



Harjoituksia viireystilan ja tunteiden säätelyyn

Eija Söderlund

Harjoitus 1/2

- Tarvitset kaksi tyhjää paperia ja kynän
- Piirrä toiseen paperista ympyrä, kirjoita ympyrän keskelle sana eli jokin asia, kokemus, mikä sinua kuormittaa. Intuitiivisesti.
- Kun olet löytänyt sanan on sinulla minuutti aikaa kirjoittaa ympyrän sisälle sanoja, asioita, lauseita, tunteita jne. mitä tämä sana sinussa herättää?
- Kuuntele samalla kirjoittaessa sinun kehon tuntemuksia, miten hengitys virtaa jne.
- Laita paperi nurinpäin pöydälle ja tehdään hengitysharjoitus.




Lyhyt

rentoutus

Harjoitus 2/2

- Ota nyt toinen tyhjä paperi
- Piirrä jälleen ympyrä ja kirjoita sama sana kuin ensimmäiseen paperiin ympyrän keskelle.
- Yhden minuutin ajan kirjoita sanoja, ajatuksia, näkökulmia, sisäistä puhetta jne.
- Huomasitko, muuttuiko suhde alkuperäiseen asiaan?

Mitä tarvitaan
luomaan turvaa
sinun ja oppilaiden
työympäristössä?

A group of diverse children and an adult man are smiling and looking up at the camera. The children are of various ethnicities and ages, and the man is a Black man with a beard. They are all looking towards the camera with happy expressions.

Ryhmäyttäminen ja yhteiset pelisäännöt

Moikataan varpailla – istutaan piirissä, liu`utellaan lähemmäs toisia, niin lähelle, että voidaan moikata toisia varpailla.

- Hyvä tutustumisharjoitus sellaiselle, jolla on vaikea kätellä ja/tai katsoa toisia silmiin. Jokaisella on mahdollisuus valita, millaista kontaktia ottaa toisiin, vai ottaako ollenkaan.
- Mitä jos joku lapsi ei tulekaan lähelle toisia? Ohjaaja voi tällöin esittää kysymyksiä ja tukea tarvittaessa osallistujan toimintaa sekä oman toiminnan ohjausta:
 - Miten me päästäisiin lähemmäs toisiamme?
 - Miten me voisimme moikata toisiamme?
 - Millä kehon osalla voisimme moikata mahdollisimman monta samalla kertaa?
 - Miten liikutaan taas isoksi piiriksi?

Jaloilla äänestämisen - Lopuksi käännetään mahalleen ja kerrotaan oma mielipide asioihin nostamalla jalat koukkuun.

- Lapset eivät näe toistensa jalkoja, jolloin oman henkilökohtaisen mielipiteen kertominen on helpompaa



- Lämmittelyä seuraavan harjoituksen avulla:
Se, joka...
Se, joka... -
Mannerheimin
Lastensuojeluliitto
(mll.fi)

Ota itsellesi tarpeeksi tilaa, luettelen seuraavaksi väittämiä.

Jos väittäjä pitää paikkansa, toimi väittämän ohjeen mukaan.

Väittämiä:

- Se, joka aikoo moikkailla jatkossa enemmän, tekee kolme kyykkyhyppyä.
- Se, joka tykkää olla toisten seurassa, pyörii kolme kertaa ympäri.
- Se, joka viihtyy hyvin yksin, koskettaa ”pää, olka, peppu, varpaat”.
- Se, jolla on eläinkaveri, nostaa molemmat kädet kohti kattoa.
- Se, joka välittää muista, heiluttaa käsiä.
- Se, joka huomioi toiset, hyppii paikallaan kierroksen ympäri.
- Se, joka ei jätä kaveria pulaan, piirtää käsillä ison sydämen.
- Se, joka haluaa olla muille hyvä kaveri, nostaa peukut pystyyn.
- Se, joka aikoo pyytää joku kerta pariksi sellaista, kenen kanssa ei ole aiemmin ollut, nyökkää



Vuorovaikutus ja kohtaaminen

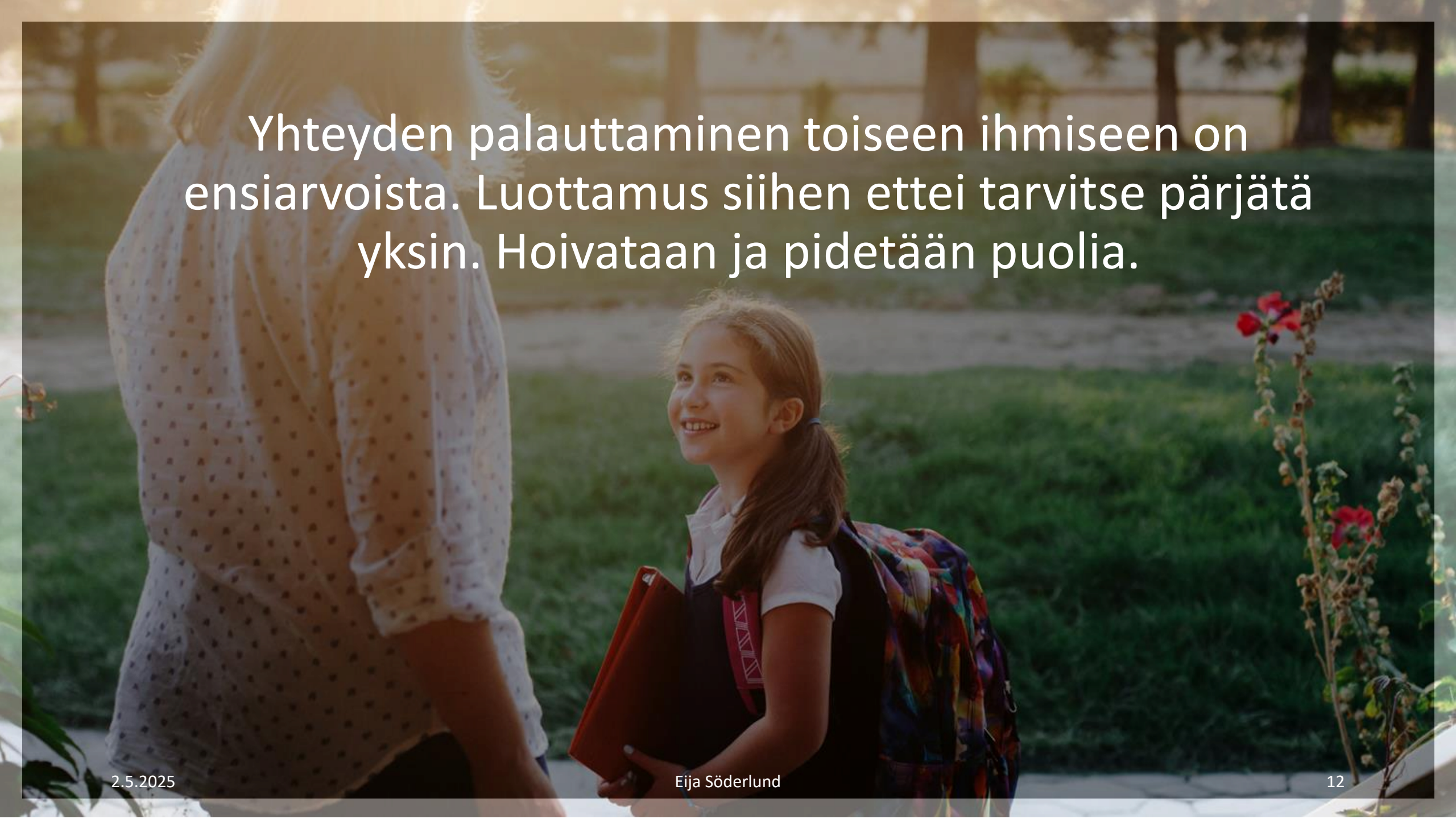
Mikä olikaan keskeistä vuorovaikutuksessa ja kohtaamisessa?
Video: Pään sisällä - Siskonpeti - Kasvatuspuntari



Huomioi ainakin nämä

- Kuuntele
- Vältä nolaamasta ja ”nurkkaan ajamista”
- Ennakoi tilanteita
- Kunnioita rajoja
- Ole rehellinen ja oikeudenmukainen
- Anna myötätuntoa ja hoivaa



A young girl with a colorful backpack and a red folder smiles at an adult woman in a white polka-dot dress in a garden.

Yhteyden palauttaminen toiseen ihmiseen on ensiarvoista. Luottamus siihen ettei tarvitse pärjätä yksin. Hoivataan ja pidetään puolia.

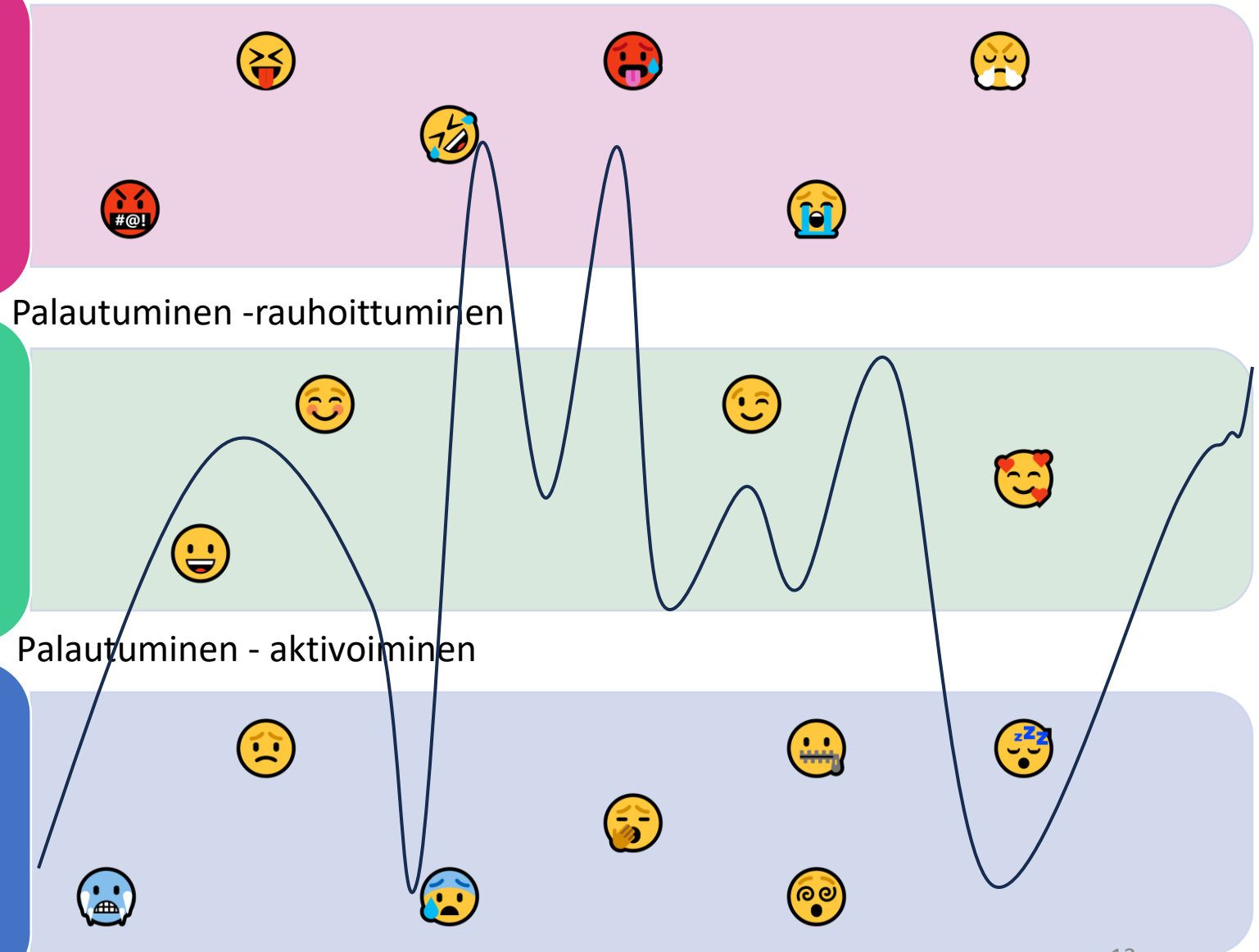
Vireystilaikkunat

Ylivireystilassa tunteet käyvät ylikierroksilla ja käytöstä on vaikea hallita.

Kiukuttaa, raivostuttaa, pelottaa, vaikea olla kontaktissa toiseen

Sopivassa vireystilassa on mukava ajatella, leikkiä, oppia, jutella ja tuntea

Alivireystilassa on vaikea jaksaa tehdä asioita ja keskittyä. On vaikea olla kontaktissa toiseen.



Vinkkejä ylivireyden sääteilyyn

- Huomion kiinnittäminen muualle (puuhaile jotain, mikä vaatii keskittymistä, tee reipas kävelylenkki, laula musiikin mukana)
- Kokemusten säilöminen (lupaa samalla palaavasi tunteeseen tai muistoon myöhemmin)
- Itsen rauhoittaminen ja lohduttaminen
- Nykyhetkeen ankkuroituminen



5-4-3-2-1 Harjoitus

Löydä ja nimeä

- 5 valkoista asiaa ympäristössäsi
- 4 erilaiselta tuntuva asiaa
- 3 erilaista ääntä
- 2 eri tuoksua
- 1 miltä maistuu suussa

Vinkkejä alivireyden säätelyyn

- Tee hetki reippaita liikkeitä
- Nouse seisomaan, tömistele
- Taputtele ja puristele kehoa läpi
- Älä anna katseesi juuttua yhteen paikkaan, vaan ankkuroi itsesi nykyhetkeen kaikkien viiden aistisi avulla. Nimeä ääneen havaitsemasi asiat.
- Aktivoi aivojasi esim. laskemalla takaperin
- Sano oma ikäsi, nimesi ja missä olet juuri nyt
- Juo / syö



Musiikki lisää liikettä ja välittää tunnetta

- Kuuntele musiikkia ja liiku juuri sillä tavoin, kun se sinua lähtee liikuttamaan.



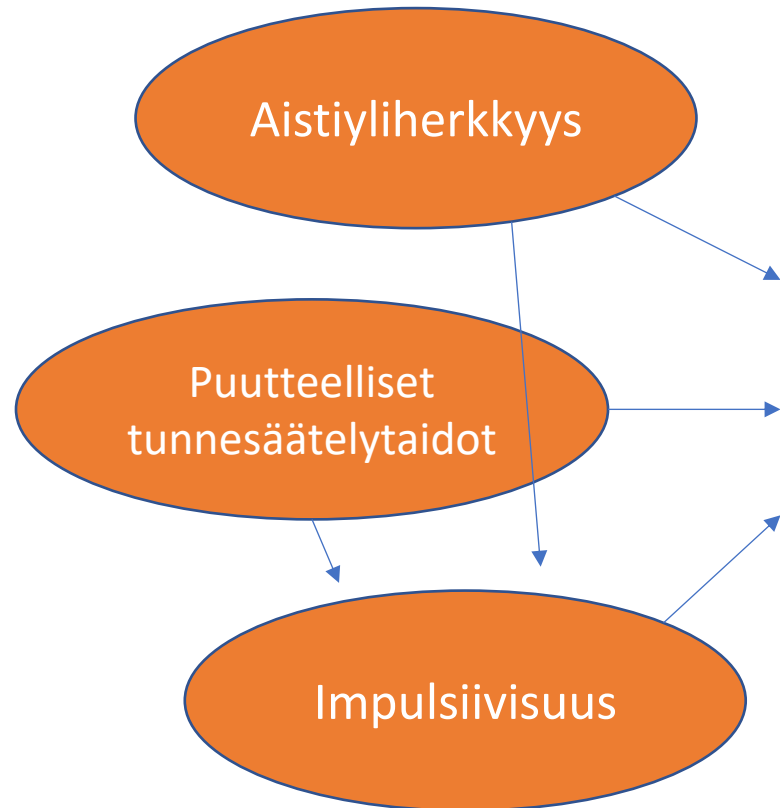
Materiaaleihin tutustumista



Visuaalinen käyttäytymisen analyysi

(Matilainen & Puustinen 2022)

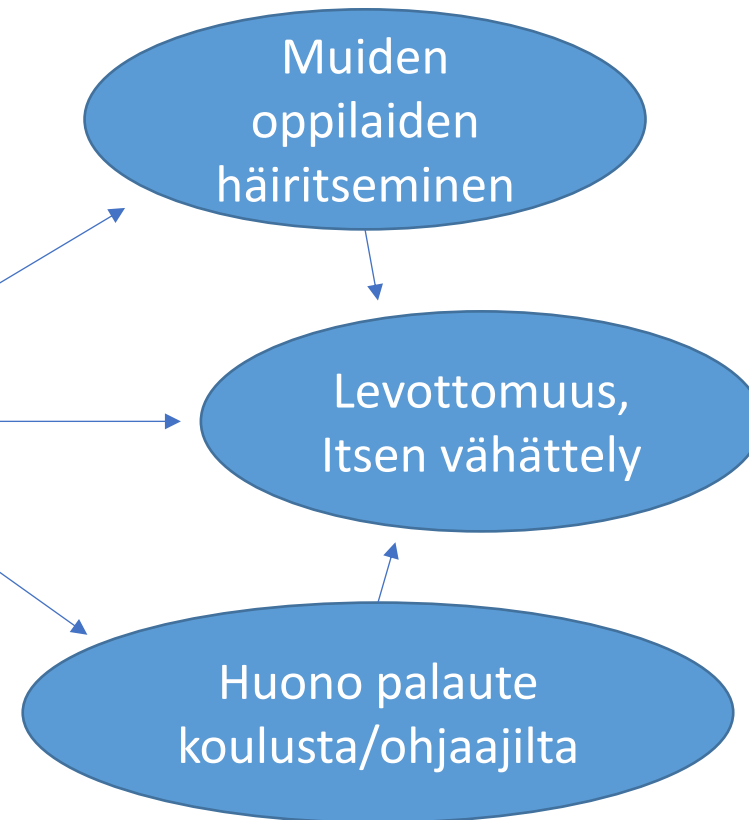
**Taustalla vaikuttavia
syitä**

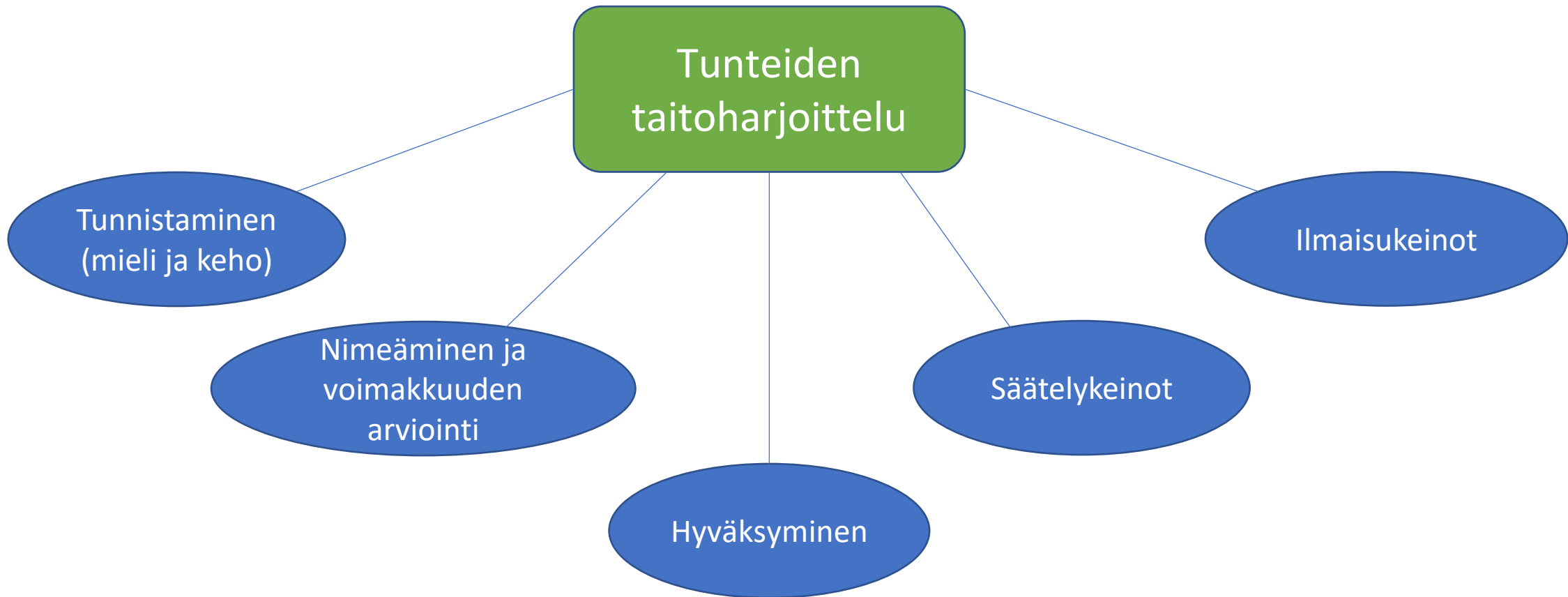


Ongelma



**Miten ongelma
näkyy?**





Tutustumista materiaaleihin ja ohjaustuokion suunnittelu ja pitäminen

Materiaaleihin tutustuminen yht. 35min

- Itsenäinen tutustuminen (Canvas) **15min**
- Ryhmä valitsee yhden menetelmän (ryhmäytyminen, tunnetaidot, vireystilan säätely) ja tekee suunnitelman sen toteuttamiseksi. **20min**
 - Mitkä ovat keskustelu/ohjaustuokion tavoitteet? Miten valittu menetelmä tukee tavoitetta?

Ohjaustuokio muille osallistujille

- 5min /ryhmä

Yhteinen keskustelu

- 5min





Lucy K...

Lähteet

- Bloom, S. & Fallagher, B. 2013. Restoring Sanctuary. A New Operating System for Trauma-informed Systems of Care. New York: Oxford University Press.
- Gerber, E.B., Loomis, B, Falvey, C., Steinbuchel, P.H., Leland, J. & Epstein, K. 2019. Trauma-Informed Pediatrics: Organizational and clinical Practices for Change, Healing and Resilience. Trauma-informed Healthcare Approaches – A Guide for Primary Care. Switzerland Ag: Springer.
- Maanmieli, K. & Sarvela, K. 2022. Yhteinen mieli. Traumatietoutta mielenterveystyöhön. Helsinki: Basam Books.
- Markuksela, H. 2021. Suorituskyvyn salaisuus. Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Helsinki, Tammi.
- Matikka, J. & Hipp, T. 2023- Traumainformoitu työote. Helsinki: PS-kustannus.
- Matilainen, M. & Puustinen, M. 2022. Malti ja Sinni. Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen. PS-Kustannus.
- Sarvela, K. & Auvinen, E. 2020. Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books Oy.
- Van Der Kolk, B. 2017. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- <https://www.iloajatoivoa.fi/>