

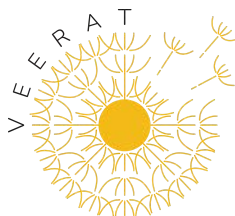
Itsetuntemustehtäviä

Tähän tiedostoon koottujen tehtävien tavoitteena on auttaa pysähtymään omien tunteiden ja tarpeiden äärelle ja sitä kautta vahvistaa omaa itsetuntemusta.

Tehtäviä on käytetty VEERAT -hankkeen vertaisryhmissä naisille, jotka ovat toipumassa päihteistä ja joita mietityttävät lähisuhdeväkivaltaan liittyvät kysymykset.

Tehtäviä voi käyttää esimerkiksi vertaisryhmässä, vapaaehtoisina välitehtävinä tai yksilötyössä niin, että vastauksia puretaan yhdessä asiakkaan kanssa.

VEERAT – Vertaisuudesta toivoa ja työkaluja omaan kasvuun ja toipumiseen (2022–2024) on A-Kiltojen Liitto ry:n ja Maria Akatemia ry:n yhteishanke, jossa keskitytään lähisuhdeväkivallan ehkäisyyn tarjoamalla tietoa ja vertaistukea naisille, jotka ovat toipumassa tai joilla on huoli omasta päihteiden käytöstä ja joita mietityttävät lähisuhdeväkivallan kysymykset.



Tunnepäiväkirja

Tunnepäiväkirjan tavoite on auttaa sinua havainnoimaan itseäsi sekä tunnistamaan tunteitasi erilaisissa tilanteissa ja lopulta hallitsemaan tunteitasi niin, etteivät ne vie mukanaan.

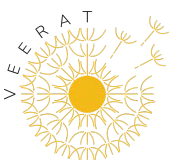
Päiväkirjaan voi kirjata esimerkiksi seuraavia asioita:

Päivä ja tilanne, mitä tapahtui
Mitä tunnetta tunsit
Missä tunne tuntui kehossasi
Kuinka voimakas tunne oli
Miten tunne vaikutti käyttäytymiseesi
Mitä teit tunteen lievittämiseksi
Mitä opit tunteesta ja tilanteesta

Voit halutessasi pitää kirjaa joko myönteisistä tai kielteisistä tunteista, tai molemmista.

Ei ole oikeaa tai väärää tapaa pitää päiväkirjaa. 

Voit käyttää apunasi tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa seuraavalta sivulta löytyvää listaa tunteista.



TUNTEET

ILO

Herkkä Päätäväinen
Kiinnostunut Itsevarma
Vahva Rakastava
Turvallinen Luottavainen
Tyytyväinen Kiitollinen
Optimistinen Helpottunut
Pirteä Huoleton
Leikkisä Myötätuntoinen
Liikuttunut Toiveikas
Hyväksyvä Kiihottunut
Avoin Vapautunut
Ylpeä Huvittunut

SURU

Yksinäinen Erillinen
Haavoittuva Torjuttu
Epätoivoinen Toivoton
Masentunut Lohduton
Tylsistynyt Voimaton
Pettynyt Arvoton
Syyllinen Haikea
Hylätty Apaattinen
Ikävöivä Katuva
Alemmuudentuntoinen

INHO

Vaivaantunut Pitkästynyt
Vastenmielinen Nyrpeä
Vastahakoinen Halveksuva
Tuomitseva Kapinoiva
Vastahakoinen Paheksuva
Nolostunut Välinpitämätön
Kyllästynyt Tympääntynyt

VIHA

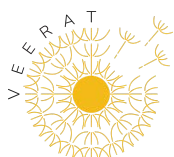
Loukkaantunut Suuttunut
Tyytymätön Uhmakas
Kateellinen Provosoitunut
Turhautunut Vihamielinen
Aggressiivinen Kärsimätön
Kriittinen Ärsyyntynt
Nöyryytetty Raivostunut
Vahingoniloinen Katkera
Mustasukkainen Ivallinen
Etäinen Kostonhaluinen
Ylemmydentuntoinen

PELKO

Pelokas Riittämätön
Ahdistunut Sivutettu
Alistunut Jännittynyt
Epävarma Hermostunut
Torjuttu Levoton
Uhattu Arka
Hätäntynyt Huolestunut
Turvaton Kauhistunut
Säikähtänyt

YLLÄTTYNEISYYS

Innostus
Hämmästys
Hämmäntynyt
Hätkähtänyt
Inspiroitunut
Vaikuttunut
Ihmettelevä
Ymmällään
Epäuskoinen
Järkyttynyt
Tyrmistynyt



Elämäni pelisäännöt

Tällä tehtävällä voit pohtia ja harjoitella määrittelemään omia rajojasi. Mieti, mitkä ovat sinun elämäsi pelisäännöt. Mieti pelisäännöt vastaamalla alla oleviin kysymyksiin. Voit kirjoittaa lisäksi myös muita sinulle tärkeitä asioita ihmissuhteissa.

Miten haluan tulla kohdelluksi ihmissuhteissa?

Miten haluan, että minulle puhutaan ihmissuhteissa?

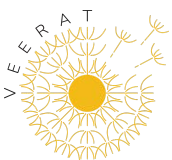
Mitkä asiat ihmissuhteissa kuuluvat minun vastuulleni?

Mihin asioihin ihmissuhteissa en voi vaikuttaa?

Mitkä asiat ovat sellaisia, joista en halua joustaa ihmissuhteissani?

Mistä asioista voin joustaa ihmissuhteissani?

Mitkä asiat ovat sellaisia, jotka kuuluvat vain minulle?



"Joo, ei, joo, ei" -harjoitus

Joskus sanomme "kyllä", kun todellisuudessa haluamme sanoa "ei".
Toisinaan taas sanomme "ei", vaikka todellisuudessa haluaisimmekin sanoa "kyllä".
Mieti omia kokemuksiasi tällaisista tilanteista.

Kirjoita tilanteita, jolloin..

...olet sanonut "kyllä", vaikka olisit halunnut kieltäytyä. esim. ystäväni halusi kovasti nähdä, vaikka olin ajatellut tekeväni muuta

JOO

EI

JOO

EI

JOO

EI

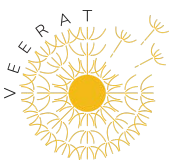
JOO

EI

...olet kieltäytynyt, vaikka olisit halunnut sanoa "kyllä".
esim. olisin halunnut nähdä ystävää, mutta kumppani halusi minun olevan kotona

**Merkitse sitten yhtäläisyydet, joita löydät.
Esimerkiksi samat ihmiset tai samankaltaiset tilanteet.**

**Pohdi miten voisit seuraavalla kerralla sanoittaa ja
tuoda ilmi rajojasi sekä pitää niistä kiinni.
Joskus sopivien sanojen harjoittelu etukäteen voi auttaa toimimaan
haluamallasi tavalla tilanteen tullessa vastaan.**



Naisen perusoikeudet

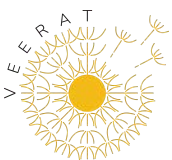


Sinulla on oikeus:

- Turvalliseen elämään
- Elää pelosta vapaana
- Rakastaa ja saada vastarakkautta
- Saada kunnioittavaa kohtelua
- Olla oma itsesi
- Omaan yksityisyyteen
- Omiin mielipiteisiin ja niiden ilmaisemiseen
- Muuttua ja vaihtaa mielipidettä
- Sanoa ei
- Omaan rahaan ja sen käyttöön
- Esittää kysymyksiä
- Olla inhimillinen ei täydellinen
- Tehdä virheitä
- Päätä itseäsi koskevista asioista
- Olla miellyttämättä kaikkia
- Asettaa itsesi etusijalle
- Tehdä muutoksia elämässäsi

Lähde: Päänavaus selviytymiseen: Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja 2015

Pohdi kuinka nämä toteutuvat tällä hetkellä omassa elämässäsi?



Myötätuntoinen kirje itselle



Kukaan meistä ei ole täydellinen ja epäonnistumisen kokemukset ovat osa ihmiselämää. Kaikilla meillä on lisäksi asioita, joista emme pidä itsessämme tai jotka herättävät meissä häpeää tai riittämättömyyttä. Se on inhimillistä.

Kaikissa meissä on kuitenkin myös hyviä asioita, asioita joita arvostamme itsessämme ja joista voimme olla ylpeitä.

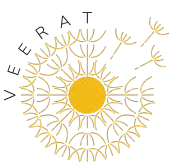
**Kirjoita itsellesi myötätuntoinen kirje,
jossa pohdit seuraavia teemoja:**

Minua mietityttää tällä hetkellä...

Olen itsestäni ylpeä tällä hetkellä...

Haluan kiittää itseäni tässä hetkessä siitä, että...

Kun olet saanut kirjeen valmiiksi, sulje se taittamalla teksti paperin sisäpuolelle. Palaa kirjeeseesi viikon päästä ja anna kirjeesi muistuttaa sinua siitä, mistä olet ylpeä ja mistä voit kiittää itseäsi.



Maatuska

Kuvittele olevasi maatuskanukke, jonka sisältä paljastuu uusia nukkeja. Tällä maatuskalla on kolme kerrosta. Jokainen kerros kuvastaa tapaa, jolla käyttäydyt eri ihmisten kanssa ja mitä silloin ajattelet itsestäsi. Pohdi jokaiseen kerrokseen liitettyjä kysymyksiä ja kirjoita ajatuksiasi ylös.



Päällimmäinen kerros

Tämä kerros olet sinä arkisissa tilanteissa ihmisten kanssa, joita et tunne erityisen hyvin tai olet juuri tavannut

*Millä tavoin käyttäydyt?
Millaisen kuvan itsestäsi haluaisit antaa toisille?
Mitä ajattelet itsestäsi toisten seurassa?
Jännitkö jotakin?*



Keskimmäinen kerros

Tämä kerros olet sinä tilanteissa ja hetkissä sinulle läheisten ihmisten kanssa

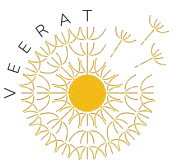
*Millä tavoin käyttäydyt?
Millaisena haluaisit läheistesi sinua pitävän?
Mitä ajattelet itsestäsi heidän seurassaan?
Jännittääkö jokin asia?*



sisin kerros

Tämä kerros olet sinä silloin kun olet yksinäsi.

*Millä tavoin ajattelet itsestäsi niissä hetkissä?
Millä tavoin puhut itsellesi?
Millä tavoin haluaisit ajatella ja puhua itsellesi?*



Miellyttämisen tarve



MITÄ NÄEMME:

MITÄ EMME NÄE:

Huomaavaisuus

Liika sopeutuminen

Hylätyksi tulemisen pelko

Kiltteys

Omista tarpeista ja toiveista luopuminen

Hyväksynnän hakeminen

Myötäileväisyys

Toiveisiin ja vaatimukseen mukautuminen

Rajojen asettamisen vaikeus

Kohteliaisuus

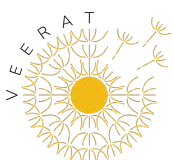
Heikko itsetunto

Huolehtiminen

Avuliaisuus

Ymmärtäväisyys

Joustavuus



STOP -harjoitus



STOP -harjoituksen avulla harjoitellaan antamaan itselle hetken aikaa rauhoittua tunteiden ja reaktioiden välissä. STOP tulee englannin kielisistä sanoista "Stop, Take a breath, Observe ja Proceed". Kun harjoittelet säätelemään toimintaasi STOP-harjoituksen avulla, huomaat pian, miten voit löytää rakentavampia ratkaisuja selviytyä erilaisista arjen tilanteista.

Pyri huomioimaan viikon aikana arjessasi tilanteita, joissa sinussa herää jokin voimakkaampi tunnereaktio ja kokeile toimia seuraavien ohjeiden mukaan:

S = Stop, pysähdy

Lopeta se, mitä olit tekemässä. Käännä tarvittaessa selkä ärsykkeelle.

T = Tiedosta hengityksesi

Ota kolme syvää hengitystä. (Harjoituksen kestoa voi pidentää keskittymällä syvien hengitysten jälkeen oman luonnollisen hengityksen rytmiin muutamaksi minuutiksi)

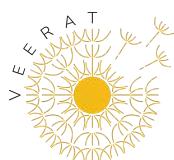
O = Ohjaa huomio

- 1) Kehoon: Miltä jalat tuntuvat lattiaa vasten? Onko kehossa kipuja?
- 2) Tunteisiin: Mitä tunteita tunnet nyt? Missä ne tuntuvat?
- 3) Mieleen, eli ajatuksiin. Mitä ajatuksia sinulla on mielessä? Ovatko ne totta, ovatko ne pysyviä?

P = Palaa takaisin siihen, mitä olit tekemässä

Tee jotain, joka tukee sinua hetkessä: helli itseäsi tarvittaessa.

**Kirjoita vaikka puhelimen muistioon ylös muutamalla sanalla miltä harjoitus tuntui?
Millaisia asioita huomasit itsessäsi tai ympärilläsi?**



Jos olisin puu -harjoitus, osa 1

**Lue ensin alla oleva lyhyt teksti rauhassa ja ajatuksella.
Siirry sen jälkeen seuraavalle sivulle.**

Kun pysähdymme miettimään mistä olemme tulleet ja millaisia kokemuksia, oppeja tai tapoja olemme saaneet, voimme tunnistaa oman elämämme maaperän. Millaiseen maaperään olemme juurtuneet ja kasvatettu. Miten meidät on kohdattu, kuultu ja miten meihin on suhtauduttu lapsuudessa, nuoruudessa, varhaisaikuisuudessa tai aikuisuudessa.

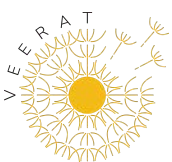
Omien elämän kipujen kohtaamiseen tarvitaan sitä, että ihminen tunnistaa sekä menneet että nykyiset tunteensa, tarpeensa ja itsensä kaikkine puolineen ja käsittelee niitä. Itselleen sillä hetkellä sopivalla tavalla.

Oma kasvualusta voi tuntua raskaalta maaperältä mutta käsiteltyä ja muokattua maaperää voidaan kuitenkin uuden kasvun synnyttämiseen.

Aivan kuin kasvien kasvatuksessa.

Vanhan maaperän muokkaaminen ja hyödyntäminen omassa sisäisessä kasvualustassa voi tarjota meille uuden tavan suhtautua itseemme ja elämään. Menneisyyttä, oli se millainen tahansa, voi hyödyntää tulevaisuuden rakentamisessa. Matkalla ikävätkin kokemukset voivat muuttua voimavaroiksi, tai ainakin sellaiseksi maaksi, joka ei enää estä meitä elämästä oman näköistä elämää.

Mukailtuna: Minä Kasvan, Naisen kasvu ja riippuvuuksista toipuminen 2019



Jos olisin puu -harjoitus osa 2

Voit aloittaa seuraavan harjoituksen halutessasi lähtemällä ulos luontoon. Harjoitus ei kuitenkaan vaadi sitä, vaan voit toteuttaa harjoituksen mainiosti myös sisätiloissa pysytellen.

Kävele luonnossa ja tarkastele ympäristöäsi. Kiinnitä huomiota tutun ympäristön yksityiskohtiin, erityisesti reitin varreltasi löytyviin puihin. Tarkkaile niitä. Löydätkö sellaisen puun, joka kuvaa sinua tai tunnelmiasi tässä hetkessä tai tämän ryhmämatkan alussa. Ota puhelimellasi halutessasi kuva valitsemastasi puusta.

tai

Valitse rauhallinen hetki ja istahda hetkeksi aloillesi. Halutessasi sulje silmät ja huokaise muutaman kerran syvään sisään. Pohdiskele millaisia puita mieleesi tulee, joko todellisia tai kuvitteellisia. Pohdi millaisia puulajeja on olemassa, onko jokin tietty puu joka nousee aina mieleesi tai oletko aina tykännyt jostakin puusta erityisen paljon. Mieti hetki erilaisia puita ja anna mielesi valita niistä yksi. Pysäytä ajatuksesi hetkeksi valitsemasi puun äärelle ja yritä hahmottaa mahdollisimman tarkkoja yksityiskohtia puusta.

Ennen kuin alat kirjoittaa, hengitä muutaman kerran syvään ja pyri antamaan ajatuksillesi tilaa. Palauta mieleesi kuva valitsemastasi puusta tai katso ottamaasi kuvaa tarkasti ja kirjoita maksimissaan yhden A4 sivun pituinen teksti näkökulmasta: Jos olisin puu... Voit halutessasi käyttää alla olevia kysymyksiä apuna kirjoituksessasi:

Jos olisin puu, millainen puu olisit juuri nyt?

Mistä saisit ravinteita, valoa ja vettä?

Millaisessa ympäristössä ja maaperässä olet kasvanut?

Millaisessa ympäristössä haluaisit kasvaa jatkossa?

Millaisia puita toivoisit ympärillesi arkeesi?

Millaisia lehtiä puussasi kasvaa tai millaisia hedelmiä

haluaisit poimia puustasi tänä keväänä?

Mitä kohti latvasi kurkottaa ja mikä auttaa sinua kukoistamaan ja kasvamaan?

Muista, voit kirjoittaa juuri sellaisen tekstin kuin haluat. Voit vastata kysymyksiin, kirjoittaa runon, kirjoittaa ajatusten virtaa tai rakentaa kokonaisen tarinan. Huomioi, että kirjoituksessasi ei tarvitse olla perinteistä rakennetta, jossa on alku, keskikohta ja loppu.

Tekstisi on sinua varten.

