

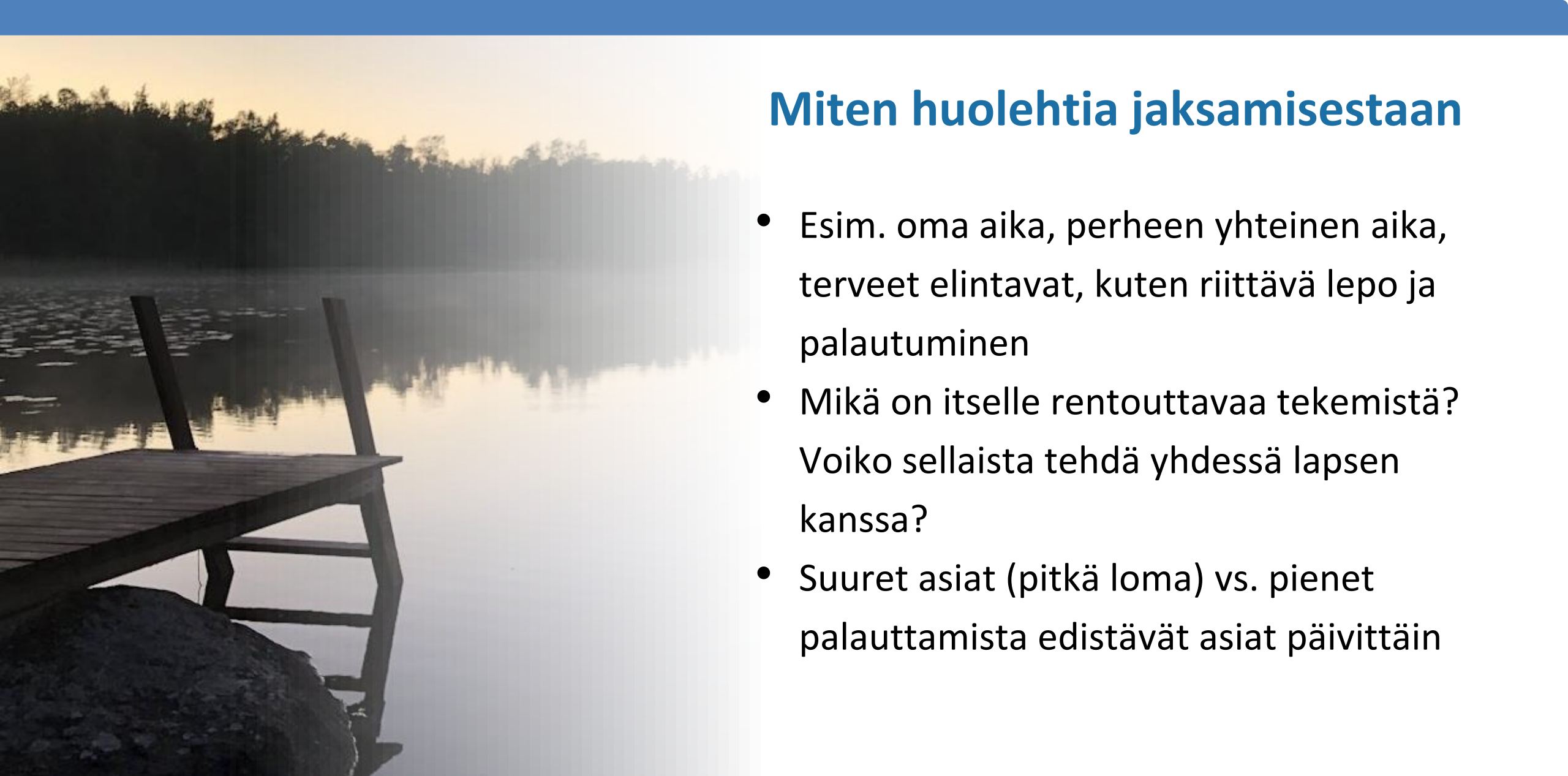
Pelaaja fiksusti -ryhmä

3. Ryhmäkerta

- Voimavarat ja itsestä huolehtiminen

Kotona pohdittua

- Pohtikaa lapsen kanssa pelien hyötyjä ja haittoja, miten ilmenneet omassa perheessä?
- Tiedättekö lisää opetuspelejä tai muita hyödyllisiksi koettuja pelejä?
- Digipelielämänjana (jos on tehnyt), haluaako jakaa jotakin?



Miten huolehtia jaksamisestaan

- Esim. oma aika, perheen yhteinen aika, terveet elintavat, kuten riittävä lepo ja palautuminen
- Mikä on itselle rentouttavaa tekemistä? Voiko sellaista tehdä yhdessä lapsen kanssa?
- Suuret asiat (pitkä loma) vs. pienet palauttamista edistävät asiat päivittäin

Voimavaroja lisäävät ja heikentävät tekijät

Listaa ylös seuraavia asioita:

- Vahvuuksiani arjessa ovat...
- Voimavarojani heikentäviä tekijöitä ovat...
- Millaiset asiat saavat sinut onnelliseksi?
- Millaiset asiat saavat sinut tuntemaan olosi turvalliseksi?
- Mitä piirteitä arvostat itsessäsi?
- Millä tavoin huolehdit hyvinvoinnistasi?

Lähde: *Menetelmäkansio Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen tukemiseksi (2019), s. 41-43*

Ämpäri -vertauskuva

Vertauskuvassa ämpärin koko kertoo henkilön kyvystä sietää stressiä. Ämpäri täyttyy stressillä sitä mukaa kun henkilön elämässä on erilaisia kuormittavia tekijöitä (vaikeuksia, huolia, vastuita).

Stressiä voi purkaa hallitusti ”hanojen” kautta eli käyttäen toimivia stressinhallintakeinoja (rentoutuminen, miellyttävät tekemiset, ajanhallinta, toisten ihmisten tuki). Keinojen puuttuessa ämpäri täyttyy äärimmilleen ja stressi ”läikkyi reunan yli”.

Kts. esim. <https://mentalhealth-uk.org/blog/the-stress-bucket/>

Palautuminen

Tarve

Kuten ravinto, vesi, happi
Vaje syntyy yleensä pikkuhilaa pitkän ajan
kuluessa, jolloin sitä voi olla vaikea huomata

Tasapaino

Kuormituksen ja levon tulee olla
tasapainossa, ettei kuormitus pääse
kasaantumaan

Yksilöllisyys

Keinot palautua, hallita ja sietää stressiä ovat
yksilöllisiä. Myös hallintakeinojen määrä
vaihtelee, mutta niitä voi myös opetella lisää.

Oireet

Kuormittuneisuus oireilee esimerkiksi pää- tai
niskasärkynä, unettomuutena, väsymyksenä,
ärtyneisyytenä tai huonontuneena
vastustustyskykynä.

Ajan varaaminen levolle

Varsinkin perheellisillä vapaa-aikaan kuuluu levon
lisäksi usein myös vastuita ja aikatauluttamista.
Arjessa pitää järjestää hetkiä palautumiselle, jottei
kuormitus pääse kasaantumaan.

Myötätunto itseä kohtaan

Kaikille ihmisille tulee toisinaan vastoinkäymisiä ja epäonnistumisia. Muuttamalla suhtautumista epäonnistumisiin voidaan muuttaa myös kokemusta näistä tilanteista.

Itsensä moittimisen, syylistämisen tai kritisoinnin sijaan voi tilannetta tarkastella myös mahdollisuutena oppia ja tehdä asioita toisin.

Uutta näkökulmaa voi etsiä myös sijoittamalla ystävän samaan tilanteeseen. Miten suhtautuisit häneen ja mitä sanoisit hänelle? Voiko itseän suhtautua myös samalla tavalla?



Rentoutusharjoitus

Rentoutusharjoitusten yhteydessä voi pohtia, miltä turvallisuudentunne tuntuu omassa kehossa. Tuntuuko kehossa erilaiselta harjoituksen jälkeen?

TURVAPAikka

[Linkki](#)

Turvapaikka -harjoitus voidaan tehdä kotona lapsen kanssa.

Tunne- ja turvataitoja lapsille, s. 250.

MYÖTÄTUNTOINEN KÄSI

[Linkki](#)

Harjoitus auttaa myötätunnon tuntemisessa itseä kohtaan.

Oivamieli.fi

LEHDET VIRRASSA

[Linkki](#)

Harjoitus auttaa huomaamaan, miten ajatukset tulevat ja menevät omalla painollaan.

Oivamieli.fi

Linkkejä mielen hyvinvoinnin lisäämiseen

Työkaluja mielen hyvinvointiin, sis. erilaisia harjoituksia:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tyokaluja-mielen-hyvinvointiin/kaikki-harjoitukset-pdfna>

Rentoutus ja hengitys -ohjelma: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys>

Chillaa –appi: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/chillaa-appi>

Stressin tunnistamiseen ja hallintaan:

<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>

Vanhemman voimavarat ja jaksaminen, sis. Podcast ja materiaalia:

<https://omaks.fi/perheelle/perheesi-tueksi/vanhemmuus/vanhemman-voimavarat-ja-jaksaminen>

4 vinkkiä vanhemman stressiin: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-race-good-health/201306/4-tips-managing-parenting-stress>

Kotona pohdittavaa

- Kokeile jotakin rentoutusharjoitusta
- Nousiko keskustelussa esille jokin uusi voimavaroja tukeva keino? Voisitko kokeilla sitä tulevan viikon aikana tai vaihtoehtoisesti ottaa aktiivisempaan käyttöön jonkun aiemmin hyväksi havaitun keinon?

PELAA
FIKSI
SUSTI

Kiitos!

