



Harjoitus: Keinoja tunteiden säätelyyn

Miksi?

Saat keinoja, joiden avulla voit helpottaa oloasi. Niiden avulla voi olla helpompi sietää vaikeita tunteita.

Miten?

Lue alta harjoituksia. Valitse niistä ne, joita haluat kokeilla. Harjoituksia tehdessä voit samalla olla jollakin tasolla tietoinen siitä, että välität ympäristöstä ja olet osa luontoa.

Voit ottaa muistiin itsellesi mieluisat ja toimivat harjoitukset.

- Kävele pieni matka tai askella paikallasi. Tunne maa jalkojesi alla. Laske samalla hitaasti mielessäsi alaspäin numerosta 20.
- Ota hyvältä tuntuva asento. Keskity hetken aikaa oman kehon tuntemuksiin ja hengittämiseen. Huomaa ne kohdat, joissa kehossa tuntuu kireyttä, levottomuutta tai ahdistusta. Hengitä noin 20 rauhallista hengityskiertoa kohti niitä paikkoja, joissa tuntuu epämukavuutta. Anna hengityksen virrata ja helpottaa oloasi.
- Silitä omalla vahvemmallalla kädelläsi toista käsivarttasi rauhallisesti ja lempeän vahvasti, aivan kuin huolehtiva vanhempi rauhoittelisi hätäntynyttä lasta.
- Soita tai lähetä viesti kaverille tai muulle läheiselle ja kerro tuntemuksistasi. Kerro esimerkiksi, että juuri nyt ympäristön tila ahdistaa ja turhauttaa. Kerro, että on pakko saada sanoa se ääneen jollekulle, joka ymmärtää.
- Tee hengitysharjoitus: Hengitä noin 2 minuutin ajan hitaita hengityskiertoja omassa tahdissasi. Laske rauhallisesti neljään sisäänhengityksen aikana ja kuuteen uloshengityksen aikana.
- Juurruta kehoasi tähän hetkeen ja tilaan, jossa olet. Paina jalkojasi vasten alustaa, jolla istut tai seisot. Purista tuolin käsinojia tai nojaa seinää, puuta tai muuta tukeaa vasten. Keskity muutaman sekunnin ajan tuntemaan alusta ja tuki, jotka kannattelevat sinua.
- Tee jotakin lihasvoimaa vaativaa liikettä, kuten punnerrusta tai kyykkyä. Tee 2×10 toistoa. Näin saat veren hiukan kiertämään. Tämä sopii alivireyteen ja joskus myös ylivireyteen.
- Lähde ulos. Havainnoi, mitä erilaisia aistimuksia saat ulkona näkö-, tunto- ja kuuloaistin kautta. Laita merkille kolme erilaista tuntemusta, kolme erilaista näkemääsi asiaa ja kolme erilaista ääntä.
- Kirjoita itsellesi ystävällinen kirje. Kirjoita samaan tapaan kuin kirjoittaisit ystävällesi, josta välität. Kerro kirjeessä kolme asiaa, joilla osoitat hyväksyntää, lämpöä ja huolenpitoa itsellesi. Lue kirje myöhemmin itsellesi ääneen.
- Kirjoita itsellesi rohkaisevia ja ystävällisiä sanoja muistilapulle. Lue niitä ääneen. Voit kirjoittaa esimerkiksi: Olen arvokas juuri tällaisena, omana itsenäni. Teen tarpeeksi, kun teen sen, mihin voimani riittävät. Olen osa yhteisöä, joka tekee hyvää. Olen tuen ja avun arvoinen, ja saan ottaa tukea vastaan.