

**Mua ahistaa!
Nuoren ahdistuneisuuden kohtaaminen
ja tukemisen keinot**

Titta Karanta
NLP- ja tunnetaitokouluttaja,
rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja RV0
Duuli Oy

koulutuksen harjoitteet

**Harjoitteet on tarkoitettu
koulutukseen osallistuneen ja
hänen perheensä/lähipiirinsä
käyttöön. Niitä ei ole lupa
jakaa kolmansille osapuolille.**

Mitä kannattaa tehdä ja harjoitella?

“Siis mulla on siinä ahistuksessa semmosta painavaa ja surullista, minkä alle mä meinaan jäädä. Sit kun liikkuu ja maalaa, mä ymmärrän itseäni niin paljon enemmän. Se on siis tosi painava ja raskas se olo. Surua. Ehkä yksinäisyyttäkin siinä on”

Kokemus jäsentyy
Siitä on myös helpompi kertoa muille

- Muovaaminen
- Piirtäminen
- Maalaaminen
- Tanssiminen
- Laulaminen

Kehossa oleva tunne-energia saa väylän, jusein on myös helpompi katsoa tunnetta paperilla kuin yrittää katsoa/kuvailla sitä pelkästään mielessä

Olojen purkaminen kehosta
muutenkin kuin puhumalla

“Nyt se taas alkaa, en selviä tästä” “Tämä tunne tuntuu vatsassa ,
“Minulla on joku vakava häiriö” olen silti ihan turvassa”
“Kukaan ei voi auttaa” “Minua taitaa jännittää,
“Tämä menee koko ajan pahemmaksi” nyt voin pysähtyä hengittämään”
Onpas hankala olo, tarvitsen turvaa”

Opettele tunnistamaan tulkinnat
Opettele turvaa vahvistavaa sisäistä puhetta

Kehon aistimukset:

- Palan tunne kurkussa
- Rintaa puristaa
- Syke kohoaa
- Värinää rintakehässä
- Paineen tunne vatsassa
- Käsien värinä
- Onttous jaloissa
- Huimauksen tunne päässä
- Kylmyyttä vatsanpohjassa

Tunnekehoyhteyden vahvistaminen
“Kaikki nämä aistimukset on ok! Voin tuntea näitä”



Mielikuvaharjoitus

Minun taloni



Dunli

Minun taloni

Pysähdy ja hiljenny hetkeksi. Keskity hengitykseen ja käännä huomio kehoon ja sen aistimuksiin sekä omaan hengitykseen.

Anna tulla mieleen mielikuva turvallisesta talosta, jossa on jyrkeä ja vakaa perustus sekä jämäkät seinät ja suojaava katto.

Talon perustuksessa on sinun kokemuksesi turvasta. Siellä ovat tallentuneina kaikki turvalliset muistosi. Voit palauttaa mieleesi vielä turvan tunteen, miltä tuntuu olla turvassa.

Talo on pysyvä osa sinua, josta käsin voit seurata talossa liikkuvia tunteita ja kokemuksia.

Välillä talossa on pimeää ja synkkää, pölyistäkin, välillä seillä on kirkas valo ja värikäs sisustus. Välillä tyynen rauhallista ja pehmeä valo. Kaikki tuo on liikkuvaa ja vaihtuvaa. pysyvä osa pysyy.

Et ole yhtä kuin tunteesi ja kokemuksesi, Et ole tunne kokonaan, vaan se liikkuu sinussa. Tunne muuttuu ja vaihtuu. Pysyvästä osasta käsin voit seurata mitä talossasi tapahtuu.

Harjoite perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapian pohja-ajatuksiin



Harjoite vahvistaa tunteiden tunnistamisen ja hyväksymisen taitoa ja tunnekehoyhteyttä. Tunnekehoyhteys on erittäin tärkeä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.

Talo-mielikuvaa voi pyrkiä ottaa käyttöön haastavissa tunnekokemuksissa, se voi tukea tunteen vastaanottamisessa ja sen sietämisessä.

Tehdään ahdistuksesta hahmo

Rautalankaa

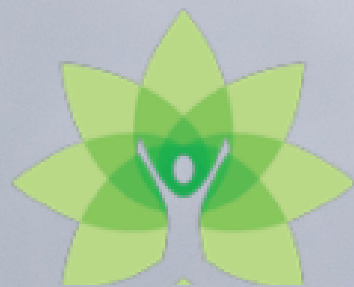
Villalankaa

Muovailuvahaa

Sinitarraa

Mitä ikinä keksitte!

Jos löytyy, niin mielellään myös sellaisia materiaaleja, joiden muokkaamiseen tarvitaan voimaa. Saa otetta ja pääsee muokkaamaan.



Duuli

Ahdistuksen olemus

Keskustelu perheenjäsenten kesken



- Jos mun ahdistus olis eläin..
- Jos se ois väri..
- Ääni..
- Muoto..
- Planeetta..
- Sävelmä..
- Maisema..
- Animehahmo..
- Sarjakuvahahmo..
- Tuntemus..
- Rakennus..
- Kaupunginosa
- Tie
- Soitin

Metaforat ja symbolinen kieli
avaavat ymmärrystä ja tuovat
tarttumapintaa hahmottomaan
ja vaikeasti tavoitettavaan
asiaan

Uusia rutiineja

Lisää arkeesi

1. Ulkona kävely päivittäin
2. Säännöllistä kosketusta 5min./pvä
3. Mielihyvää tuottavia asioita
mitkä ne ovat? Jos niitä ei ole, niitä aletaan keksimään,
kaivetaan yhdessä vaikka "kiven kolosta"
4. Kylmäaltistus
5. Hengästyttävää liikuntaa
6. Metsässä/luonnossa olemista
7. Vakavasti olettava: ruutuajan seuraaminen ja selkeät rajat. Seuranta: Mitä vaikutuksia huomaa ruutuajan vähentämisestä.



Duuli

Terveiset nuorelle:

Valitse näistä yksi

Liitä se omaan arkeen

Vaali sen mukana pitämistä

Tulet yllättymään positiivisesti!

Muista, uusien rutiinien eteen joudut

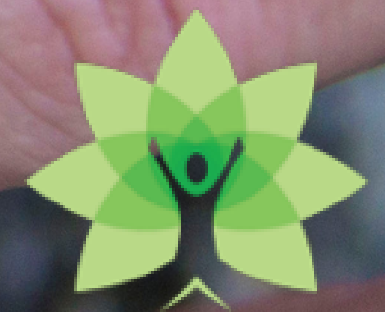
näkemään vaivaa

Palkintona vaivannäöstä

toimintakykyikkunasi laajenee

Kuukauden päästä voit valita seuraavan rutiinin listalta mukaan

Kosketuksen voima ja tarpeiden
maailma
Aivojen plastisuus



Duuli

Kosketuksen voima ja tarpeiden maailma

Tarinassa fokuksessa
ennakoitavuuden tarve

Kuljet metsäpolulla, Tutulla polulla
Ympärillä on tuttu maisema, jota katselet levollisena
Pian saavut lahden poukamaan ja istut kalliolle

Täällä on niin tuttua

Kaikki on juuri niin kuin aina ennenkin

Aurinko on lämmittänyt kallion

ja nojaat sen vahvaan ja jykevään, sileään pintaan

Nojaaminen tuntuu ihanalta selässä,

lämpö leviää kehoosi

On hyvä olla

Olet ollut täällä ennenkin

Ja aina on rauhallista

Tiedät: Tänne voin aina tulla

Kaikki on juuri niin kuin aina ennenkin

Aurinko laskee,

se näyttää kaunilta veden pinnassa

kun säteet heijastuvat luoden kimmeltävän välkkeen

Tiedät, että tämä turvapaikka on sinua varten

voit tulla tänne takaisin milloin vain

Kaikki on juuri niin kuin aina ennenkin

Ja aamulla aurinko nousee taas

Aurinko nousee taas

Aurinko nousee taas



Duuli

Tarinassa fokuksessa turva,
rajat ja raamit

Olet ollut sinulle tärkeän ihmisen kanssa rannalla
Istutte lähekkäin nojaten laavun hirsiseinään
Nojaatte toisiinne ja tunnet miten turvallista on olla juuri nyt
Olet kietonut viltin napakasti ympärillesi

On niin turvallista olla
Ja se lämmittää ihanasti yläselkääsi ja hartioitasi

On niin turvallista olla
Ei tarvitse tehdä mitään
Ei tarvitse osata mitään

Saa vain olla
Tuntea miten keho rauhoittuu

Miten hyvä on olla
On niin turvallista olla
On niin turvallista olla



Duuli

Sinulla on ollut paljon tekemistä
Tunnet itsesi väsyneeksi ja kehossa tuntuu hiukan
jännitystä

Kaipaavat niin lepoa

Turvalliset kädet silittävät selkääsi suojaten
Vaikka tuntuisi miltä, turvalliset kädet pysyvät tässä

Saat levätä sellaisena kuin olet

Kaipaavat niin lepoa

ja turvalliset kädet silittävät hartioitasi suojaten

Vaikka tuntuisi miltä, saat vain olla,

mitään ei tarvitse muuttaa

Turvalliset kädet silittävät hiuksiasi suojaten

Tiedät, että saat vain olla tässä

El tarvitse tehdä itse mitään

Vaikka olosi olisi millainen vain,

mitään ei tarvitse muuttaa

Saat vain olla

Turvalliset kädet ovat nyt tässä sinua varten

Silittäen

Silittäen

Silittäen

Tarinassa fokuksessa Toivo, lohtu, hoiva



Duuli

Asiat järjestyvät, sanoo ystävällinen ääni

Mitä jos kaikki käykin hyvin

Entä jos selviämmekin kaikesta

Mitä eteemme tuleekaan

Asiat järjestyvät, sanoo lempeä ääni

Voi olla, että kaikki meneekin parhain päin

Mitä jos kaikki käykin hyvin,

Jos pilvet väistyvät

ja valonsäde löytää tänne

Asiat järjestyvät,

sinua suojellaan

sanoo rauhallinen ääni

Entä jos kaikki käykin hyvin

Ei haittaa jos ei tiedä

Ei haittaa jos ei ole varma

Asioilla on tapana järjestyä ajallaan

Sanoo ystävällinen ääni sinulle.

Olen tässä sinun kanssasi

Tarinassa fokuksessa toivo



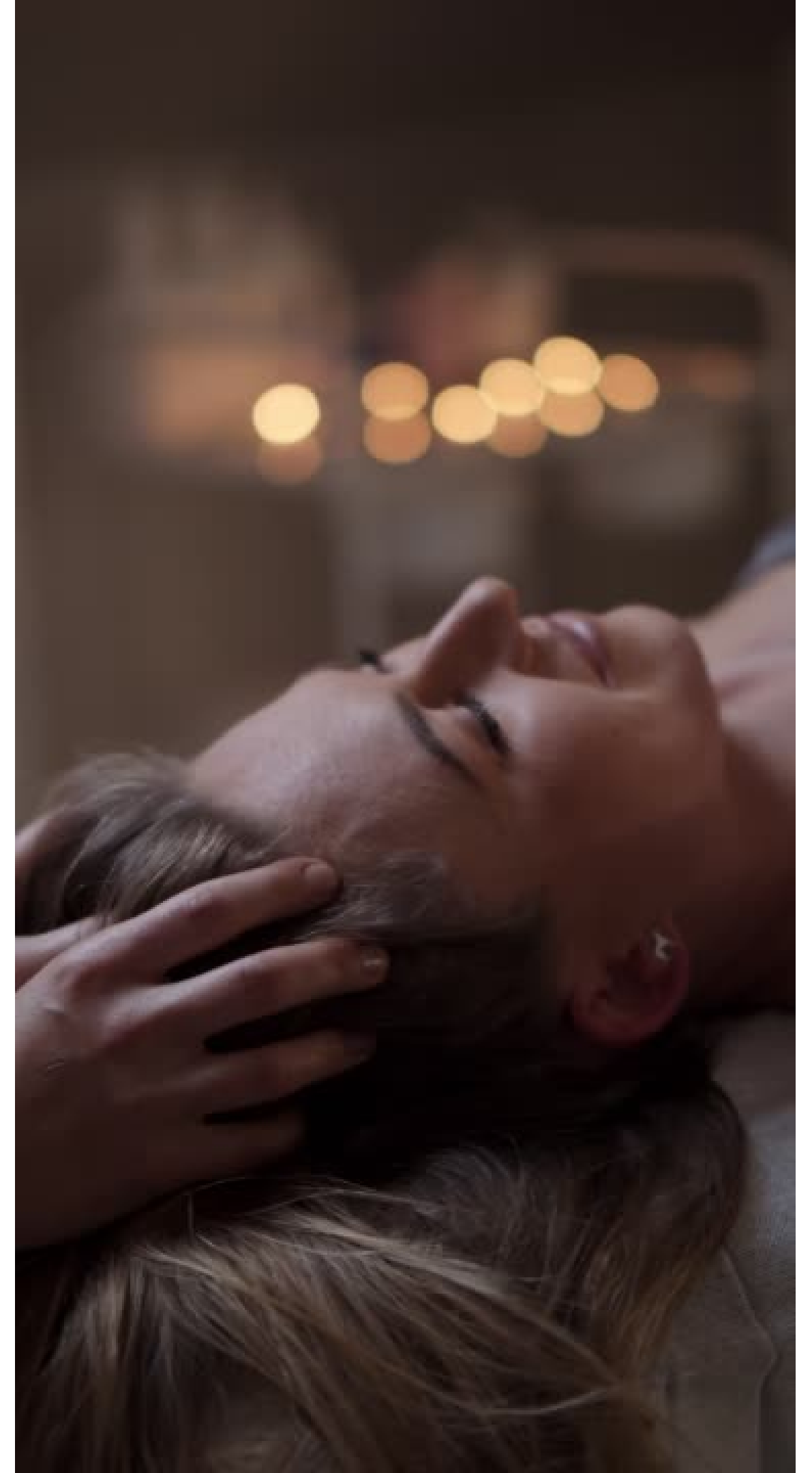
Duuli

KOTITEHTÄVÄ OMAN TOIMINTAKYKYIKKUNASI LAAJENTAMISEKSI

**-Tutki tarvelistaa ja merkitse ne tarpeet
joiden toivoisit täyttyvän paremmin**

**Mieti nyt konkreettisia keinoja miten nuo
täyttymättömät tarpeet täyttyisivät**

**Mitkä tarpeet ovat sinun hyvinvoinnillesi ja elämän
tasapainolle ensisijaisia tällä hetkellä?**



arvostus

empatia
hellyys
henkinen turva
hoiva
huolenpito
huomioiminen,
huomioiduksi tuleminen

hyväksyntä

intiimiys
jatkuvuus
johdonmukaisuus
kiintymys
kumppanuus
kunnioitus
liittyminen
luottamus
lämpö
läheisyys

myötätunto

rakkaus

nähdynksi tuleminen**kuulluksi tuleminen**

tuki
vakaus
varmuus
vastavuoroisuus
vuorovaikutus
välittäminen

yhteenkuuluvuus

yhteistyö
ymmärtäminen, ymmärretyksi
tuleminen

ennakoitavuus

harmonia
helppous
inspiraatio
järjestys
kauneus
lohtu

tasa-arvo

reiluus

suojeleminen

tasapaino

yhteisöllisyys

kiintymys

kosketus

lepo

liikkuminen

lämpö

nautinto

ravinto

rentoutuminen

turva, suoja

uni

spontaanius

tieto, informaatio

tila

vaihtelu

valinta

valta

vapaus

vastuu

aikaansaaminen

elämän rikastuttaminen

haasteellisuus / haastavuus

kiitollisuus,

elämän juhliminen

hengellisyys, henkisyys

itseilmaisuus

juhliminen

kasvu, oppiminen

luovuus

merkityksellisyys

osallisuus

pätevyys

selkeys

stimulointi

sureminen

tarkoitus

tehokkuus

tietoisuus

toisen hyvinvoinnin edistäminen

toivo

aitous

läsnäolo

rehellisyys

yhtenäisyys

ilo

hauskanpito

huumori

seikkailu

Lähde: savannaconnexions.fi



**Lämmin kiitos mukana olostasi joko livenä tai tallenteen katsojana.
Toivon sinulle voimia ja luottamusta nuoren rinnalla kulkemiseen**

Sinä olet tärkeä



**Tarvitsetko tukea itsellesi tai nuorellesi?
Varaa aika yksilöohjaukseen duuli.fi
Ohjaus voidaan toteuttaa myös etäyhteydellä**

**Brain Relief -syvärentoutusaikoja varattavissa, hoidon hinta 65€
Hoito tehdään Haukiputaalla, os. Revontie 2**

**Tilattavissa tallenne verkkokoulutuksesta Minä lenkkinä sukupolvien ketjussa -Ylisukupolviset
tunnetaakat, niiden tunnistaminen ja muuttamisen keinot. Miten voin konkreettisesti muuttaa
toimintaani, etten siirrä haitallisia toimintamalleja eteenpäin?
Tallenteen hinta 35€**

Seuraa meitä Instagramissa ja facebookissa