisenlaiseen arkeen.

Unelmointi on kykyä kuvitella, millaista elämä on parhaimmillaan. Luovuus, uuden luominen ja kehittäminen edellyttävät kykyä unelmoida. Saavuttaakseen unelmansa ihmisen täytyy hyväksyä oman elämänsä lähtökohdat.

Unelmaa tavoittelevan on otettava vastuu omista tunteistaan, ajatuksistaan, arvoistaan ja asenteistaan, nykyhetkestä sekä elämänvalinnoista ja niihin suhtautumisesta. Myös läheiset ihmiset ja elämäolosuhteet pitää ottaa huomioon, ja joskus on tehtävä vaikeita päätöksiä.

Unelmat kannustavat luomaan uutta ja kehittävät meitä ihmisinä. Jos kiellämme itseltämme unelmat, elämme säästöliekillä. On hyvä pysähtyä, antaa mielikuvien laukata ja kysyä: Millaista elämää haluan elää?

Matka kohti unelmaa on mahtava, vaikei unelma aina toteutuisikaan. Jo unelmointi sinänsä auttaa sinua selviämään arjessa paremmin. Itsetuntemukseksi kehittyä, löydät enemmän mielekkyyttä eli sisäisen päämäärän elämään edetessäsi kohti unelmaa.

Unelmien kanssa voi työskennellä eri tavoin, esimerkiksi aarrekartan tai unelmien polun avulla.

Tehtävä 46 → [78]

Hyvä elämä sinulle

Tällä kurssilla olet harjoitellut, miten voit auttaa mielialaasi pysymään riittävän hyvänä silloinkin, kun elämän paineet kuormittavat tai kohtaavat vaikeuksia. Keskeistä on mielialan seuraaminen, ajatusten kanssa työskenteleminen, miellyttävät toiminnot ja riittävä sosiaalinen vuorovaikutus.

Olet saanut kokemuksia siitä, että voit päivittäin vaikuttaa hyvinvointiisi huolehtimalla itsestäsi. Olet oppinut, miten arjen saa sujumaan niin, voit paremmin. Hyvä olo ja jaksaminen rakentuvat riittävän, laadukkaan unen, terveellisen ruoan ja sopivan liikunnan perustalle.

Elämään kuuluvat vastoinkäymiset. Älä lannistu vaan käytä hyödyksesi ongelmanratkaisumenetelmää. Päivittäinen harjoittelu on edelleen tärkeää. Tavoitteena on, että opimistasi hyvän arjen käytännöstä tulee pysyviä tottumuksia. Muista päivittäin palkita itsesi sekä onnistumisista että hyvistä yrityksistä.

Tutki omaa elämäsi ja arvioi, pidätkö uusista tavoistasi. Kokeile ja testaa erilaisia toimintatapoja ja jos haluat, voit muuttaa niitä.

Asiat, joihin voit kiinnittää huomiota

- oma asenne – Miten suhtaudut asioihin?
- ymmärrys, elämän filosofia – Miten ymmärrät maailmaa?
- sosiaaliset suhteet – Miten toimit ollessani yksin ja/tai muiden seurassa?
- omat vahvuudet – Missä olet hyvä?
- itsensä palkitseminen – Milloin koet onnistuneeni?
- tekeminen, toiminta ja uuden kokeileminen

Muista, että mielialaasi vaikuttavat

- ajatuksesi
- käyttäytymisesi, erityisesti tekemäsi miellyttävät asiat
- vuorovaikutuksesi muiden kanssa
- nukkuminen
- ruokailu
- liikkuminen

Muista myös, että vaikka et pystyisi heti muuttamaan oloasi, voit

- muuttaa ajatuksiasi
- tehdä enemmän mukavia asioita ja liikkua enemmän
- lisätä miellyttäviä kontakteja muihin
- muuttaa ruokailutapojasi
- vaikuttaa nukkumiseesi, lepoon ja rentoutumiseen

Kun hallitset elämäsi,

- tunnet tekojesi seuraukset
- huolehdit itsestäsi
- huolehdit arkipäiväsi sujuvuudesta
- voit valita monista toimintavaihtoehdoista eri tilanteissa
- teet suunnitelmia saavuttaaksesi tavoitteesi

Aseta itsellesi tavoitteita

Yksi parhaista keinoista saada elämäänsä järjestystä on tulla tietoisemmaksi tavoitteistaan. Pyri asettamaan tavoitteesi mahdollisimman konkreettisiksi.

Omaan ajatteluun ja toimintaan liittyvät tavoitteet

- elämäntapa ja elämänfilosofia
- ammatilliset tavoitteet
- koulutukselliset tavoitteet
- taloudelliset tavoitteet
- fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät tavoitteet
- vapaa-aikaan liittyvät tavoitteet
- henkiset ja uskonnolliset tavoitteet
- luovuuteen liittyvät tavoitteet.

Ihmissuhteisiin liittyvät tavoitteet

- perheeseen liittyvät tavoitteet
- ystävyysuhteet
- romanttiset suhteet
- ryhmiin sitoutuminen

Tehtävä 47 → [78]

Aikataulutus ja suunnittelu ovat hyvästä. Yritä ratkaista yksi asia kerrallaan ja sekin askel kerrallaan. Kun pääsee yhdessä asiassa alkuun, jokin muukin ongelma saattaa alkaa aueta. Korjaat vaikkapa päivä- ja unirytmiasi ja huomaat, että moni muu asia alkaa korjaantua kuin itsestään.

Laadi pienten askelten kirjallinen suunnitelma ja paljkitse itsesi jokaisen yrityksen ja onnistumisen jälkeen. Harjoittele työskentelyä tavoitteiden kanssa ja tavoitteen jakamista pienempiin osiin sekä tavoitteen toteutumisen seuraamista. Valitse tekemästäsi listasta asia, johon haluat ensimmäiseksi paneutua.

Tehtävä 48 → [79]

Ole oman elämäsi tähti

Rakenna itsellesi hyvän arjen avulla hyvä elämä

Kun huolehdit itsestäsi, kerrot sillä itsellesi, että olet tärkeä. Säännölliset ja terveelliset elämäntavat auttavat jaksamaan. Lempää suhtautuminen itseen kannustaa erityisesti muutosprosesseissa ja ongelmatilanteissa ja auttaa myös hyvien elämäntapojen ylläpitämisessä.

Huomaa onnistumisesi ja myönteiset muutokset. Suhtaudu elämääsi myönteisen uteliaasti, vaikkei kaikki mene aina suunnitelman mukaan. Älä anna takapakkien lannistaa vaan näe ne oppimiskokemuksina. Ne kuuluvat uusien asioiden harjoitteluun, kuten olet ehkä ajatusten kanssa työskennellessäsi havainnut.

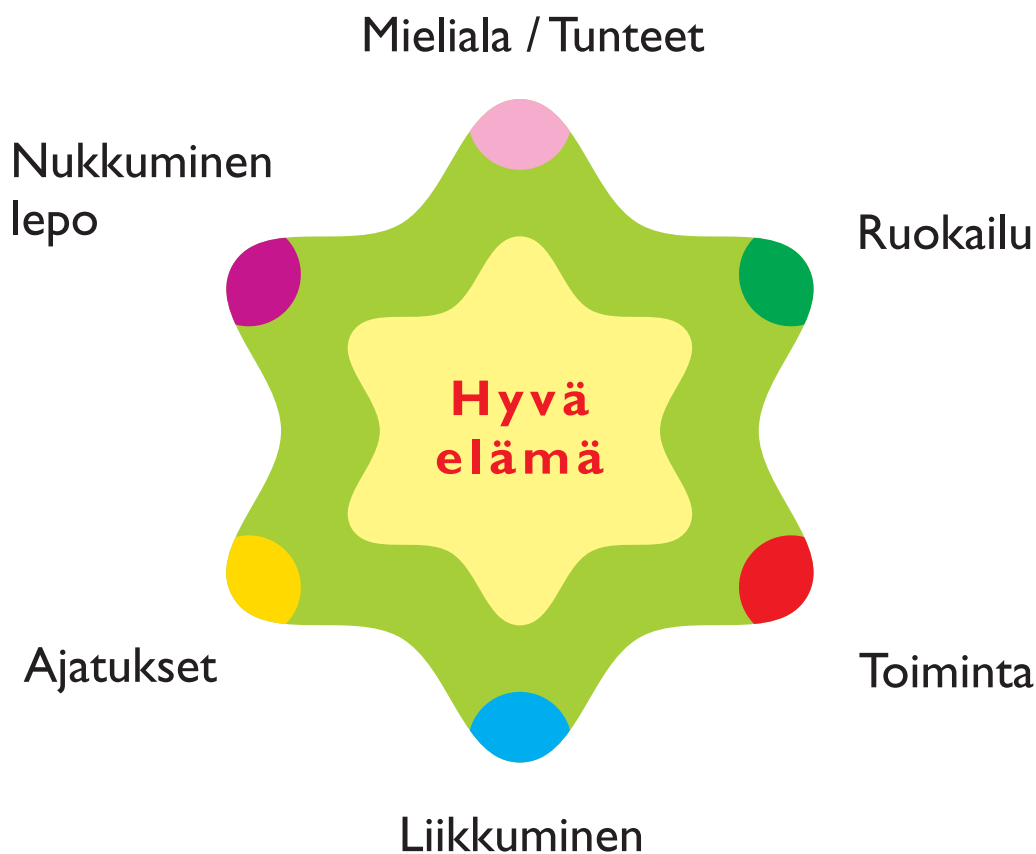
Olet oman elämäsi asiantuntija, mutta tukeakin saa pyytää ja vastaanottaa. Hyvä tukija voi olla sellainen, jolla on itsellään ollut samanlaisia pulmia. Ryhmistä voi saada apua, ryhmässä voi löytää enemmän voimaa luovuuteen ja muutokseen kuin yksin työskennellessään. Itseluottamus ja itsetuntemus lisääntyvät, jos voi turvallisessa ilmapiirissä ilmaista itseään.

Hyväksy itsesi. Ole kärsivällinen, rehellinen ja lempeä itsellesi, varsinkin muuttaessasi ajatuksiasi, tapasi toimia ja elämäntapoja. Muistuta itseäsi, että olet riittävän hyvä juuri nyt ja juuri sellaisena kuin olet. Sinulla on oikeus tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin olet.

Sinulla on elämäsi mittainen aika kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Pidä hyvää huolta itsestäsi.

Tehtävä 49 → [80]

Tehtävä 50-52 → [81]



6

Tehtävät

Tehtävä 1



Tavoitteet kurssille

Mitkä ovat sinun omat tavoitteesi, joita haluat työstää kurssin aikana?

1.
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....

4.
.....
.....
.....

5.
.....
.....
.....

6.
.....
.....
.....



Tehtävä 2

Hyvään päivään kuuluvia asioita:

Rengasta, mitä sinun hyvään päivääsi jo kuuluu ja täydennä listaa

heräsin aamulla virkeänä

söin hyvän ja terveellisen
aamiaisen

olin virkeänä päivän askareissa
(luennot, tehtävät, harjoitukset, työ)

kävelin / pyöräilin
koulu- tai työmatkat

kävelin portaat

rentouduin

söin hyvän ja terveellisen
lounaan

kehuin / kannustin itseäni

siivosin

autoin toista ihmistä

kävin harrastamassa
liikuntaa

tein kotitöitä tai muita
arkiaskareita

söin hyvän ja terveellisen päivällisen

tapasin ystävän tai perhettä

kävin teatterissa / konsertissa

nautin mieluisasta
harrastuksesta

hymyilin vastaanulijalle

tein jotain mukavaa

vietin rauhallisen illan

kävin saunassa, kylvyssä,
lämpimässä suihkussa

tein käsitöitä

menin ajoissa nukkumaan

.....

.....

.....

Tehtävä 3**Millainen on sinun unirytmisi?**

.....

.....

.....

Mitä muutostarpeita havaitset?

.....

.....

.....

Tehtävä 4**Milloin, miten ja mitä syöt?**

.....

.....

.....

Mitä muutoksia ruokailuusi on tarpeen tehdä?

.....

.....

.....

Tehtävä 5**Miten liikut arkipäivässäsi?**

.....

.....

.....

Mitä liikkuminen sinulle merkitsee?

.....

.....

.....

Mikä on sinulle mieleinen tapa liikkua?

.....

.....

.....

Mitä haluaisit muuttaa liikkumisessasi?

.....

.....



Tehtävä 6

Rengasta näistä muiden ihmisten listaamista mukavista asioista ne, mistä sinäkin pidät ja täydennä omaa mukavien asioiden listaasi

- Olen katsellut pilviä.
- Olen herännyt virkeänä.
- Olen nukkunut hyvin.
- Olen kävellyt opiskelupaikalle tai töihin.
- Olen nähnyt ihania unia.
- Olen pukeutunut mukaviin vaatteisiin.
- Olen kuunnellut radiota.
- Olen katsellut ihmisiä.
- Olen hiihtänyt.
- Olen pyöräillyt opiskelupaikalle tai töihin.
- Olen syönyt hyvän aterian.
- Olen haaveillut.
- Olen ulkoillut.
- Olen ollut juoksulenkillä.
- Olen urheillut.
- Olen harrastanut
- Olen ollut kiinnostunut siitä, mitä ihmiset ovat sanoneet.
- Olen kannustanut tai kiittänyt ystävääni.
- Olen huomioinut itselleni ja läheisilleni tapahtuneet hyvät asiat.
- Olen ollut huomaavainen.
- Olen antanut itselleni tunnustusta.
- Olen kehunut kaveriani.
- Olen palkinnut itseäni.
- Olen käynyt kävelyllä.
- Olen rullaluistellut.
- Olen kuunnellut ystäväni kertomuksia hän elämästään/toimistaan.
- Olen katsellut kaunista maisemaa.
- Olen käynyt museossa.
- Olen tavannut ystävän tai tuttavän.
- Olen tehnyt käsitöitä tai askarrellut.
- Olen katsellut auringonlaskua.
- Olen lukenut hyvää kirjaa.
- Olen käynyt elokuvissa tai teatterissa.
- Olen auttanut toista ihmistä.
- Olen opetellut tekemään uusia asioita.
- Olen tehnyt vapaaehtoistyötä.
- Olen käynyt saunassa.
- Olen järjestänyt uuteen uskoon huoneeni/asuntoni.
-
-
-

Tehtävä 7

I

Mihin käytät aikasi?

Merkitse kellotaulukaavioon totuudenmukaisesti, miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisten tehtävien ja vapaasti valittavien toimintojen kesken. Piirrä sen jälkeen toinen kellotaulukaavio, joka kuvaa, miten haluaisit aikasi käyttää. Tarkastele ajankäyttöäsi myös viikkotasolla tekemällä viikkolukujärjestys.

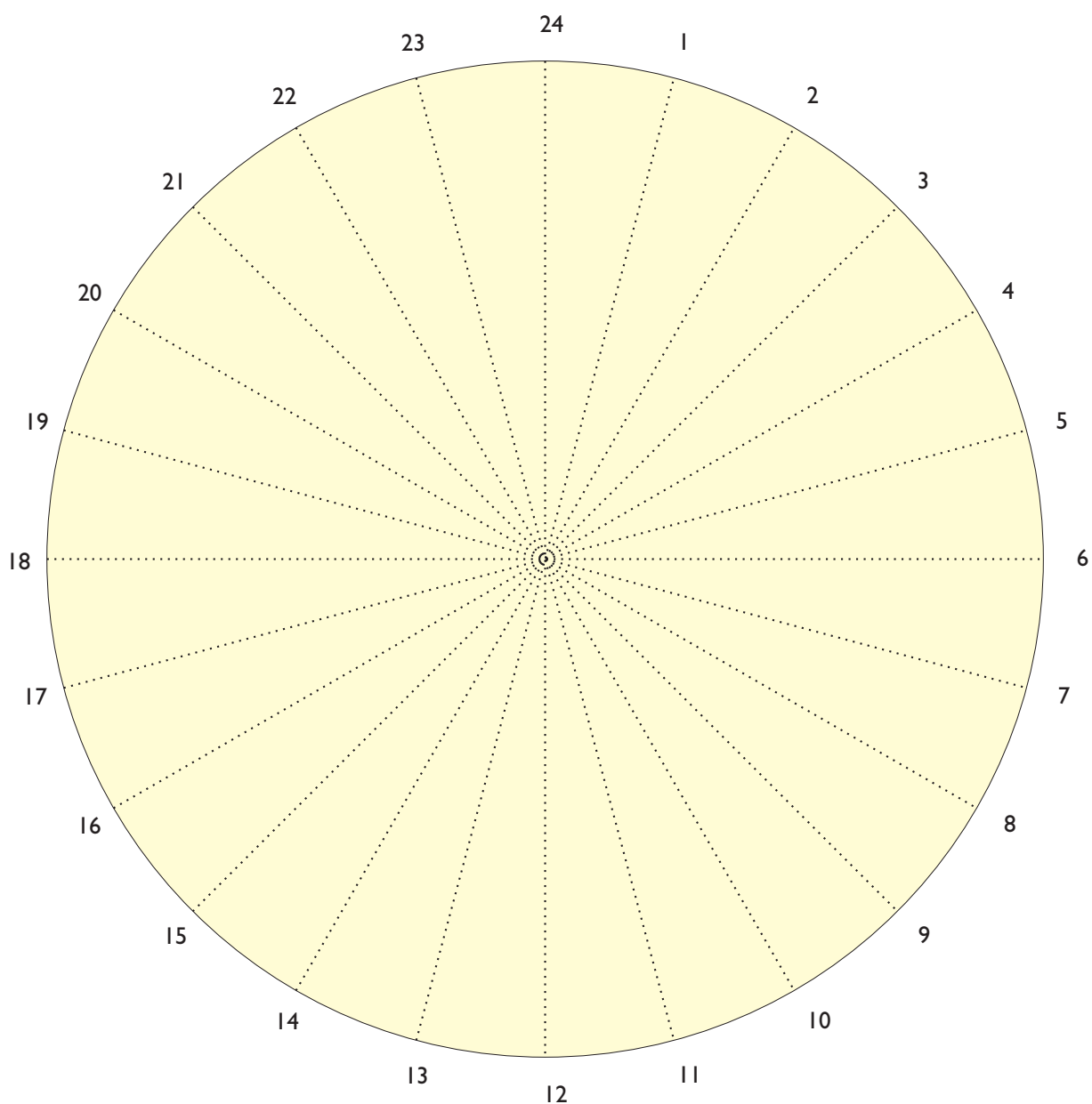
Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää?

Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät?

Miten nuket? Miten syöt? Miten huolehdit itsestäsi?

Tarkastele omaa ajan käyttöäsi kellotaulun avulla.

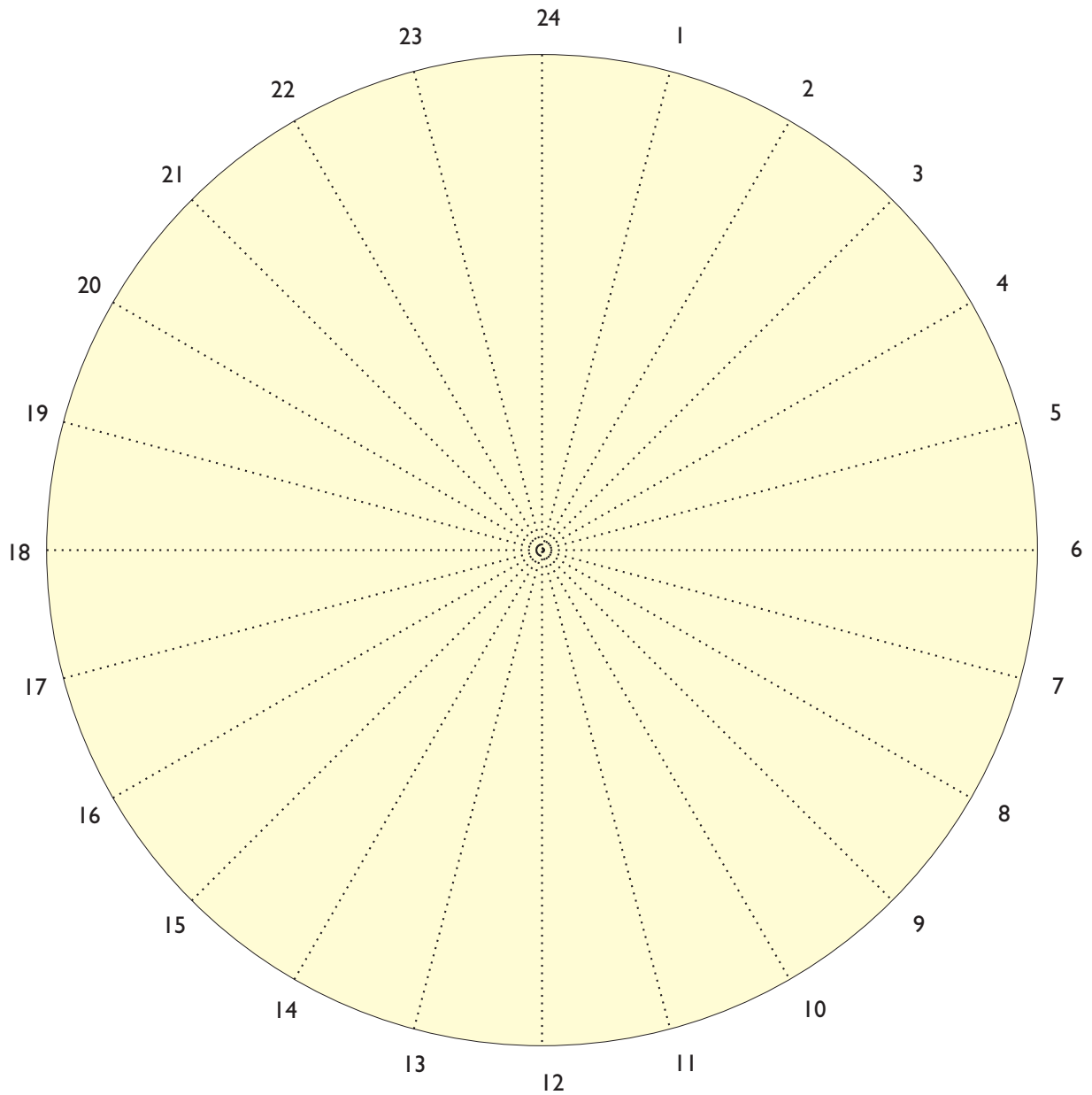
Piirrä tähän tauluun miten käytät aikaasi.





Tehtävä 8

Piirrä tähän tauluun miten haluaisit käyttää aikaasi.



Tehtävä 9

I

Suunnittele itsellesi viikkoaikataulu.

Tee itsellesi viikkoaikataulu, joka tukee hyvää arkea. Huolehdi, että sinulla on aikaa myös mukavalle tekemiselle ja loppoajalle.

Merkitse lukujärjestykseen ensin nukkuminen ja ruokailu, sitten opiskelu ja työ, sen jälkeen hyötyliikunta, harrastukset ja vapaa-aika eli oleminen ja nauttiminen sekä kanssakäyminen ja sosiaaliset suhteet. Varaa aikaa myös yllättäville sattumuksille.

A = aamupala **LA** = laiskottelu, luova toiminta **P** = päivällinen
H = harrastukset **LO** = lounas **S** = sukulaiset, perhe
HL = hyötyliikunta **M** = muut ihmissuhteet **U** = uni
KL = kuntoliikunta **O/T** = opiskelu ja työ **V** = välipala **Y** = ystävät

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su
22-24							
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08	Herätys ja aamurutiinit						
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19	Elämäntaitokurssin hetki, tehtävät ja päivän tarkastelu						
19-20							
20-21							
21-22	Iltarutiinit						

I

Tehtävät 10

Hyvän arjen asioiden ja mielialan seuranta

Päivän päätteeksi voi rauhoittua ja miettiä, miten päivä on sujunut. Muista, että päivät ovat erilaisia ja hyväksy ne sellaisinaan. Pohdinnan tarkoituksena on itsetuntemuksen lisääminen, ei suorittaminen.

10a Mieti illalla, millainen päiväsi on ollut:

Miten päivä meni kokonaisuudessaan?

Mitä päivän mittaan tapahtui? Mitä teit? Keitä tapasit?

Miten huolehdit säännöllisestä syömisestä?

Miten liikutit päivän aikana?

Minkälaisia ajatuksia sinussa heräsi missäkin tilanteessa tai hetkessä?

Minkälaisia tunteita sinussa heräsi missäkin tilanteessa tai hetkessä?

10b Millainen mielialasi on?

Täytä mielialan arviointiasteikko viikon ajan päivittäin. Arvioi, millainen mielialasi oli aamulla, päivällä ja illalla. Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja yhdeksikkö parasta mahdollista, minkä voit kuvitella. Viitonen tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa. Pyri käyttämään koko asteikkoa ei pelkäätkään 1, 5 tai 9. Tehtävään ei ole olemassa oikeita vastauksia. Vain sinä itse tiedät millainen mielialasi on ollut eri päivinä.

Päivittäinen mielialan arviointiasteikko

Käytä seuraavaa merkintätapaa arvioidessasi mielialaasi. \triangle = Aamu \circ = Päivä \times = Ilta

Päivämäärä

--	--	--	--	--	--	--	--

Mieliala

Paras mahdollinen

9	9	9	9	9	9	9
---	---	---	---	---	---	---

8	8	8	8	8	8	8
---	---	---	---	---	---	---

7	7	7	7	7	7	7
---	---	---	---	---	---	---

6	6	6	6	6	6	6
---	---	---	---	---	---	---

Keskinkertainen

5	5	5	5	5	5	5
---	---	---	---	---	---	---

4	4	4	4	4	4	4
---	---	---	---	---	---	---

3	3	3	3	3	3	3
---	---	---	---	---	---	---

2	2	2	2	2	2	2
---	---	---	---	---	---	---

Huonoin mahdollinen

1	1	1	1	1	1	1
---	---	---	---	---	---	---

Mielialapisteiden keskiarvo

--	--	--	--	--	--	--

10 c Hyvän päivän asioiden seuranta

I

Hyvän päivän asiat							
Päivämäärä							
Miten päivä on mennyt? 1 = huonosti – 10 = loistavasti							
Unta edellisenä yönä tunneissa							
Miten virkeä olit päivällä? 1 = väsynyt – 10 = erittäin virkeä							
Kävelyä tai muuta liikuntaa minuuttia tai askelta							
Montako ateriaa ja välipalaa söit							
Mukavan tekemisen määrä							

Tehtävä II Mukavat hetket

Jotta huomaisit päivän mittaan tapahtuneita mukavia asioita ja niiden tuottamia mukavia hetkiä:

Poimi päivän tapahtumista kolme mukavaa hetkeä. Ne eivät kestä välttämättä kuin muutaman sekunnin, mutta niihin kannattaa kiinnittää huomiota.

1

.....

2

.....

3

.....

.....

Kirjoita lisäksi ainakin yhdestä tapahtumasta. Mitä tapahtui? Mitä teit ennen mukavaa hetkeä? Missä olit? Keiden kanssa olit? Mitä ajattelit? Mitä tapahtui mukavan hetken aikana ja sen jälkeen?

.....

.....

.....

.....

Tehtävä 12

Kirjoita, mitkä ovat sinun stressinhallinta- ja rentoutumiskeinojasi.

2

1.
.....
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....
.....

4.
.....
.....
.....
.....

5.
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tehtävä 13

Testaa ongelmanratkaisumenetelmää

Vaihe 1: Määrittele ongelma tai tavoite

Valitse ratkaistavaksesi yksi ongelma. Kuvaa se mahdollisimman konkreettisesti. Esimerkiksi, jos ongelmasi liittyy ihmissuhteisiin, tarkenna keneen se liittyy, missä tilanteissa ongelma esiintyy ja miten se näkyy arkisessa elämässäsi. Muuta ongelma tavoitteeksi. Kuvaa se esimerkiksi niin, mitä tapahtuu ja minkä ajan kuluessa. Näin voit havainnoida ja mitata sen toteutumista.

Mikä on ongelmasi? Kirjaa yksityiskohtaisesti ja täsmällisesti.

.....

.....

.....

.....

.....

Mikä on tavoitteesi?

.....

.....

.....

.....

.....

Mikä on ensimmäinen askel tavoitteesi saavuttamiseksi?

.....

.....

.....

.....

.....

Vaihe 2 ja vaihe 3: Aivoriihi, ratkaisuvaihtoehdot ja niiden arviointi

Tee luettelo kaikista mahdollisista ratkaisuvaihtoehdoista tavoitteen saavuttamiseksi. Kirjaa kaikki vaihtoehdot myös ne, jotka tuntuvat huonoilta ja tyhmiltä.

Keksi ratkaisuja asettamasi tavoitteen saavuttamiseksi. Kirjaa ylös kaikki mieleesi tulevat ratkaisuvaihtoehdot, jopa kaikkein hassuimmatkin. Valitse niistä viisi ja kirjaa yksi ratkaisu kerrallaan. Sen jälkeen kirjaa, mitä etua ja mitä haittaa ratkaisusta olisi sinulle.

Ratkaisut	Edut	Haitat
1.
2.
3.
4.
5.

Tehtävä 14

Hyvän arjen asioiden ja mielialan seuranta

Päivän päätteeksi voi rauhoittua ja miettiä, miten päivä on sujunut. Muista, että päivät ovat erilaisia ja hyväksy ne sellaisinaan. Pohdinnan tarkoituksena on itsetuntemuksen lisääminen, ei suorittaminen.

2

14 a Mieti illalla, millainen päiväsi on ollut:

Miten päivä meni kokonaisuudessaan?

Mitä päivän mittaan tapahtui? Mitä teit? Keitä tapasit?

Miten huolehdit säännöllisestä syömisestä?

Miten liikutit päivän aikana?

Minkälaisia ajatuksia sinussa heräsi missäkin tilanteessa tai hetkessä?

Minkälaisia tunteita sinussa heräsi missäkin tilanteessa tai hetkessä?

14 b Millainen mielialasi on?

Täytä mielialan arviointiasteikko viikon ajan päivittäin. Arvioi, millainen mielialasi oli aamulla, päivällä ja illalla. Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja yhdeksikkö parasta mahdollista, minkä voit kuvitella. Viitonen tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa. Pyri käyttämään koko asteikkoa ei pelkäätkään 1, 5 tai 9. Tehtävään ei ole olemassa oikeita vastauksia. Vain sinä itse tiedät millainen mielialasi on ollut eri päivinä.

Päivittäinen mielialan arviointiasteikko

Käytä seuraavaa merkintätapaa arvioidessasi mielialaasi. \triangle = Aamu \circ = Päivä \times = Ilta

Päivämäärä

Mieliala

Paras mahdollinen

 9 9 9 9 9 9 9

 8 8 8 8 8 8 8

 7 7 7 7 7 7 7

 6 6 6 6 6 6 6

Keskinkertainen

 5 5 5 5 5 5 5

 4 4 4 4 4 4 4

 3 3 3 3 3 3 3

 2 2 2 2 2 2 2

Huonoin mahdollinen

 1 1 1 1 1 1 1

Mielialapisteiden keskiarvo

14 c Hyvän päivän asioiden seuranta

2

Hyvän päivän asiat							
Päivämäärä							
Miten päivä on mennyt? I = huonosti – IO = loistavasti							
Unta edellisenä yönä tunneissa							
Miten virkeä olit päivällä? I = väsynyt – IO = erittäin virkeä							
Kävelyä tai muuta liikuntaa minuuttia tai askelta							
Montako ateriaa ja välipalaa söit							
Mukavan tekemisen määrä							
Rentoutuminen							

Tehtävä 15 Rentoutumisharjoitukset

Harjoittele viikon aikana aktiivista rentoutumista, hengitysrentoutusta.

Tehtävä 16 Stressinhallinta

Kokeile erilaisia stressinhallintakeinoja. Tee oma stressinpoistolistasi vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

Mikä minua stressaa?

.....

.....

.....

Miten vähennän stressintunnetta ja kokemusta?

.....

.....

.....

Miten liikunta ja/tai rentoutus toimii stressin vähentäjänä omalla kohdallani?

.....

.....

.....

Tehtävä 17 Ongelmien ratkaisu

Laadi kurssin alussa määrittelemällesi, yhdelle tai useammalle ongelmalle tai kurssille asetetulle tavoitteelle ongelmien ratkaisumenetelmän mukainen ratkaisusuunnitelma.

Vaihe 1: Mikä on ongelmasi? Kirjaa yksityiskohtaisesti ja täsmällisesti.

.....

.....

.....

Vaihe 2: Muuta ongelmasi tavoitteeksi? Mikä on ensimmäinen askel tavoitteesi saavuttamiseksi?

.....

.....

.....

Vaihe 3: Keksi ratkaisuja asettamasi tavoitteen saavuttamiseksi. Kirjaa ylös kaikki mieleesi tulevat ratkaisuvaihtoehdot, jopa kaikkein hassuimmatkin. Valitse niistä viisi ja kirjaa yksi ratkaisu kerrallaan. Sen jälkeen kirjaa, mitä etua ja mitä haittaa ratkaisusta olisi sinulle.

Ratkaisut	Edut	Haitat
1
2
3
4
5
6

Vaihe 4: Valitse toimivin ratkaisuvaihtoehto (yksi tai useampia)

.....

.....

.....

Vaihe 5: Suunnittele valitsemällesi ratkaisuvaihtoehdolle toteutus, aikataulu ja mahdollinen apu tai tuki. Aseta tarvittaessa välitavoitteita.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vaihe 6: Edistymisen arviointi. Arvioi, miten tekemäsi suunnitelma on toteutunut. Muista palkita itsesi edistymisestä. Palkitse myös kaikki yrityksesi. Kiinnitä huomio saavutuksiisi. Joskus suunnitelmaa on muutettava – varsinkin silloin, jos ongelmanratkaisun tavoitteet on asetettu liian korkealle tai valittu ratkaisuvaihtoehto ei ollut toimiva.

Tehtävä 19

Valitse listalta tunteita, joihin keskityt tarkemmin.

Mitkä tunteet oli helppo tunnistaa?

.....

.....

.....

.....

.....

Mitkä tunteet olivat vaikeampia tunnistaa?

.....

.....

.....

.....

Mieti myös mikä on tunne ja mikä on ennemminkin kehon tilaan liittyvä tuntemus.

Esimerkiksi nälkä, vilu ja stressi eivät ole tunteita vaan kehon oloiloja.

.....

.....

.....

.....

Millaisissa arkitilanteissa tunteet nousevat pintaan?

.....

.....

.....

.....

Mitkä tunteet ovat samankaltaisia kuin se, jota nyt tutkit? Nimeä lisää samankaltaisia tunteita.

Esim. helpotus → turvallisuus, rauhallisuus, ilahtunut, jne.

.....

.....

.....

.....

Kun koet tunteen, joka vaikuttaa ongelmalliselta, pysähdy tarkastelemaan, mitä sen takana on.

Se, mikä tunteista näkyy, on vain osa kokonaisuutta. Niiden taustalla on joukko muita tunteita.

.....

.....

.....

.....

Tehtävä 22

Hyvän arjen asioiden ja mielialan seuranta.

Päivän päätteeksi voi rauhoittua ja miettiä, miten päivä on sujunut. Muista, että päivät ovat erilaisia ja hyväksy ne sellaisinaan. Pohdinnan tarkoituksena on itsetuntemuksen lisääminen, ei suorittaminen

22 a Mieti illalla, millainen päiväsi on ollut:

Miten päivä meni kokonaisuudessaan?

Mitä päivän mittaan tapahtui? Mitä teit? Keitä tapasit?

Miten huolehdit säännöllisestä syömisestä?

Miten liikutit päivän aikana?

Minkälaisia ajatuksia sinussa heräsi missäkin tilanteessa tai hetkessä?

Minkälaisia tunteita sinussa heräsi missäkin tilanteessa tai hetkessä?

22 b Millainen mielialasi on?

Täytä mielialan arviointiasteikko viikon ajan päivittäin. Arvioi, millainen mielialasi oli aamulla, päivällä ja illalla. Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja yhdeksikkö parasta mahdollista, minkä voit kuvitella. Viitonen tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa. Pyri käyttämään koko asteikkoa ei pelkäätkään 1, 5 tai 9. Tehtävään ei ole olemassa oikeita vastauksia. Vain sinä itse tiedät millainen mielialasi on ollut eri päivinä.

Päivittäinen mielialan arviointiasteikko

Käytä seuraavaa merkintätapaa arvioidessasi mielialaasi. \triangle = Aamu \circ = Päivä \times = Ilta

Päivämäärä

--	--	--	--	--	--	--	--

Mieliala

Paras mahdollinen

9	9	9	9	9	9	9
---	---	---	---	---	---	---

8	8	8	8	8	8	8
---	---	---	---	---	---	---

7	7	7	7	7	7	7
---	---	---	---	---	---	---

6	6	6	6	6	6	6
---	---	---	---	---	---	---

Keskinkertainen

5	5	5	5	5	5	5
---	---	---	---	---	---	---

4	4	4	4	4	4	4
---	---	---	---	---	---	---

3	3	3	3	3	3	3
---	---	---	---	---	---	---

2	2	2	2	2	2	2
---	---	---	---	---	---	---

Huonoin mahdollinen

1	1	1	1	1	1	1
---	---	---	---	---	---	---

Mielialapisteiden keskiarvo

--	--	--	--	--	--	--

3

22 c Hyvän päivän asioiden seuranta

3

Hyvän päivän asiat							
Päivämäärä							
Miten päivä on mennyt? 1 = huonosti – 10 = loistavasti							
Unta edellisenä yönä tunneissa							
Miten virkeä olit päivällä? 1 = väsynyt – 10 = erittäin virkeä							
Kävelyä tai muuta liikuntaa minuuttia tai askelta							
Montako ateriaa ja välipalaa söit							
Mukavan tekemisen määrä							
Rentoutuminen							
Hyödylliset ajatukset							
Haitalliset ajatukset							

Tehtävä 23 Rentoutumisharjoitukset

Harjoittele viikon aikana aktiivista rentoutumista, hengitysrentoutusta.

Tehtävä 24 Hyödylliset ja haitalliset ajatukset

Merkitse päivä päätteeksi edelliseen taulukkoon, montako hyödyllistä ja haitallista ajatusta huomasit päivän aikana. Kirjoita lisäksi ainakin yhdestä ajatuksesta, mitä tapahtui tai teit, kun huomasit ajattelevasi itsesi kanalta hyödyllisesti tai haitallisesti?

.....

Missä ja keiden kanssa olit? Entä mitä tapahtui sen jälkeen.

.....

Mitä hyödyllisiä ajatuksia voit vahvistaa?

.....

Tehtävä 28

Harjoitus ABCD -menetelmän käytöstä.

A on käynnistävä tapahtuma.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4

B on uskomus, jolla selität tapahtuneen itsellesi.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

C on seuraus.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

D on vastaväite, jolla kyseenalaistat uskomuksesi.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tehtävä 29

Hyvän arjen asioiden ja mielialan seuranta

Päivän päätteeksi voit rauhoittua ja miettiä, miten päivä on sujunut. Muista, että päivät ovat erilaisia ja hyväksy ne sellaisinaan. Pohdinnan tarkoituksena on itsetuntemuksen lisääminen, ei suorittaminen.

29 a Mieti illalla, millainen päiväsi on ollut

Miten päivä meni kokonaisuudessaan?

Mitä päivän mittaan tapahtui? Mitä teit? Keitä tapasit?

Miten huolehdit säännöllisestä syömisestä?

Miten liikutit päivän aikana?

Minkälaisia ajatuksia sinussa heräsi missäkin tilanteessa tai hetkessä?

Minkälaisia tunteita sinussa heräsi missäkin tilanteessa tai hetkessä?

4

29 b Millainen mielialasi on?

Täytyä mielialan arviointiasteikko viikon ajan päivittäin. Arvioi, millainen mielialasi oli aamulla, päivällä ja illalla. Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja yhdeksikkö parasta mahdollista, minkä voit kuvitella. Viitonen tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa. Pyri käyttämään koko asteikkoa ei pelkäätkään 1, 5 tai 9. Tehtävään ei ole olemassa oikeita vastauksia. Vain sinä itse tiedät millainen mielialasi on ollut eri päivinä.

Päivittäinen mielialan arviointiasteikko

Käytä seuraavaa merkintätapaa arvioidessasi mielialaasi. \triangle = Aamu \circ = Päivä \times = Ilta

Päivämäärä

Mieliala

Paras mahdollinen

 9 9 9 9 9 9 9

 8 8 8 8 8 8 8

 7 7 7 7 7 7 7

 6 6 6 6 6 6 6

Keskinkertainen

 5 5 5 5 5 5 5

 4 4 4 4 4 4 4

 3 3 3 3 3 3 3

 2 2 2 2 2 2 2

Huonoin mahdollinen

 1 1 1 1 1 1 1

Mielialapisteiden keskiarvo

29 c Hyvän päivän arki

4

Hyvän päivän asiat

Päivämäärä							
Miten päivä on mennyt? 1 = huonosti – 10 = loistavasti							
Unta edellisenä yönä tunneissa							
Miten virkeä olit päivällä? 1 = väsynyt – 10 = erittäin virkeä							
Kävelyä tai muuta liikuntaa minuuttia tai askelta							
Montako ateriaa ja välipalaa söit							
Mukavan tekemisen määrä							
Rentoutuminen							
Hyödylliset ajatukset							
Haitalliset ajatukset							
Ajatusten muutokset							

Tehtävä 30 Rentoutumisharjoitukset

Tehtävä 31 Itsetuntemus ja itsetunto

Mitä hyviä ominaisuuksia sinulla on?

.....

Missä asioissa olet hyvä?

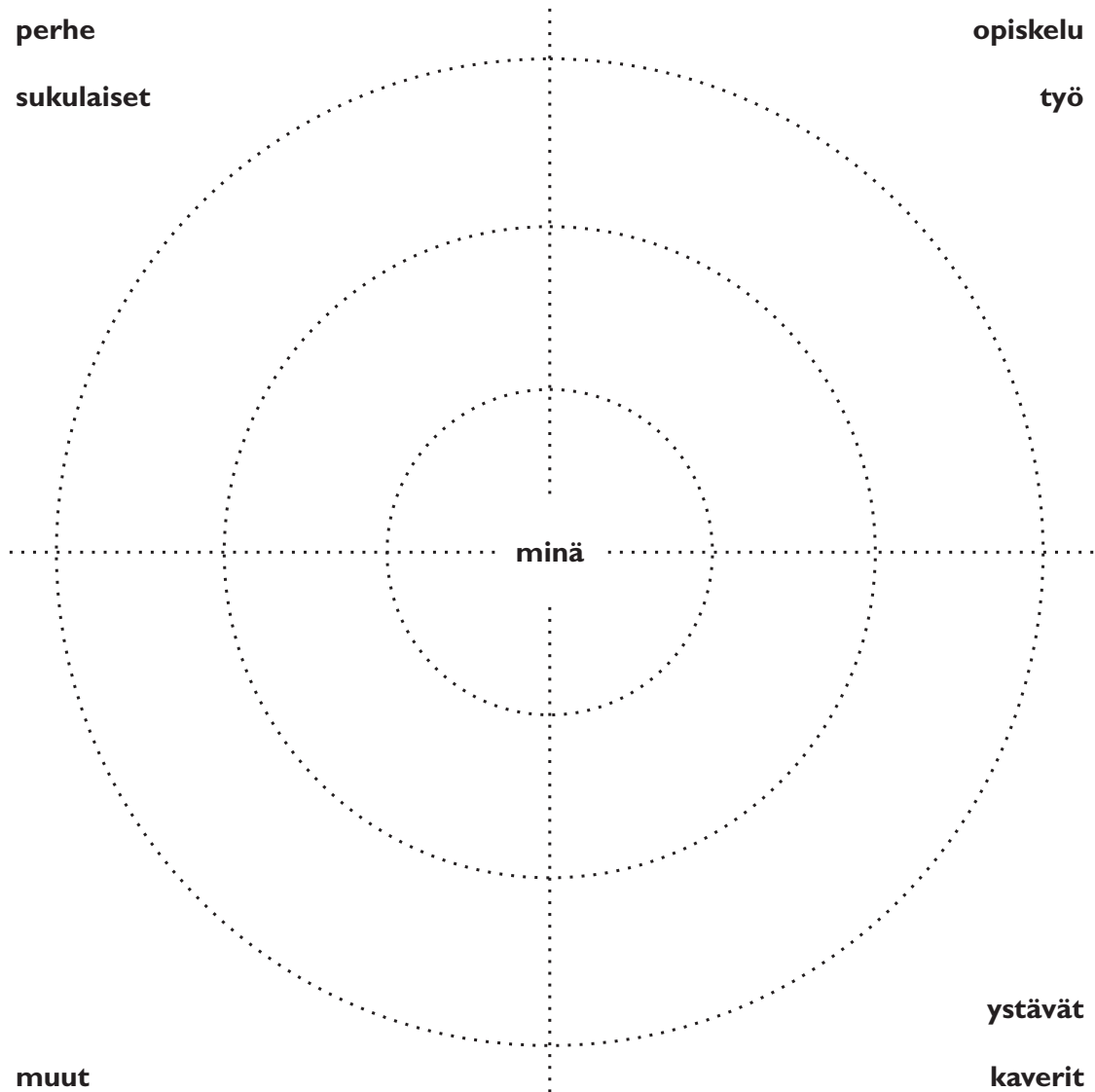
.....

Missä haluaisit kehittyä?

.....

Tehtävä 34

Piirrä sosiaalinen verkostosi kaavion avulla.



5

Merkitse kaavioon elämäsi tämänhetkiset tärkeät ihmiset. Merkitse lähellesi tärkeimmät ihmiset ja kauemmas ihmiset, jotka eivät ole sinulle niin tärkeitä.

Voit merkitä kuvioon myös lemmikkieläimet ja ne läheiset suhteet, joita sinulla on ollut aikaisemmin.

Jos tuntuu, ettei ole ketään, jonka voisit merkitä kuvaan, niin ajattele kaikkia ihmisiä, joita kohtaat tai tapaat, joille ehkä hymyilet tai joita tervehdit ja piirrä kuvasi heistä.

Voit piirtää toisen kaavion kuvaamaan sosiaalisen verkostosi sellaisena kuin haluat sen olevan kahden vuoden kuluttua.

Tehtävä 35

Kirjoita ihmissuhteistasi.

Mihin ihmissuhteisiin olet tyytyväinen ja mihin tyytymätön?

.....
.....
.....

Mitkä suhteet ovat muuttumassa?

.....
.....
.....

Mitä haluaisit lisää sosiaaliseen verkostoosi?



.....
.....
.....

Mitkä näistä ihmissuhteista rasittavat sinua ja vievät sinulta energiaa?

.....
.....
.....

Mitkä ihmissuhteet taas tuovat sinulle energiaa?

.....
.....
.....

Keiden puoleen voit kääntyä kun tarvitset apua?

.....
.....
.....

Tehtävä 36

Mieti sosiaalisten kontaktien määrää ja laatua.

Jos kontakteja on mielestäsi liian vähän, mitä voit tehdä niiden lisäämiseksi?

.....
.....
.....
.....

Jos kontakteja on liikaa, miten voit säädellä niiden määrää?

.....
.....
.....
.....

Miten voit syventää ihmissuhteitasi tai ottaa etäisyyttä johonkin ihmiseen, jos se tuntuu tarpeelliselta?

.....
.....
.....
.....

Tehtävä 37

Kirjoita vuorovaikutustilanteista: missä olet hyvä ja mitä taitoja haluaisit itsessäsi kehittää?

.....
.....
.....
.....

Tehtävä 38

Kirjoita esimerkkejä hyvistä vuorovaikutustilanteista, joissa olet ollut mukana.

.....
.....
.....
.....

Tehtävä 39

Tarkastele alla olevaa luetteloa jämäkkyteen liittyvistä piirteistä. Pohdi, miten ne toteutuvat sinun elämässäsi.

Assertiiviset oikeudet

Assertiivisuus = jämäkkyys = lujuus

- Minulla on oikeus arvioida itse omaa käytöstäni, ajatuksiani, tunteitani ja ottaa itselleni täysi vastuu niistä ja niiden seurauksista.
- Minun ei tarvitse selittää käytökseni syitä.
- Minulla on oikeus itse päättää, missä määrin minun on löydettävä ratkaisuja toisten ihmisten ongelmiin.
- Minulla on oikeus muuttaa mieltäni.
- Minulla on oikeus erehtyä ja vastata erehdyksistäni.
- Minulla on oikeus sanoa: en tiedä.
- Minulla on oikeus olla epäjohdonmukainen ratkaisuisiani.
- Minulla on oikeus sanoa: en ymmärrä.
- Minulla on oikeus sanoa: en välitä.
- Minulla on oikeus puolustaa itseäni silloinkin, kun se loukkaa jotakuta toista, sikäli kuin vaikuttimenani on puolustus eikä hyökkäys.
- Minulla on aina oikeus pyytää jotakin joltakulta toiselta, kunhan ymmärrän, että hänellä on oikeus sanoa ei.
- Minulla on oikeus kertoa jollekulle toiselle omista tarpeistani, silloinkin kun
 - toinen ajattelee, että tarpeeni ovat aiheettomia tai epäjohdonmukaisia.
 - toinen ei halua kuulla tarpeistani.
 - toinen loukkaantuu tai kiihtyy minua kuunnellessaan.
 - itse ajattelen, että minulla ei pitäisi olla sellaisia tarpeita.
- Minulla on oikeus käyttää omaa arvostelukykyäni päättääkseni, onko jonkun toisen ihmisen pyyntö kohtuullinen.
- Minulla on oikeus vastata kieltävästi tuntematta syyllisyyttä.
- Minulla on oikeus kieltäytyä silloinkin, kun pyytäjä
 - välttämättä haluaisi minun suostuvan.
 - on minuun nähden johtavassa tai auktoriteettiasemassa.
 - kärsii tunne-elämän häiriöistä.
- Minulla on oikeus sanoa, miten toisen ihmisen sanat ja teot vaikuttavat minun tunteisiini.

5

Tehtävä 40

Hyvän arjen asioiden ja mielialan seuranta

Päivän päätteeksi voit rauhoittua ja miettiä, miten päivä on sujunut. Muista, että päivät ovat erilaisia ja hyväksy ne sellaisenaan. Pohdinnan tarkoituksena on itsetuntemuksen lisääminen, ei suorittaminen

40 a Mieti illalla, millainen päiväsi on ollut

Miten päivä on kokonaisuudessaan mennyt?

Mitä päivän mittaan tapahtui? Mitä teit? Keitä tapasit?

Miten huolehdit säännöllisestä syömisestä?

Miten liikutit päivän aikana?

Minkälaisia ajatuksia sinussa heräsi missäkin tilanteessa tai hetkessä?

Minkälaisia tunteita sinussa heräsi missäkin tilanteessa tai hetkessä?

40b Millainen mielialasi on?

Täytä mielialan arviointiasteikko viikon ajan päivittäin. Arvioi, millainen mielialasi oli aamulla, päivällä ja on illalla. Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja yhdeksikkö parasta mahdollista, minkä voit kuvitella. Viiton tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa. Pyri käyttämään koko asteikkoa ei pelkäätkään 1, 5 tai 9. Tehtävään ei ole olemassa oikeita vastauksia, vain sinä itse tiedät millainen mielialasi on ollut eri päivinä.

5

Päivittäinen mielialan arviointiasteikko

Käytä seuraavaa merkintätapaa arvioidessasi mielialaasi. \triangle = Aamu \circ = Päivä \times = Ilta

Päivämäärä

--	--	--	--	--	--	--	--

Mieliala

Paras mahdollinen

9	9	9	9	9	9	9	9
---	---	---	---	---	---	---	---

8	8	8	8	8	8	8	8
---	---	---	---	---	---	---	---

7	7	7	7	7	7	7	7
---	---	---	---	---	---	---	---

6	6	6	6	6	6	6	6
---	---	---	---	---	---	---	---

Keskinertainen

5	5	5	5	5	5	5	5
---	---	---	---	---	---	---	---

4	4	4	4	4	4	4	4
---	---	---	---	---	---	---	---

3	3	3	3	3	3	3	3
---	---	---	---	---	---	---	---

2	2	2	2	2	2	2	2
---	---	---	---	---	---	---	---

Huonoin mahdollinen

1	1	1	1	1	1	1	1
---	---	---	---	---	---	---	---

Mielialapisteiden keskiarvo

--	--	--	--	--	--	--	--

40 c Hyvän päivän asioiden seuranta

Hyvän päivän asiat

Päivämäärä							
Miten päivä on mennyt? I = huonosti – IO = loistavasti							
Unta edellisenä yönä tunneissa							
Miten virkeä olit päivällä? I = väsynyt – IO = erittäin virkeä							
Kävelyä tai muuta liikuntaa minuuttia tai askelta							
Montako ateriaa ja välipalaa söit							
Mukavan tekemisen määrä							
Rentoutuminen							
Hyödylliset ajatukset							
Haitalliset ajatukset							
Ajatusten muutokset							
Positiiviset sosiaaliset kontaktit							

5

Tehtävä 41 Rentoutumisharjoitukset

Tehtävä 42 Positiiviset sosiaaliset kontaktit

Merkitse päivän päätteeksi edelliseen taulukkoon: Montako positiivista sosiaalista kontaktia sinulla oli tämän päivän aikana? Ne eivät kestä välttämättä kuin muutaman sekunnin, mutta niihin kannattaa kiinnittää huomiota.

Kirjoita lisäksi ainakin yhdestä kontaktista, mitä tapahtui tai mitä teit ennen kuin positiivinen kontakti tapahtui? Missä ja keiden kanssa olit? Mitä ajattelit? Mitä tapahtui tämän hetken aikana ja sen jälkeen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tehtävä 43 Laadi oma elämänpolkusi

Syntymä

Tämä päivä

Myönteiset kokemukset



Kielteiset kokemukset

Piirrä oma elämänpolkusi syntymästäsi tähän päivään.

Tehtävä 44 Kirjoita, millä tavalla olet selviytynyt kielteisistä kokemuksista?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6

Kirjoita hyvistä kokemuksista, joita sinulla on ollut elämäsi varrella.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tehtävä 45 Mitkä asiat ovat elämässäsi tärkeimpiä?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Listaamasi asiat kertovat arvoistasi, jotka ovat yleisiä periaatteita tai henkilökohtaisia ohjenuoria. Ne muodostavat oman elämänfilosofiasi.

Tehtävä 46 Kirjoita omista unelmistasi, sekä pienistä että suurista.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6

Mieti, mitkä unelmat ovat sinulle todella tärkeitä ja mitkä sinun on mahdollisia toteuttaa.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tehtävä 47 Kirjaa omat tavoitteesi.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tehtävä 48 Jaa tavoite konkreettisiin lyhyen ajan tavoitteisiin.

Tavoitteeni on puolen vuoden päästä

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tähän liittyvä osatavoite kolmen kuukauden päästä

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tähän liittyvä osatavoite ensi viikolla

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tähän liittyvä osatavoite tällä hetkellä

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tehtävä 50 Hyvän arjen asioiden ja mielialan seuranta

Päivän päätteeksi voi rauhoittua ja miettiä, miten päivä on sujunut. Muista, että päivät ovat erilaisia ja hyväksy ne sellaisenaan. Pohdinnan tarkoituksena on itsetuntemuksen lisääminen, ei suorittaminen.

50 a Mieti illalla, millainen päiväsi on ollut

Miten päivä on kokonaisuudessaan mennyt?

Mitä päivän mittaan tapahtui? Mitä teit? Keitä tapasit?

Miten huolehdit säännöllisestä syömisestä?

Miten liikutit päivän aikana?

Minkälaisia ajatuksia sinussa heräsi missäkin tilanteessa tai hetkessä?

Minkälaisia tunteita sinussa heräsi missäkin tilanteessa tai hetkessä?

50 b Millainen mielialasi on?

Täytä mielialan arviointiasteikko viikon ajan päivittäin. Arvioi, millainen mielialasi oli aamulla, päivällä ja on illalla. Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja yhdeksikkö parasta mahdollista, minkä voit kuvitella. Viitonon tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa. Pyri käyttämään koko asteikkoa ei pelkästään 1, 5 tai 9. Tehtävään ei ole olemassa oikeita vastauksia, vain sinä itse tiedät millainen mielialasi on ollut eri päivinä.

Päivittäinen mielialan arviointiasteikko

Käytä seuraavaa merkintätapaa arvioidessasi mielialaasi. \triangle = Aamu \circ = Päivä \times = Ilta

Päivämäärä

--	--	--	--	--	--	--	--

Mieliala

Paras mahdollinen

9	9	9	9	9	9	9	9
---	---	---	---	---	---	---	---

8	8	8	8	8	8	8	8
---	---	---	---	---	---	---	---

7	7	7	7	7	7	7	7
---	---	---	---	---	---	---	---

6	6	6	6	6	6	6	6
---	---	---	---	---	---	---	---

Keskinkertainen

5	5	5	5	5	5	5	5
---	---	---	---	---	---	---	---

4	4	4	4	4	4	4	4
---	---	---	---	---	---	---	---

3	3	3	3	3	3	3	3
---	---	---	---	---	---	---	---

2	2	2	2	2	2	2	2
---	---	---	---	---	---	---	---

Huonoin mahdollinen

1	1	1	1	1	1	1	1
---	---	---	---	---	---	---	---

Mielialapisteiden keskiarvo

--	--	--	--	--	--	--	--

