

MINARI

minivoimavaravalmennus



ohjaajan opas

MINARI – minivoimavaravalmennus

Minari-valmennus on luotu Omat avaimet -toiminnassa vuosina 2020–2021. Menetelmä on kehitelty 18–35-vuotiaiden nuorten aikuisten kanssa ja se soveltuu hyvin myös muille ikäryhmille. Minari-ryhmä kehitettiin toteutettavaksi verkkovälitteisesti, koska Covid-19-pandemian rajoitustoimet estivät perinteisen ryhmätoiminnan järjestämisen. Rajoitustoimien päätyttyä Minari-ryhmiä on toteutettu myös kasvotusten. Minari-ryhmä kokoontuu neljä kertaa. Teemojen avulla voi pohtia omaan hyvinvointiin vaikuttavia asioita ja löytää uusia keinoja paremman arjen saavuttamiseksi. Ryhmäkertojen aiheet ovat

- Minun some
- Stressi
- Itsemyötätunto
- Hyvä elämä

Suosittelun ryhmäkoko kasvokkain tapahtuvassa valmennuksessa on 4 – 8 henkilöä. Verkkovälitteisessä ryhmässä voi olla enemmän osallistujia, mutta tällöin jakaminen jää oleellisesti vähäisemmäksi yhtä osallistujaa kohti.

Ryhmä voi kokoontua verkossa esim. Teams-, Zoom-, tai Discord-alustalla.

Aiheita tarkastellaan oman hyvinvoinnin näkökulmasta ja läpileikkaava teema on itsemyötätunto.

Teemakertojen alustuksissa voi hyödyntää esille nostamiamme artikkeleita, videoita sekä harjoituksia keskustelujen virittämiseksi ja teeman läpikäymiseksi.

Tapaamiskerrat noudattavat samankaltaista kaavaa. Suosittelemme aloittamaan fiiliskierroksella, jonka jälkeen voi siirtyä tapaamiskerran alustukseen. Olemme tähän oppaaseen luonnostelleet yhden tavan alustaa tapaamiskertaa, jota voi halutessaan hyödyntää. Muutoin luonnosteltu diasarja ohjaa niin ohjaajaa kuin ryhmäläisiä eteenpäin. Pääsääntöisesti diasarjassa esitetään ryhmäläisille kysymyksiä aiheeseen liittyen. Muistathan antaa ryhmään osallistujille tilaa ja aikaa pohtia omaa vastausta. Tapaamiskerran päätteeksi suosittelemme kertomaan ryhmäläisille seuraavan kerran teeman sekä kysymään, millainen fiilis tapaamisesta ryhmäläisille jäi.

Mukavia hetkiä Minarin parissa!

7.11.2022

Omat avaimet -tiimi

Sisältö

MINARI – minivoimavaravalmennus	2
1. Minun some	4
2. Stressi	6
3. Itsemyötätunto	8
4. Hyvä elämä	10

1. Minun some

Tällä kerralla aiheena on sosiaalinen media. Alustuksena aiheeseen voi näyttää Omat avaimet -toiminnan YouTube-kanavalta videon Hyvä/paha some (<https://youtu.be/oSNp2sDDDQU>).

Tarkoituksena on keskustella siitä, mitä some antaa tai ottaa. Herätellään pohtimaan, millainen vaikutus somella on omaan arkeen ja elämään. Ryhmässä voi olla nuoria, jotka eivät käytä somea ollenkaan, heidät voi ottaa mukaan kysymällä esimerkiksi, miten siihen asiaan reagoidaan ja ovatko he kokeneet ulkopuolisuutta sen vuoksi. Jos on jättänyt somen käytön, mikä siihen on johtanut ja mitä siitä on seurannut?

Nuorten ajatuksia ja toiveita liittyen someen kysyttiin Lasten ja nuorten säätiön ja TietoEVRyn toteuttamassa Unelmien some -selvityksessä. Vastaajia oli 731 ja he olivat iältään 15–18-vuotiaita. Kysely tehtiin 11.3.–18.3.2021. Nuorten mielestä unelmien some on turvallinen, yhdenvertainen ja tekee maailmasta paremman. Tähän haavekuvaan on vielä matkaa, sillä tutkimuksessa ilmeni, että nuoret ovat huolestuneita nettikiusaamisesta ja vihapuheesta.

Näistä haasteista huolimatta nuoret näkivät sosiaalisessa mediassa mahdollisuuden vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin. Tutkimusten mukaan nuoret viettivät aikaa somessa keskimäärin 15–20 tuntia viikossa ja Covid-19-pandemian myötä käyttö on lisääntynyt entisestään. Somen vaikutus nuorten elämään on merkittävä.

Lähde:

Lasten ja nuorten säätiö 2021. Unelmien some. Mitä nuoret toivovat tulevaisuuden sosiaaliselta medialta. <https://www.nuori.fi/unelmien-some-2021/>

Artikkeli keskustelujen tueksi

Tutkimus selvittää internetin ja somen käytön yhteyksiä nuorten aikuisten hyvinvointiin

Nuoret aikuiset käyttävät yhä enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa. Viime aikoina sosiaalisen median negatiivisista vaikutuksista hyvinvointiin on alettu puhua aiempaa enemmän, mutta Suomessa asiaa ei ole juurikaan tutkittu. Oulun yliopiston ja Sosped-säätiön toteuttama kyselytutkimus selvittää nyt 18–35-vuotiaiden kokemuksia internetin ja sosiaalisen median käytöstä.

Ns. millenniaalit eli 18–35-vuotiaiden ikäryhmä on ensimmäinen sosiaalisen median kanssa varttunut sukupolvi. Erilaiset internetin mahdollistamat palvelut ovat erottamaton osa nuorten aikuisten elämää sekä työssä että vapaa-ajalla.

Sosiaalisen median suosio kasvaa tasaisesti eri ikäryhmissä. Arkikielessä somen käytön kielteisistä vaikutuksista ja someriippuvuudesta puhutaan usein kevyesti, jopa vitsaillen. Vaikka somen käytöllä on paljon myönteisiä vaikutuksia, siihen liittyy myös ongelmallisia piirteitä ja ääritapauksissa jopa riippuvuusoireita.

”Some kulkee älypuhelimien mukana kaikkialle ja vie huomaamatta paljon aikaa. Tämä saattaa heijastua kielteisesti esimerkiksi arjenhallintaan ja sosiaalisiin suhteisiin. Nuorten sosiaalisen median käytöstä tarvitaan lisää tietoa, jotta voimme kehittää tukea niille, joiden arkeen se tuottaa liiallisia haittoja”, PsM Terhi Mustonen Sosped-säätiöstä toteaa. Säätiön Somerajaton-hanke tuottaa tukea ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön.

Toleranssin kasvu eli tarve käyttää somea yhä enemmän on yksi merkki riippuvuudesta. Muita oireita voivat olla somen käyttö tunteiden säätelyn välineenä, hallinnan puute, yritykset vähentää tai lopettaa käyttö sekä retkahdukset.

Vaikka sosiaalisen median käyttö ei täyttäisi riippuvuuden tunnusmerkkejä, voi se silti tuottaa arkisia haasteita.

”Kun aina on mukavaa tekemistä käden ulottuvilla, vaatii itsekuria keskittyä esimerkiksi opiskeluun. On tärkeää saada laaja käsitys siitä, miten erityisesti nuoret aikuiset käyttävät sosiaalista mediaa ja sen eri sisältöjä. Haluamme selvittää ongelmallisen somen käytön yleisyyttä sekä sitä, kuinka sosiaalinen media ja digilaitteet vaikuttavat nuorten aikuisten hyvinvointiin”, tutkija Niko Männikkö Oulun yliopistosta kertoo.

Ikävälille 18–35 sijoittuu useita tärkeitä vaiheita itsenäistymisestä oman paikan löytämiseen yhteiskunnassa. Liiallinen uppoutuminen somemaailmaan voi vaikuttaa kielteisesti ajanhallintaan ja minäkuvaan sekä lisätä ahdistus- ja masennusoireita. Toisaalta some on kiinteä osa nuorten aikuisten arkea, ja sen käyttöä saatetaan jopa edellyttää töissä ja kaverisuhteissa.

”Odotamme tutkimustulosten paljastavan yhteyksiä somen käytön määrän ja laadun sekä hyvinvoinnin eri osa-alueiden välillä. Tulokset antavat meille tietoa erityisesti siitä, kuinka moni vastaajista kokee aidosti haittoja internetin tai sosiaalisen median käytöstä. Tämänkaltaista tietoa on ensisijaisen tärkeää, jotta tiedämme minkälaista tukea ja tietoa on tarve kehittää”, Niko Männikkö sanoo.

Lähde:

Oulun yliopisto ja SOSPED-säätiö 2020. Tutkimus selvittää internetin ja somen käytön yhteyksiä nuorten aikuisten hyvinvointiin.: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/tutkimus-selvittaa-internetin-ja-somen-kayton-yhteyksia-nuorten-aikuisten-hyvinvointiin?publisherId=57858920&releasId=69890960&lang=fi>

2. Stressi

Meistä kaikki kokevat ajoittain stressiä, se on luonnollista. Stressin kokeminen on aina yksilöllinen kokemus, se koetaan eri tavoin ja eri asiat stressaavat eri ihmisiä. On tärkeää, että oppii kuulostelemaan itseään ja tunnistaman, mikä aiheuttaa itselle stressiä. Tämän jälkeen on arkeen helpompi tehdä sellaisia muutoksia, jotka vähentävät kuormitusta ja auttavat voimaan paremmin.

Stressi mielletään usein negatiiviseksi asiaksi, mutta kaikki stressi ei kuitenkaan ole haitallista. Keskeistä on huomata, onko se tilapäistä ja nopeasti ohimenevää vai pitkäkestoista. Myönteinen/hyödyllinen stressi voi virittää meitä uusiin tilanteisiin ja saada meidät toimimaan.

Ulkopuolelta tulevien vaatimusten lisäksi asetamme usein myös itsellemme liian kovia vaatimuksia. Jos emme pysty olemaan itsellemme armollisia arjessa ja omaa epätäydellisyyttä on vaikea hyväksyä, koemme stressiä helposti hyvinkin pienistä asioista.

STRESSINHALLINTAA VOIT HARJOITELLA:

Ajatusten kautta:

Anna itsellesi lupa nauttia. Älä mene siihen halpaan, että ajattelet olevasi muita huonompi, kun olet stressaantunut. Kiireen keskellä pysähdy ja arvioi tilanne rauhassa:

- Tunnista omat rajasi sekä voimavarasi.
- Ole armollinen itsellesi ja tyytyväinen siihen, mitä olet saanut aikaiseksi.
- Tarkastele itselle asettamiasi vaatimuksia ja mieti, voitko suhtautua itseesi lempeämmin.

Pyri eroon murehtimisesta - vatvomisen sijaan etsi konkreettisia ratkaisuja tilanteeseen.

- Muista, että emme voi muuttaa menneisyyttä. Pyri hyväksymään/sopeutumaan ja jatka eteenpäin.
- Muista, että maailma ei kaadu pieniin murheisiin. Mokat ymmärretään ja hyväksytään.
- Usko omaan kykyysi hallita stressiä ja vaikuttaa elämääsi.

Ajanhallinnan keinoin:

- Suunnittele ajankäyttösi paremmin.
- Aseta tarvittaessa itsellesi lyhyen ja pitkän ajan tavoitteita.
- Aseta tehtävät tärkeysjärjestykseen. Mieti, voitko luopua jostain ja pyydä tarvittaessa apua.
- Vaali itsellesi merkityksellisiä asioita.

Huolehtimalla ihmissuhteista:

- Ota vastaan ystävien ja läheisten tarjoama tuki.
- Jos stressi on jäänyt päälle, keskustele siitä jonkun ammattilaisen kanssa.

Lähde:

Nyyti ry. Stressinhallinta. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi-voi-olla-hyvaa-tai-haitallista/stressinhallinta-uusi/>

Riittävä palautuminen on stressinhallinnassa avainasemassa

Erityisen kuormittavina aikoina stressi voi konkretisoitua fyysisinäkin oireina. Seuraavia fyysisiä merkkejä ei välttämättä osaa itse aina yhdistää stressiin.

– Stressi voi oireilla kehossa muun muassa univaikeuksina, sydämentykytyksinä, palan tunteena kurkussa tai vaikkapa puristavana tunteena rinnassa. Pitkittyneestä stressitilasta voivat kieliä myös esimerkiksi päänsärky, vatsavaivat, hikoilu sekä flunssakierre, listaa johtava psykologi Tuija Turunen Terveystalon tiedotteessa.

Stressi voi vaikuttaa myös aivojen toimintaan, mikä saattaa näkyä esimerkiksi muistin heikentymisenä tai tiedonkäsittelyn vaikeuksina.

Erityisesti pitkittynyt stressi vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn.

– Rutiiniasioita pystyy pyörittämään stressaantuneenakin, mutta luovat tai keskittymistä vaativat tehtävät tuntuvat kohtuuttoman suurelta ponnistukselta. Rasittuneilla aivoilla viisi minuuttia vaativan tehtävän tekemiseen voi mennä puolikin tuntia.

Tunnista ja palaudu

Stressiin yhdistetään herkästi vain negatiiviset asiat, kiire ja elämän vastoinkäymiset. Suuret positiiviset elämänmuutokset voivat yhtä lailla verottaa voimavaroja ja aiheuttaa stressiä.

Esimerkiksi häiden suunnittelu, perheenisäyksen saaminen tai uudessa työpaikassa aloittaminen ovat suuria ponnistuksia, jotka voivat myös kuormittaa.

Kuka tahansa voi kuitenkin oppia hallitsemaan stressiä. Ensimmäinen askel on stressin tunnistaminen.

– Jos emme tiedosta olevamme stressaantuneita, ponnistelemme kuten ennenkin emmekä lepää tai hidasta tahtia. Saatamme huomata itsessämme väsymyksen merkkejä, mutta meidän voi olla vaikea kuunnella ja kunnioittaa niitä, psykologi ja psykoterapeutti Tarja Nummelin on muistuttanut kirjassaan Hallitse stressiä.

Stressin oireet kannattaakin oppia tunnistamaan, jotta pitkittyneeseen kuormitustilaan osaa reagoida.

Riittävä palautuminen on stressinhallinnassa avainasemassa. On hyvä antaa itselleen aikaa ja rauhaa palautua arjen kuormituksista. Esimerkiksi kirjan lukeminen, leipominen, liikunta tai vaikka pihatöiden teko voi olla itselle sopiva höllentämiskeino.

Lähde: Ilta-Sanomat 2021. Uniongelma, vatsavaivat, pala kurkussa – tiesitkö fyysisistä hälytysmerkeistä, jotka voivat kertoa stressistä? <https://www.is.fi/terveys/art-2000007783197.html>

Voit käyttää alustuksen tukena myös Lääkärilehden artikkelia Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön, <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/nuorten-yksinaisyys-on-yhteydessa-lisaantyneeseen-oireiluun-ja-laakkeiden-kayttoon/>

3. Itsemyötätunto

Miksi itsemyötätuntoon on hyvä kiinnittää huomiota?

Itsemyötätuntoiset ihmiset kokevat pääsääntöisesti elämän olevan hyvää.

Itsemyötätuntoiset ihmiset kokevat vähemmän stressiä, uupumusta, ahdistusta ja masennusta. Useissa tutkimuksissa on todettu, että itsemyötätunnolla on suora yhteys omaan hyvinvointiin.

On hyvä pohtia, kuinka suhtaudumme itseemme epäonnistumisen ja ikävän tapahtuman kohdatessa. Sallimmeko ja hyväksymmekö epäonnistumisen vai soimaammeko siitä itseämme kohtuuttoman kauan ja ankarasti? Muistammeko ja ymmärrämmekö, että kaikki ihmiset tekevät virheitä ja kärsimys vierailee meidän kaikkien elämässä joskus?

Murehtiminen ja asioiden pyörittely mielessä vie voimavaroja ja lisää stressiä.

Itsemyötätuntotaitojen harjoittelu kannattaa, sillä se lisää oksitosiini-hormonin erityystä. Oksitosiini lievittää pelkoa ja ahdistusta ja alentaa stressiä.

Itsemyötätuntoa voi harjoitella sekä tositalanteissa että muodollisilla harjoituksilla, kuten meditoimalla.

Vinkkejä itsemyötätunnon harjoitteluun:

- Tarkkaile, kuinka puhut itsellesi. Huomatessasi pettymyksen tai epäonnistumisen tunteen, pysähdy hetkeksi. Havainnoi, mihin sävyyn puhuttelet itseäsi.
- Hyväksy tunteesi. Älä liioittele, äläkä vähättele. Muistuta itsellesi, että kokemasi tunteet ovat inhimillisiä. On myös inhimillistä puhua itselleen ankaraan sävyyn; siitä ei tarvitse sättiä itseään vielä lisää.
- Kuinka puhuisit ystävällesi? Pohdi, miten puhuisit samassa tilanteessa olevalle ystävällesi. Kuinka se eroaa tavastasi puhua itsellesi?

HARJOITTELE JO ETUKÄTEEN

Ennen kaikkea harjoittele jo ennen ”tositalannetta”! Aloita aamusi kohtelemalla itseäsi ystävällisesti ja lähetä itsellesi kannustavia tsemppiajatuksia.

On myös hyödyllistä kirjata kerran viikossa asioita, jotka ovat menneet hyvin ja miksi. Tämä auttaa kiinnittämään huomioita onnistumisiin. Esimerkiksi sen sijaan, että soimaisit itseäsi velttoilusta kuntosalilla, voit kirjoittaa olevasi tyytyväinen siihen, että jaksot ylipäättään mennä salille. Näinhän ystäväkin sanoisi – ”Sentään jaksot mennä salille, ole ylpeä siitä!” Tutustu myös Kristin Neffin hyödyllisiin itsemyötätuntoharjoituksiin. Sivuilla on kattavasti erilaisia englanninkielisiä harjoituksia ohjatuista meditaatioista muihin harjoituksiin.

”ITSEMYÖTÄTUNTO ON PERFEKTIONISMIN VASTAVOIMA.”

Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta:

Kristin Neff: Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi.

Gilbert Paul: Myötätuntoinen mieli. Uusi näkökulma arjen haasteisiin.

Juhani Laakso: Mielen talo. Vapatauta ajatuksia – kehitä tunteita.

Arto Pietikäinen: Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta.

Ronnie Grandell: Itsemyötätunto.

Lähteet:

Arpeeti 2018. Itsemyötätunto suojaa krooniselta stressiltä. <https://www.arpeeti.fi/itsemyotatunto-suojaa-krooniselta-stressilta/>

Nyyti ry. Itsemyötätunto. <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>

4. Hyvä elämä

Millaista sitten on hyvä elämä? Hyvä elämä liittyy ihmisyyteen, ihmisenä olemiseen, mutta mitään yhtä määritelmää sille ei ole.

Hyvän elämän miettiminen ei ole vain pohdiskelua, vaan arvoihin keskittyvää ajattelua. Meidän ei pidä tyytyä valmiiksi tarjottuihin käsityksiin hyvästä elämästä, vaan jokaisen on itse pohdittava ja löydettävä omanlainen hyvä elämä.

Mitä kaikkea hyvään elämään oikeastaan kuuluu? Hyvä liittyy ihmisyyden arvokkuuteen. Ihmisen arvo ei liity hyödyllisyyteen tai menestykseen, vaan toisten ihmisten ja luonnon kunnioitukseen.

Hyvä elämä ei kuulu vain menestyjille eivätkä mahdollisuudet siihen ole kiinni esimerkiksi ammatista, työstä tai koulutuksesta. Epätoivoisessa elämäntilanteessakin on mahdollista tavoitella hyvää elämää.

Kun kohtaamme henkilökohtaisen kriisin kuten läheisen menetyksen, joudumme tapaturmaan tai sairastumme, koko elämä tuntuu mullistuvan ja muuttuvan. Omaan itseensä liittyvät odotukset ja tulevaisuuden suunnitelmat voivat tuntua yhtäkkiä kaukaisilta. Kriisin myötä kokemus omasta identiteetistä kyseenalaistuu ja voi olla, että se tuleekin rakentaa uudelleen. Jos esimerkiksi sairastuu masennukseen, tulisi muistaa, ettei ole masentunut ihminen, vaan ihminen, joka sairastaa masennusta. Toisin sanoen, suurienkin muutosten jälkeen, voi edelleen tavoitella hyvää elämää.

Tunnistatko, millaista hyvä elämä on juuri sinulle?

Tietoinen hyvän elämän tavoittelu avaa meidän silmämme asioille, jotka tuovat hyvinvointia tai pahoinvointia elämäämme.

Toisaalta, jos pyrkii maksimaaliseen hyvinvointiin, saattaa unohtaa itsensä ja itsemyyötätunnon. Koska silloin voi lipsahtaa suorittamiseen.

Pelkkä tarpeiden ja halujen (nautinto, rentoutuminen, terveys) täyttyminen ei tarjoa riittävän vakaata perustaa kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja hyvälle elämälle. Silloin kun ne ovat ainoita keinoja tuoda onnellisuutta, sen on havaittu olevan lyhytaikaista.

Hyvä elämä koostuu valinnoista ja teoista, jotka ovat meille hyväksi. Ja jotta voi valita, täytyy tuntee itsensä. ITSETUNTEMUS on hyvän elämän rakentamisen alku. Tutustu itseesi. Lisää itsetuntemustasi. Itsensä hyväksyminen ja itsemyyötätuntoisuus ovat tärkeimpiä ja samalla vaikeimpia oppimistehtäviä elämässä.

Se, mitä pidämme hyvänä elämänä, riippuu kuitenkin maailmankuvasta, ihmiskäsityksestä sekä arvoista ja arvostuksista.

Lähde:

Mutanen, Arto & al. (toim.) 2016. Hyvä elämä: Käytäntö, tutkimus ja ammattipedagogiikka. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 44.

<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166081.pdf>

Lähteet:

Arpeeti 2018. Itsemyötätunto suojaa krooniselta stressiltä. <https://www.arpeeti.fi/itsemyotatunto-suojaa-krooniselta-stressilta/>

Ilta-Sanomat 2021. Uniongelma, vatsavaivat, pala kurkussa – tiesitkö fyysisistä hälytysmerkeistä, jotka voivat kertoa stressistä? <https://www.is.fi/terveys/art-2000007783197.html>

Lasten ja nuorten säätiö 2021. Unelmien some. Mitä nuoret toivovat tulevaisuuden sosiaaliselta medialta. <https://www.nuori.fi/unelmien-some-2021/>

Mutanen, Arto & al. (toim.) 2016. Hyvä elämä: Käytäntö, tutkimus ja ammattipedagogiikka. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 44. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166081.pdf>

Nyyti ry. Stressinhallinta. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi-voi-olla-hyvaa-tai-haitallista/stressinhallinta-uusi/>

Nyyti ry. Itsemyötätunto. <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>

Oulun yliopisto ja SOSPED-säätiö 2020. Tutkimus selvittää internetin ja somen käytön yhteyksiä nuorten aikuisten hyvinvointiin. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/tutkimus-selvittaa-internetin-ja-somen-kayton-yhteyksia-nuorten-aikuisten-hyvinvointiin?publisherId=57858920&releaseId=69890960&lang=fi>

OMAT AVAIMET -TOIMINTA (2020-2022/STM)



**Mielenterveyden
keskusliitto**

Minari-valmennus

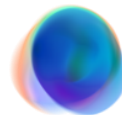


Minun
some

Itsemyötätunto

Hyvä elämä

Stressi



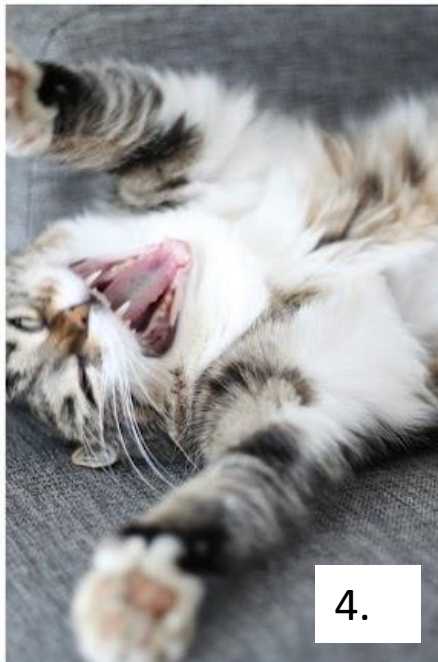
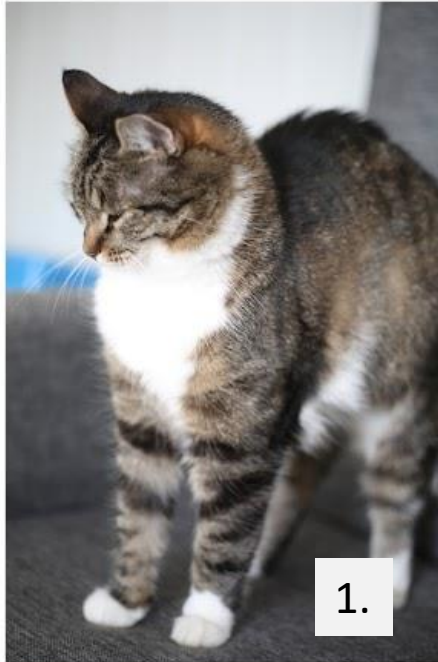
Mielenterveyden
keskusliitto

Aspa



MIKÄ FIILIS?

Valitse fiilikseesi
sopivin kuva ja jaa
se ryhmälle.



Kuvat: Tuija Nissinen



Millaisessa ryhmässä on hyvä olla?

Kirjoita paperille, chattiin tai kerro ryhmälle.



Kuva: unsplash.com

1. Miten some vaikuttaa
meihin – vai vaikuttaako?





[Hyvä/paha some -video](#)

Kuva: unsplash.com



Some

1. Mitä some antaa
sinulle?



2. Mitä some vie
sinulta?



3. Kuinka kriittisesti
suhtaudut somessa
esitettyihin
asioihin?



4. Mikä merkitys
somella on
hyvinvointiisi?

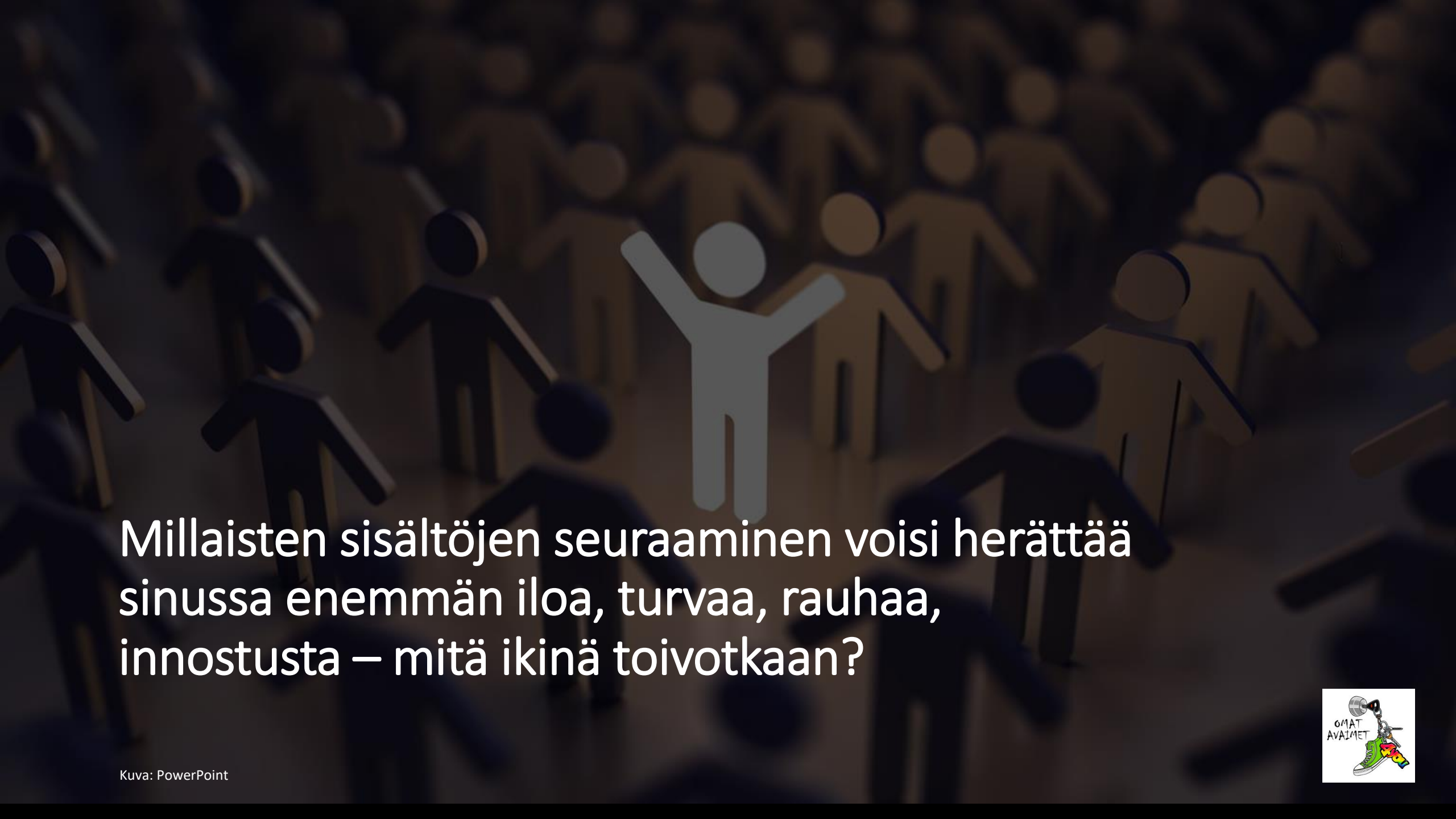


1. Onko jonkin sometilin seuraamisesta tullut sinulle tapa?

2. Pystytkö lopettamaan sellaisen sometilin seuraamisen, josta sinulle tulee paha mieli?

3. Pohdi: Miten some vaikuttaa ajatuksiisi?





Millaisten sisältöjen seuraaminen voisi herättää
sinussa enemmän iloa, turvaa, rauhaa,
innostusta – mitä ikinä toivotkaan?

Intiaanitarina

Vanha intiaanipäällikkö opetti lapsenlapsiaan pärjäämään elämässä.

Hän kertoi heille:

”Sisälläni asuu kaksi sutta. Toinen niistä on jatkuvasti vihainen, haluaa loukata ja satuttaa muita, kokee ylimielistä ylpeyttä samalla kadehtien muita. Hän haluaa hyökätä heti mahdollisuuden tullen. Toinen susi taas edustaa rauhaa, onnellisuutta, myötätuntoa ja toivoa, eikä taistele kenenkään kanssa, paitsi jos muita keinoja ei enää ole.”

Lapset katsoivat isoisäänsä ymmällään ja päällikkö jatkoi vielä:

”Joskus on vaikeaa elää näiden susien kanssa, koska molemmat haluaisivat vallata mieleni. Samaa kamppailua käydään teidänkin sisällänne päivästä toiseen.”

Yksi lapsenlapsista pohti kuulemaansa hetken, jonka jälkeen hän kysyi: ”Kumpi sitten päättää asioista?”

Tähän isosisä vastasi: ”Se kumpaa ruokin enemmän.”

Lähde: Itsemyötätunto, Ronnie Grandell



Minari-valmennus

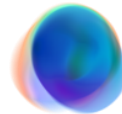


Minun
some

Itsemyötätunto

Hyvä elämä

Stressi



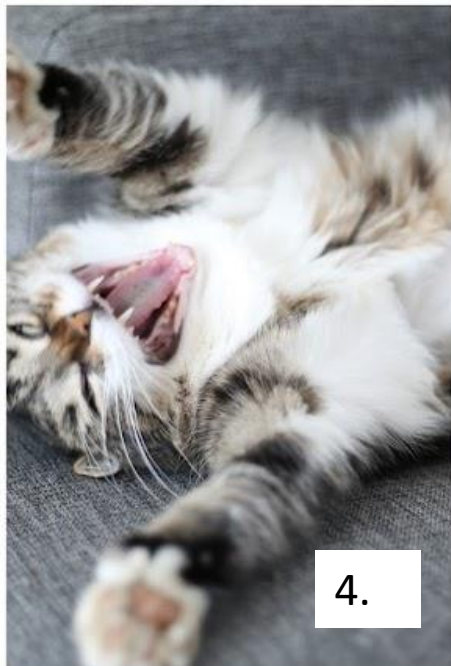
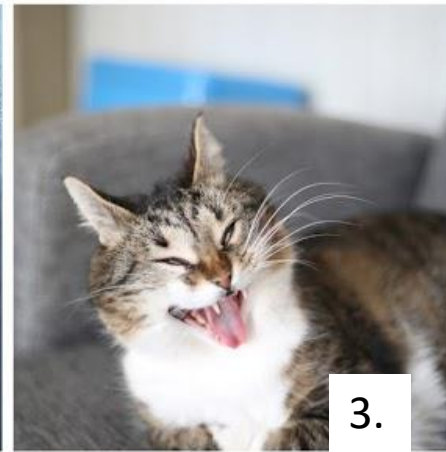
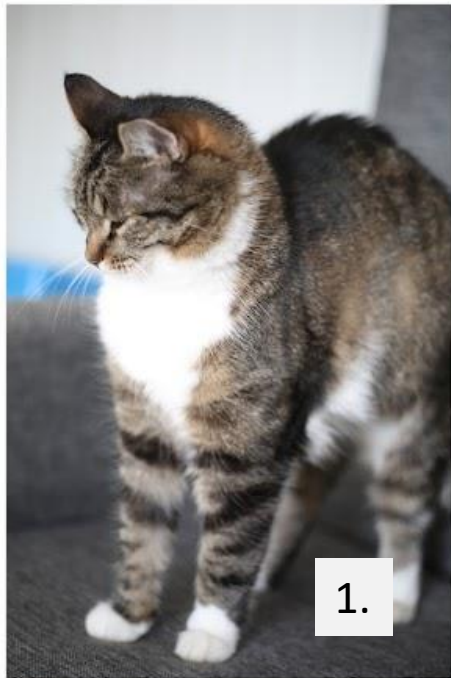
Mielenterveyden
keskusliitto

Aspa



MIKÄ FIILIS?

Valitse fiilikseesi
sopivin kuva ja jaa
se ryhmälle.



Kuvat: Tuija Nissinen



2. Mikä sinua stressaa?



Kuva: iStock



Mitkä asiat aiheuttavat sinulle stressiä? Jaa vastauksesi.

Opiskelu/työ

Ulkonäkö

Sairastuminen

Korona

Yksinäisyys

Asioiden hoitaminen

Liikkuminen

Vanhemmuus

Ihmissuhteet

Elämäntilanne

Some

Kodin siisteys

Raha

Syöminen

Nukkuminen

Jokin muu?



Kuva: pixabay.com



Mikä voi lievittää stressiä?

- Ennakointi
- Ajanhallinta
- Hyvä seura
- Liikunta
- Negatiivisten ajatusten huomaaminen
- Riittävä lepo
- Hyvä ruoka
- Mielekäs tekeminen
- Jokin muu, mikä?



Kuva: Pixabay.com



Miten päiväsi kuluvat?

Omat keinoni stressinhallintaan

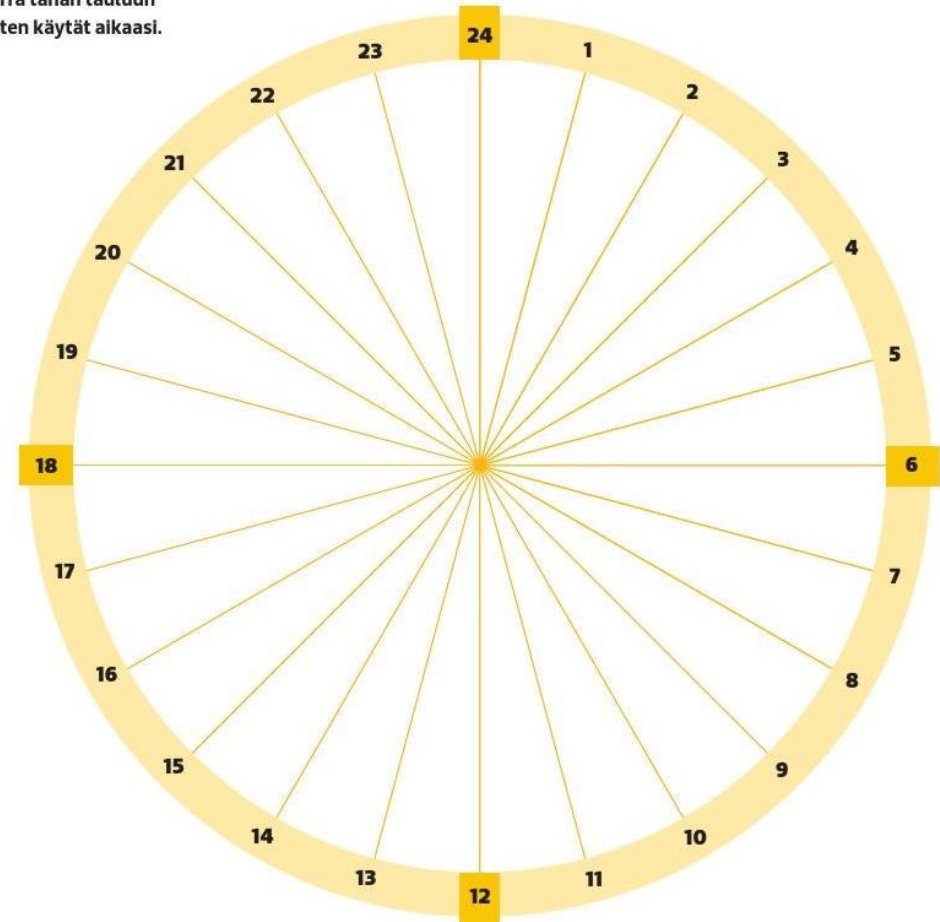
Mitkä ovat sinun stressinhallinta- ja rentoutumiskeinojasi, joihin yleensä turvaudut?

Mihin käytät aikasi?

Tarkastele omaa ajankäyttöäsi kellotaulun avulla. Merkitse kellotaulukaavioon totuudenmukaisesti, miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisten tehtävien ja vapaasti valittavien toimintojen kesken.

- Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää?
- Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät?
- Miten nukut? Miten syöt? Miten huolehdit itsestäsi?

Piirrä tähän tauluun
miten käytät aikaasi.



**”Viisi minuuttia aikaa vievän
tehtävän tekemiseen voi
rasittuneilla aivoilla mennä
puolikin tuntia”**

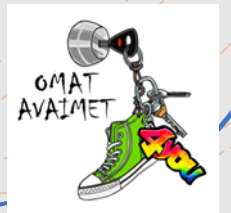
Psykologi Tuija Turunen

Terveystalo 14/2021

**Mikä olisi mahdollista,
jos olisin rentoutuneempi?**



Kuva: pixabay.com



Kerro, mitä teet ja miten rentoudut, kun stressaa? Vinkkejä



Stressinhallinta

Jotta stressinhallintataitojen kehittäminen olisi mielekästä ja palkitsevaa, etene askel kerrallaan.

Aseta konkreettinen tavoite (pienin mahdollinen teko).
Miksi konkreettinen? Siksi, että voit arvioida etenemistäsi.

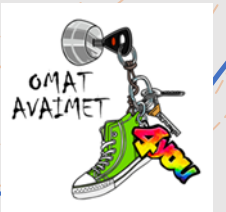
Kirjaa ylös onnistumiset, iloitse niistä ja kehu itseäsi!

Kirjaa ylös myös ongelmat, mutta muista, että ongelmat ja takapakit ovat tärkeä osa oppimista. Voi tulla väsymys koko juttuun ja haluaisit unohtaa sen.

Ole kärsivällinen: uuden tavan oppiminen kestää suunnilleen 66 päivää.
Mikään ponnistelu ei mene hukkaan. Se mitä ruokit kasvaa!

MUISTA, että teet tämän harjoittelun elämäsi tärkeimmälle henkilölle eli ITSELLESI!

Muokattu Nyytin [Tavoitteet-harjoitusta](#)

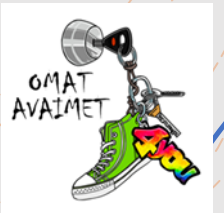


DOUBT

Vatuloinnista kohti konkreettisia ratkaisuja?

- Valitse 1-2 asiaa, joihin haluat muutosta.
- Mitkä ovat ensimmäiset pienet askeleet kohti tätä?

Kuva: pexels.com





Mikä merkitys on
askeleen
pituudella?



Kuva: Omat avaimet-toiminta, Jonna Savolainen



Minuutin mittainen hengitysharjoitus

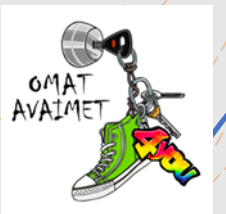
Sulje silmäsi, jos voit. Istu mukavasti. Hengitä hi-taas-ti sisään ja ulos minuutin ajan. Tämän harjoituksen avulla tunnet, kuinka kierrokset laskevat ja keho rauhoittuu ja rentoutuu. Kun toistaa tätä harjoitusta illasta toiseen ennen nukkumaan menoa, keho ja mieli oppivat rauhoittumaan.



Huolivartti

”Varaa 15 minuuttia joka päivä huolten ja epävarmuuksien käsittelyyn. Sen aikana saa uppoutua huoliajatuksiin ja käsitellä niitä. Kirjoittaminen auttaa monia jäsentämään ajatuksia. Jos murheita tulee muulloin päivän aikana mieleen, ne voi kirjata huolivarttia varten. Kun elämässä on tietty aika huolten käsittelyyn, vapautuu päivistä aikaa muuhun ajatteluun.”

Psykologi Anu Tevanlinna, HS 13.11.2020



"Koiratarina"

Jos kykenet istumaan rauhassa vaikeiden uutisten jälkeen,
jos taloudelliset vastoinkäymiset eivät hätkähdytä sinua,
jos iloisesti syöt kaiken mitä lautasellesi laitetaan,
jos voit rakastaa ihmisiä ympärilläsi ehdoitta,
jos aina nukahdat hyvin päivän päätteeksi ilman pilleriä tai alkoholia,
jos aina koet tyytyväisyyttä tässä ja nyt,
olet luultavasti koira :)

Lähde: Ronnie Grandell, Irti itsekritiikistä



Kuva: Adobe stock



Kotitehtävä:

- Mitä haluaisit arkeesi/elämäsi lisää? Mitkä pienet asiat lisäävät hyvinvointiasi? Kerää näitä asioita kuvien muodossa, vaikka puhelimeesi.
- Lähetä ohjaajalle yksi kuva, jonka haluat jakaa viimeisellä ryhmäkerralla.

[Loppukevennys-video](#)



Minari-valmennus

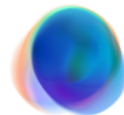


Minun
some

Stressi

Itsemyötätunto

Hyvä elämä



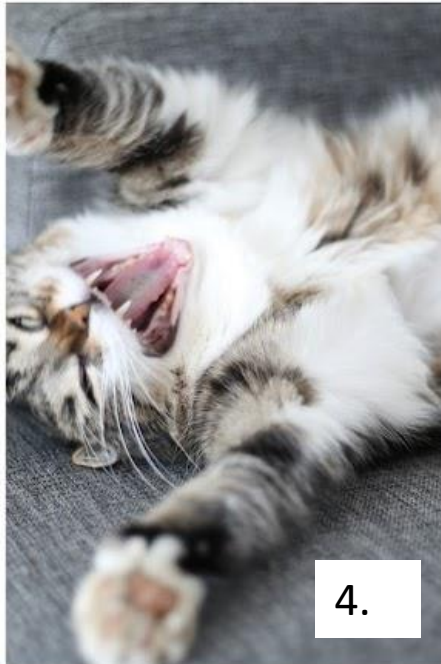
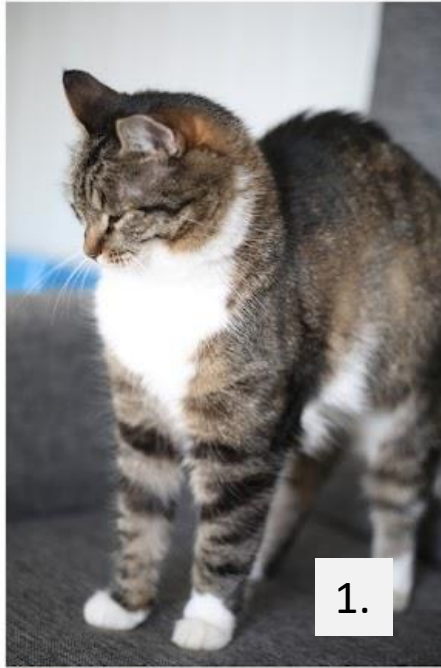
Mielenterveyden
keskusliitto

Aspa



MIKÄ FIILIS?

Valitse fiilikseesi
sopivin kuva ja jaa
se ryhmälle.



Kuvat: Tuija Nissinen





Kuva: PowerPoint

3. Itsemyötätunto

Olenko itseni paras ystävä?



Katsomalla elämää negatiivisten lasien läpi huomioimme vain sen, mikä on pielessä itsessä ja omassa elämässä.

Tällöin näemme vain sen, mikä on epätäydellistä emmekä huomaa elämän kauneutta tai pysähdy sen ihmeellisyyden äärelle.



Kuva: Pixabay.com

Itsemyötätunto

- Ystävällisyys itseä kohtaan. Kannustamme ja rohkaisemme itseämme. Vaikeina hetkinä kohtelemme itseämme ystävällisesti ja rakentavasti tuomitsemisen tai sättimisen sijaan.
- Ihmisenä olemisen jakaminen. Haavoittuvuus, virheiden teko ja kärsimys ovat osa kaikkien elämää. Kukaan ei ole täydellinen. Ihmisenä olemisen tarkoittaa epätäydellisyyttä.
- Tietoinen läsnäolo. Kohtaamme myös vaikeat tunteet ja kärsimyksen. Emme vähättele tai liioittele niitä.

Lähde: [Nyyti, Itsemyötätunto](#)

Halutessasi voit käydä tekemässä [itsemyötätuntotestin](#)



Kuinka voisin
ajatella
myönteisemmin?

- En osaa kuitenkaan, joten luovutan?
- Minun pitää onnistua kaikessa, minkä aloitan?
- En ole tarpeeksi hyvä ihmisenä?



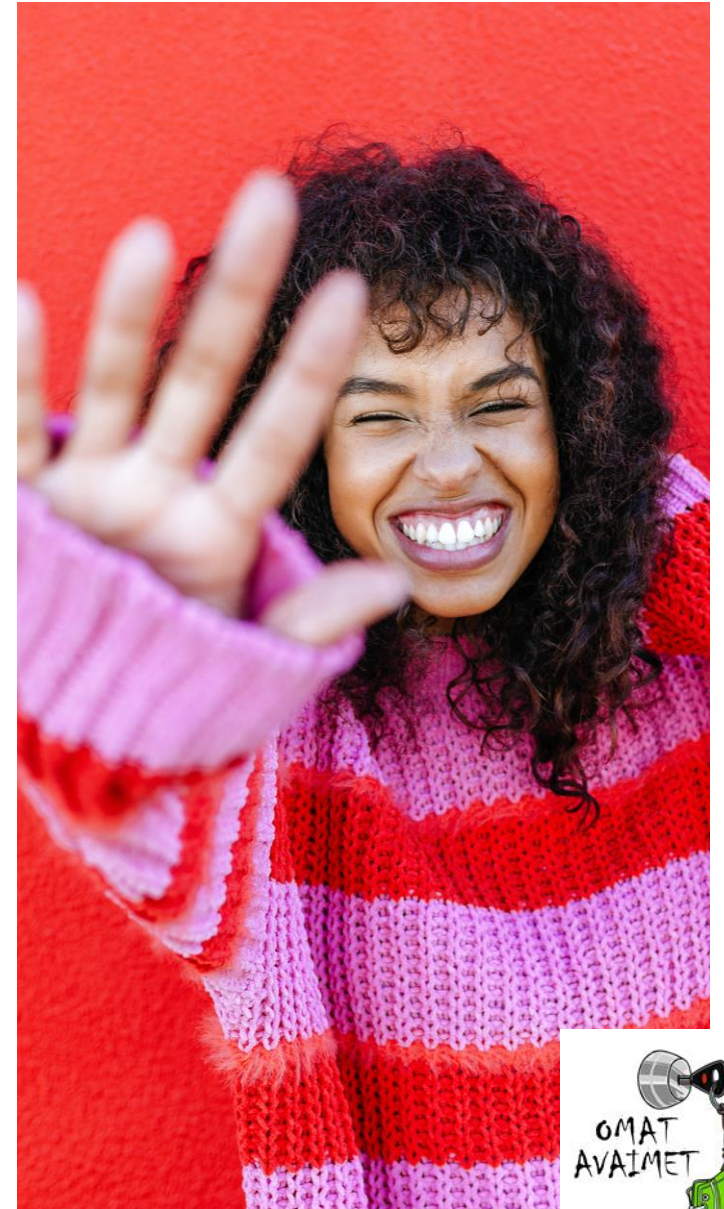
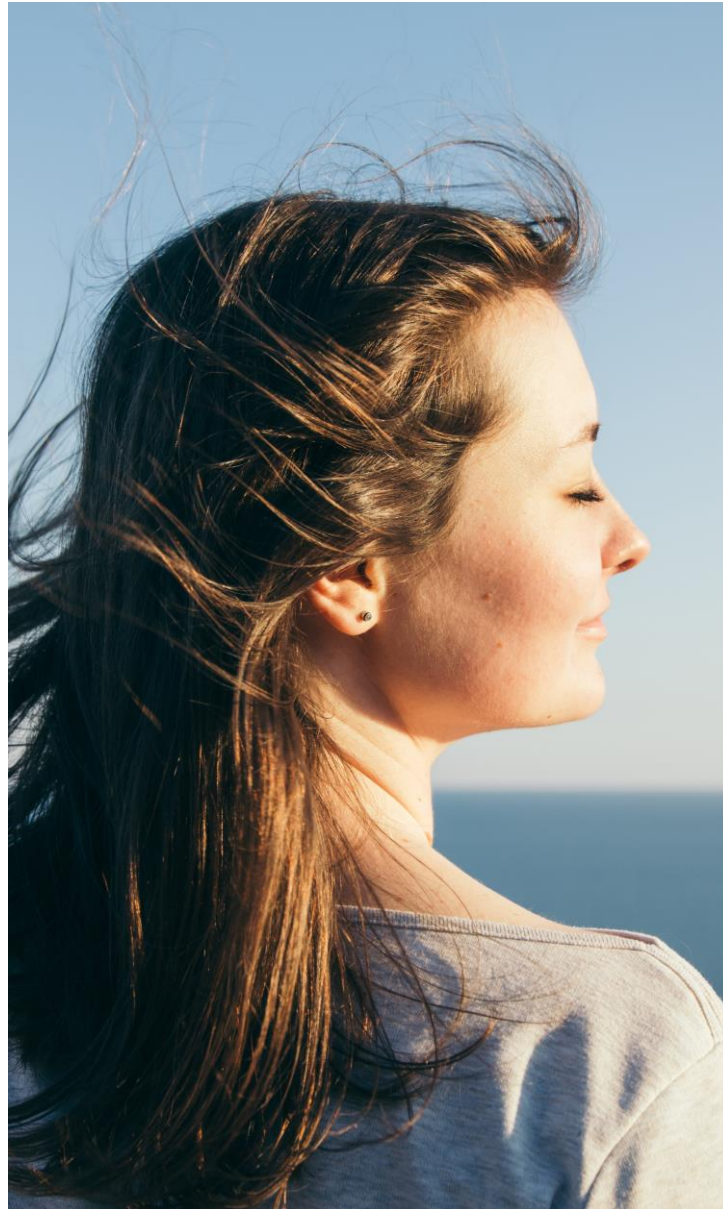


Kuva: iStock

Kirjoita itsellesi
tyypillinen
kielteinen ajatus.

Miten voisit
muuttaa sitä
myönteisemmäksi?







**Hyväksynkö omat
ajatukseni, tunteeni ja
tarpeeni?**

**Sanonko
epäonnistumisen
hetkellä itselleni, että
voin yrittää uudelleen?**

**Otanko minulle
tarjotun avun vastaan?**

**Pyydänpö apua kun sitä
tarvitsen?**

**Puhunko itselleni kuin
hyvälle ystävälle?**

Love Yourself

"Yksi itsemyyötätunnon hetki voi muuttaa
päiväsi kulkua.
Monta itsemyyötätunnon hetkeä voivat
muuttaa elämäsi."

- Chris Germer



mitä väliä
onko lasi puoliksi tyhjä
vai puoliksi täynnä
pääasia että
siihen

mahtuu lisää

mini-mini west
PHOTOGRAPHY



Kotitehtävä:

- Mitä haluaisit arkeesi/elämäsi lisää? Mitkä pienet asiat lisäävät hyvinvointiasi? Kerää näitä asioita kuvien muodossa, vaikka puhelimeesi.
- Lähetä ohjaajalle yksi kuva, jonka haluat jakaa seuraavalla ryhmäkerralla.



Minari-valmennus

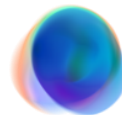


Minun
some

Itsemyötätunto

Hyvä elämä

Stressi



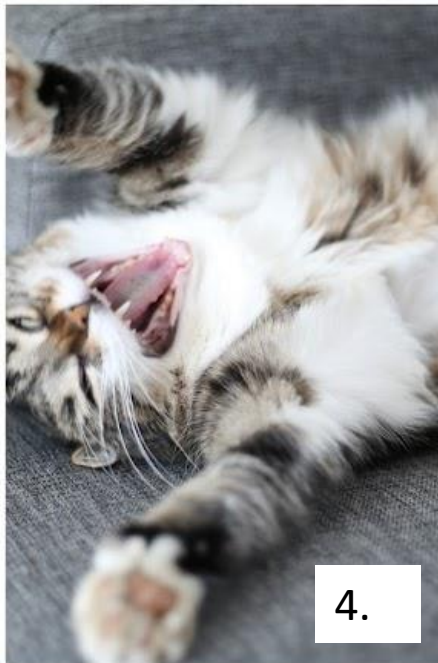
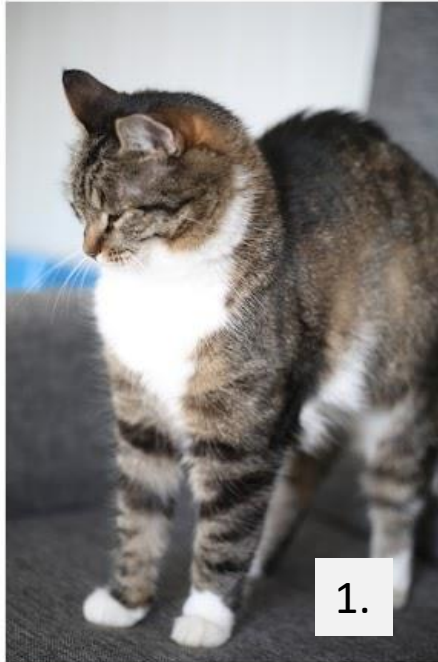
Mielenterveyden
keskusliitto

Aspa



MIKÄ FIILIS?

Valitse fiilikseesi
sopivin kuva ja jaa
se ryhmälle.



4. Hyvä elämä



[Video: Arvot elämän kompassina](#)

Harjoitukset:

Arvojen aarrearkku

Miten arvoni näkyvät arjessani



Arvojen aarrearkku

- Ympyröi jokainen sana, joka tuntuu sinusta tärkeältä
- Valitse sen jälkeen niistä viisi sinulle merkittävintä
- Nämä ovat sinun tärkeimmät arvosi



Lähde:
Omat avaimet -projekti, [Hevari-ohjaajan opas](#), s. 57 Arvojen aarrearkku -harjoitus



Miten arvosi näkyvät arjessasi?

- Olet Arvojen aarrearkku -tehtävässä valinnut viisi sinulle tärkeintä arvoa. Kirjoita arvot tehtäväpaperiin.
- Pohdi, miten nämä arvot näkyvät elämässäsi ja ajattelussasi.
- Mitä pieniä muutoksia voit tehdä, jotta arvojesi mukainen elämä toteutuu paremmin?

Lähde:
Omat avaimet -projekti, [Hevari-ohjaajan opas](#), s. 58
Miten arvosi näkyvät arjessasi -harjoitus



”Jos emme itse valitse päämääriämme,
joku muu valitsee ne puolestamme.
Ajaudumme tekemään
muita miellyttäviä asioita,
jotka tekevät vanhempamme ylpeiksi.
Elämme jonkun toisen unelmaa.”

Filosofi Frank Martela



Hyvää elämää pala palalta

- Miten voisin olla myötätuntoisempi itseäni kohtaan?
- Mitä asioita tekemällä tunnen oloni hyväksi?
- Minulle tärkeä rutiini?
- Mitkä asiat auttavat jaksamaan?
- Minulle tärkeät arvot?
- Mitä asioita haluan lisää arkeeni?
- Mistä haaveilen?





[Kuva: turisti-info.fi](http://turisti-info.fi)



Hyvä elämä

En kysy enää olenko ansainnut
olenko onnistunut
kenelle olen kelvannut
olen omin luvuin onnellinen ja
elämälleni hellä

Kesken – Elina Salminen



Kuva: Pixabay.com



OMAT
AVAIMET



KIITOS OSALLISTUMISESTA!

"ITSEMYÖTÄTUNTOINEN IHMINEN
PUHUU ITSELLE SAMALLA TAVALLA
KUIN PUHUISI HYVÄLLE YSTÄVÄLLE."

NYTTI RY