

OPAS  
RYHMÄN-  
OHJAAJALLE



Mielen taitojen  
ja vertaistuen  
ryhmät  
erityislusten  
vanhemmille

- Vanhemman oman palautumisen  
mahdollistaminen



MIELIEN TAITOJA JA VERTAISTUKEA



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA



Keski-Suomen  
Omaishoitajat ry

# SISÄLLYS

Saatteeksi .....	4
Johdanto .....	8
<b>Luku 1: Erityislapsen vanhemmuus .....</b>	<b>10</b>
1.1. Tutkittua tietoa ja hankkeessa havaittua .....	11
1.2. Hankkeen aikana koottua palautetta erityislasten vanhemmilta .....	13
<b>Luku 2: Mielen taitojen -ryhmän ohjaaminen ja käytänteet .....</b>	<b>14</b>
2.1. Hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulma ryhmien ohjaamisessa .....	15
2.2. Ryhmissä käsiteltävät mielen taidot .....	16
2.3. Ryhmien ohjaamisessa huomioitavaa erityisesti tälle kohderyhmälle .....	23
2.4. Mielen taitojen ryhmän ohjaamisen yleiset periaatteet ja kaikkia tapaamiskertoja koskevat käytänteet .....	24
2.5. Tapaamiskertojen tavoitteet .....	28
<b>Luku 3: Tapaamiskertojen kulku .....</b>	<b>30</b>
1.tapaaminen: Polkuni erityislapsen vanhempana ja elämäntilanteeni tällä hetkellä .....	31
2.tapaaminen: Työkaluja hyvinvointiin, Merkitykselliset pienet teot kehoa kuunnellen .....	36
3.tapaaminen: Kehon ja mielen välinen yhteys, stressin tunnistaminen .....	39
4.tapaaminen: Ajatusten huolikehät, Voiko niitä pysäyttää tai hallita? .....	43
5.tapaaminen: Tunteille tilan tekeminen, Kuinka kohtelen itseäni, kun minulla on vaikeaa? .....	49
6.tapaaminen: Myötätunto ja itsemyötätunto, lempeys itseä ja muita kohtaan .....	53
<b>Luku 4. Läsnaölo- myötätunto- ja mielikuvaharjoitukset .....</b>	<b>62</b>
Liitteet .....	84
Liite 1. UUPU-verkko-ohjelman esittely .....	84
Liite 2. Tunnista stressin oireet- kyselylomake .....	85
Liite 3. Kotitehtävät syventämään tapaamisilla käsiteltyjä teemoja .....	86




## SAATTEEKSI

Mielen taitojen ryhmämalli erityislasten vanhemmille on kehitetty vuosina 2021-2024 osana MilVa-hanketta. Hankkeen tavoitteena on ollut vahvistaa haastavassa elämäntilanteessa olevien erityislasten vanhempien voimavaroja, mielen taitoja, osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Hanketta on rahoittanut Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA).

MilVa-hankkeen mielen taitojen ryhmiä järjestettiin hankkeen aikana yhteensä 14 ja osallistujia ryhmissä oli kaikkiaan 96 henkilöä. Lisäksi hankkeessa järjestettiin useita yksittäisiä hyvinvointipahtumia erityislasten vanhemmille sekä koulutuksia erityislasten vanhempia kohtaaville tahoille. Mielen taitojen ryhmiä on järjestetty pääosin Keski-Suomen alueella. Kaikkiin ryhmiin on ollut mahdollista osallistua myös etäsovelluksen avulla.

MilVa-hankkeen mielen taitojen ryhmämalliin kuuluu lisäksi UUPU-verkko-ohjelma. UUPU-verkko-ohjelman vaikuttavuutta on tutkittu Jyväskylän yliopistossa vuosina 2019-2021 toteutetussa Kelan rahoittamassa tutkimuksessa UUPU - Verkko-ohjelma pitkäaikaissairaana lapsen vanhemman tukena - satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. MilVa-hankkeen molemmat työntekijät ovat olleet mukana UUPU-tutkimuksessa. UUPU-tutkimuksessa havaittiin, että ne erityislasten vanhemmat, jotka käyttivät UUPU-verkko-ohjelmaa sekä osallistuivat kolmeen psykologin ohjaamaan etätapaamiseen kokivat burnout- ja masennusoireilunsa vähentyneen tutkimuksen jälkeen. UUPU-tutkimuksen palautteissa erityislasten vanhemmat toivoivat jaksamisensa tueksi myös vertaisryhmätapaamisia ja tästä syntyikin idea MilVa-hankkeelle.

MilVa-hankkeen ryhmämalli ja UUPU-verkko-ohjelma pohjautuvat Hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin. Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) on näkökulma, jonka kulmakivenä on kaikkien ihmisten yhteinen asia; mielen taitojen harjoittaminen ja sitä kautta hyvinvoinnin sekä merkityksellisuuden lisääminen elämään. Näin HOT -näkökulma soveltuu erinomaisesti myös monenlaisten ryhmien ohjaamiseen ja valmentamiseen. Mielen taitojen harjoittelu sopii psyykkisen



hyvinvoinnin lisäämiseen, kuormittuneisuuden ennaltaehkäisyyn ja silloin, kun joutuu selviämään erilaisista vaikeuksista ja niihin liittyvistä stressitekijöistä tai kokee esimerkiksi mielialan laskua tai uupumusta.

Mielen taitojen ryhmätapaamisten harjoitukset sekä UUPU-verkko-ohjelma auttavat tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään ajatuksia ja tunteita joustavalla tavalla. Oman hyvinvoinnin vaalimiseen kannustaminen tapahtuu itseksensä ja yhdessä pohtien: vertaistuen ja oman näköisen elämän, elämänarvojen kirkastamisen ja oman ajan vaalimisen kautta. Itsemyötätunnon taitojen vahvistaminen eli lempeyden ja armollisuuden lisääminen itseä kohtaan ja sitä kautta vaikeiden ajatusten ja tunteiden havainnointi ja hyväksyntä itseä tuomitsematta, ovat myös keskeisessä osassa Mielen taitojen -ryhmäkokonaisuudessa.

Tämä opas kuvaa tiiviissä muodossa Mielen taitojen -ryhmien keskeiset periaatteet ja ryhmätapaamisten kulun. Tapaamiskerrat on kuvattu lyhyesti, jotta ohjaajan on helppo perehtyä tapaamisen perusrunkoon ja teemaan. Tapaamisissa on suositeltavaa ohjata myös läsnäolo- myötätunto ja mielikuvaharjoituksia: esimerkiksi yksi harjoitus jokaisella tapaamisella. Tapaamiskerroille on kirjattu niissä suositeltavat harjoitteet, mutta ohjaaja voi harkintansa ja tilanteen mukaan vaihtaa harjoitusten paikkaa. Harjoitukset ovat omassa luvussaan (luku 4).

Tätä opasta voi käyttää sellaisenaan ja lukea kunkin ryhmäkerran ohjeistukset suoraan oppaasta tai muokata ne omaan suuhun sopiviksi. Jokainen Mielen taitojen -ryhmäkerran kokonaisuus on tarvittaessa irrotettavissa myös omaksi itsenäiseksi kokonaisuudeksi, joten kukin voi halutessaan käyttää opasta myös pienemmissä osissa osana esimerkiksi muuta vanhempien ryhmätoimintaa. Myös oppaan yksittäisiä harjoituksia, kuten läsnäolo- ja itsemyötätuntoharjoituksia, voi hyödyntää sellaisenaan.

Hankkeen parissa on työskennellyt moniammatillinen työryhmä koostuen psykologian, terveystieteiden sekä tietotekniikan asiantuntijoista. Hankkeen työryhmä on laatinut Mielen taitojen ryhmäohjelman viimeaikaisen tutkimustiedon ja pitkän kokemuksen pohjalta. UUPU-verkko-ohjelma on puolestaan laadittu Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella. Ryhmäohjelman kehittämistyössä on myös huomioitu ryhmiin osallistuvien erityislasten vanhempien palaukset ja kokemukset ryhmistä.

Kiitämme kaikkia yhdistyksiä ja muita toimijoita, jotka ovat osallistuneet MilVa-hankkeeseen ja mahdollistaneet ryhmäohjelman toteuttamisen aidossa ympäristössä. Erityinen kiitos Keski-Suomen Mielenterveysomaiset FinFami ry, Keski-Suomen ADHD-yhdistys ry, Saarijärven seurakunta, Petäjäveden ja Muuramen kunnat, Ääneseudun Omaishoitajat ry, Keski-Suomen hyvinvointialue sekä kaikki muut yhteistyökumppanimme.

Haluamme erityisesti kiittää kaikkia erityislasten vanhempia, jotka ovat lähteneet avoimella mielellä mukaan ryhmätoimintaan. Ryhmäläisten ja yhteistyökumppaneiden palaute on ollut mittavaa arvokasta.

# JOHDANTO

Oppaan ensimmäisessä luvussa kuvataan MilVa-hankkeen kohderyhmän, eli erityislasten vanhempien kokemusmaailmaa tutkimustiedon ja MilVa-hankkeen ryhmissä havaitun perusteella. Ensimmäisessä luvussa esitellään myös palautteita, joita hankkeen aikana on saatu erityislasten vanhemmilta.

Oppaan toinen luku kuvaa lyhyesti ryhmän taustalla olevan hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) periaatteita ja menetelmiä sekä ryhmissä käsiteltäviä mielen taitoja. Tässä luvussa kuvataan myös, mitä ryhmien ohjaamisessa tulisi huomioida erityisesti tämän kohderyhmän kanssa työskennellessä. Lisäksi kuvataan ryhmien ohjaamisen yleiset periaatteet, ryhmätapaamisten välillä haluttaessa käytettävä UUPU-verkko-ohjelma sekä kaikkia tapaamiskertoja koskevat käytänteet.

Kolmannessa luvussa käydään yksityiskohtaisesti läpi kunkin tapaamiskerran sisältö ja aikataulu.

Neljänteen lukuun on koottu läsnäolo-, myötätunto-, ja mielikuvaharjoitukset, joita suositellaan käytettävän ryhmissä. Harjoituksille on suunniteltu oma paikkansa kuhunkin ryhmätapaamiseen, mutta ohjaaja voi ryhmän ja oman tuntemuksen mukaan valita harjoituksille sopivan kohdan.

Liite 1. sisältää UUPU-verkko-ohjelman esittelyn ja ohjeistukset. Liite 2. suositellaan tulostamaan ryhmäläisille kolmannella ryhmäkerralla, jotta jokainen ryhmäläinen saisi pohtia yksilöllisesti omaa kuormittuneisuuttaan ja oireitaan. Liite 3. sisältää vapaaehtoiset ”kotitehtävät”, jotka voidaan tulostaa ryhmäläisille ja antaa kunkin tapaamiskerran jälkeen kotiin pohdittavaksi. Kullekin tapaamiskerralle on tulostettavissa omat kotitehtävänsä, jotka tiivistävät ja kertaavat tapaamisten olennaiset sisällöt.

## *MILVA-HANKKEEN TYÖRYHMÄ VUOSINA 2021-2024:*

Merja Lappi, KM, PsM, psykologi, työterveyspsykologi | Keski-Suomen Omaishoitajat ry  
Inka Pakkala, TtT, sairaanhoitaja (AMK), Hankevastaava | Keski-Suomen Omaishoitajat ry

## *UUPU-VERKKO-OHJELMA*

Päivi Lappalainen, FT, tutkijatohtori | Jyväskylän yliopiston psykologian laitos  
Kirsikka Kaipainen, FT, tutkijatohtori | Tampereen yliopisto



## *Luku 1.*

# ERITYISLAPSEN VANHEMMUUS



## 1.1 TUTKITTUA TIETOA JA HANKKEESSA HAVAITTUA

Lapsen sairastuminen vakavasti tai vammaisen lapsen syntymä on lähes aina jonkinlainen kriisi perheelle. Vanhemmat ovat usein huolissaan lapsen hyvinvoinnista ja tulevaisuudesta sekä kokevat epätietoisuutta useista käytännön järjestelyistä ja palveluiden hakemisesta, joita uusi elämäntilanne aiheuttaa. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että erityislasten vanhemmat kärsivät muita vanhempia useammin psykologisista oireista, kuten stressistä, ahdistus- ja masennusoireista sekä elämänlaadun heikkenemisestä. (Sorkkila, M., Fågel, P., Kukkonen, S., & Aunola, K. (2021). Erityislasten vanhempien kokema uupumus ja tuen tarve. NMI Bulletin.)

Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät (VoiKu)-hankkeessa tarkasteltiin, mitkä asiat uuvuttavat suomalaiset vanhemmat. Taustatekijöistä voimakas yhteys uupumiseen oli perheen lapsen tai lasten erityistarpeet. Yllättäen nuorilla vanhemmilla oli iäkkäämpiä vanhempia hieman suurempi riski uupua. (Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 648-659.) Erityislasten vanhemmat olivat myös uupuneempia kuin muiden lasten vanhemmat. Uupumus voi erityislasten vanhemmilla näkyä erityisesti uupumusasteisena väsymyksenä, joka ei mene aina levollakaan ohi. (Sorkkila, M., Fågel, P., Kukkonen, S., & Aunola, K. (2021). Erityislasten vanhempien kokema uupumus ja tuen tarve. NMI Bulletin.)

Vanhemmuuden uupumista selittivät myös vanhempien kokemukset muualta tulevista korkeista vaatimuksista ja odotuksista. Uupumisriski korostui erityisesti tilanteissa, jossa ulkopuolelta tulevien vaatimusten lisäksi vanhemmalla oli korkeat vaatimukset myös itseään kohtaan. Äidit kokivat enemmän sekä itsestään että ulkoapäin tulevia vaatimuksia kuin isät ja olivat isää uupuneempia. (Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 648-659.)

Tutkimusten mukaan äidit ovat uupuneimpia tasa-arvoisissa maissa, mikä osaltaan on yllättävään havainto. Tämän on ajateltu selittyvän äitien ”tuplapaineilla” eli äidit kokevat halua tai painetta osallistua tasa-arvoisesti työelämään, mutta lisäksi kantavat edelleen suuremman vastuun sekä kodista että lapsista. (Roskam, I., Gallee, L., Aguiar, J., et al. (2022). Gender equality and maternal burnout: A 40-country study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53 (2), 157-178.) Myös yksilökeskeinen kulttuuri voi altistaa vanhemmat uupumukselle ja yksilökeskeisissä kulttuureissa esiintyykin enemmän vanhemmuuden uupumusta kuin yhteisöllisissä kulttuureissa (Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E. et al. (2021) Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2, 58-79).

Tutkimusten valossa erityislapsen vanhemmuuteen liittyy usein kokemusta tarkkailun alla olemisesta sekä paljon yksinäistä vastuunkantoa lapsen erityisyyden hoitoon liittyen. Vanhemmat

raportoivat tarvitsevansa enemmän tukea omaan jaksamiseensa sekä ymmärrystä koko perheen tilanteeseen. Palveluiden hakuun liittyvä byrokratia koetaan usein myös uuvuttavana. Monet erityislasten vanhemmat ovat myös kokeneet tilanteensa vähättelyä tai ymmärtämättömyyttä arjen erilaisissa toimintaympäristöissä. (Sorkkila, M., Fågel, P., Kukkonen, S., & Aunola, K. (2021). Erityislasten vanhempien kokema uupumus ja tuen tarve. NMI Bulletin.)

Ohjattuamme hankkeessa useita erityislasten vanhempien ryhmiä sekä hyvinvointi- ja tuetun elämäntilanteen vahvistaa monissa tutkimuksissakin todetut tulokset erityislasten vanhempien korkeasta kuormituksen kokemisesta. Palvelujärjestelmässä keskitytään useimmiten vain erityislapsen tarpeisiin eikä vanhemman jaksamisen tueksi useinkaan ole tarjolla riittävästi apua. Lisäksi vanhemmat kokevat kuormittavana erityislapselle kuuluvien palveluiden hakemisen ja siihen liittyvän monimutkaisen byrokratian. Erityislapsen tarvitsemien palveluiden sovittaminen vanhempien työelämään asettaa usein myös haasteita erityisesti äitien työssäkäyntiin. Ilman työelämän joustoja molempien vanhempien työssäkäynti voikin olla uhattuna. Jos perheessä on useampia lapsia erityislasten vanhemmat saattavat kokea huolta myös muista perheen lapsista, joiden tarpeet voivat jäädä vähäisemmällä huomiolla perheissä. Erityislasten vanhempien tukemisessa olisikin ensiarvoisen tärkeää huomioida perheen kokonaistilanne sekä vanhempien voimavarat ja jaksaminen. Vanhempien kokemusten kuuntelu ja tarpeiden huomiointi mahdollistaa perheelle omannäköisen ja toimivan tavan elää arkea, jossa sekä vanhemmilla että perheen lapsilla on riittävästi voimavaroja. Erityislapselle oikein kohdennetut ja tarkoituksenmukaiset palvelut vähentävät sekä erityislasten että vanhempien kuormitusta ja mahdollistavat hyvän elämän koko perheelle.

## 1.2. HANKKEEN AIKANA KOOTTUA PALAUTETTA ERITYISLASTEN VANHEMMILTA

Ryhmään osallistuneilta vanhemmilta on saatu paljon myönteistä palautetta. Ryhmissä on ollut turvallinen ilmapiiri jakaa vanhemmuuden haasteita ja osa on kokenut esimerkiksi omien tunteiden ja ajatusten käsittelyn helpottuneen. Palautetta on tullut myös itsearvostuksen ja itsemyötätunnon lisääntymisestä, mikä on avainasia oman hyvinvoinnin kohentamiseen.

Olemme saaneet muun muassa seuraavanlaisia palautteita ryhmiin osallistuneilta erityislasten vanhemmilta:



*”Erityisesti mielialaan ja tietoisuuteen tullut työvälineitä, jotka varmasti auttavat tulevaisuudessa myös.”*

*”Olen saanut työkaluja stressin ja tunteiden hallitsemiseen. Tunteet saa tulla ja mennä, niistä voi päästää myös irti.“*

*”Olen saanut keinoja itseni rauhoittamiseen, tunteiden hyväksymiseen ja myös parisuhteeseen.”*

*”Stressin tunnistaminen, oman palautumisen mahdollistaminen ja huolikehät olivat kiinnostavimpia aiheita.”*

*”Stressin hallinta helpompaa, armollisuus ja oman mielen ymmärtäminen parantunut.”*

*”Ryhmässä oli hyvä jakaa kokemuksia. Ei jäädä negatiivisiin tunteisiin kiinni.”*

*”Ryhmässä parasta oli oma aika, rentoutuminen ja mielen hallinnan tietoinen opettelu.”*

*”Vertaistuki oli tärkeintä: samaa kokeneet ymmärtävät miltä toisesta voi tuntua. Voi puhua suoraan asioista.“*



*Luku 2.*

## **MIELLEN TAITOJEN -RYHMÄN OHJAAMINEN JA KÄYTÄNTEET**



## 2.1. HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIAN NÄKÖKULMA RYHMIEN OHJAAMISESSA

Hyväksymis- ja omistautumisterapia eli HOT (englanniksi Acceptance and commitment therapy, ACT), luetaan kognitiivisen käyttäytymisterapian uuteen aaltoon. Sen vaikuttavuudesta on maailmalla ja Suomessa saatu yhä enemmän näyttöä sekä julkaistu yli sata vaikuttavuustutkimusta.

HOT-näkökulma soveltuu erinomaisesti myös valmennuksen ja ryhmän ohjauksen työkaluksi. Ohjaajan ei tarvitse olla terveydenhuollon ammattilainen, vaan Mielen taitojen -ryhmien ohjaamiseen riittää kokemus ryhmien ohjaamisesta ja kiinnostus saada uudenlaista näkökulmaa hyvinvointiin. Erityislasten vanhemmille ryhmiä ohjattaessa ohjaajalla on tärkeää olla joko omakohtaista kokemusta erityislapsiperheen arjesta tai ammatin puolesta kertynyttä kokemusta.

HOT-näkökulma tarjoaa uusia työkaluja kenen tahansa ryhmänohjaajan työkalupakkiin. Ohjaajan rooli on olla kanssakulkija ja tukea ryhmäläisiä mielen taitojen vahvistamisessa. Tärkeintä onkin läsnäolo ja kohtaaminen, mikä mahdollistaa mielen taitojen kehittämisen yhdessä pohtien; jokainen meistä voi kehittää näitä taitoja läpi elämän.

HOT:in tavoitteena on psykologisen joustavuuden lisääminen. Psykologinen joustavuus on lähellä resilienssi-käsitettä ja tarkoittaa selviytymiskykyä ja joustavuutta elämän haasteissa, kykyä kohdata vaikeita tunteita ja vastoinkäymisiä. Käytännössä kyse on mielen hyvinvoinnin taitojen harjoittelusta, mikä auttaa voimaan hyvin, kirkastamaan omia arvoja ja myös selviämään elämän moninaisista kuormitustilanteista. Näitä mielen taitoja voidaan kehittää harjoittelemalla ja usein ryhmässä harjoittelu ja asioiden pohdiskelu yhdessä on hedelmällistä, kun taidot nivoutuvat arkeen ja osallistujien elämäkokemuksiin. Erityislasten vanhempien ryhmissä on keskusteltu myös siitä, kuinka mielen taidot ovat myös taitoja, joita harjoitellaan yhdessä lapsen kanssa ja toisaalta erityislapsen vanhempana oleminen myös luonnollisesti kasvattaa tiettyjä taitoja, kuten läsnäoloa ja pienistä hetkistä nauttimista.

## 2.2. RYHMISSÄ KÄSITELTÄVÄT MIELEN TAIDOT

### 1 | TAITO TUNNISTAA, MIKÄ ON ITSELLE TÄRKEÄÄ

Taito tunnistaa, mikä on itselle tärkeää tarkoittaa sitä, että pyritään kirkastamaan omia elämänarvoja, eli sitä mikä elämässä on itselle merkityksellistä. Itselle tärkeisiin asioihin keskittyminen

ja niiden suuntaisten tekojen tekeminen lisää tutkitusti kokemusta elämän mielekkyydestä ja voi parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Toisin sanoen, on siis tärkeä pysähtyä pohtimaan mitkä asiat ovat itselle aidosti elämässä tärkeitä, merkityksellisiä ja tuottavat iloa ja erityisesti miltä tuntuisi elää omannäköistä elämää?

Erityislasten vanhemmat kokevat usein helpotusta siitä, kun arkeen löytyy perheelle sopivia tapoja elää ja keinoja sekä aikaa panostaa omaan hyvinvointiin niin arkena kuin lomilla. On tärkeää pohtia rehellisesti, mihin asioihin haluaa vanhempana ja elämässä yleensä panostaa. Arvojen kiristaminen on tarpeen myös silloin, kun *elämässä on kuormitustekijöitä monella osa-alueella, jotta voimavarat ja aika tulee kohdistettua enemmän niihin asioihin, joita pitää aidosti merkityksellisinä, eikä oma energia valu asioihin, joita ei pidäkään lopulta niin tärkeinä.*

## **2 | TAITO TOTEUTTAA ITSELLE TÄRKEITÄ ASIOITA**

*Itselle tärkeiden asioiden tunnistamisen lisäksi tarvitaan taitoja tehdä valintoja niiden mukaisesti. Tämä tarkoittaa usein myös oman ajankäytön muuttamista.* Erityislasten vanhempien kohdalla se voi tarkoittaa pienin askelin kohti oman ajan ja riittävän palautumisen vaalimista. Ryhmissä pohditaan aihetta myös kehon kuuntelemisen kautta.

Kehon ja mielen hyvää oloa edistävien pienten valintojen tekeminen arjessa ja oman hyvinvoinnin nostaminen joka päivä tärkeäksi asiaksi voi auttaa jaksamaan erityislapsen vanhemmuuteen liittyvää kuormitusta. Usein tämän mahdollistaminen voi vaatia lisätuen tai avun/hoitopaikan etsimistä lapselle/lapsille. Arvojen eli itselle tärkeiden asioiden tunnistaminen ja tekojen tekeminen arvojen mukaisesti on mielen taitojen ”talon” vahva perusta, jolle rakennetaan muut taidot. On myös hyvä muistaa, että pienetkin askeleet ja valinnat oikeaan suuntaan ovat ratkaisevia!

## **3 | TAITO TUNNISTAA STRESSIÄ SEKÄ KEHON JA MIELEN VÄLISTÄ YHTEYTTÄ**

Jotta vanhempana jaksaa, on hyvä oppia tunnistamaan omaa pahaa oloa, kuormitusta ja stressiä. Stressitöntä elämää ei ole, mutta mikäli stressiä on liikaa pitkäkestoisesti ja ilman palauttavaa aikaa, voi siitä seurata muun muassa riittämättömyyden tai uhan tunteita, väsymystä, hallinnan tunteen menettämistä ja lopulta jopa uupumusta.

*Liiallinen kuormitus vaikuttaa myös siihen, miten pystymme käsittelemään vaikeita tunteita.* Kovin kuormittuneena haastavien tunteiden rakentava käsittely voi olla lähes mahdotonta. Lisäksi pit-

käkestoinen kuormitus voi aiheuttaa monenlaisia fyysisiä oireita, kuten erilaisia kipuja ja särkyjä, vatsavaivoja, sydämentykytyksiä tai univaikeuksia.

*On tärkeää tiedostaa, että ihminen ei itse useinkaan tunnista stressin tai kuormituksen määrää. Usein havahdumme siihen vasta muiden ihmisten kanssa keskustellessa tai juurikin uniongelmiin ja fyysisten vaivojen lisääntyessä. Yhtenä päämääränä ryhmissä onkin oppia tunnistamaan stressin ja kuormituksen moninaisia ilmenemismuotoja sekä kehon että mielen toimintojen tasolla. Lisäksi tärkeänä tavoitteena ryhmissä on myös oppia tunnistamaan ja vahvistamaan niitä tekijöitä, jotka auttavat palautumaan arjessa.*

Kun puhutaan stressin tunnistamisesta, on tärkeää puhua samalla myös tietoisien läsnäolon harjoittelusta. Tietoisessa läsnäolossa on yksinkertaisesti kyse taidosta keskittyä siihen, mitä juuri nyt ympärillä tai omassa itsessä eli ajatuksissa, tunteissa ja kehossa tapahtuu. Stressin tunnistaminen vaatii rehellistä pysähtymistä itsensä äärelle.

Vanhempi voi antaa itselle oikeuden olla väsynyt ja tuntea vaikeita tunteita. Esimerkiksi nopeampi ”pinnan palaminen”, eli ärsyyntyneisyyden lisääntyminen on usein ikään kuin jäävuoren huippu, joka näkyy veden yläpuolella eli se on ”pinnalla” oleva tunne/reagointi, jonka alta löytyy suurempi jäävuori usein tiedostamattomia muita tunteita ja tarpeita. Ärsyyntyneisyys voi siis olla merkki liiallisesta stressistä ja/tai siihen liittyvästä univajeesta. Tai siitä, että omat tarpeet, esimerkiksi oma aika on jäänyt kaikkien muiden hoidettavien asioiden alle. Meillä kaikilla on omia, juuri meille itsellemme tärkeitä palautumisen tapoja, joiden väheneminen tekee elämästä suoritutumista ja aiheuttaa ärsyyntyneisyyttä. *Stressin vaikutukset myös tunteisiin ja niiden käsittelyyn on hyvä oppia tunnistamaan, jotta ei vaatisi itseltään mahdottomia. On tärkeä myös tiedostaa, että haastavien tunteiden käsittelykin vaatii palautumista ja omaa aikaa.*

## **4 | TAITO OTTAA ETÄISYYTTÄ AJATUKSIIN**

Mieli tuottaa jatkuvasti ajatuksia ja päätelmiä. Onkin tärkeää huomioida, ettei kaikkiin ajatuksiin tule automaattisesti täysin uskoa, saati reagoida niihin. Voimme havainnoida kaikkia ajatuksia hyväksyen, sillä ongelma ei useinkaan ole se, että epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita esiintyy, vaan se miten niitä käsittelemme. Reagoinnin tai välttelyn sijaan voimme harjoitella *tarkkailijan näkökulman* ottamista ajatuksiimme ja tunteisiimme. Sallimalla ja ottamalla vastaan nuo ajatukset ja tunteet, ihan kaikenlaiset, voimme saada välimatkaa niihin ja pikkuhiljaa vapautua niiden otteesta. Kyky tunnistaa omat ajatuksensa ja kyseenalaistaa ne ovat tärkeitä taitoja, joita ryhmässä harjoitellaan. On normaalia, että mieli, joka on ongelmanratkaisukoneisto, on voinut tottua huolehtimaan ja vatvomaan esimerkiksi kaikenlaisia mahdollisesti tulevaisuudessa tapahtuvia asioita.

Erityislasten vanhemmuus ja vanhemmuus yleensäkin voi herättää luonnollisesti erilaisia huolia lapsen tulevaisuudesta ja toki nykyisessäkin elämäntilanteessa voi olla paljon asioita ratkottavaksi.

On kuitenkin tärkeää huomata, että jos olemme noissa mielen tarinoissa ja huolissa kiinni, niin nykyhetkessä läsnäolo unohtuu ja meillä voi jäädä hyviä hetkiä kokematta, kun keskitymme siihen, mitä ikävää voisi tapahtua eli ratkomme ongelmia, joita ei ehkä tule eteemme välttämättä ollenkaan. Voimme kuitenkin havainnoida hyväksyen kaikkia mielen “huolikehiäkin”, mutta samalla tämä oman mielen tarkkailijan rooli auttaa meitä ottamaan etäisyyttä vaikeisiin ajatuksiin.

On myös hyvä muistaa, että mieli koittaa ongelmia ratkomalla ta jopa ylihuolehtimalla pitää meitä turvassa. Usein olemme oppineet tämän tavan vaikka omilta vanhemmiltamme. *Mieli on voinut tottua pyörittämään huoliajatuksia, mutta mihin itse haluamme keskittyä? Mitä olisi tärkeää nyt tässä hetkessä?*

## 5 | TAITO HYVÄKSYÄ

On tärkeä sallia itselleen kaikenlaisia tunteita. Haastavissa tilanteissa vanhempi voi tuntea monenlaisia tunteita, joita voi olla vaikeaa tunnistaa. Ne voivat näyttäytyä epämääräisenä pahana olona, väsymyksenä ja surullisuuden tunteina, joita on vaikea pukea sanoiksi.

Kun vastoinkäyminen yllättää tai kun elämään astuu sairaus tai läheisen menetys olemme tilanteessa, jossa joudumme kohtaamaan tosiasiat. Tuntemme tuskaa ja voimattomuutta. Hyväksynnän taito on sellaisessa tilanteessa tärkeä. Vanhempi joutuu esimerkiksi hyväksymään pettymyksen siitä, ettei elämä mennytkään niin kuin oli suunniteltu, vaan lapsen sairaus muutti lähes koko elämän ja arjen. Hyväksyntä on prosessi, jossa on erilaisia vaiheita esimerkiksi surusta sopeutumiseen, epätoivosta toivoon ja kaikkea siltä väliltä.



Kuva: Anastasia Shuraeva | Pexels

Hyväksyntää on sekin, että hyväksyy, että on vaikea hyväksyä. Tällöin on jo edennyt taidossa eli pyrkii hyväksymään ja se riittää. Henkilö on siis itsensä puolella ja hyväksyntä onkin lähellä itsemyötätuntoa. Nämä kaksi taitoa käyvätkin ”käsi kädessä” eikä ilman toista voi täysin kokea toistakaan. Nämä ovat myös useimmille meistä taitoja, joita me ihmiset saamme harjoitella erilaisten tunteiden ja ajatusten suhteen monella tavalla. Lohduttavaa ja toivoa antavaa on usein kuitenkin se, että erittäin intensiivisen tunteen, kuten vaikka pelon, surun tai häpeän hyväksyminen ja läpi kokeminen auttaa kokonaisvaltaisesti muussa psykologisessa joustavuudessa, kun maailma ei romahtanutkaan. Vaikka mieli sanoisi: ”en kestä tätä” niin huomaamme tunteen läpi käytyämme, että saimmekin lisää itseymmärrystä ja kenties myös voimaa ja vapautta. Huomaamme, että ”kestämätönkin” tunne meni ohitse tai muutti muotoaan. *Eli hyväksyntää harjoittamalla voimme kokemuksemme myötä huomata, että meidän ei tarvitse kamppailla mitään ajatusta tai tunnetta vastaan.*

Vanhemmalla voi myös olla esimerkiksi syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteita ja ajatuksia siitä, että pitää laittaa lapsen tarpeet aina etusijalle huolimatta siitä, kuinka väsynyt ja uupunut itse on. *Ei-toivottujen ajatusten ja tunteiden tukahduttaminen on uuvuttavaa ja johtaa helposti pahan olon lisääntymiseen.* Tunteiden ja ajatusten tukahduttaminen voi johtaa mm. ärsyyntyneisyyteen ja ”pinnan palamiseen”, joka taas voi aiheuttaa lisää syyllisyyden tunteita, vaikka kuormittuneena näin tapahtuu meistä useimmille. Tämän vuoksi tunteiden tunnistamisen lisäksi stressitilan tunnistaminen ja oman palautumisen vaaliminen/käynnistäminen on ollut yksi tärkeä teema MilVa-hankkeen mielen taitojen ryhmissä.

Vanhemmat kokevat usein myös häpeää, mikä on erityisen raskas tunteena, sillä se vaikuttaa kokemukseen omasta arvosta. Vaikeista tunteista puhuminen voi auttaa ja helpottaa. Yhdessä näiden tunteiden esille tuominen ja sanoittaminen voi auttaa keventämään taakkaa sekä hyväksymään ja olemaan näidenkin tunteiden kanssa. *Parhaimmillaan ryhmässä voi siis lisääntyä ymmärrys, että näidenkään tunteiden kanssa emme kukaan ole yksin.*

Hyväksynnän myötä, kun annamme tilaa kaikille tunteille, vapautuu energiaa muuhun ja myös positiivisten tunteiden tunteminen helpottuu. Avoimuus kaikille tunteille on iso osa psykologista joustavuutta ja oman hyvinvoinnin vaalimista. Kuten sanottua, tämä hyväksynnän prosessi vaatii tueksi toista taitoa; myötätuntoa itseä kohtaan. Itsemyötätunto on sitä että kohtelemme itseämme lempeästi erityisesti silloin, kun koemme vaikeuksia. *Havainnoimalla ja harjoittelemalla ottamaan vastaan (hyväksymään) kaikenlaisia tunteita, voi oppia huomaamaan ajatukset ajatuksina ja tunteet tunteina, jolloin niihin saa myös etäisyyttä ja niiden epäsuotuisa vaikutus omaan itseen vähenee.*

## 6 | TAITO KOKEA MYÖTÄTUNTOA ITSEÄ KOHTAAN

Myötätunnolla itseä kohtaan tarkoitetaan kykyä kohdella itseä ystävällisesti – samoin kuin kohtelisi hyvää ystävää. *Myötätuntoa itseä kohtaan tarvitaan erityisesti vaikeissa tilanteissa ja vastoin käymisten hetkellä. Sitä, että on itsensä puolella, ei hylkää itseään ja ei ”lakkaa rakastamasta itseään”*

*vaikka mitä tuntisi, ajattelisi tai tapahtuisi.* Tämä taito ei ole kovin helppoa monellekaan meistä ja elämämme aikana olemme usein tottuneet enemmänkin vaatimaan ja olemaan itsekriittisiä. Esimerkiksi, kun koemme vaikeuksia tai huomaamme itsessämme jotain sellaista, josta emme pidä, itsemyötätunnon taitoa tarvitaan. Tai tilanteissa, joissa syytämme itseämme jostakin tapahtuneesta tai moitimme itseämme siitä, ettemme ole tehneet jotakin tarpeeksi hyvin, niin tarvitsemme sekä itsemyötätunnon että jo aiemmin esitellyn hyväksynnän taitoa.

Itsemyötätunto on useimmille meistä erityisesti vanhemmuudessa ja ihmissuhteissa harjoitettava asia. Toki tämän taidon tarve ilmenee myös muilla elämän osa-alueilla. Esimerkiksi seuraava kysymys voi herätellä ja lisätä itsemyötätunnon taitoa:

*Jos olisin itseni vanhempi, millainen vanhempi olisin tänään ollut itselleni? Sallinko aikaa levolle, palautumiselle ja leikille vai vaadinko suorittamaan elämää?*

## **2.3. RYHMIEN JÄRJESTÄMISESSÄ HUOMIOITAVAA ERITYISESTI TÄLLE KOHDERYHMÄLLE**

Ryhmätapaamisissa kiireettömyys on tärkeää. Erityislasten vanhemmat ovat usein kuormittuneita ja ryhmätapaamiset tarjoavatkin aidon mahdollisuuden vanhemmille hengähtää arjessa. Tavoitteena ryhmissä on ylipäätään siirtää huomiota vanhemman omaan jaksamiseen ja palautumiseen. Ryhmätapaamisista saaduissa vanhempien palautteissa onkin korostunut, että ryhmä on ollut tärkeä arjen kiireiden hengähdysvetki.

Ryhmät kannattaa pääsääntöisesti järjestää ilta-aikaan, koska suurin osa vanhemmista on työelämässä ainakin osa-aikaisesti. Ryhmissä on hyvä olla myös etäosallistumisen mahdollisuus jokaisella kerralla. Erityislasten vanhempien arki voi olla hyvinkin kiireistä, joten etäosallistuminen voi olla joskus helpompi järjestää, kuin paikan päälle saapuminen. Ryhmiimme etänä osallistuneilta vanhemmilta onkin usein tullut palautetta, että ryhmään osallistuminen myös etänä on ollut hyvä kokemus. Vanhemmat ovat kokeneet saaneensa vertaistukea sekä tunteneet kuuluvansa ryhmään, vaikka eivät ole olleet paikan päällä ryhmässä. Etänä osallistumisen mahdollisuus voi joskus myös madaltaa vanhempien kynnystä ilmoittautua ryhmään.

Mielen taitojen ryhmämallin ennalta määritelty kuuden tapaamiskerran kokonaisuus on erityislasten vanhempien taholta koettu riittävän kevyeksi kokonaisuudeksi, johon sitoutuminen on arjen pyörittämisen keskellä ylipäätään ollut mahdollista. Ryhmän tapaamisten määrää ja kokoontumisten aikatauluja mietittäessä onkin hyvä pitää mielessä ryhmämallin riittävä keveys erityislasten vanhemmille.

### Taito 1

Tärkeiden asioiden tunnistaminen. “Vien enemmän huomiota omaan hyvinvointiin ja palauttavaan aikaan”. “Minkälaista arkea minä ja perheeni haluamme elää, mikä toimii juuri meille?”

### Taito 2

Tärkeiden asioiden tekeminen kohti omannäköistä, merkityksellistä elämää. “Minulla on vaihtamismahdollisuuksia arkeeni, voin valita esimerkiksi mitä kotitöitä päivittäin teen ja mitä en”. Uskallan valita ratkaisuja, jotka toimivat juuri meidän perheelle. Onko esimerkiksi koko perheen pakko lomailla porukalla, jos se on liian stressaavaa?”

### Taito 6

Taito kokea myötätuntoa itseä kohtaan. “Erityisesti vaikeissa hetkissä ja epäonnistumisen tilanteissa muistutan itseäni lempeydestä itseäni kohtaan. Minun ei tarvitse myöskään puskea yli voimieni. Kukaan ei ole täydellinen vanhempi.”

### Taito 3

Taito tunnistaa stressiä sekä kehon ja mielen välistä yhteyttä “Keho kertoo stressistä, mutta en aina ehdi kuunnella kehoani”. “Jotta voin tunnistaa stressitasoa, minun on pysähdyttävä ja oltava läsnä itselleni.”

### Taito 5

Taito hyväksyä. Opettelen hyväksymään asioita, joille en voi mitään ja hyväksyn myös tunteet ja ajatukset, joita nämä asiat herättävät. Voin myös hyväksyä sen, että aina en pysty hyväksymään vaikeita asioita ja tunteita, varsinkaan heti. Hyväksyntä on jatkuva prosessi. “Minulla on lupa ajatella ja tuntea ärsyyntymistä myös erityislapseeni. Tunteet tulevat ja menevät. Voin tuntea ne läpi ja päästää irti. Usein hyväksytty tunnereaktio meneekin nopeammin ohi.”

### Taito 4

Taito ottaa etäisyyttä ajatuksiin. “Voin kirjoittaa vaikeita ajatuksiani paperille ja tämä auttaa päästämään huolimyllystä irti”. “Ymmärrän, että ajatukset ovat vain ajatuksia. Minun ei tarvitse ottaa niitä todesta joka hetki, vaan voin fokusoida asioihin, jotka ovat mielekkäitä”.



Kuva: Kuusi toisiaan täydentävää mielen taitoa

## 2.4. MIELEN TAITOJEN RYHMÄN OHJAAMISEN YLEISET PERIAATTEET JA KAIKKIA TAPAAMISKERTOJA KOSKEVAT KÄYTÄNTEET

### RYHMÄTAPAAMISET PÄHKINÄNKUORESSA

6 TAPAAMISTA 2 - 3 VIIKON VÄLEIN  
+ 1 JATKOTAPAAMINEN  
1-3 kuukauden kuluttua

Tapaamisten välillä mahdollisuus  
käyttää verkko-ohjelma Uupua

4 - 12 RYHMÄLÄISTÄ

Kesto 2 TUNTIA

1-2 OHJAAJAA



Ryhmien sisältö on suunniteltu erityislasten vanhemmille. Olemme pitäneet ryhmiä, joissa erityislapsilla on ollut samankaltainen diagnoosi, kuten esimerkiksi ADHD tai mielenterveysoireilua. Mutta enemmän on toteutunut ryhmiä, joihin on osallistunut vanhempia, joiden lapsilla on ollut erilaisia haasteita tai diagnooseja eri sairauksista. Olemmekin huomanneet, että vaikka lapsilla olisi hyvin erilaisia tilanteita, niin vanhempia yhdistää vanhemmuuden huoli ja kuormitus. Eli nämä “sekaryhmät” ovat toimineet myös. Toki ryhmissä, joissa lapsilla on samankaltaisia diagnooseja vanhemmat voivat jakaa enemmän toisilleen myös käytännön vinkkejä esimerkiksi hoitomahdollisuuksista ja tuista.

Ryhmäohjelman sisällöt auttavat tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään stressiä, ajatuksia ja tunteita. Ryhmäläisiä kannustetaan oman hyvinvoinnin vaalimiseen ja itsemyötätunnon vahvistamiseen sekä tuetaan lempeyden ja armollisuuden vahvistamisessa omaa itseään kohtaan.

Vanhemman omat tarpeet ja toiveet, kun usein hautautuvat erityislapsiperheessä muiden hoidettavien asioiden alle.

Lisäksi tapaamisten välillä osallistujien on ollut mahdollista käyttää verkko-ohjelma Uupua, josta voi kerrata mielen taitojen teemoja, joita on käsitelty ryhmäkerroilla. Verkko-ohjelman käyttö on vapaaehtoista, vaikkakin suositeltavaa, sillä verkko-ohjelman avulla vanhempi voi jatkotyöstää ryhmässä opittuja asioita omalla ajallaan, mikä vahvistaa mielen taitojen omaksumista. Toisaalta monet vanhemmat ovat paljon tietokoneella muutoinkin, joten vaihtoehtona vanhemmille on jaettu ensimmäisellä tapaamisella myös *päiväkirja*, johon on tulostettu ”kotitehtävät”. Tehtävissä on ollut lyhyt tiivistys jokaisen kerran aiheesta ja mahdollisuus jatkaa aiheeseen syventymistä halutessaan omien voimavarojen mukaan. Päiväkirjojen ”kotitehtävä” idea rakentui hankkeen aikana, kun ryhmäläiset toivoivat ryhmässä käsiteltyjä mielen työkaluja muistiin itselleen. Useammallakin ryhmäkerralla on myös kirjoitustehtäviä, joten päiväkirjan käyttö on käytännöllistä eikä ryhmässä tarvitse jakaa erillisiä papereita. Kirjoitustehtävien kautta päiväkirjaan jää myös kooste ryhmässä tehdyistä tehtävistä.

Ryhmä tapaa yhteensä 6 kertaa ja yhden tapaamisen kesto on noin kaksi tuntia. Suositeltava tapaamisväli on 2-3 viikkoa. On suositeltavaa järjestää vielä jatkotapaaminen noin 1-3 kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä. Jatkotapaamisessa on kuulumisten lisäksi hyödyllistä palauttaa mieliin ryhmätapaamisten teemoja sekä keskustella yhdessä esimerkiksi siitä, miten ryhmään osallistuminen/ryhmässä käsitellyt mielen taitojen harjoitukset ja työkalut ovat vaikuttaneet osallistujien elämään? Tai onko esimerkiksi jäänyt jotakin taitoja/harjoituksia käyttöön ryhmän jälkeen?

## **MIELEN TAITOJEN -RYHMÄN OHJAAMINEN**

Mielen taitojen -ryhmille on ominaista, että ryhmänohjaaja on tasa-arvoisessa asemassa ryhmäläisten kanssa. Tärkeintä ryhmänohjaajalle onkin läsnäolo ja ryhmäläisten aito kohtaaminen, mikä mahdollistaa mielen taitojen kehittämisen yhdessä pohtien. Mielen taitojen -ryhmänohjaajan suositellaan lisäksi mahdollisuuksien ja voimavarojen mukaan tutustuvan ryhmänohjaajan oppaan lisäksi hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) periaatteisiin kirjallisuuden tai koulutuksen muodossa.

Ryhmässä käsitellään myös vaikeita tunteita ja ajatuksia, ja koska luonnollisesti vanhemmat voivat olla hyvinkin kuormittavissa tilanteessa, on mahdollista, että ryhmäläiset esimerkiksi itkevät joissakin tilanteissa. Näissä tilanteissa on tärkeää antaa tunteille tilaa. Tämä tarkoittaa läsnäoloa ja kannattelua esimerkiksi katsekontaktilla ja jos tuntuu sopivalta, voi tarjota nenäliinan. Lisäksi usein on tarpeen normalisoida tunnetta: ”On ymmärrettävää, että tunnet noin.” Usein kuitenkin tunteiden ilmaisija ei niinkään kaipaa lohduttamista, vaan sitä, että saa hyväksyntää ja läsnäoloa eli tulee kuulluksi.

## UUPU-VERKKO-OHJELMA

Ryhmätapaamisten välillä ryhmäläisten on halutessaan mahdollista käyttää UUPU-verkko-ohjelmaa. Verkko-ohjelma muodostuu kuudesta osiosta eli etapista, jotka pääosin liittyvät ryhmätapaamisten sisältöihin. Verkko-ohjelma sisältää tietoa, kokemuksellisia harjoituksia, videoita, kuunneltavaa sekä pieniä tehtäviä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen arjen lomassa. Verkko-ohjelman avulla ryhmäläisten onkin helppo syventää ryhmäkerroilla käsiteltyjä aiheita omassa tahdissaan ryhmätapaamisten välillä. UUPU-verkko-ohjelma löytyy osoitteesta: [uupu.fi](http://uupu.fi)

Ryhmänohjaajan suositellaan perehtyvän verkko-ohjelmaan ennen ryhmän alkamista ja kokeilemaan harjoituksia myös itse. *Lisäksi on erittäin suositeltavaa jollakin ryhmäkerralla käydä tutustumassa ohjelmaan, jotta ryhmäläiset käyttävät ohjelmaa konkreettisesti itse ja löytävät sivuston halutessaan; tämä voi madaltaa kynnystä käydä ohjelmassa muulloinkin.*

### JOHDANTO

### ETAPPI 1: MIKÄ ON SINULLE TÄRKEÄÄ?

### ETAPPI 2: MERKITYKSELLISET TEOT

### ETAPPI 3: LÄSNÄOLO

### ETAPPI 4: VÄLIMATKAA AJATUKSIIN

### ETAPPI 5: HYVÄKSYNTÄ

### LOPPUSANAT

[Uupu.fi](http://Uupu.fi) | UUPU-ohjelman etapit.

## YLEISIÄ OHJEITA RYHMÄTAPAAMISTEN OHJAAJALLE

Ryhmänohjaajan opas sisältää kuvauksen kunkin ryhmätapaamisen kulusta sekä ryhmäkerroilla käytettävistä harjoituksista. Ohjeistusten tarkoituksena on auttaa varmistamaan tärkeiden näkökulmien esiin nostaminen kullakin ryhmätapaamisella. Kaikkia harjoituksia ei välttämättä ehdi käydä läpi jokaisella ryhmäkerralla. Tämä riippuu mm. ryhmän koosta sekä ryhmäläisten aktiivisuudesta keskusteluun. Tärkeää on, että ryhmässä on rauhallinen tahti. Riittää, että aihetta esitellään ja hie-man käydään yhdessä läpi ryhmässä. Teemaan tutustumista voi sitten jatkaa voimavarojen mukaan päiväkirjaan tulostetuilla ”kotitehtävillä” tai UUPU-verkko-ohjelmaan tutustuen. Keskustelulle on tärkeää varata riittävästi aikaa jokaisella ryhmäkerralla.

Kahvittelu jokaisen ryhmätapaamisen aluksi on havaittu hyväksi tavaksi rauhoittaa ja orientoitua ryhmään. Tapaamisissa on muutoinkin hyvä pitää ensisijaisena rauhallinen tahti. Ei myöskään ole haitaksi sanoittaa osallistujille sitä, että tapaamisten tarkoituksena on ”hengähtää yhdessä” ja lisätä palautumista sekä hyvinvointia. Näin ryhmäkertojen kulku on käytännössä tukemassa aihetta myös kokemuksellisesti ja tapaamiset toimivat esimerkkinä oman hyvinvoinnin vaalimisesta. Ryhmiin osallistuneet vanhemmat ovatkin antaneet palautetta, että tapaamisissa on ollut: ”ihana saada hengähtää rauhassa”.

## 2.5. TAPAAMISKERTOJEN TAVOITTEET

### 1. TAPAAMINEN: POLKUNI ERITYISLAPSEN VANHEMPANA JA ELÄMÄNTILANTEENI TÄLLÄ HETKELLÄ

- Ryhmytyminen, hyväksyvän ja turvallisen ilmapiirin luominen ja sääntöjen sopiminen
- Elämäntilanne tällä hetkellä, esittelykierros
- Mikä minulle on merkityksellistä elämässä (arvojen kirkastaminen)

### 2. TAPAAMINEN: TYÖKALUJA HYVINVOINTIIN, MERKITYKSELLISET PIENET TEOT KEHOA KUUNNELLEN

- Kehon ja mielen hyvää oloa edistävien pienten valintojen tekeminen
- Arvojen mukaisten tekojen tekeminen

### 3. TAPAAMINEN: KEHON JA MIELEN VÄLINEN YHTEYS, STRESSIN TUNNISTAMINEN

- Stressin tunnistaminen
- Kehon ja mielen kuormituksen havainnoiminen
- Haastavien tunteiden yhteys kuormituksen tasoon
- Palautuminen ja tietoinen läsnäolo

### 4. TAPAAMINEN: AJATUSTEN HUOLIKEHÄT, VOIKO NIITÄ PYSÄYTTÄÄ TAI HALLITA?

- Ajatusten hyväksyvä havainnointi ja rakentava käsittely
- Etäisyyden ottaminen ajatuksiin ja "huolikehiin"

## 5. TAPAAMINEN: TUNTEILLE TILAN TEKEMINEN, KUINKA KOHTELEN ITSEÄNI, KUN MINULLA ON VAIKEAA?

- Kuinka kohtelen itseäni kun minulla on vaikeaa?
- Kaikenlaisille tunteille tilan tekeminen: Vaikeiden asioiden, ajatusten ja tunteiden hyväksyntä
- Hyväksyntä prosessina
- Hyväksynnän ja itsemyötätunnon yhteys

## 6. TAPAAMINEN: MYÖTÄTUNTO JA ITSEMYÖTÄTUNTO, LEMPEYS ITSEÄ JA MUITA KOHTAAN

- Itsemyötätunnon ja hyväksynnän yhteys
- Itsemyötätunnon taidon sanoittaminen, pohdinta ja harjoittelu
- Itsemyötätunto arjessa: Mitä valintoja se voi olla?



*Luku 3.*

## **TAPAAMISKERTOJEN KULKU**



## **1. Tapaaminen**

# **POLKUNI ERITYISLAPSEN VANHEMPANA JA ELÄMÄNTILANTEENI TÄLLÄ HETKELLÄ**

### *ETUKÄTEISVALMISTELUT JA TARVITTAVAT MATERIAALIT*

- Päiväkirjat (tai paperia) osallistujille
- Kynät osallistujille
- Kahvittelutarvikkeet

### *RYHMÄKERRAN TEEMAT JA TAVOITTEET*

- Polkuni erityislapsen vanhempana ja elämäntilanteeni tällä hetkellä
- Ryhmytyminen, hyväksyvän ja turvallisen ilmapiirin luominen ja sääntöjen sopiminen
- Elämäntilanne tällä hetkellä, ryhmäläisten esittelykierros
- Mikä minulle on merkityksellistä elämässä? (arvojen kirkastaminen)

## **1. KAHVITTELU JA RYHMÄMALLIN SEKÄ**

### **OHJAAJAN/OHJAAJIEN ESITTELY**

Ohjaaja esittelee itsensä ja toivottaa osallistujat tervetulleiksi sekä kertoo ryhmätapaamisen perus-ideasta, joka on hengähtää yhdessä sekä vahvistaa mielen hyvinvoinnin taitoja. Ryhmässä tärkeää on myös mahdollisuus saada ja antaa vertaistukea. Jokaisella ryhmäkerralla syvennyttään erilaisiin mielen taitoihin, mutta yksi teema, joka jatkuu läpi koko kuuden kerran kokonaisuuden on itsensä äärelle pysähtyminen, kehon ja mielen kuuntelu eli sitä kautta vanhemman oman palautumisen mahdollistaminen. Ryhmässä kannattaa siis panostaa rauhallisen ja rennon tunnelman luomiseen.

## 2. RYHMÄLÄISTEN TUTUSTUMISKIERROS

Käydään rauhallisessa tahdissa ryhmäläisten sekä heidän erityislapsensa/perheen tilanne tällä hetkellä läpi. Jokainen saa kertoa tilanteestaan sen verran, kuin kokee luontevaksi. Keskustellaan myös yhdessä ryhmäläisten toiveista ja tunnelmista liittyen alkavaan ryhmään.

## 3. RYHMÄN AIKATAULUJEN LÄPIKÄYNTI

Ryhmän aikataulujen läpikäynnissä kannattaa vielä muistuttaa, että kyseessä on kuuden tapauksiskerran prosessi, josta saa parhaan hyödyn, mikäli pääsee paikalle mahdollisimman usein. Kokemuksemme mukaan etäosallistumisen mahdollistaminen on toimiva vaihtoehto erityislasten vanhemmille, jota kannattaa hyödyntää.

## 4. SOVITAAN YHDESSÄ RYHMÄN TOIMINTATAVAT

Kaikki Mielen taitojen -ryhmät aloittavat yhteisen työskentelyn ensimmäisellä tapaamisella sovitujen yhteisten sääntöjen perusteella. Kokemuksemme mukaan ainakin seuraavat alla luetellut periaatteet sopivat hyvin Mielen taitojen -ryhmien yhteisiksi säännöiksi.

## LUOTTAMUKSELLISUUS

Ryhmän jäsenten yksityisyyttä kunnioitetaan. Osallistujien kertomista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Osallistujat saavat itse valita, mitä itsestään haluavat kertoa.

Yhdenvertaisuus: Jokaisen osallistujan ajatukset ovat yhtä tärkeitä ja jokaisella on yhtä paljon aikaa olla äänessä. Oman vuoronsa voi myös jättää käyttämättä, jos ei halua sanoa mitään.

Jakaminen ja kuunteleminen: Jokaisen puheenvuoroa kuunnellaan keskeyttämättä. Omalla vuorolla voi omien kokemusten lisäksi kertoa ajatuksista, joita toisen puheenvuoro on herättänyt.

Hyväksyvä ilmapiiri: Jokaisen ryhmäläisen kertomiin kokemuksiin, ajatuksiin ja näkemysksiin suhtaudutaan neutraalisti, arvostelematta.



## 5. TIETOINEN KUUNTELU

(Katso tietoisien kuuntelun ohje luvusta 4)

Tietoisen kuuntelun kysymykset:

1. kierros: *Miten koet erityislapsen vanhemmuuden ja elämäntilanteesi tällä hetkellä?*
2. kierros: *Mitkä eri asiat ovat auttaneet sinua jaksamaan eri vaiheissa erityislapsen vanhempana?*

## 6. JAETAAN PÄIVÄKIRJAT JA TEHDÄÄN ENSIMMÄINEN TEHTÄVÄ, JONKA AVULLA VOI KIRKASTAA OMIA ARVOJA.

Kirjoitetaan päiväkirjaan keskelle sivua. **Mikä on tärkeää, mikä tuo iloa?** Eli kirjataan näitä ylös käsitkartan muotoon. Tai vaihtoehtoisesti kirjataan ranskalaisin viivoin ylös näitä itselle tärkeitä ja iloa tuottavia asioita.

Arvojen pohtimisen ja ylös kirjaamisen jälkeen tehtävän seuraava vaihe on pohtia, mihin erityisesti haluaisi panostaa esimerkiksi seuraavat kaksi viikkoa ennen seuraavaa tapaamista? **Voisiko merkata ylös jo jonkun pienen teon/valinnan tuota itselleen tärkeää arvoa kohti?**


Tehtävään löytyy myös kolmas vaihtoehtoinen tapa: Tikkataulu -tehtävä (löytyy luvusta 4 harjoitukset).

On joka tapauksessa syytä korostaa, että tehtävä tehdään niin, että sitä ei tarvitse näyttää muille, vaikka halutessaan siitä saa myös kertoa. Jotta tehtävän tekee oikeasti "omaa sydäntään kuunnellen", on tärkeää saada tehdä se itseään varten. Kannattaa korostaa, että vastauksia tähän tehtävään on varmasti yhtä monta kuin on ihmistäkin eli se saa olla omannäköinen. Tehtävää tehdessä kannattaa kuunnella itseään eikä sitä, mitä siinä "pitäisi" lukea tai mitä muut sanoisivat. Usealle ryhmäläiselle tehtävä on ollut erittäin tärkeä. Tällöin he ovat konkreettisesti pysähtyneet itsensä äärelle kuuntelemaan omia tarpeitaan ja sitä, mikä on itselle merkityksellistä ja iloa tuottavaa.

Voi olla hyvä myös muistuttaa, että tehtävään voi kirjoittaa niin abstrakteja arvoja (useilla esimerkiksi rakkaus, rauha, terveys) tai asioita, ihmisiä, paikkoja, tekemisiä jne, jotka tätä arvoa edustavat. Joillekin voi olla tärkeää saada laittaa tehtävään joku tapahtuma, esimerkiksi rauhallinen kahvihetki terassilla ystävän kanssa, sillä tuossa tapahtumassa korostuu monta arvoa.

## 7. AINAKIN LYHYT LÄSNÄOLOHARJOITUS JA JOS AIKAA ON, NIIN LISÄKSI VOIDAAN TEHDÄ VIELÄ 90-VUOTISSYNTYMÄPÄIVÄ -HARJOITUS

**Harjoitukset löytyvät luvusta 4. Tämän pidemmän harjoituksen voi erittäin hyvin myös tehdä vasta toisella kerralla.**



***"Kotitehtävä" päiväkirjaan. Kotitehtävät löytyvät tulostettavaksi tästä oppaasta myös omana liitteenään (liite 3). Työkaluja syventämään ensimmäisellä tapaamisella aloitettua omien elämänarvojen kirkastamista.***

- Voit jatkaa tärkeiden asioiden kirjaamista ja iloa tuottavien asioiden kirjaamista:  
*Mikä on sinulle tärkeää? Mistä saat iloa?*
- Ryhmässä tehtiin pieni läsnäoloharjoitus. Läsnäoloharjoitus arjessa voi olla muutama tietoinen hengitys ja ympäristön havainnointi.  
*Pysähdy. Seuraa hengitystäsi kolme tietoista sisään- ja uloshengitystä. Havainnoi ympäristöä: kuuntele mitä voit kuulla juuri nyt? Mitä voit nähdä juuri nyt? Toista päivittäin eri tilanteissa.*

## **2. Tapaaminen**

# **TYÖKALUJA HYVINVOINTIIN, MERKITYKSELLISET PIENET TEOT KEHOA KUUNNELLEN**

### *ETUKÄTEISVALMISTELUT JA TARVITTAVAT MATERIAALIT*

- Kynät ja paperia osallistujille (ellei osallistujille jo jaettu viime kerralla päiväkirjoja)
- Kahvittelutarvikkeet

### *RYHMÄKERRAN TEEMAT JA TAVOITTEET*

- Kehon ja mielen hyvää oloa edistävien pienten valintojen tekeminen
- Arvojen mukaisten tekojen tekeminen

## **1. KAHVITTELU JA RYHMÄLÄISTEN KUULUMISKIERROS**

Toisesta tapaamiskerrasta lähtien jo kuulumiskierrokseen liitetään jokaisella kerralla tapaamiskerran teeman mukainen kysymys. Tällä kertaa kysymys liittyy edellisen ja tämän kerran teemaan eli palautetaan mieleen Minulle tärkeitä asioita- tai Tikkataulu-tehtävä. Ryhmäläisiltä voidaan kysyä:

***Mitä pieniäkin tekoja on tehnyt arvojensa suuntaisesti/hyvinvointinsa eteen ensimmäisen tapaamisen jälkeen?*** tai

***Mitä ovat jättäneet tekemättä, jos ovat tarvinneet palautumista tapaamisten välillä?***

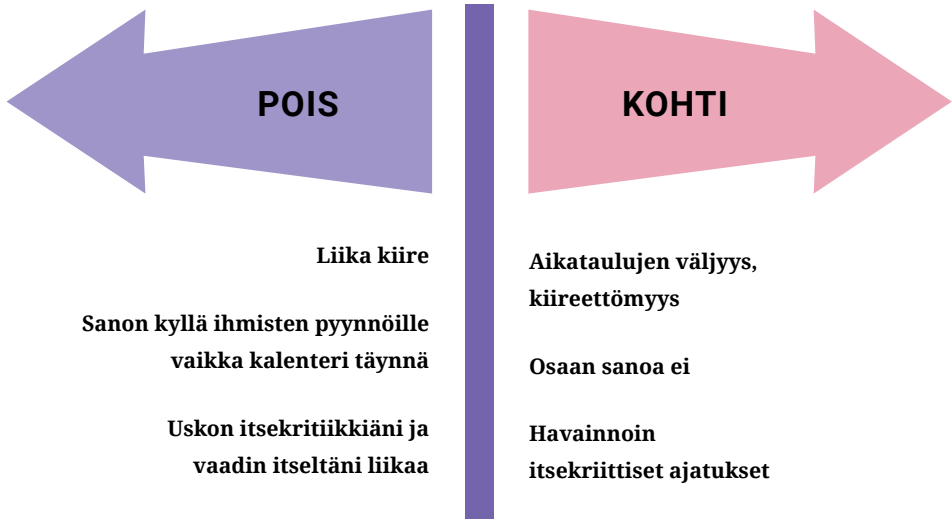
Kuulumiskierroksen jälkeen ohjaaja voi vielä pohjustaa, että itse asiassa kaikki me teemme päivittäin jo joitakin arvojemme suuntaisia valintoja ja on tärkeää huomioida, mitä jo tälläkin hetkellä

teemme hyvinvointimme eteen. Tämän toisen tapaamiskerran aiheena on sitten keskittyä tarkemmin näihin valintoihin ja tekoihin eli mitä valintoja voin tehdä omaa hyvinvointia vaalien ja siihen fokusoiden?

## 2. KOHTI-POIS TEHTÄVÄ

On toki realistista huomata, että teemme myös tekoja pois päin arvoistamme. Usein arki menee eteenpäin, emmekä välttämättä pysähdy miettimään valintojamme. Tällä kerralla teemme kirjoitus-tehtävän, joka auttaa hahmottamaan näitä valintoja. Kirjoita paperille/päiväkirjan sivulle toiselle puolelle KOHTI ja toiselle POIS. Tämän jälkeen listaa näiden alle asioita, tunteita, ajatuksia yms, jotka vievät sinua kohti elämää, jota haluat elää (eli edellisen kerran Minulle tärkeää tehtävässä hahmotellut asiat) ja toisaalta pois arvojesi mukaisesti elämästä. Usein “kolikolla on kaksi puolta” ja sama asia voi olla kummassakin listassa.

Kohti-Pois-tehtävä voi auttaa huomaamaan omia toimintamalleja. Tarkoitus ei ole “soimata” itseään tehtävän avulla, vaan realistisesti huomata tilanteita, joissa voisi olla mahdollista valita toisin. Tehtävä voi myös paljastaa sinulle asioita, jotka esimerkiksi vievät aikaasi enemmän kuin toivoisit ja joihin voit mahdollisesti vaikuttaa.



### 3. 90- VUOTISSYNTYMÄPÄIVÄ -HARJOITUS TAI LEMPIPAIKKA -HARJOITUS

Mikäli 1. tapaamisella ei ehditty tehdä 90-vuotissyntymäpäivä-harjoitusta, se kannattaa tehdä tällä kerralla.



**”Kotitehtävä” päiväkirjoihin. Kotitehtävät löytyvät tulostettavaksi tästä oppaasta myös omana liitteenään (liite 3). Työkaluja syventämään toisella tapaamisella aloitettua teemaa merkitykselliset pienet teot kehoa kuunnellen:**

- KOHTI-POIS harjoituksen jatkaminen
- Voit myös erikseen listata tekemiäsi valintoja/tekoja, kun huomaat tehneesi omaa hyvinvointia edistävän valinnan. Myös tekemättä jättäminen voi olla omien arvojen mukainen valinta. Kyseessä siis voi olla esim. yksi pieni teko, jonka teet joka päivä.
- Pysähdy. Havainnoi hetki hengitystä. Vie kädet rintakehän ja vatsan päälle: välität lempeällä kosketuksella myötätuntoa kehollesi ja itsellesi.

### **3. Tapaaminen**

## **KEHON JA MIELEN VÄLINEN YHTEYS, STRESSIN TUNNISTAMINEN**

### *ETUKÄTEISVALMISTELUT JA TARVITTAVAT MATERIAALIT*

- Päiväkirjat (tai paperia) osallistujille
- Kynät osallistujille
- Kopiot jokaiselle osallistujalle Tunnista stressin oireet- kyselylomakkeesta (liite 2)
- Kahvittelutarvikkeet

### *RYHMÄKERRAN TEEMAT JA TAVOITTEET*

- Stressin tunnistaminen
- Läsnäolo ja pysähtyminen itsensä äärelle
- Kehon ja mielen kuormituksen havainnoiminen
- Haastavien tunteiden yhteys kuormituksen tasoon
- Palautumishetkien huomaaminen ja lisääminen

### **1. KAHVITTELU JA KUULUMISKIERROS TAPAAMISEN TEEMAAN LIITTYVÄLLÄ KYSYMYKSELLÄ:**

***Mistä tunnistat kehon ja mielen (liiallista) stressiä?***

***Mikä on tämän hetken stressitasosi esimerkiksi asteikolla 1-10?***

Ryhmäläisille kannattaa myös muistuttaa, että mikäli heillä on muita kuulumisia, mitä haluaa ryhmälle kertoa tai kysyä muilta vertaisilta, niin niitä voi myös kertoa alkukierroksella, kuten aiemminkin tapaamisilla.

## 2. STRESSIN TUNNISTAMISEN AVUKSI: TUNNISTA STRESSIN OIREET -KYSELYLOMAKE

Ennen lomakkeen jakamista voi lyhyesti perustella, miksi lomakkeeseen on hyvä perehtyä, vaikka stressi aiheena sinänsä on jokaiselle hyvinkin tuttu. Stressitason aito tunnistaminen vaatii rehellistä pysähtymistä itsensä äärelle. Usein vanhempi ei itse tunnista stressin tasoaan, sillä kuormitukseen usein "tottuu", varsinkin jos haasteet ja kuormitukset lisääntyvät pikkuhiljaa. Vanhempi saattaa pitää oloaan "normaalina", vaikka olisi hyvinkin kuormittunut ja stressaantunut. Kehon ja mielen kuitenkin kertovat kuormituksesta monella tavalla stressin vaikuttaessa meihin sekä kehon, mielen että käytöksen tasolla.

On siis tärkeää tiedostaa, että ihminen ei itse usein tunnista stressin tai kuormituksen määrää. Usein havahdumme siihen kunnolla vasta muiden ihmisten kanssa keskustellessa, vapaa-ajan lisääntyessä/lomilla, tai uniongelmiin, mielialan laskun tai fyysisten vaivojen lisääntyessä.

Myös omat uskomukset ja liika velvollisuuden tunto voivat olla liiallisen stressin taustalla. Jotta vanhempana jaksaa on tärkeä oppia tunnistamaan jaksamisensa rajat. Ei kannata myöskään verrata itseään muihin tai aiempaan jaksamiseensa. Jaksaminen on niin monen tekijän summa. On tärkeä ymmärtää, että kehon ja mielen oireilu ja esimerkiksi vaikeat tunteet ovat viestintuojia myös siitä, että on tarpeen hakea itselleen tukea ja vaalia riittävää omaa aikaa.

## 3. KÄYDÄÄN LÄPI STRESSIN TUNNISTAMISEN LOMAKETTA YHDESSÄ KESKUSTELLEN.

### ***Mitä havaitisit stressin tunnistamisen lomakkeen avulla omasta stressistä?***

Stressin tunnistaminen voi helpottaa myös syyllisyyden tunteja: vanhempi voi antaa itselle oikeuden olla väsynyt ja tuntee vaikeitakin tunteita. Esimerkiksi nopeampi "pinnan palaminen", eli ärsyyntyneisyyden lisääntyminen on usein ikään kuin jäävuoren huippu, joka näkyy veden yläpuolella ja jonka alta löytyy suurempi jäävuori usein tiedostamattomia muita tunteita ja tarpeita. Ärsyyntyneisyys esimerkiksi voi siis olla merkki tukahdutetuista tunteista ja/tai liiallisesta stressistä, samoin kuin unien häiriintyminen, joka puolestaan usein madaltaa mielialaa.

## 4. KESKUSTELUA PALAUTUMISESTA

Stressin tunnistamisen jälkeen on hyvä kääntää huomio vastapuoleen eli palautumiseen. Tämä kannattaa tehdä kahdessa osassa eli ensin pareittain ja sitten yhteenveto koko porukalla keskustellen. Eli ensin pareittain tietoisella kuuntelulla ( Tietoisin kuuntelun ohje luvussa 4) Tietoisin kuuntelun kysymykset:

## ***Mistä tunnistat palautumisen?***

### ***Mitä keinoja sinulla on ollut eri vaiheissa vanhemmuutta ja on nykyään palautumiseen?***

Palautumisesta on tämän jälkeen hyvä keskustella vielä koko porukalla yhdessä ja tuoda esille erilaisia palautumisen keinoja.

## **5. LEMPEYTTÄ KEHOLLE KORTIT TAI MUITA VAIHTOEHTOISIA KESKUSTELUKORTTEJA/MATERIAALEJA**

Voidaan jatkaa kehon ja mielen yhteyden sekä palautumisen aiheen syventämistä esimerkiksi Hidasta Elämää- puodista (verkkokauppa) löytyvillä Lempeyttä keholle -korteilla. Korteista voi esimerkiksi laittaa esille Lupaus keholle- kortit, joista jokainen valitsee mieluisimman ja kertoo muille. Halutessaan voi myös kertoa hieman taustaa, miksi valitsi juuri kyseisen kortin. Myös muita keskustelukortteja tai materiaaleja voi käyttää halutessaan.

## **6. LÄSNÄOLO- JA MIELIKUVAHARJOITUKSENA LEMPIPAIKKA**

Mikäli Lempipaikka -harjoitus on jo tehty edellisellä kerralla tai aikaa harjoitukselle on vähemmän, niin voi tehdä ko. harjoituksesta vain alun: Läsnäoloharjoitus-osuus. Harjoitus löytyy luvusta 4. Läsnäolo- ja mielikuvaharjoitukset.

***”Kotitehtäväksi” päiväkirjaan. Työkaluja syventämään kolmannella tapaamisella aloitettua kehon ja mielen välisen yhteyden vahvistamista sekä stressin tunnistamista.***

- Voit kokeilla toistaa/palauttaa mieleen ”Lempipaikka” -harjoituksen, joka tehtiin ryhmässä.
- Stressin tunnistaminen: voit palata ryhmässä jaettuun lomakkeeseen vaikka päivittäin, tai arvioida stressin tasoa esimerkiksi asteikolla 1-10. Kirjoita ylös havaintojasi.
- Palautumishetkien huomaaminen ja lisääminen (pienetkin palautumishetket ovat tärkeitä). Kirjoita ylös havaintojasi.
- Huomioi päivittäin mitä kehosi kertoo palautumisen tarpeesta:

*Mitä havaitset kehossasi juuri nyt? Mitä tunteita havaitset juuri nyt? Mitä hyvinvointiasi edistävää (pientäkin) voisit tehdä juuri nyt?*

#### **4. Tapaaminen**

## **AJATUSTEN HUOLIKEHÄT, VOIKO NIITÄ PYSÄYTTÄÄ TAI HALLITA?**

### **ETUKÄTEISVALMISTELUT JA TARVITTAVAT MATERIAALIT**

- Päiväkirjat (tai paperia) osallistujille
- Kynät osallistujille
- Kahvittelutarvikkeet

### **RYHMÄKERRAN TEEMAT JA TAVOITTEET**

- Ajatusten hyväksyvä havainnointi ja rakentava käsittely
- Etäisyyden ottaminen ajatuksiin ja esimerkiksi “huolikehiin”

### **1. KAHVITTELU JA KUULUMISKIERROS TAPAAMISEN TEEMAAN LIITTYVÄLLÄ KYSYMYKSELLÄ**

Kahvittelun lomassa voidaan jo käydä lyhyt alustus tapaamisen aiheeseen kertomalla, että: *Mieli on “ajattelu-automaatti”*, *“ongelmanratkaisukoneisto ja” tarinankertoja*. Mieli siis koettaa auttaa meitä ja pitää meitä turvassa. Onkin tärkeää havainnoida hyväksyen mielen toimintaa, ottamatta kuitenkaan kaikkia ajatuksia totena ja reagoimalla niihin.

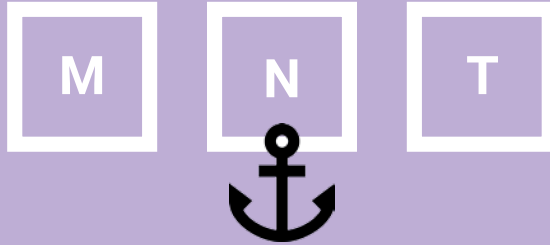
Kysymykset liittyen tämän kerran teemaan:

***Mitä huolikehiä mielesi pyörittää usein/tällä hetkellä?***

***Mitä muita toistuvia mielen tarinoita huomaat usein mielessäsi pyörivän esimerkiksi liittyen vanhemmuuteesi?***

# MIELEN AIKAIKKUNAT

*Missä mielesi on juuri nyt?  
Menneessä, nykyhetkessä vai tulevassa?  
”Hypää mielen tarinasta tähän hetkeen.”*



Mieli on myös ”tarinan kertoja” ja ”ongelman ratkaisukoneisto”

## 2. ESITELLÄÄN MIELEN AIKAIKKUNAT YHTENÄ TAPANA HAVAINNOIDA OMAA MIELTÄ TARKKAILIJAN NÄKÖKULMASTA.

Ohjaaja voi esimerkiksi piirtää kuvan paperille/fläppitaululle. Lisäksi on suositeltavaa, että myös osallistujat piirtävät kuvan päiväkirjoihinsa/paperille.

Voimme havainnoida mieltämme kysymällä:

***Missä mieleni on? Onko se tässä hetkessä, menneessä vai tulevassa?***

On luonnollista, että mieli liikkuu kaikissa aika-ikkunoissa. Mieleemme on kaksiteräinen miekka: sen avulla voimme suunnitella, haaveilla ja toisaalta voimme murehtia menneitä tai pelätä tulevaa. Onkin ensiarvoisen tärkeää, että ymmärrämme mielen toimintaa ja voimme kehittää taitoa havainnoida hyväksyen omaa mieltämme, samalla saaden etäisyyttä ajatuksiimme. *Voimme sekä havainnoida mieltämme että samalla lisätä taitoa tuoda mieltämme tähän hetkeen. Sillä mikäli annamme mielen viedä meitä esimerkiksi tulevaisuuden huoliskenaarioihin huomaamattamme, elämme silloin pääsämme, emmekä tässä hetkessä, jonka anti voi mennä silloin ohii.*

Usein erityislasten vanhemmat ovat itse asiassa huomanneet, että vanhemmuus on opettanut oman mielen havainnointia ja siihen liittyen läsnäolon taitoa. Voimme hyväksyä kaikenlaiset ajatukset, mutta samalla viedä huomiota siihen, mikä on nyt tärkeää ja mitä koemme tässä hetkessä.

Ei-toivottujen ajatusten tukahduttaminen tai välttely voi olla uuvuttavaa. Se, että niitä esiintyy ei useinkaan ole ongelma vaan se, että kamppailemme niitä vastaan. On tärkeää antaa kaikenlaisten ajatusten tulla ja mennä, toisin sanoen saada välimatkaa ajatuksiinsa. Silloin vaikeilla ajatuksilla ei ole niin paljon valtaa meihin.

*“Huomaan, että minulla on ajatuksia, mutta en ole yhtä kuin ajatukseni.”*

Ohjaaja voi tässä kohtaa esitellä lisää esimerkkejä/vertauskuvia siitä, mitä ajatusten hyväksynnällä ja havainnoinnilla tarkoitetaan. Tunteet ja ajatukset ovat alati vaihtuvia. Ne vaihtuvat onnesta suruun, ilosta alakuloon. Tarkkaile niitä ja ajattele, että ajatukset ovat kuin: Taivaalla purjehtivia pilviä, virrassa lipuvia lehtiä, rantaan lyöviä aaltoja tai ohiajavia autoja.

### 3. HARJOITUS: VAIKEIDEN AJATUSTEN TOP 10

Osallistujille annetaan kynät ja paperit tai he voivat kirjoittaa päiväkirjaan. Kirjoitetaan otsikoksi *Vaikeiden ajatusten TOP 10*. Harjoituksessa kirjoitetaan ylös ajatuksia, jotka ovat haastavimpia ja/tai usein pyörivät päässä. Näitä kirjoituksia ei näe kukaan muu, joten voit kirjoittaa vapaasti.

Ajatusten kirjoittamisen jälkeen paperi taitetaan pieneksi/tai päiväkirja laitetaan kiinni ja annetaan parille, joka kannattelee näitä ajatuksia, eli pitää kämmeniensä päällä. Ohjaaja sanoo esimerkiksi:

“On arvokasta, että olemme kirjoittaneet ylös ajatuksia, joita yleensä vältellään tai jotka ovat vaikeita. Voimme osoittaa näitä vaikeita ajatuksia ja niihin liittyviä tunteita kohtaan ymmärrystä, hyväksyntää ja myötätuntoa. Meillä kaikilla on vaikeita ajatuksia, ne voivat olla osittain samoja, liittyen vaikka vanhemmuutteen, tai sitten ihan erilaisia, mutta yhteistä näille ajatuksille on se, että voimme kokea kärsimystä näiden ajatusten vuoksi. Olemme ihmisinä kaikki samassa veneessä; harjoittemme hankalien ajatusten hyväksyvää havainnointia sekä niihin etäisyyden saamista. Ollaan nyt hetki läsnä näille vaikeille ajatuksille ja niihin liittyville tunteille ja kannatellaan niitä yhdessä.” (Odotetaan hetki, jonka aikana pysähdytään rauhassa.)

Sitten voidaan vaihtaa takaisin omat kirjoitukset ja tehdään sama kokemuksellinen osuus myös omia vaikeita ajatuksia kannatellen. Ohjaaja voi esimerkiksi sanoa: “Osoitetaan nyt hetken samaa myötätuntoa ja hyväksyntää näitä omia haastavia ajatuksia ja tunteita kohtaan.”

*Harjoituksen jälkeen voidaan hetki jakaa ajatuksia, mitä harjoitus herätti ja lisäksi on hyvä mainita, että myös vapaa kirjoittaminen voi olla hyvä “terapeuttinen” -harjoitus. Eli voi kirjata ylös sensuroimatta, mitä mielessä ja tunteissa liikkuu. Tämä hyväksyvä kirjoittaminen voi auttaa nostamaan tunteita pintaan, joita on koittanut tukahduttaa.*

*Huolihetki -harjoitus on myös yksi vaihtoehto. Harjoitus tarkoittaa käytännössä sitä, että maksimissaan 20 minuuttia kirjoitetaan ylös mielen negatiivisia keloja. Muuna aikana voi sitten rauhoittaa mieltään, että: “pohdin tätä sitten Huolihetken aikana”. Tämä voi auttaa saamaan ongelmanratkaisukoneiston eli mielen ylikierroksia rauhoittumaan ja voi auttaa myös unioingelmissa, jos mielessä pyörivät asiat häiritsevät nukahtamista.*

#### 4. HARJOITUS: AJATUSTEN VALLASTA

Harjoituksessa laitetaan kädet kasvojen eteen ja kuvitellaan, että käsiin on kirjoitettu kaikki ikävät/häiritsevät ajatukset. Usein elämme elämäämme kiinnittämällä huomiota noihin ajatuksiin ja voi tuntua, että ne ovat kaikki mitä meillä on elämässä. Mutta voimme havaita ja hyväksyä nuo ajatukset ja saada etäisyyttä niihin.

Siirrä pikkuhiljaa käsiä kasvojesi edestä. Mitä voit nyt nähdä? Ajatukset voivat edelleen olla, tulla ja mennä, mutta voit olla läsnä sille mitä muuta on tässä hetkessä.

Meillä voi olla paljon mm. ”pitäisi” ja ”minun täytyy” -ajatuksia, ovatko ne aina totta? Havainnoimalla ajatuksiamme saamme niihin välimatkaa.



Kuva: Cottonbro Studio | Pexels

## 5. LYHYT LÄSNÄOLOHARJOITUS

Läsnäoloharjoitukset löytyvät luvusta 4.

***”Kotitehtäväksi” päiväkirjaan. Työkaluja syventämään neljännellä tapaamisella aloitettua ajatusten huolikehien käsittelyä ja toisaalta irtipäästämistä.***

- Voit toistaa Vaikeiden ajatusten TOP10- tehtävän tai tehdä Huolihetki -harjoituksen, eli kirjata ylös korkeintaan 20 minuutin ajan asioita ja ajatuksia, jotka kuormittavat ja niihin liittyviä tunteita.
- Vaihtoehtoisesti hyvä ja yksinkertainen työkalu on kysyä: *Missä mieleni on? Toisin sanoen, mitä ajatuksia huomaan juuri nyt? Onko mieleni menneessä, nykyhetkessä vai tulevassa?*
- KOHTI-POIS-työkalun käyttöä kannattaa kokeilla uusiksi, jotta huomaa omia reagointoja ja valintoja eri tilanteissa. Havainnoit tämän työkalun avulla, että milloin annat ”vallan pois” itseltä esim. omille ajatuksille tai tunteille, jotka eivät tässä hetkessä enää esimerkiksi pidä paikkaansa tai ovat opittuja mielen tarinoita, jotka eivät vie kohti sitä minkälaista elämää haluat elää.



## 5. Tapaaminen

### TUNTEILLE TILAN TEKEMINEN, KUINKA KOHTELEN ITSEÄNI, KUN MINULLA ON VAIKEAA?

#### ETUKÄTEISVALMISTELUT JA TARVITTAVAT MATERIAALIT

- Päiväkirjat (tai paperia) osallistujille
- Kynät osallistujille
- Kahvittelutarvikkeet
- Tunnekortit (esimerkiksi Ymmärrä tunteitasi- terapeutitset tunnetaitokortit Hidasta Elämää verkkokaupasta, tai erilaisista tunteista lista/kuva)

#### RYHMÄKERRAN TEEMAT JA TAVOITTEET

- Kuinka kohtelen itseäni kun minulla on vaikeaa?
- Kaikenlaisille tunteille tilan tekeminen: vaikeiden asioiden, ajatusten ja tunteiden hyväksyntä
- Hyväksyntä prosessina
- Hyväksynnän ja itsemyötätunnon yhteys

#### 1. TUNNEKORTIT NÄKYVILLE JA OHJAAJAN LYHYT ALUSTUS AIHEESTA

Ennen aloituskierrosta kannattaa laittaa pöydälle näkyville tunnekortit tai esimerkiksi jokaiselle koptoituna lista tunteista/tunnusanoista. Olemme käyttäneet Hidasta Elämää verkko-kaupasta saatavia Ymmärrä tunteitasi -terapeutitset tunnetaitokortit.

Ennen korttien valitsemista ohjaaja kertoo Hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta tunteista ja hyväksynnästä:

On tutkittu, että vaikeiden tunteiden välttely ei toimi, vaikka se onkin varmasti meille kaikille jossain määrin tuttua ja normaaliakin esimerkiksi kriisitilanteessa: tunteet tulevat esille vasta, kun niille on tilaa tulla ja tämä kuuluu prosessiin.

Tukahdutamme kuitenkin muutoinkin tunteita, jotka meidän olisi hyvä tuntea läpi. On tarkoituksenmukaista käsitellä tunteita niin, että ne eivät ”pinnan alla” pääse vaikuttamaan negatiivisesti. On tärkeää antaa kaikille tunteille tilaa tulla ja mennä. Usein meillä on tunteita, joita olemme esimerkiksi lapsuudessamme oppineet pitämään ”pahoina tai huonoina” ja saatamme koittaa välttää näitä tunteita siinä määrin, että tuo välttely vie meitä pois arvojemme mukaisesta elämästä.

Tärkeintä on tiedostaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Samoin kuin emme ole ajatuksemme, emme ole myöskään tunteemme. Tunteiden kokeminen läpi on se mitä ”systeemimme” tarvitsee ja usein myös monet asiat, elämäntilanteet tms. jotka noita tunteita herättävät helpottuvat tunteiden kokemisen myötä. Tai ainakin voimme saada lisää tilaa ja energiaa elää hetkessä elämäntilanteesta huolimatta, kun hyväksymme vaikeat tunteet, emmekä käytä energiaamme niitä vastaan kamppailuun.

Hyväksyntä on usein prosessi, ja tärkeintä on pyrkiä hyväksymään asiat, tilanteet ja tunteet sekä niihin liittyvät ajatukset. Hyväksynnän seuraus, mitä usein pelkäämme, on hetkellinen rankkakin tunnekokemus, mutta sitten voimmekin huomata, että hyväksynnästä seuraa myös vapautta ja rauhaa, kun voimme lopettaa kamppailun. Hyväksyntä ei tarkoita alistumista, mutta tosiasioiden tunnistamista ja huomion keskittämistä asioihin, joihin voi vaikuttaa.

Tunteiden hyväksyvä havainnointi tarvitsee rinnalleen itsemyötätuntoa, jotta uskallamme havainnoida niitäkin tunteita, joita emme itsessämme haluaisi nähdä tai kokea.

Usein tunteet ovat myös kuin ”jäävuori”. Ulospäin voi näkyä esimerkiksi ärsynteisyys, mutta syvemmällä ja suurimpana tunteena onkin riittämättömyys ja pelko. Aiemmista kokemuksistamme johtuen voimme esimerkiksi sallia ärsynteisyyden, mutta riittämättömyys tuntuu niin vaikealta tunteelta, että olemme tukahduttaneet sen. Tunteilla on kuitenkin mahdollisuus tulla näkyväksi, kun alamme suhtautua kaikenlaisiin tunteisiin hyväksyvällä havainnoinnilla. Muistaen, että tunteet eivät ole me, vaan ne ovat kokemuksia, joita meillä on.

## ***TUNNEKORTIT JA KESKUSTELUA TUNTEIDEN TUNNISTAMISESTA SEKÄ NIIDEN KOKEMISESTA***

Ohjaajan alustuksen ja ehkäpä elämän esimerkkien jälkeen jokainen valitsee tunnekortin tai useampia kortteja. Ohjeistuksena on ollut valita kortti/kortteja, jotka vastaavat kysymykseen:

### ***Mitä tunteita huomaat juuri nyt?***

Lisäksi voi halutessaan valita tunnekortin/kortteja, joka vastaa kysymykseen:

### ***Mitä tunteita on vaikein hyväksyä itselleen tai muille?***

Tässä kohtaa ohjaaja voi vielä alustaa aiheesta: Voit valita tunteita kuvaavia kortteja, vaikka useamman, sillä meillä voi olla esimerkiksi päivän mittaan hyvin monenlaisia, toistensa kanssa “ristiriitaisiakin” tunteita. Tunteet eivät myöskään ole meillä aikuisellekaan aina “järkeviä”. Ne voivat herätä niin monen asian summana ja mikään tunne ei ole “väärin”.

Halutessaan voi valita lisäksi tunnekortin/kortteja niistä tunteista, joita on vaikein hyväksyä itselleen tai muille. Jokainen voi vuorollaan kertoa valitsemistaan tunnekorteista mitä kokee tarpeelliseksi ja voidaan samalla/tämän jälkeen käydä yhteistä kannustavaa keskustelua tunteiden tunnistamisesta ja niiden läpi kokemisesta.

Meillä on myös hyvin erilaisia tapoja saada tunteet ulos ja käsitellä niitä. Näistä voidaan keskustella myös. Yksi tärkeä keino on huomioida, miten tunteet tuntuvat kehossa ja miten kehoakin rauhoittamalla voi saada tukea haastavien tunteiden käsittelyyn.

Tässä kohti voi nousta myös esille asioita ja tilanteita erityislapsen vanhemmuudessa, jotka nostavat/ovat nostaneet esiin haastavia tunteita. Näiden jakaminen yhdessä voi “normalisoida” lisää omia tunteita: ei haittaa vaikka tunnen näin, se ei tarkoita, että olisin huono vanhempi.

Erityislapsen vanhemmuudessa on myös asioita, joita voi olla vaikea hyväksyä. Hyväksyntä voi tuntua aluksi liian raskaalta, mutta lopulta palkitsee. On asioita, joihin emme voi vaikuttaa ja sen hyväksyminen vähentää kamppailua. Hyväksyntää *ei voi kuitenkaan “hoputtaa”*. *Voi myös hyväksyä sen, että aina ei pysty hyväksymään. Usein kuitenkin koemme suurta taakan vähenemistä tai edes hie-man lisää rauhan tunnetta, kun voimme hyväksyä asian, ajatuksen, tunteen tai tilanteen, josta olemme aiemmin luulleet “etemme kestä”*. Hyväksyntä on siinä mielessä “super”-voima. *Kestämättömältäkin tuntuva tilanne ja tunne saa kannattelua meiltä itseltämme, kun otamme tunteen kokemisen tueksi itsemyötätunnon ja hyväksynnän*. Tämä helpottuu usein kokemuksen myötä ja tuo myös varmuuden tunnetta: meillä on aina jotakin mitä voimme itsemme hyvinvoinnin eteen tehdä tilanteesta riippumatta, kun pyrimme hyväksymään itsemme ja tilanteen sekä sen aiheuttamat tunteet.

### **3. HARJOITUS TEE TILAA VAIKEILLE TUNTEILLE + MYÖTÄTUNTOINEN -LEMPEÄ KÄSI -HARJOITUS TAI SISÄINEN LAPSI -HARJOITUS**

**Tämän voi “säästää” myös viimeiselle kerralle. Harjoitukset löytyvät luvusta 4.**



**”Kotitehtäväksi” päiväkirjaan. Työkaluja syventämään viidennellä tapaamisella aloitettua kaikenlaisten tunteiden havainnointia ja hyväksyntää.**

- Tee-tilaa harjoitusta voi jatkaa kotona: *Vie ensin huomio kehon tuntemukseen, huomio hengitykseen, huomio vaikeaan tunteeseen. Anna tunteelle tilaa. Tämän jälkeen vie huomiota myös ajatuksiin ja siihen, että nämä ajatukset ovat vain ajatuksia eli näkökulmia. Toisin sanoen: “Huomaan että minulla on tällainen näkökulma”. Ajatukset ovat vain ajatuksia, eivät välttämättä totta.*
- Vapaa kirjoittaminen (ns. “journaling”) tarkoittaa, että kirjoitetaan tunteita ja ajatuksia sensuroimatta eli ihan sitä, mitä siinä hetkessä mieleen nousee. Aiheeksi voi myös ottaa jonkun asian, mikä päivässä tai omassa toiminnassa painaa mieltä. Myös menneitä asioita voi käsitellä näin. Erityisesti jos jokin asia on usein mielessä.
- Voi myös kirjoittaa/pohtia mitä tunteita (ja ajatuksia) minun on/oli tänään vaikea hyväksyä?

## 6. Tapaaminen

# MYÖTÄTUNTO JA ITSEMYÖTÄTUNTO, LEMPEYS ITSEÄ JA MUITA KOHTAAN

### ETUKÄTEISVALMISTELUT JA TARVITTAVAT MATERIAALIT

- Päiväkirjat (tai paperia) osallistujille
- Kynät osallistujille
- Kahvittelutarvikkeet

### RYHMÄKERRAN TEEMAT JA TAVOITTEET:

- Itsemyötätunnon ja hyväksynnän yhteys
- Itsemyötätunnon taidon sanoittaminen, pohdinta ja harjoittelu
- Itsemyötätunto arjessa: mitä valintoja se voi olla?

## 1. KAHVITTELU JA KUULUMISKIERROS TAPAAMISEN TEEMAAN LIITTYVÄLLÄ KYSYMYKSELLÄ

*Mitä itsemyötätunto tarkoittaa sinulle?*

Ohjaaja voi kertoa itsemyötätunnosta: Myötätuntoa itseä kohtaan tarvitaan erityisesti vaikeissa tilanteissa ja vastoinkäymisten hetkellä. *Itsemyötätunnolla tarkoitetaan sitä, että on itsensä puolella, ei hylkää itseään ja ei "lakkaa rakastamasta itseään" vaikka mitä tuntisi, ajattelisi tai tapahtuisi.* Tämä ei ole kovin helppoa monellekaan meistä ja olemme usein tottuneet enemmänkin vaatimaan ja olemaan itsekriittisiä. Esimerkiksi tilanteissa, kun huomaamme itsessämme sellaista, josta emme pidä tai syytämme itseämme jostakin tapahtuneesta tai vaikkapa moitimme itseämme siitä, ettemme ole tehneet jotakin tarpeeksi hyvin, tarvitsemme jo esiteltyä hyväksynnän taitoa sekä itsemyötätunnon taitoa.

Itsemyötätunto on useimmille meistä erityisesti vanhemmuudessa ja ihmissuhteissa harjoitettava asia. Toki tämän taidon tarve ilmenee myös muilla elämän osa-alueilla.

## 2. SISÄINEN LAPSI + MYÖTÄTUNTOINEN KÄSI -HARJOITUS

Harjoitukset löytyvät luvusta 4.

## 3. IHANAN PÄIVÄN VISUALISOINTI HARJOITUS TAI KIITOLLISUUSHARJOITUS

Harjoitukset löytyvät luvusta 4. Kannattaa varata harjoitusta ennen esille päiväkirjat tai paperia ja kynät, koska harjoitusten jälkeen kirjataan ylös havaintoja.

## 4. MYÖTÄTUNTO -HARJOITUS PAREITTAIN

Harjoitus löytyy luvusta 4.

## 5. PARIHARJOITUKSESTA KESKUSTELUA KOKO RYHMÄN KESKEN JA/TAI KYSYMYS, JOKA AUTTAA ITSEMYÖTÄTUNNON HERÄTTELYSSÄ:

*Jos olisin itseni vanhempi, miten kohtelisin itseäni tänään? Sallinko aikaa levolle ja leikille (palautumiselle) vai vaadinko suorittamaan elämää?*

## 6. KESKUSTELUA KOKO RYHMÄN KESKEN TAI PAREITTAIN:

*Mitä itsemätunto tarkoittaa arjessa ja miten se näkyy valinnoissa?*

Tästä konkreettisia esimerkkejä voivat olla vaikkapa se, että vanhempi ottaa aikaa itselleen eli priorisoi oman hyvinvointinsa tärkeäksi asiaksi. Tämä puolestaan on itsemätunnon ja arvostuksen osoitus itseä kohtaan. Näin toimimalla vanhempi voi samalla opettaa tätä taitoa myös lapsilleen, jolloin hekin oppivat ottamaan aikaa itselleen sekä olemaan lempeitä itseään kohtaan.

## 7. PALAUTTEITA KOKO RYHMÄKOKONAISUUDESTA JA JATKOTAPAAMISEN AJANKOHDASTA SOPIMINEN

Koska kyseessä on toistaiseksi viimeinen tapaaminen niin lopuksi voidaan käydä palautetta läpi koko ryhmäkokonaisuudesta ja kerrata tapaamisten teemoja esimerkiksi UUPU-verkko-ohjelman tai päiväkirjan avulla. Esimerkiksi oliko joku teema erityisen merkityksellinen? Tätä kertaamista tehdään myös jatkotapaamisessa, joten ei ole välttämätöntä kerrata mielen taitoja tällä kerralla, mikäli itsemätuntoaihe ja harjoitukset ovat herättäneet keskustelua ja aiheeseen syventyminen on voinut tulla. Olemme kuitenkin huomanneet, että jatkotapaamisen päivämäärä on mahdollisuuksien mukaan hyvä lyödä lukkoon jo viimeisellä tapaamisella. Jatkotapaamisen ajankohta voi olla esimerkiksi muutaman kuukauden päästä.



Kuva: Cristian Rojas | Pexels


## 8. RYHMÄLÄISTEN LOPPUTSEMPIT ITSELLEEN JA MUILLE RYHMÄLÄISILLE

Lopuksi ryhmäläiset ja ohjaaja voivat kertoa toisilleen mitä haluavat sanoa "lopputsempiksi" itselleen ja muille. Tai mikäli ohjaajalla on esimerkiksi eri kuvilla varustettuja postikortteja, niin jokainen voi valita yhden tai pari korttia, joiden avulla voi kertoa tunnelmistaan.

## 9. RYHMÄ PÄÄTETÄÄN LYHYEEN LÄSNÄOLO- JA ITSEMYÖTÄTUNTOHARJOITUKSEEN. (HARJOITUKSET LÖYTYVÄT LUVUSTA 4).

Harjoitus voi olla myös vielä lyhyempi, esimerkiksi seuraavanlaisesti:

"Pysähdytään vielä hetkeksi yhdessä. Suljetaan silmät, viedään huomiota hyväksyen kehoon ja hengitykseen. Voidaan myös laittaa kädet esimerkiksi rinnan ja vatsan päälle välittämään myötätuntoa... ollaan näin tässä hetkessä itsellemme läsnä... Sitten voimme avata silmät. Kiitos osallistumisestasi. Nähdään jatkotapaamisessa! "



**"Kotitehtäväksi" päiväkirjaan. Työkaluja syventämään kuudennella tapaamisella aloitettua myötätuntoa ja itsemyötätuntoa, eli lempeyttä itseä ja muita kohtaan.**

- Lempeä myötätuntoinen käsi -harjoitus: Pysähdy ja vie huomiota hengitykseen ja kehon tuntemuksiin. Vie kädet rintakehän ja vatsan päälle (tai muuhun kohtaan kehoasi). Käsien kosketus välittää myötätuntoa kehoasi ja itseäsi kohtaan.
- Kirjoita illalla: *Jos olisin itseni vanhempi, niin millainen vanhempi olisin ollut tänään itselleni? Kuinka kohtelin itseäni (sisäistä lastani)? Annoinko esimerkiksi lepoa ja iloa tuottavia asioita ("leikkiä") vai pakotinko suoriutumaan yli voimavarojen?*
- Voit jatkaa kotona ryhmässä tehtyä kirjoitusta: *Mitä voit nähdä ympärilläsi, mitä arvostat? Mitä itsessäsi, ulkonäössäsi/kehossasi arvostat/olet kiitollinen? Mitä muita asioita persoonassasi, luonteassasi, olemisesi tavassa arvostat/olet kiitollinen?*
- Täydellinen/itsellesi erittäin mieluinen päivä: *visualisoi mielessäsi päivä, jolloin saisit tehdä niitä asioita, mitä haluat, tarvitset ja toivot. Minkälaisessa ympäristössä tahansa. Voit kuvitella tarkkaan koko päivän kulun ja miettiä erilaisi versioita päivän kululle. Mitä elementtejä näistä kuvitelluista päivistä olisi mahdollista toteuttaa arjessasi jo nyt?*



## *Jatkotapaaminen*


# **KUULUMISIA JA MIELEN TAITOJEN KERTAAMISTA**

### *ETUKÄTEISVALMISTELUT JA TARVITTAVAT MATERIAALIT*

- Kahvittelutarvikkeet
- (Esimerksi Toivon-kortit Hidasta Elämää verkkokaupasta, tai muut vastaavat)

### *RYHMÄKERRAN TEEMAT JA TAVOITTEET*

- Kohtaaminen, kuulluksi tuleminen (tämä toki on jokaisen kerran tavoite, mutta erityisesti, kun nähdään pitkästä aikaa)
- Mielen taitojen/työkalujen/näkökulman kertaaminen. Onko arkeen ollut joistakin taidoista tai yhdessä käsitellyistä aiheista apua?
- Fokuksen vahvistaminen/palauttaminen omaan hyvinvointiin



Kertaluonteisen jatkotapaamisen on huomattu olevan tärkeä lisä mielen taitojen ja oman hyvinvoinnin vaalimisen muistiin palauttamiseksi. Osallistujat ovat kokeneet tapaamisen arvokkaaksi kuulumisten vaihdon ja vertaistuen vuoksi.

Olemme pitäneet tapaamisen usein jossakin muussa paikassa kuin varsinaiset ryhmätapaamiset. Osallistujat ovat kokeneet esimerkiksi kahvilan kabinetissa järjestetyn jatkotapaamisen mukavaksi lisäksi, kun on saanut pysähtyä keskustelemaan eri miljöössä ja kahvilan herkkujen äärellä. Erilainen yhteinen kokemus voi piristää arkea. Vanhemmille voi tulla myös arvostetuksi tulemisen kokemus, kun järjestetään jotakin erityistä. Tämä intentio välittyy toki toivottavasti myös kohtaamisen ja keskustelun kautta ryhmätapaamisissa. Olemme myös kuulleet kommentteja, että valmiiseen kahvipöytään tuleminen tapaamisissa on tuntunut erityisen mukavalta.

Mikäli tapaaminen järjestetään kahvilassa/ravintolassa tms. on hyvä, että tapaamiselle on varattuna oma tila, jossa keskustelua voidaan käydä luottamuksellisesti. Tapaamisen järjestäminen luonnon-helmassa, rantasaunassa/mökillä tai vastaavassa voi olla myös hyvä vaihtoehto. Luonto lisää hyvinvointia ja vahvistaa mm. itsensä äärelle pysähtymistä, palautumista ja rentoutumista.

## 1. KÄYDÄÄN ALKUKIERROS NIIN, ETTÄ JOKAINEN PÄÄSEE KERTOMAAN KUULUMISIA JA LISÄKSI KYSYMYKSET:

- *Mitä ryhmätapaamisista on jäänyt mieleen?*
- *Onko arkeen jäänyt käyttöön ryhmissä opeteltuja mielen taitoja/työkaluja tai ylipäätään onko jotain muuta, mitä on muuttanut arjessaan hyvinvointiaan vaaliakseen?*
- *Voidaan myös kerrata lyhyesti ryhmäkertojen teemat, mikäli osallistujat tarvitsevat teemojen mieleen palauttamista. Tätä kertaamista voidaan tehdä myös niin, että keskitytään niihin mielen taitoihin, jotka luonnollisesti ryhmästä nousevat keskusteluun. Jokatapuksessa on hyvä saada joitakin omakohtaisia kokemuksia esille ja usein juuri käytännön esimerkit ovat arvokkaita ja muillekin inspiroivia. Mielen taitojen kertaaminen on usein tarpeen, sillä eri taitojen tarpeellisuus korostuu erilaisissa tilanteissa ja on myös normaalia, että nämä taidot unohtuvat meillä ihmisillä arjen pyörityksessä.*

## 2. VAIHTOEHTOISET KYSYMYKSET , JOITA VOIDAAN MYÖS KÄYDÄ JO ALKUKIERROKSELLA TAI OMANA OSUUTEENAAN.

Huom! Mikäli pidetään useampi jatkotapaaminen, niin nämä kysymykset voi siinä tapauksessa "säätää" myös toiselle tapaamiselle. Ja onhan myös mahdollista, että joskus ryhmä voi jatkaa toimintaansa pidempääkin, esimerkiksi osana yhdistyksen muuta toimintaa, jolloin nämä ovat hyviä kysymyksiä näille jatkossa tuleville tapaamisille.

- *Mitä erityislapsi on opettanut sinulle?*

Ryhmissä vanhemmat ovat kertoneet oppineensa erityislapsiltaan mm. läsnäoloa, löytämään iloa pienistä arkisistakin asioista sekä kyseenalaistamaan erilaisia "pakkoja" ja toimintamalleja elämässä. Lisäksi vanhemmat ovat oppineet erityislapsiltaan elämään omannäköisempää elämää sekä hyväksyntää erilaisuutta ja erilaisia näkökulmia kohtaan.

- *Mitä vinkkejä antaisit erityislasten vanhemmille, jotka ovat vasta tämän polun alussa?*

Kysymys toimii monella tavalla, sillä samalla ryhmäläiset kertovat asioista, jotka ovat autta-  
neet heitä jaksamaan erityislapsen vanhemmuudessa.

### **3. YHTEISTÄ KESKUSTELUA MIELEN TAIDOISTA ESIMERKIKSI KESKUSTELUKORTTIEN AVULLA.**

Hankkeessa on ollut käytössä Toivon-kortit (Hidasta Elämää verkkokaupasta). Myös muut vastaavat keskustelukortit toimivat. Näissä Toivon- korteissa on jonkin verran viittauksia mielen taitoihin, joten ne toimivat samalla osana kertausta. Kortit myös tuovat nimensä mukaisesti toiveikkaampaa näkökulmaa, jos keskustelu on käynyt ”syvissä vesissä”.

### **4. TAPAAMINEN PÄÄTETÄÄN LYHYEEN (TAI TOKI PIDEMPÄÄNKIN, JOS AIKAA ON) LÄSNÄOLO- JA MYÖTÄTUNTO HARJOITUKSEEN.**

Suljetaan vielä hetkeksi silmät ja ollaan hetki tässä yhdessä ennen kuin jatkamme kukin eteenpäin. Seurataan hetki hengityksen virtaa. Huomaa, miten keuhkot laajenevat ja supistuvat. Anna itsesi vain olla.

Voit sitten halutessasi viedä toisen käden rintakehän päälle ja toisen vatsan päälle. Voit seurata vielä hetken hengitystäsi, kädet nousevat ja laskevat hengityksen tahdissa. Käden muistuttavat tärkeästä asiasta: lempeydestä, armollisuudesta ja myötätunnosta itseäsi kohtaan.

Vie sitten huomio kehon tuntemuksiin, mitä voit tuntea juuri nyt. Avaa silmäsi, mitä voit nähdä juuri nyt?



## *Luku 4.*

# LÄSNÄOLO- MYÖTÄTUNTO- JA MIELIKUVAHARJOITUKSET





# PYSÄHTYMINEN HAVAINNOIMAAN HENGITYSTÄ JA LÄSNÄOLEVAA HETKEÄ

## ASETTAUTUMINEN HARJOITUKSEEN, KEHON HAVAINNOINTI

(Huom. Väliotsikoita ei tarvitse lukea ääneen ja harjoituksesta voi tehdä lyhyempiä versioita tilanteeseen sopien. Voit esimerkiksi ohjata pelkän hengityksen seurannan osuuden. Joka harjoituskerralla on hyvä painottaa hyväksyvää havainnointia.)

Voit sulkea silmäsi tai pitää ne hieman raollaan... mikäli pidät silmät auki, suuntaa katseesi etuviistoon.

Tunnustele kehon tuntemuksia tässä hetkessä. Huomaa miten istut. Voit vaikka pyöryttää olkapäitä muutaman kerran ja hakea keholle tähän hetkeen hyvää asentoa.

Havainnoi sitten, kuinka jalkojen paino lepää lattiaa vasten... Vie sitten huomio niihin kohtiin, jotka osuvat tuoliin missä istut. Tunne kehosi paino tuolia vasten.

Etsi myös käsille hyvä paikka, missä ne voivat levätä, esimerkiksi sylissä. Tunne käsien paino...

Vie huomiota sitten koko kehoosi... Mitä kehon tuntemuksia voit havaita tässä hetkessä?

Voimme havainnoida kaikenlaisia tuntemuksia hyväksyvästi. Harjoituksen aikana ja eri puolella kehoa ilmenevät tuntemukset ja havaitsemasi tunteet ja ajatukset voivat olla joka kerralla erilaisia; neutraaleja, miellyttäviä tai epämiellyttäviä; pistelyä, puutumista, kipua, lämpöä, kylmyyttä... Pyri havainnoimaan hyväksyen tässä hetkessä kaikenlaisia erilaisia tuntemuksia kehossasi.

## HENGITYS, HAVAINNOINTI, HYVÄKSYNTÄ

Siirrä sitten hetkeksi huomiosi hengitykseesi. Huomaa kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos. Voit huomioida rauhassa jokaisen sisään- ja uloshengityksen. Huomaa, milloin hengität sisään ja milloin ulos. Huomaa myös tauko sisään- ja uloshengityksen välillä... Sinun ei tarvitse yrittää erityisesti mitään. Riittää, että havainnoit.

Jos ja kun huomaat, että ajatuksesi on liikkunut pois hengityksestä, pane se vain merkille. Se on normaalia mielen vaeltelua. Pane merkille, miten mieli vaeltelee ja salli kaikki tunteet ja ajatukset. Kaikenlaiset ajatukset saavat tulla... ja mennä... samoin tunteet...

Vie nyt huomiosi rintakehään, keuhkojen alueelle ja pallean sekä vatsan alueelle. Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat hengityksen tahtiin... Aisti rintakehäsi ja vatsasi liikkeet hengityksen rytmissä. Huomaa sisäänhengitys... huomaa uloshengitys... Huomaa myös tauko niiden välissä... Huomaa, kuinka uloshengityksen jälkeen keuhkosi täyttyvät kuin itsestään. Hengitystä ei siis tarvitse yrittää muuttaa millään tavalla. Anna sen (hengityksen) virrata niin kuin se juuri nyt virtaa...

Vie sitten vielä huomio vatsan alueelle. Tunne, kuinka hengitys virtaa sisään, vatsa nousee hieman ja kuinka uloshengitys virtaa ulos ja vatsa laskee hieman...

Havainnoi sitten hengityksen tuntemuksia koko kehossasi. Ikään kuin koko keho hengittää...

Kun havaitset huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, pane se vain merkille ja jatka hengityksesi seuraamista.

## AJATUSTEN , TUNTEIDEN HYVÄKSYVÄ HAVAINNOINTI

Vie seuraavaksi huomiosi siihen, mitä mielessäsi liikkuu juuri nyt...

Mitä ajatuksia voit havaita?

Mitä tunteita huomat?

Huomaa, mitä mielessäsi liikkuu juuri nyt tässä hetkessä...

Sinulla saa olla kaikenlaisia tunteita, ajatuksia ja tuntemuksia... mitä voit huomata juuri nyt?

## AISTIT

Lopuksi keskitymme vielä aistihavaintoihin. Huomioi, mitä voit kuulla juuri nyt... (kuunnellaan hetken esim. noin 30s)

Avaa silmäsi... mitä voit nähdä juuri nyt... valitse kohde, johon kiinnität katseesi. Pyri tarkkailemaan kohdetta ikään kuin näkisit valitsemasi asian ensimmäistä kertaa...

valitse nyt toinen kohde... Huomio on siis siinä, mitä voit nähdä juuri nyt. Sitten voit katsoa ympärillesi ja huomata koko tilan missä olet... juuri nyt.



## LOPPUMOTIVOINTI

Siirrä ihan lopuksi vielä hetkeksi huomiosi hengitykseen. Huomioi muutama sisään-... ja uloshengitys... ja tauko niiden välissä...

Suo näitä läsnäolon hetkiä itsellesi... arjessakin... jolloin otat aikaa vain itsellesi. Anna itsellesi lupa vain olla... (tämän voi myös sanoittaa muussakin kohtaa harjoitusta: on lupa vain olla...)



## TIETOISEN KUUNTELUN HARJOITUS

Tietoinen kuuntelu on harjoitus, jota suositellaan käytettäväksi useammalla tapaamiskerralla. Harjoitus auttaa olemaan läsnä ja voi vahvistaa myös muita mielen taitoja, kuten hyväksyvää havainnointia.

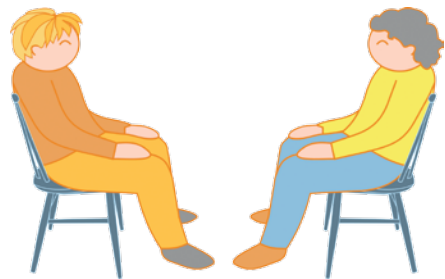
Ryhmänohjaaja ohjaa tietoisien kuuntelun harjoituksen seuraavasti:

Tietoisien kuuntelun harjoituksessa ryhmäläiset työskentelevät pareittain. Jos ryhmäläisiä ei ole parillinen määrä, niin kolmekin voi työskennellä yhdessä, tällöin pareittain olevat voivat odotellesaan keskustella ylimääräisen ajan. Huom! Ryhmäläisten olisi hyvä istua vastakkain, kuitenkin niin, että jokaisella on selkeästi oma rauhallinen tilansa. Vastakkain istuminen on tärkeää katsekontaktin mahdollistamisen takia.

Kerro tai kirjoita esimerkiksi fläppitaululle tietoisien kuuntelun aihe ja korosta, että tässä harjoituksessa puhutaan ja kuunnellaan vuorotellen. Osallistujat valitsevat kumpi aloittaa kertomisen.

Omalla puheenvuorolla saa kertoa sen verran kuin hyvältä tuntuu ja voi myös välillä olla hiljaa ja pohtia. Tärkeää harjoituksen onnistumisen kannalta on, että kuuntelijan roolissa oleva ei kommentoi mitään, vaan kuuntelee toista, vaikka tekisi mieli kysyä tai kommentoida.

Ohjaajan on hyvä ensimmäisillä kerroilla käydä muistuttamassa asiasta, jos tämä unohtuu. Tämä voi olla aluksi yllättävän hankalaa!





## TIKKATAULU -ARVOTEHTÄVÄ



Tehtävän voi alustaa seuraavasti: Jokainen teistä muistaa varmaankin millaista on heittää tikkaa esimerkiksi mökillä? Omien arvojen kirkastamista voi ajatella esimerkiksi tikkatauluun tähtäämisenä. Samoin kuin tikkataulun kanssa, on tärkeää tietää, mihin haluaa osua. Joskus voimme unohtaa, mihin oikeastaan tähtäämme ja heitellä tikkoja vähän sinne tänne toivoen, että ne menisivät maaliin. Tällöin on tärkeää pysähtyä ja katsoa, että näkee oman tikkataulun, ennen kuin heittää. Ja samoin kuin tikankheitossa, joskus tulee huteja, joskus osumme kymppiin. Se on inhimillistä. Tärkeintä on todellakin tietää, minne tähtää, jotta on mahdollista suunnitella tekojaan sen mukaan.

Mihin asioihin sinä tähtäät tällä hetkellä?

Piirrä nyt oma tikkataulusi, joka kuvaa juuri sinulle tärkeitä asioita. Ohjaaja piirtää paperille tai fläppitaululle tikkataulun, jonka tässä harjoituksessa muodostavat kuusi sisäkkäistä ympyrää.

Keskelle ”napakymppiin” voi kirjoittaa tärkeimmät asiat elämässä ja ulommille kehille voi kirjoittaa muita itselle tärkeitä asioita, arvojaan. On syytä korostaa, että tehtävä tehdään niin, että sitä ei tarvitse näyttää muille, vaikka halutessaan siitä saa kertoa. Jotta tehtävän tekee oikeasti ”omaa sydäntään kuunnellen”, on tärkeää saada tehdä se itseään varten. Kannattaa korostaa, että vastauksia tähän tehtävään on varmasti yhtä monta kuin on ihmistäkin: se saa olla omannäköinen. Tehtävää tehdessä kannattaa kuunnella itseään eikä sitä, mitä siinä ”pitäisi” lukea tai mitä muut sanoisivat. Usealle ryhmäläiselle tehtävä on ollut erittäin tärkeä. Tällöin he ovat konkreettisesti pysähtyneet itsensä äärelle kuuntelemaan omia tarpeitaan ja sitä, mikä on itselle merkityksellistä ja iloa tuottavaa.

Voi olla hyvä myös muistuttaa, että Arvojen Tikkatauluun voi tulla niin abstrakteja arvoja (useilla esimerkiksi rakkaus, rauha, terveys) tai asioita, ihmisiä, paikkoja, tekemisiä jne, jotka tätä arvoa edustavat. Joillekin voi olla tärkeää saada laittaa tehtävään joku tapahtuma, esimerkiksi rauhallinen kahvihetki terassilla ystävän kanssa, sillä tuossa tapahtumassa korostuu monta arvoa.

Tehtävää voi jatkaa vielä niin, että ryhmäläiset kirjoittavat ylös joitakin pieniä tekoja arvojaan kohti. Kokemuksemme mukaan osallistujat usein kirjoittavat näitä luontaisesti jo tehtävän ensimmäisessä vaiheessa. Lopuksi on kuitenkin hyvä korostaa valintaa: minkä asian/arvon nostaisit tässä hetkessä itsellesi tärkeimmäksi vaalia? Onko se arvo, minkä kirjoitit ”napakymppiin”? Tai joku muu asia? Mitä voisit valita tällä viikolla, joka ohjaisi sinua tuota arvoa kohti tai olisi tuon arvon mukaisista? Kirjaa ylös konkreettisia pieniä tekoja/valintoja tuota arvoa kohti. Voisitko tehdä jonkun pienen jutun jo tänään?



## 90-VUOTISSYNTYMÄPÄIVÄ

Tässä harjoituksessa, toki kuten muissakin, on ohjaajan hyvä tehdä harjoitus kokemuksellisesti itse muiden mukana.

Sulje silmäsi ja ota mukava asento.

Vie hetkeksi huomio kehoosi. Voit aloittaa kehoasi havainnoinnin jaloistasi. Miltä tuntuu jalkojen paino lattiaa vasten... Voit ikään kuin skannata sitten kehoasi jaloista ylöspäin, mitä tunnet eri puolella kehoasi? Osa tuntemuksistasi voi olla miellyttäviä, osa epämiellyttäviä, osa neutraaleja... Voitko vain havainnoida tuota kaikkea lempeästi.?

Voit havainnoida myös kaikenlaisia ajatuksia ja tunteita hyväksyen... Antaa niiden tulla ja mennä... Sinulla saa olla kaikenlaisia tunteita ja ajatuksia. Voit havainnoida niitä tarkkailijan näkökulmasta...

Vie sitten hetkeksi huomiota hengitykseen. Voit antaa sen virrata niin kuin se nyt virtaa... Huomaa kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos. Voit huomioida rauhassa jokaisen sisään- ja uloshengityksen. Huomaa, milloin hengität sisään ja milloin ulos. Huomaa myös tauko sisään- ja uloshengityksen välillä... Sinun ei tarvitse yrittää erityisesti mitään. Riittää, että havainnoit...

Vie nyt huomiosi rintakehään, keuhkojen alueelle ja pallean sekä vatsan alueelle. Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat hengityksen tahtiin... Aisti rintakehäsi ja vatsasi liikkeet hengityksen rytmissä. Huomaa sisäänhengitys... Huomaa uloshengitys... Huomaa myös tauko niiden välissä... Huomaa kuinka uloshengityksen jälkeen keuhkosi täyttyvät kuin itsestään. Hengitystä ei siis tarvitse yrittää muuttaa millään tavalla. Anna sen (hengityksen) virrata niin kuin se juuri nyt virtaa...

Vie sitten vielä huomio vatsan alueelle. Tunne, kuinka hengitys virtaa sisään, vatsa nousee hieman ja kuinka uloshengitys virtaa ulos ja vatsa laskee hieman...

Havainnoi sitten hengityksen tuntemuksia koko kehossasi. Ikään kuin koko keho hengittää...

Lähdetään sitten mielikuvamatkalle. Voit muistuttaa mieltäsi, että ei ole oikeita tai vääriä tapoja kuvitella tätä harjoitusta. Harjoitus on, ja saa olla jokaisella, ja joka kerralla erilainen...

Kuvittele, että olet täyttämässä 90-vuotta. Olet saanut elää pitkän ja hyvän elämän ja on 90-vuotissyntymäpäiväjuhliesi aika...

Olet siis päättänyt järjestää juhlat... pienet tai suuret...

Mihin aikaan vuodesta sinulla on syntymäpäivä? Pidätkö nuo juhlat tuona vuodenaikana?

Pidätkö ne Suomessa tai ulkomailla? Oletko kutsunut suuren määrän vieraita tai vain pienen porukan?

Anna mielesi nyt ehdottaa näihin vaihtoehtoja ja mikä niistä tuntuukaan nyt tästä hetkestä hyvältä, voit antaa mielesi viedä sinut niihin tunnelmiin...

Mihin vuodenaikaan juhlat ovat? Millaisessa säässä?

Jos nyt lähdet kävelemään juhlapaikalle... olet jo melkein perillä... niin mitä tunnet jalkojen alla...? Ovatko juhlat luonnon helmassa vai kaupunkimiljöössä? Mitä näet ympärilläsi? mitä kuulet...?

Olet pian perillä juhlapaikalla ja avaat oven, jos juhlapaikalla sellainen on... ellet ole sitten rannalla tai muualla luonnon maisemissa...

Astut juhlatilaan. Mitä tunnet jalkojen alla? Kun kävelet ympäri juhlatilaa, mitä näet? Millainen maisema avautuu? Paistaako aurinko? Näkyykö luonnon vehreyttä tai muuta kaunista? Oletko kenties veden äärellä?

Sitten katselet juhlatilaa, mitä koristeita näet? Onko siellä kukkia?

Mitä tarjoiluja voisi olla?

Sitten näet että ihmiset saapuvat juhlimaan tärkeää päivääsi. Näetkö heidät selvästi, ketä he ovat? Vai onko vain tunne ihmisistä ympärilläsi? Kaikkia heistä et ole vielä ehkä tähän mennessä tavannutkaan...

Nautit juhlahumusta. Sinulla on hyvä mieli. Tärkeitä ihmisiä on paikalla ja olosi on miellyttävä ja iloinen muutoinkin...

Sitten tulee se hetki juhlasta, kun päätät, että haluat pitää pienen puheen juhlaväelle, ja toisaalta haluat myös muistella elämääsi ääneen itsellesi...

Aloitat puheen kiittäen kaikkia paikalle tulleita juhluvieraita ja, että olet onnellinen näistä juhlista...

Sitten tulet puheessa siihen kohtaan, jossa muistelet tätä elämänvaihetta, mitä nyt elät...

Nyt voit jäädä hetkeksi fiilistelemään...

Mitä 90-vuotias viisas sinä antaisi nyt itsellesi ohjeeksi tähän hetkeen, tähän elämänvaiheeseen... Se voi tulla mieleen vaikka siitä, että juhlapuheessa sanoisit: siinä elämäntilanteessa minä oivalsin...? Tai, että silloin ymmärsin, että elämässä tärkeää on...?

Voit nyt antaa mielesi ehdottaa sinulle näitä vanhan viisaamman sinun ajatuksia... Ne voivat olla pidempiä tarinoita... tai vaikka muutama sana, kuten: kaikki on hyvin... Sinä riität. Olet arvokas sellaisena kuin olet. Ehkä muutama sana niin kuin huoneentaulussa...

Olen nyt hetken hiljaa, että saamme rauhassa kuunnella itseämme... Tässäkään kohtaa harjoituksessa ei ole oikeaa tai väärää tapaa... joskus voi tulla mieleen vaikkapa yksi sana, tai tunne/tunnelma... (tähän on tärkeää jättää ohjaajan pidempää hiljaisuutta, fiilistellä samalla itse tätä asiaa, jotta osallistujat ehtivät rauhassa kuvitella...)

Sitten juhlapuheesi lähestyy loppuaan ja samoin juhlat. Kiität vieraita ja vieraat poistuvat sinua onnitellen ja halaillen juhlapaikalta. Itse myös katsahdat vielä ympärillesi ja lähdet sitten kävelemään pois juhlapaikalta, suljet juhlatilan oven, jos siellä sellainen on...

Tullaan sitten tähän hetkeen...

Vie huomiota kehoosi. Istumiseesi tuolilla. Tunne kehon paino tuolia vasten... ja käsiesi lepääminen esimerkiksi sylissä ja kuinka jalkojen paino lepää lattiaa vasten...

Vie huomiota hengitykseen. Kiinnekohteena ensin sierainten alua... havainnoi muutama sisään- ja uloshengitys. Sitten keuhkojen ja rintakehän alue... vatsan alue...

Sitten kun sinusta hyvältä tuntuu voit avata silmäsi.

Voit halutessasi kirjoittaa ylös päiväkirjaasi, jos sait vanhemmalta viisaalta itseltäsi jotakin ohjeita tai kannustusta. Halutessasi voit myös jakaa näitä ryhmän kanssa.





# LEMPIPAIKKA- LÄSNÄOLO- JA MIELIKUVAHARJOITUS PALAUTUMISEN VAHVISTAMISEEN

## LÄSNÄOLOHARJOITUS-OSUUS

Aluksi viemme huomiota tähän hetkeen, kehoon ja hengitykseen. (Ohjaaja voi tehdä tämän muullakin tavoin. Alussa hieman pidempi versio, voit valita myös lyhyemmän version.)

Istuessasi vie huomio kehoosi ja sulje silmäsi. Paina jalkojasi kohti lattiaa. Huomaa allasi lattia, joka tukee sinua. Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä kohti lattiaa. Skannaamalla sitten mitä tunnet hieman ylempänä jaloissasi, nilkoissasi, polvissa ja siitä ylöspäin. Tunne sitten kehoosi paino niissä kohden mitkä koskettavat tuolia. Tunne kehon paino tuolia vasten. Huomaa myös miten kätesi lepäävät esimerkiksi sylissäsi, tunne niiden paino. Vie sitten huomiota vatsan alueelle ja alaselkään, huomaa hengityksesi kulku ja vatsan kohoilu sisään ja ulos. Seuraa sitten hengityksen kulkua keuhkojen alueella, miten rintakehä kohoilee ja laskee, keuhkot täyttyvät ja tyhjenevät. Huomaa sisäänhengitys ja uloshengitys... ja tauko niiden välissä. Kuinka uloshengityksen jälkeen keuhkot täyttyvät ikään kuin itsestään. Anna hengityksesi virrata niin kuin se nyt virtaa. Havainnoi hengitystäsi hyväksyen. Vie sitten huomiota vielä rintakehästä ylöspäin: yläselkä, niska, kaula ja olkavarret... kädet sormenpäihin asti... ja myös pään alue... ja pane sitten merkille koko kehoosi.

**Lyhyempi/toisenlainen versio kehoon ja hengitykseen keskittymisestä:** Asettaudu istumaan mahdollisimman mukavasti. Sulje silmäsi. Vie huomiota kehoosi. Mitä tunnet juuri nyt? Voit havainnoida kaikenlaisia tunteita kehossasi hyväksyen. Samoin voit antaa kaikenlaisten ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä. Vie vielä hetkeksi huomiota hengitykseesi. Kiinnekohtana voi ensin olla sierainten alue, seuraa miten ilma virtaa sisään ja ulos ja... Sitten keuhkojen alue. Havainnoi, miten rintakehä laajenee ja supistuu hengityksen tahdissa. Vielä lopuksi voit viedä huomiota vatsan alueelle: miten vatsakin kohoilee ja laskee hengityksen rytmissä.

## MIELIKUVAHARJOITUS-OSUUS

Lähdemme sitten mielikuvamatkalle jonnekin ihanaan paikkaan. Voit muistuttaa mieltäsi, että tämä harjoitus ei voi epäonnistua, eikä ole mitään tiettyä, mitä tässä harjoituksessa pitäisi tapahtua tai ei saisi tapahtua. Myös kaikki tunteet ja ajatukset saavat tulla ja mennä...

Anna sitten mielesi ehdottaa sinulle jotakin paikkaa tai joitakin paikkoja, jonne sinun olisi hetkeksi ihana mennä lepäämään, palautumaan ja rauhoittumaan...

Onko se paikka kenties luonnossa? Metsässä, rannalla, tai jossakin muualla? Jos lähdet kävelemään ja etsimään sopivaa paikkaa missä voit levähtää, ja makoilla hetken niin mitä tunnet jalkojen alla, missä kävelet? Mitä kohti kävelet?

Huomaat ehkä olevasi pian perillä ja avaat oven, jos paikassa sellainen on... voihan olla, että oletkin täysin luonnon helmassa...

Katselet hetken ympärillesi, ja etsit sopivaa paikkaa käpertyä loikoilemaan hetkeksi. Käyt sitten makaamaan ja asettaudut oikein mukavasti, kenties pehmeiden peittojen alle tai taivasalle ihanassa säässä. Voit ehdottaa mielellesi, että miltä tämmöisessä paikassa levähtäminen tuntuisi? Mitä tunteita ja kehon tuntemuksia toivoisit tuntevasi? Miltä palautuminen tuntuisi? Olisiko sinulla kenties lämmin, raukea ja rauhallinen olo? Tuntisitko iloa ja rauhaa vai kenties jotain muuta? Mistä kaikesta voisit päästää irti? Miltä tuntuisi olotila, jossa saat vain olla...? Ei tarvitse yrittää mitään... ei tarvitse tehdä mitään. Ei ole mitään, mitä pitäisi tehdä...

Vie sitten hetkeksi huomiosi hengitykseen ja kehoosi samalla, kun olet vielä mielikuvissasi tuolla "lempipaikassa", eli paikassa missä sinulla on turvallinen, miellyttävä ja mukava olla. Kaikki on hyvin, eikä sinulla ole kiire minnekään...

Hengittele rauhassa ja pane merkille koko kehosi. Voit havainnoida hengitystäsi ja antaa sen virrata niin kuin se nyt virtaa. Halutessasi ja jos se tuntuu sinusta mukavalta, voit hengittää muutaman kerran hitaasti syvään sisään ja ulos. Hengitä ulos hyvin hitaasti, siten että keuhkosi tyhjenevät kokonaan. Anna niiden täyttyä itsestään sisäänhengityksellä... miltä tuntuisi olotila, jossa kehosi ja mielesi palautuisi? Voit antaa mielellesi aikaa hetken tunnustella asiaa ja antaa itsesi rentoutua sen verran kuin se on juuri nyt tarpeen ja mahdollista. Voit myös muistuttaa mieltäsi ja kehoasi siitä, että kaikki on hyvin. Ei ole kiire minnekään. Voit vain olla...

Voit sitten nousta mielikuvassasi pikkuhiljaa rauhassa ylös ja venytellä hieman ja katsella ympärilläsi, mitä voit nähdä tuolla miellyttävässä paikassa? Voit kävellä hetken siellä ja katsella mitä voisit nähdä, mitä voisit kuulla? Katsele maisemaa vielä ja havainnoi kaikilla aisteilla mielikuvissasi ja lähe sitten kulkemaan paikasta takaisinpäin... Mitä tunnet jalkojen alla?

Sitten palaamme pikkuhiljaa takaisin mielikuvamatkalta tähän hetkeen...

Vie taas huomio jalkoihisi ja niiden painoon lattiaa vasten. Vie huomiota kehon painoon ja tuntemuksiin, kun keho painuu istuinta vasten ja tunne käsien paino, kun ne lepäävät esimerkiksi sylissäsi. Havainnoi kehon tuntemuksia harjoituksen jälkeen. Vie vielä hetkeksi huomiota hengitykseen ja sitten kun sinusta hyvältä tuntuu voit avata silmäsi. Ja muistuttaa itseäsi, että voit milloin vain halutessasi palata tuohon tai muuhun paikkaan mielikuvissasi, jossa sinulla on hyvä, turvallinen ja rauhallinen olo... tai vain muistella tuota olotilaa ja tuntea sitä samaa olotilaa tässä hetkessä, ajassa ja paikassa missä nyt oletkaan...

## TEE TILAA VAIKEILLE TUNTEILLE/OLOLLE JA SAA ETÄISYYTTÄ AIKEISIIN AJATUKSIIN -HARJOITUS

**Harjoitus on vaikean tunteen kohtaamisen ja näkökulman laajentamisen -harjoitus:** Tilan tekeminen hankalalle tunteelle, kehoon ja hengitykseen keskittyen ja havainnoinnin laajentamisen kautta sekä ajatusten havainnointi näkökulmina.

Vie mielesi johonkin hankalaan asiaan/tilanteeseen, josta tunnet hankalaa, jännittävää, ahdistavaa, ärsytystä tms. oloa. Tunne tuon tilanteen aikaansaamat tuntemukset kehossa ja mielessä. Vie sitten kädet vatsallasi. Tunne kädet vatsallasi ja vie huomiota myös istumiseesi tuolilla, sekä siihen, kuinka jalat ovat lattiaa vasten. Kun viemme huomion kehoomme ja vielä useampaan kohtaan kehoamme, tämä läsnäolo voi auttaa olemaan hankalan tunteen kanssa.

Ole hetki näin tuntien tuon hankalan tunteen ja samalla keskittyen käsiesi painoon vatsallasi, istumiseesi tuolilla, kehosi painoon tuolia vatsan ja jalkojesi painoon lattiaa vasten. Tunnustele tunnetta, anna sille tilaa. Havainnoi.

Voi olla, että huomaat jo jotakin hienovaraista muutosta, tai sitten et. Se ei haittaa. On arvokasta, että viet tietoisesti huomiota siihen, mitä olet vältellyt. Ollen samalla läsnä itsellesi kehoosi keskittymällä ja antamalla itsellesi lempeää hyväksyvää huomiota.

Tämän jälkeen voit halutessasi kokeilla seuraavaa (vaikeisiin) ajatuksiin etäisyyttä tuovaa harjoitusta nimeltä **mielenkiintoinen näkökulma**. Eli voit huomata asian mikä sinua ahdistaa, ärsyttää tai pelottaa tms. ja kertoa mielellesi: mielenkiintoinen näkökulma, minulla on tällainen näkökulma. Toistetaan tämä muutaman kerran. Usein jo muutaman toiston jälkeen saattaa huomata jotakin muutosta. Tai sitten jos ei huomaa, sekään ei haittaa.

Tämän jälkeen voit vielä laajentaa havainnointia kehosi lisäksi ympäristöösi.

Tämä harjoitus on erityisesti räätälöity hankaliin hetkiin ja hankalien hetkien ”jälkipyykkiä”varten. Harjoitus voi viedä ”terää” hankalalta olosta, erityisesti kun harjoitus toistetaan useamman kerran saman vaikean aiheen/siihen liittyvän tunteen kohdalla.



# SISÄINEN LAPSI -TUNTEIDEN HYVÄKSYNTÄ JA ITSEMYÖTÄTUNTOHARJOITUS

**Ennen mielikuvaharjoitusta tehdään kehoon ja hengitykseen keskittymistä lyhyen hetken veran tai pidemmänkin aikaa. Voit valita esimerkiksi jomman kumman näistä versioista. Nämä samat on esitelty jo Lempipaikka -harjoituksen yhteydessä.**

Aluksi viemme huomiota tähän hetkeen, kehoon ja hengitykseen (**ohjaaja voi tehdä tämän muullakin tavoin, seuraavaksi pidempi versio, voit valita myös lyhyemmän version**). Istuessasi vie huomio kehoosi ja sulje silmäsi. Paina jalkojasi kohti lattiaa. Huomaa allasi lattia, joka tukee sinua. Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä kohti lattiaa. Skannaa sitten mitä tunnet hieman ylempänä jaloissasi, nilkoissasi, polvissa ja siitä ylöspäin. Tunne sitten kehosi paino niissä kohden mitkä koskettavat tuolia. Tunne kehon paino tuolia vasten. Huomaa myös miten kätesi lepäävät esimerkiksi sylissäsi, tunne niiden paino. Vie sitten huomiota vatsan alueelle ja alaselkään, huomaa hengityksesi kulku ja vatsan kohoilu sisään ja ulos. Seuraa sitten hengityksen kulkua keuhkojen alueella, miten rintakehä kohoilee ja laskee, keuhkot täyttyvät ja tyhjenevät. Huomaa sisäänhengitys ja uloshengitys... ja tauko niiden välissä. Kuinka uloshengityksen jälkeen keuhkot täyttyvät ikään kuin itsestään. Anna hengityksesi virrata niin kuin se nyt virtaa. Havainnoi hengitystäsi hyväksyen. Vie sitten huomiota vielä rintakehästä ylöspäin: yläselkä, niska, kaula ja olkavarret, kädet sormenpäihin asti ja myös pään alue... Ja pane sitten merkille koko kehosi.

**Lyhyempi/toisenlainen versio kehoon ja hengitykseen keskittymisestä:** Asettaudu istumaan mahdollisimman mukavasti. Sulje silmäsi. Vie huomiota kehoosi. Mitä tunnet juuri nyt? Voit havainnoida kaikenlaisia tuntemuksia kehossasi hyväksyen. Samoin voit antaa kaikenlaisten ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä. Vie vielä hetkeksi huomiota hengitykseesi. Kiinnekohtana voi ensin olla sierainten alue, seuraa miten ilma virtaa sisään ja ulos... Sitten keuhkojen alue. Havainnoi, miten rintakehä laajenee ja supistuu hengityksen tahdissa. Vielä lopuksi voit viedä huomiota vatsan alueelle; miten vatsakin kohoilee ja laskee hengityksen rytmissä.

## MIELIKUVAHARJOITUS SISÄINEN LAPSI

Seuraavaksi menemme mielikuvissa lapsuuteen. Voit muistuttaa mieltäsi, että tämä harjoitus ei voi epäonnistua, eikä ole mitään tiettyä, mitä tässä harjoituksessa pitäisi tapahtua tai ei saisi tapahtua. Myös kaikki tunteet ja ajatukset saavat tulla ja mennä... On tarkoituskin havainnoida hyväksyen ja myötätunnolla kaikkia ajatuksia ja tunteita, joita tämä harjoitus herättää...

Kuvittele itsesi lapsena. Anna mielesi ehdottaa jotakin ikäkautta...

Kun saat mielikuvan itsestäsi jonkin ikäisenä lapsena niin annetaan tuon mielikuvan sitten kirkastua sen verran mitä se tässä hetkessä on mahdollista ja tarpeen...

Voit kuvitella itsesi lapsena seisomassa edessäsi...

Minkälaiset vaatteet hänellä on?

Miten lapsi seisoo? Millainen on hänen kehonkielensä? Onko hänen asentonsa avoin... ryhdikäs... vai sulkeutunut ja varovaisen oloinen? Tai kenties uhmakas? Mitä tahansa ajatuksia tai tunteita tämä herättää niin anna näille ajatuksille ja tunteille myötätuntoa...

Katso mielikuvissasi, miten pieni lapsi on... miten pienet kädet hänellä on...

Mitä tuo lapsi ajattelee ja tuntee? Mitä hän pelkää...

Mistä hän unelmoi?

Mitä tuo lapsi kaipaasi sinulta kaikkein eniten tässä hetkessä?

Ja vaikka voi tuntua erikoiselta... tai sitten ei... niin voit mielikuvissasi halutessasi toteuttaa lapsen pyynnön... Haluaako hän esimerkiksi silytystä? Tai halauksen?

Tai haluaako hän kuulla sinulta jotain? Mitä hän erityisesti haluaisi kuulla?

Voisiko se olla esimerkiksi jotakin sen tapaista että...

Sinä riität ja kelpaat juuri tuollaisena kuin olet. Olet arvokas... Sinä saat tuntea ja kokea juuri niin kuin koet ja tunnet...

Tunnustele hetken, mitä lapsi haluaisi, ja voit sitten välittää hänelle... itsellesi näitä ajatuksia, tunteita tai muita toiveita...

(Ohjaaja on tarpeeksi pitkän aikaa hiljaa ja voi kuvitella myös itse.)

Sitten voimme kiittää sisäistä lastamme ja päästää pikuhiljaa tästä mielikuvasta irti...

Ja palaamme pikkuhiljaa takaisin mielikuvamatkalta tähän hetkeen... Voit pitää silmät vielä suljettuina.

Vie taas huomio jalkoihisi ja niiden painoon lattiaa vasten. Vie huomiota kehon painoon ja tuntemuksiin, kun keho painuu istuinta vasten ja tunne käsien paino, kun ne lepäävät esimerkiksi sylissäsi. Havainnoi kehon tuntemuksia harjoituksen jälkeen. Vie vielä hetkeksi huomiota hengitykseen ja sitten kun sinusta hyvältä tuntuu voit avata silmäsi.



Kuva: Maria Voskresénskaya | Pexels



## MYÖTÄTUNTOINEN KÄSI- ITSEMYÖTÄTUNTOHARJOITUS

Kaksi erilaista versioita, voit kokeilla molempia, yhdistellä näitä “omaan suuhun sopivaksi” -harjoitukseksi.



### MYÖTÄTUNTOINEN KÄSI -HARJOITUS

Vie hetkeksi huomio hengitykseesi. Sulje silmäsi. Anna hengityksen virrata juuri niin kuin se nyt virtaa. Anna itsellesi lupa kaikille tunteille ja ajatuksille juuri nyt. Voit viedä halutessasi toisen käden rintakehän päälle ja toisen käden vatsan päälle. Kädet ovat apuna myös hengityksen seuraamisessa. Ne nousevat ja laskevat hengityksen tahdissa.

Anna niiden levätä siinä lempeästi ja kohtele itseäsi ystävällisesti. Ole näin hetken aikaa, tuntien yhteyden itseesi, pitäen huolta itsestäsi ja tuntien myötätuntoa itseäsi kohtaan. Anna kätesi olla

siinä kevyesti ja lempeästi. Tunne se ihoasi tai vaatteitasi vasten. Ja tunne kädestäsi huokuva lämpö kehossasi.

Kädet muistuttavat myös lempeydestä ja armollisuudesta itseäsi kohtaan, ja kaikkia tuntemiasi tunteita kohtaan... Erityisesti silloin kun meillä on vaikeita tunteita ja tilanteita, on tärkeää opetella kohtelevaan itseään kuin kohtelisi hyvää ystävää.

Vie vielä lopuksi huomiosi hengitykseesi.

## LEMPEÄ- MYÖTÄTUNTOINEN KÄSI, TOINEN VERSIO

Voidaan harjoitella mitä itsensä hyväksyminen ja myötätunto voisi tarkoittaa käytännössä. Sulje silmäsi, ja vie huomiosi hengitykseesi.

Laita sitten kätesi siihen kohtaan kehoasi, jossa tällä hetkellä koet jotakin ikävää tuntemusta. Mikäli et koe juuri nyt mitään ikävää tunnetta/tuntemusta niin aseta kätesi rintakehällesi ja/tai vatsallesi.

Voit myös halutessasi laittaa käden siihen kohtaan kehostasi, jolla yleensä reagoit ikäviin asioihin, vaikka tällä hetkellä tuota tuntemustasi ei olisikaan. (ohjaaja voi kertoa esimerkin itsestään halutesaan)

Kuvittele että kätesi on myötätuntoinen, – lempeän hoitajan, rakastavan vanhemman tai läheisen käsi. Lähetä käden kautta lämpöä tuohon kohtaan, mutta älä yritä päästä tunteestasi eroon, ainoastaan avaudu sille, ota se vastaan, tee sille tilaa. Pidä tätä tunnetta lempeästi.

Vie sitten huomiosi lopuksi hengitykseesi. Ja avaa silmäsi.



## IHANAN PÄIVÄN VISUALISOINTI -HARJOITUS

Vie hetkeksi huomio hengitykseesi ja kehoosi. Havainnoi hyväksyen. Anna itsellesi lupa vain olla. Sulje sitten silmäsi ja vie mielesi mielikuvamatkalle. Millainen olisi ihana, lähes “täydellinen” päivä?

Mieli saattaa vastustaa ja kertoa tarinoita, mikä ei ole mahdollista. Mutta nyt on tarkoitus fiilistellä ja visualisoida, ei niinkään miettiä onko se mahdollista.

Anna siis mielikuvien ja tunteiden tulla ja mennä. Jos heräisit aamulla ja saisit viettää ihanan päivän, niin missä heräisit? Mitä tekisit ihan ensimmäiseksi? Loikoilisitko hetken pidempään? Suunnittelisitko itsellesi maukkaan aamupalan vai menisitkö kenties heti ulkoilemaan?

Anna mielesi ehdottaa ihanan päivän ohjelmaa aamusta lähtien... ja päivän tekemisten sijaan, tai yhtälailla tai jopa tärkeämpää voi olla, että millä olotilalla viettäisit päiväsi?

Ohjaaja on tarpeeksi kauan hiljaa, että kaikki saavat kuvitella (ja ohjaaja kuvittele myös itse).

Tämän jälkeen voimme kirjoittaa ylös tuon ihanan päivän tunteita, teemoja ja tapahtumia. Mitä pieniäkin elementtejä näistä voisimme jo nyt lisätä elämäämme?

Harjoituksen voi myös toistaa useammin ja päivät voivat olla samanlaisia... tai täysin erilaisia.



## KIITOLLISUUSHARJOITUS

Vie hetkeksi huomio hengitykseesi ja kehoosi. Havainnoi hyväksyen. Anna itsellesi lupa vain olla. Sulje sitten silmäsi.

Mieti sitten elämääsi. Mieli voi haluta keskittyä ongelmiin ja vaikeuksiin, mutta tällä kertaa viemme tietoisesti huomion asioihin, jotka ovat hyvin, joista olemme kiitollisia ja joita arvostamme. Joskus kiitollisuus voi tuntua liian voimakkaalta sanalta. Silloin riittää, että sen sijaan mietimme asioita, joita arvostamme elämässämme. Pohdi sitten hetken mitä arvostat itsessäsi ja kehossasi?

Avaa silmäsi ja kirjoita ylös näitä asioita.



## MYÖTÄTUNTOHARJOITUS PARIN KANSSA

Huom. Kyseinen harjoituksen jotkut kokevat voimakkaasti ja harjoitus voi aiheuttaa joillekin liikuttumista kyyneliin asti, mutta usein ryhmän tuki on tässä vaiheessa jo riittävä kannattelemaan näitä tunteita. Harjoitus kannattaa tehdä vasta, kun ryhmä on tavannut useamman kerran/ryhmä on tullut keskenään tutuksi. Tätä harjoitusta ei siis suositella erillisenä harjoituksena ennestään tuntemattomalle ryhmälle. Jos harjoitus aiheuttaa liikutusta, annetaan sen tapahtua puuttumatta siihen ja ollaan vain empaattisesti läsnä. Toki harjoituksen jälkeen voidaan yhdessä keskustella siitä mitä harjoitus herätti.

Ohjeistus: Tee tämä parin kanssa ja asettukaa vastapäätä toisianne. Katsokaa toisianne silmiin, jos mahdollista. (Vinkki, voit katsoa vain toista silmää kohti. Se tuntuu toisesta silti siltä kuin katsoisit molempiin. Tämä voi auttaa erityisesti, jos kokee silmiin katsomisen hankalana.)

Harjoitus voi nostaa pintaan monenlaisia tunteita. Kaikenlaiset tunteet ja ajatukset ovat sallittuja.

Sulje silmäsi ja huomaa kaikki tuntemukset kehossasi. Mitä tunnet sydämen kohdalla? Mitä tunnet vatsassasi? Mitä tunnet eri puolella kehoasi?

### *Tauko*

Huomaa hengitys. Mitä tunteita havaitset itselläsi? Entä mitä ajatuksia sinulla on? Jos huomaat itselläsi joitakin ajatuksia, ainoastaan nimeä ne ja palaa takaisin tähän hetkeen.

Huomaa, että nämä ovat vain ajatuksia ja tunteita tässä tilanteessa.

### *Tauko*

Avaa nyt silmäsi ja kohdistat katseesi henkilöön, joka istuu sinua vastapäätä. Pane merkille, että tämä on henkilö, jolla on erilaisia tunteita. Kaikilla meillä on tunteita ja ajatuksia, jotka tulevat ja menevät. Osa niistä voi olla samanlaisia kuin sinä koet. Joskus tämä sinua vastapäätä istuva henkilö on iloinen, onnellinen ja tyytyväinen. Joskus hän on ylpeä siitä, mitä on saanut aikaan. Joskus hän tuntee, että hänestä pidetään ja häntä rakastetaan.

### *Tauko*

Sulje nyt silmäsi ja huomaa tuntemukset, joita tunnet juuri nyt. Ainoastaan ole noiden tuntemusten kanssa. Tunnistatko itselläsi joitakin tunteita? Ehkä hyvää oloa vastapäätä olevan henkilön puolesta. Vai tunnistatko ehkä jotain muuta, surua tai ehkä pelkoa? Voit toivottaa mitkä tahansa tunteet tervetulleeksi juuri nyt, ikään kuin merkinä siitä, että olet ihminen. Voimme valita, että olemme avoimia kaikkia niitä kokemuksia kohtaan, joita meissä ilmenee.

### *Tauko*

Avaa taas silmäsi ja katso vastapäätä istuvaa henkilöä silmiin. Pane merkille, että tähän henkilöön sattuu joskus. Sinun laillasi hän on välillä ahdistunut ja surullinen. Hän on ihminen, joka kamppailee ehkä vanhemmuuden, ihmissuhteiden tai jonkun muun vaikean asian kanssa ja tuntee välillä kärsimystä.

### *Tauko*

Sulje nyt silmäsi ja tarkastele, mitä tunnet sisälläsi. Jää tuohon tunteeseen hetkeksi. Ole avoin sitä kohtaan, mitä huomaat.

Avaa silmäsi. Miltä sinusta tuntui, kun panit merkille tämän toisen henkilön ja tämä toinen henkilö pani sinut merkille? Hän huomasi sen, että olet ihminen, joka on joskus iloinen ja onnellinen. Hän huomasi sen, että sinäkin kärsit joskus, sinulla on ajoittain huolia ja murheita. Tämä henkilö on ehkä tuntenut pienen hetken hyvää oloa kanssasi. Tai hän on välittänyt sinusta silloin, kun sinulla on vaikeaa.

### *Tauko*

Sulje taas silmäsi. Mitä tunnet? Tunnetko jossakin kohtaa ehkä jännitystä... tai pelkoa... Tunnetko ehkä lämpöä tätä toista henkilöä kohtaan. Tunnustele miltä sinusta tuntuu – Tauko - Voitko nyt kiittää itseäsi ja vastapäätä istuvaa henkilöä siitä, että olette jakaneet tämän hetken keskenänne...



# LIITTEET

## LIITE 1. UUPU-VERKKO-OHJELMA

UUPU-verkko-ohjelma löytyy osoitteesta: <https://uupu.fi>. Ohjelma on helppokäyttöinen ja sen käyttö on tietoturvallista.

UUPU-verkko-ohjelma on laadittu erityisesti erityislasten vanhempien tueksi ja sen tarkoituksena on tukea vanhempia antamalla pohdittavaa sekä uusia taitoja ja näkökulmia, jotka auttavat jaksamaan. UUPU-verkko-ohjelmassa voi työstää ajatuksiaan ja selkeyttää elämäntilannettaan. Lisäksi ohjelma voi auttaa avaamaan mielen lukkoja sekä käsittelemään vaikeita tunteita ja ajatuksia joustavalla tavalla.

UUPU-verkko-ohjelma on kehitetty Jyväskylän yliopistossa psykologian laitoksella ja sen vaikutavuutta on tutkittu Jyväskylän yliopistossa vuosina 2019-2021 toteutetussa Kelan rahoittamassa tutkimuksessa UUPU - Verkko-ohjelma pitkäaikaisairaahan lapsen vanhemman tukena - satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. UUPU-verkko-ohjelma perustuu tutkittuun tietoon.

UUPU-verkko-ohjelmassa on yhteensä 5 etappia. Verkko-ohjelmaa voi halutessaan käyttää ryhmätapaamisten välillä, mutta sen käyttö myös itsenäisesti ilman ryhmätapaamisia on mahdollista. Parhaan hyödyn UUPU-verkko-ohjelmasta saa kuitenkin käymällä sen läpi ryhmän ohjaajan ohjeiden mukaisesti eli ensimmäisen ryhmätapaamisen jälkeen tutustutaan Etappi 1:seen, toisen ryhmätapaamisen jälkeen Etappi 2:seen jne.

UUPU-verkko-ohjelma sisältää tietoa, kokemuksellisia harjoituksia, videoita, kuunneltavaa sekä pieniä tehtäviä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen arjen lomassa. Verkko-ohjelman avulla voit syventää ryhmäkerroilla käsiteltyjä aiheita omassa tahdissasi ryhmätapaamisten välillä. Ohjelma on ikään kuin mielen kuntosalin treenaamalla voit kohentaa sen kuntoa ja vahvistaa voimavarojasi.

## LIITE 2. TUNNISTA STRESSIN OIREET- KYSELYLOMAKE

### Tunne- elämän muutoksia

- Mielialan vaihtelua, masentuneisuutta, pettymyksen tunnetta
- Ärtymystä
- Jännittyneisyyttä, rauhattomuutta, ahdistuneisuutta

### Kognitiivisia (tiedon käsittelyyn/tai ajatteluun liittyviä) muutoksia

- Tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn heikkenemistä
- Hajamielisyyttä, muistivaikeuksia
- Ajattelun kapeutumista ja joustavuuden vähenemistä

### Stressireaktiota kehossa

- Autonomisen hermoston virittymistä ”hälytystilaan”,  
kuten sykkeen kohoamista, verenpaineen nousua, hikoilun lisääntymistä
- Lihasjännitystä: alaselkä, hartiat, olkapäät

### KEHO JA MIELI REAGOIVAT STRESSIIN!

### Elimistön toiminnallisia vaivoja

- Ylirasitusta, väsyneisyyttä
- Univaikeuksia
- Rytmihäiriötuntemuksia, kohonnutta tai heittelehtivää verenpainetta
- Lisääntyneitä kipuja, ”rasitusvaivoja”
- Vatsaoireilua, pahoinvointia, huimausta

## LIITE 3. KOTITEHTÄVÄT SYVENTÄMÄÄN TAPAAMISILLA KÄSITELTYJÄ TEEMOJA

Nämä tehtävät löytyvät myös Tapaamiskertojen kulku -luvusta 3 jokaisen tapaamisen kuvauksesta.

### 1. TYÖKALUJA SYVENTÄMÄÄN ENSIMMÄISELLÄ TAPAAMISELLA ALOITETTUA OMIEN ELÄMÄN ARVOJEN KIRKASTAMISTA:

- Voit jatkaa tärkeiden asioiden kirjaamista ja iloa tuottavien asioiden kirjaamista:  
*Mikä on sinulle tärkeää? Mistä saat iloa?*
- Ryhmässä tehtiin pieni läsnäoloharjoitus. Läsnäoloharjoitus arjessa voi olla muutama tietoinen hengitys ja ympäristön havainnointi.  
*Pysähdy. Seuraa hengitystäsi kolme tietoista sisään- ja uloshengitystä. Havainnoi ympäristöä: kuuntele mitä voit kuulla juuri nyt? Mitä voit nähdä juuri nyt? Toista päivittäin eri tilanteissa.*

### 2. TYÖKALUJA SYVENTÄMÄÄN TOISELLA TAPAAMISELLA ALOITETTUA TEEMAA MERKITYKSELLISET PIENET TEOT KEHOA KUUNNELLEN:

- KOHTI-POIS harjoituksen jatkaminen
- Voit myös erikseen listata tekemiäsi valintoja/tekoja, kun huomaat tehneesi omaa hyvinvointia edistävän valinnan. Myös tekemättä jättäminen voi olla omien arvojen mukainen valinta. Kyseessä siis voi olla esim. yksi pieni teko, jonka teet joka päivä.
- Pysähdy. Havainnoi hetki hengitystä. Vie kädet rintakehän ja vatsan päälle: välität lempeällä kosketuksella myötätuntoa kehollesi ja itsellesi.

### 3. TYÖKALUJA SYVENTÄMÄÄN KOLMANNELLA TAPAAMISELLA ALOITETTUA KEHON JA MIELEN VÄLISEN YHTEYDEN VAHVISTAMISTA SEKÄ STRESSIN TUNNISTAMISTA:

- Voit kokeilla toistaa/palauttaa mieleen "Lempipaikka" -harjoituksen, joka tehtiin ryhmässä.
- Stressin tunnistaminen: voit palata ryhmässä jaettuun lomakkeeseen vaikka päivittäin, tai arvioida stressin tasoa esimerkiksi asteikolla 1-10. Kirjoita ylös havaintojasi.

- Palautumishetkien huomaaminen ja lisääminen (pienetkin palautumishetket ovat tärkeitä). Kirjoita ylös havaintojasi.
- Huomioi päivittäin mitä kehosi kertoo palautumisen tarpeesta:

*Mitä havaitset kehossasi juuri nyt? Mitä tunteita havaitset juuri nyt? Mitä hyvinvointiasi edistävää (pienäkin) voisit tehdä juuri nyt?*

#### 4. TYÖKALUJA SYVENTÄMÄÄN NELJÄNNELLÄ TAPAAMISELLA ALOITETTUA AJATUSTEN HUOLIKEHIEN KÄSITTELYÄ JA TOISAALTA IRTIPÄÄSTÄMISTÄ:

- Voit toistaa Vaikeiden ajatusten TOP10- tehtävän tai tehdä Huolihetki -harjoituksen, eli kirjata ylös korkeintaan 20 minuutin ajan asioita ja ajatuksia, jotka kuormittavat ja niihin liittyviä tunteita.
- Vaihtoehtoisesti hyvä ja yksinkertainen työkalu on kysyä: *Missä mieleni on? Toisin sanoen, mitä ajatuksia huomaan juuri nyt? Onko mieleni menneessä, nykyhetkessä vai tulevassa?*
- KOHTI-POIS-työkalun käyttöä kannattaa kokeilla uusiksi, jotta huomaa omia reagointeja ja valintoja eri tilanteissa. Havainnoit tämän työkalun avulla, että milloin annat ”vallan pois” itseltä esim. omille ajatuksille tai tunteille, jotka eivät tässä hetkessä enää esimerkiksi pidä paikkaansa tai ovat opittuja mielen tarinoita, jotka eivät vie kohti sitä minkälaista elämää haluat elää.

#### 5. TYÖKALUJA SYVENTÄMÄÄN VIIDENNELLÄ TAPAAMISELLA ALOITETTUA KAIKENLAISTEN TUNTEIDEN HAVAINNOINTIA JA HYVÄKSYNTÄÄ:

- Tee-tilaa harjoitusta voi jatkaa kotona: *Vie ensin huomio kehon tuntemukseen, huomio hengitykseen, huomio vaikeaan tunteeseen. Anna tunteelle tilaa. Tämän jälkeen vie huomiota myös ajatuksiin ja siihen, että nämä ajatukset ovat vain ajatuksia, eli näkökulmia. Toisin sanoen: “Huomaan että minulla on tällainen näkökulma”. Ajatukset ovat vain ajatuksia, eivät välttämättä totta.*
- Vapaa kirjoittaminen (ns. “journaling”) tarkoittaa, että kirjoitetaan tunteita ja ajatuksia sensuroimatta eli ihan sitä, mitä siinä hetkessä mieleen nousee. Aiheeksi voi myös ottaa jonkun asian, mikä päivässä tai omassa toiminnassa painaa mieltä. Myös menneitä asioita voi käsitellä näin. Erityisesti jos jokin asia on usein mielessä.
- Voi myös kirjoittaa/pohtia mitä tunteita (ja ajatuksia) minun on/oli tänään vaikea hyväksyä?

## 6. TYÖKALUJA SYVENTÄMÄÄN KUUDENNELLA TAPAAMISELLA ALOITETTUA MYÖTÄTUNTOA JA ITSEMYÖTÄTUNTOA ELI LEMPEYTTÄ ITSEÄ JA MUITA KOHTAAN:

- Lempeä myötätuntoinen käsi -harjoitus: Pysähdy ja vie huomiota hengitykseen ja kehon tuntemuksiin. Vie kädet rintakehän ja vatsan päälle (tai muuhun kohtaan kehoasi). Käsien kosketus välittää myötätuntoa kehoasi ja itseäsi kohtaan.
- Kirjoita illalla: *Jos olisin itseni vanhempi, niin millainen vanhempi olisin ollut tänään itselleni? Kuinka kohtelin itseäni (sisäistä lastani)? Annoinko esimerkiksi lepoa ja iloa tuottavia asioita ("leikkiä") vai pakotinko suoriutumaan yli voimavarojen?*
- Voit jatkaa kotona ryhmässä tehtyä kirjoitusta: Mitä voit nähdä ympärilläsi, mitä arvostat? Mitä itsessäsi, ulkonäössäsi/kehossasi arvostat/olet kiitollinen? Mitä muita asioita persoonassasi, luonteessasi, olemisesi tavassa arvostat/olet kiitollinen?
- Täydellinen/itsellesi erittäin mieluinen päivä: *visualisoi mielessäsi päivä, jolloin saisit tehdä niitä asioita, mitä haluat, tarvitset ja toivot. Minkälaisessa ympäristössä tahansa. Voit kuvitella tarkkaan koko päivän kulun ja miettiä erilaisia versioita päivän kululle. Mitä elementtejä näistä kuvitelluista päivistä olisi mahdollista toteuttaa arjessasi jo nyt?*

**KIRJOITTAJAT**

Merja Lappi, Inka Pakkala

**ULKOASU JA TAITTO**

Tapio Laitinen | [www.tapiolaitinen.fi](http://www.tapiolaitinen.fi)

**PIIRROKSET**

Anna Stanczyk

**YHTEYSTIEDOT**

Merja Lappi, [merja.lappi@gmail.com](mailto:merja.lappi@gmail.com), puh. 041 4367 478  
Inka Pakkala, [inka.pakkala@gmail.com](mailto:inka.pakkala@gmail.com), puh. 040 5169 514

