



OLE OMAN

ELÄMÄSI

TÄHTI!

OPISKELIJAN OPAS ELÄMÄNTAIDOISTA

Kiitokset!

Toimivien ja hyvien menetelmien kehittäminen on pitkäjänteistä työtä. Nyyti ry:ssä Elämäntaitokurssia on lähdetty kehittämään ja tarjoamaan opiskelijoille jo vuodesta 2004 eteenpäin. Vuosien varrella Elämäntaitokurssin sisältöjä sekä siihen liittyvää opasta on kehitetty edelleen ja muokattu. Muokkausten perusteina ovat olleet niin uusien tietojen osallistujien ja ryhmien ohjaajien kokemukset.

Tämä uudistettu opas "Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista" rakentuu vuonna 2010 päivitetyn oppaan pohjalle. Oppaan uudistamisessa on osin muokattu ja täydennetty edellisen oppaan alkuperäistekstejä ja tehtäviä. Siihen on myös lisätty uutta tekstiä ja uusia tehtäviä.

Alkuperäistekstien tuottamisesta ovat vastanneet useat Nyyti ry:ssä työskennelleet ja kurssin kehittämiseen osallistuneet henkilöt. Myös ulkopuoliset asiantuntijat ovat kommentoineet sisältöjä. Iso kiitos kaikille kurssin kehittämiseen osallistuneille ja alkuperäisen tekstin tuottamisesta vastanneille. Tästä on ollut hyvä jatkaa kehitystyötä.

Tästä uudistetusta oppaasta kiitokset kuuluvat oppaan toimittamisesta vastanneelle Annina Lindbergille sekä tekstien ja tehtävien päivittämiseen ja uudistamiseen osallistuneille: Annina Lindberg (luvut 1, 5 ja 7), Marjo Siltanen (luku 2), Päivi Kohta (luku 3, osin luku 6), Leena Tuuttila (luku 4) ja Katja Kauliomäki (luku 6). Elina Martinen on toiminut asiantuntijana sisällön ja tehtävien osalta ja Min-

na Savolainen on kirjoittanut johdannon. Arja Kero on huolehtinut siitä, että oppaan teksti on ymmärrettävää ja sujuvaa. Graafisesta suunnittelusta ja taitosta on vastannut Sofia Wilkman.

Erittäin arvokkaan panostuksen uudistuneeseen oppaaseen olemme saaneet opiskelijoilta. He ovat osallistuneet oppaan uudistamiseen niin edellistä opasta kommentoimalla kuin itse tuottamalla sisältöjä tähän uudistettuun materiaaliin. Ilman näitä panostuksia tämä opas ei olisi se, mikä se nyt on.

Suuret kiitokset siis kaikille opiskelijoille, jotka ovat tämän oppaan työstämiseen tavalla tai toisella osallistuneet! Kiitos myös kaikille niille yhteistyökumppaneille ja henkilöille, jotka ovat omalta osaltaan mahdollistaneet ja edistäneet opiskelijoiden osallistumista tähän prosessiin. Lisäksi kiitos kuuluu myös oppaan kommentointiryhmään kuuluneille ammattilaisille, jotka antoivat arvokasta palautetta oppaasta.

Kiitokset myös Raha-automaattiyhdistykselle (RAY), jonka myöntämän rahoituksen turvin olemme voineet kehittää Elämäntaitokurssia ja sen materiaaleja niin erillisrahoitteisissa projekteissa kuin osana perustoimintamekin.

*Helsingissä tammikuussa 2016
Minna Savolainen*

NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI®

Copyright Nyyti ry ja

Annina Lindberg (toim.) sekä kirjoittajat

Annina Lindberg

Marjo Siltanen

Päivi Kohta

Leena Tuuttila

Katja Kauliomäki

Minna Savolainen

Graafinen suunnittelu ja taitto:

Sofia Wilkman

Helsinki 2016



Nyyti ry



Vapaasti lainattavissa lähde mainiten.

Sisällys

Johdannoksi	7
--------------------------	---

1. Kohti itseni näköistä elämää

Millaisia tarpeita minulla on?	13
Osa asioista on tärkeämpiä kuin toiset – minulla on siis arvoja	14
Tavoitteet auttavat elämään arvojeni mukaisesti	14
<i>Tehtävät</i>	16

2. Hyvän arjen perusta: ruokailu, uni ja liikkuminen

Arjessa on hyvä olla rytmiä	23
Ravitsemuksessa kokonaisuus ratkaisee ..	24
Nukkuminen ja lepo	27
Liikkumista vai liikuntaa?	29
Mukavia hetkiä elämä pullollaan	31
<i>Tehtävät</i>	32

3. Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen

Stressi pähkinänkuoressa	41
Hyvä ja huono stressi	42
Stressin hallintakeinoja on monia	43
Ajanhallinta on tärkeä osa toimivaa arkea ..	46
Rentoutumalla hyvää oloa	46
<i>Tehtävät</i>	49

4. Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely

Mitä ajatukset ovat?	59
----------------------------	----

Tunnista ajatuksiasi	60
Ajatusten kanssa työskentely	62
<i>Tehtävät</i>	67

5. Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto

Mitä tunteet ovat?	75
Itsetuntemus on kaikki kaikessa	80
Meillä kaikilla on itsetuntoa	80
<i>Tehtävät</i>	83

6. Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet

Sosiaalisuus on eri asia kuin sosiaaliset taidot	93
Sosiaalinen verkosto ja sosiaaliset suhteet	98
<i>Tehtävät</i>	101

7. Ole oman elämäsi tähti

Mistä tässä kaikessa onkaan ollut kyse? ..	109
Miten tästä eteenpäin?	111
Hyvä elämä sinulle	113
<i>Tehtävät</i>	114

Lähteitä ja lisälukemista	121
Liite 1. Ongelmanratkaisu	123
Liite 2. Tunnetaulukko	125

Johdannoksi

Oppaan käyttäjälle ja elämäntaitokurssille osallistuvalle

Tervetuloa matkalle oppimaan kaikille hyödyllisiä elämäntaitoja!

Tämä opas on tarkoitettu työkirjaksi ensisijaisesti niille korkeakouluopiskelijoille ja nuorille aikuisille, jotka osallistuvat NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI® -nimisiin ohjattuihin ryhmiin. Opas soveltuu mainios-ti myös arjen- ja elämäntaitojen itsenäiseen vahvistamiseen, ja se on kenen tahansa saatavilla sähköisenä julkaisuna Nyyti ry:n verkkosivuilla – www.nyyti.fi.

Opas soveltuu myös teoria- ja tehtävämateriaaliksi koulutetuille ohjaajille Elämäntaitokurssien ohjaamiseen. NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI® on Nyyti ry:n rekisteröity tavaramerkki ja kurssija voivat järjestää vain Nyytin kouluttamat ohjaajat. Tätä opasta voivat kuitenkin hyödyntää kaikki ammattilaiset, jotka kokevat tarvitsevansa ideoita ja työkaluja opiskelijoiden ja nuorten arjen- ja elämäntaitojen tukemiseen ryhmissä ja henkilökohtaisissa ohjaustilanteissa.

Mitä opas sisältää?

Elämäntaitokurssin tärkein tavoite on auttaa sinua löytämään keinoja, joilla voit ylläpitää ja lisätä omaa hyvinvointiasi, itsestäsi välittämistä ja itsetuntemusta. Toivomme, että tämä opas kannustaa ja innostaa sinua syventymään tarkemmin itseesi ja omaan elämääsi. Oppaassa käsiteltävien asioiden tarkoituksena on auttaa sinua löytämään omia voimavarojasi sekä herättää oivalluksia siitä, mistä sinulle mielekäs ja hyvä arki rakentuu.

Opas sisältää tietoa ja harjoituksia elämäntaitojen keskeisesti liittyvistä aiheista. Sisältö rakentuu kuudesta kokonaisuudesta:

- 1 Kohti itseni näköistä elämää (tarpeet, arvot ja tavoitteet)
- 2 Hyvä arjen perusta (ruokailu, uni ja liikkuminen)
- 3 Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen
- 4 Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely
- 5 Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto
- 6 Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet.

Viimeisessä luvussa (luku 7: Ole oman elämäsi tähti) pala-taan vielä tarkastelemaan omia tavoitteita, miettimään omia unelmia ja suunnittelemaan tulevaisuutta.

Miten opasta käytetään?

Oppaan lähestymistapa on käytännönläheinen ja omien ratkaisujen löytämiseen tukeva. Kukin aihekokonaisuus sisältää orientoivaa taustatietoa omaa elämää koskevien tehtävien tekemiseen. Aihekokonaisuuteen liittyvät tehtävät löytyvät aina kunkin kokonaisuuden lopusta.

Opas toimii työkalupakin tavoin: tieto-osuudet ja tehtävät tarjoavat elämäntaitojen ja hyvinvointia ylläpitäviä ja edistäviä keinoja, joista jokainen valitsee itsellensä sopivimmat. Oppaan tehtävät ovat keskeisessä roolissa elämäntaitojen vahvistamisessa, niin ohjatuissa ryhmissä kuin oppaan itsenäisessä käytössäkin. Opas ei kuitenkaan sisällä ”oikeita vastauksia”; itsellesi oikeat ratkaisut tiedät vain sinä itse.

Ohjatuilla Elämäntaitokursseilla aihealueita käsitellään pääsääntöisesti oppaan mukaisessa järjestyksessä. Jos käytät opasta itsenäisesti, voit edetä sellaisessa järjestyksessä kuin itsestäsi parhaimmalta tuntuu. Jokainen aihealue toimii hyvin myös itsenäisenä kokonaisuutena. Suosittelemme, että käyt joka tapauksessa kaikki oppaan aihealueet läpi. Kaikkea ei tarvitse yrittää omaksua kerralla, vaan voit edetä omassa tahdissasi. Voit myös aina tarvittaessa palata oppaan asioihin myöhemminkin. Lukemisen helpottamiseksi päivityksessä käytetyt lähteet on sijoitettu oppaan loppuun.

Ohjatuilla kursseilla vertaistuki ja luottamuksellisuus ovat tärkeitä

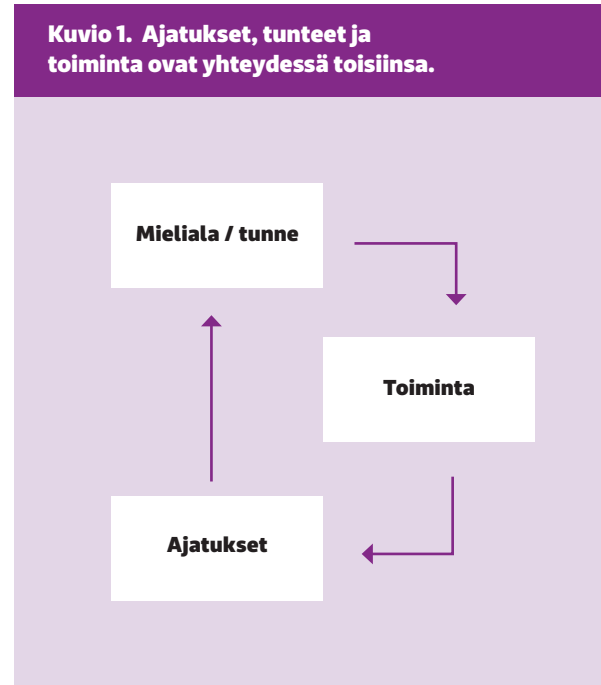
Ohjatut Elämäntaitokurssit ovat ryhmiä, joissa on mahdollisuus turvallisuudessa ilmapiirissä työskennellä kurssin aiheiden parissa yhdessä muiden osallistujien kanssa. Ryhmässä toimiminen antaa osallistujalle mahdollisuuden harjoitella kurssin aihe-alueisiin liittyviä taitoja ja vuorovaikutustaitoja sekä jakaa kokemuksia että saada tukea ja palautetta muilta ryhmäläisiltä. Luottamuksellisen ja rakentavan ilmapiirin syntymiseksi on tärkeää, että jokainen sitoutuu ryhmän periaatteisiin ja sääntöihin, jotka on hyvä luoda ensimmäisellä kerralla yhdessä koko ryhmän kanssa. Ryhmän omien sääntöjen luomisessa voi hyödyntää Elämäntaitokurssi-ryhmien yleisiä periaatteita:

- Ryhmä on luottamuksellinen. Kaikki, mitä keskustellaan, jää vain ryhmän jäsenten tietoon.
- Ulkopuolisille voit kertoa ainoastaan siitä, mitä olet kurssilla oppinut – et siitä, mitä joku toinen on kurssilla ilmaissut tai kirjoittanut.
- Opit sitä enemmän, mitä enemmän osallistut, teet tehtäviä ja harjoituksia.
- Omista kokemuksista, ajatuksista ja elämäntilanteesta voit kertoa juuri sen verran kuin itse haluat. Voit olla myös puhumatta.
- Ole keskusteluissa tukea antava ja rakentava. Anna kannustavaa palautetta.
- Kiinnitä työskentelyssäsi huomiota mahdollisiin ratkaisuihin - älä siihen, kuinka huonosti asiasi ehkä ovat.
- Harjoitus tekee mestarin. Tee kurssilla esiteltynä harjoituksia ja jatka opittujen taitojen harjoittelua itsenäisesti.
- Kunnioitamme toisiamme. Olemme kaikki yhtä arvokkaita sellaisina kuin olemme.

Elämäntaitokurssin ydinsisältö

Elämäntaitokurssin perusajatus liittyy siihen, että ajattelu, tunteet ja toiminta kytkeytyvät ja vaikuttavat toisiinsa

jatkuvasti (Kuvio 1). Muutoksilla omassa ajattelussa tai toiminnassa voi vaikuttaa omiin tunteisiin ja mielialaan, ja lisätä myönteisten mielialojen todennäköisyyttä.



Tiedämme, että mielialaan ja tunteisiin on vaikeaa vaikuttaa pelkästään tahdonvoimalla. Emme onnistu käskeämään itseämme hyvälle tuulelle. Sen sijaan työskentelemällä omien ajatustemme kanssa, voimme vaikuttaa siihen, mitä tunteita tunnemme, millaiseksi koemme mielialamme, minkälainen on tapamme toimia ja ratkaista ongelmia. Toiminnallamme voimme vaikuttaa tunteisiimme ja mielialaamme, samoin kuin ajatuksiimme.

Itsetuntemus liittyy keskeisesti ajatusten, toiminnan ja tunteiden väliseen kytkökseen. Itsetuntemus on välttämätöntä, jotta voi ymmärtää, arvioida ja kehittää omaa toimintaansa ja ajatteluaan. Kyky ylläpitää mielen hyvinvointia ja elämänhallinnan kokemusta edellyttävät riittävän hyvää itsetuntemusta. Hyvä itsetuntemus onkin mielen hyvinvoinnin ja itsetunnon perusta, ja on vahvasti sidoksissa myös elämän- ja arjenhallintataitojen rakentamiseen.

Elämän- ja arjenhallintataidot rakentavat hyvinvointia

Elämänhallintataitoja tarvitaan elämän ja arjen haasteiden kohtaamisessa ja käsittelemisessä. Elämänhallinta on yksi hyvinvoinnin kivijaloista. Se on itsetuntemukseen perus-

tuvaa kykyä ohjata omaa elämäänsä omien arvojen sekä tavoitteidensa suuntaan sekä kykyä saavuttaa tavoitteitaan. Elämänhallinta on sisäistä voimavaraa – se on tunnetta kyvyistä pitää elämää koossa ja vaikuttaa omaan elämäänsä. Hyvä elämänhallinta auttaa kokemaan elämän mielekkäänä ja luottamaan tulevaisuuteen. Elämänhallintataidot auttavat selviämään stressitilanteista, kiireestä ja erilaisista vastoinkäymisistä.

Arjenhallinta on osa elämänhallintaa. Arjenhallintaan kuuluvat esimerkiksi stressin- ja ajanhallinta, vuorokausirytmitys ja sosiaalisten suhteiden hoitaminen. Arjenhallintaa ovat ylipäänsä säännölliset arkirutiinit, joihin kuuluvat ruokailu-, liikunta-, virkistäytymis- ja lepotottumukset sekä arkipäivän velvollisuudet. Nämä kaikki yhdessä ylläpitävät hyvinvointia ja terveyttä sekä luovat turvallisuutta.

Kurssin aihealueet muodostavat kokonaisuuden

Elämäntaitokurssin sisällöiksi on valittu keskeisimpiä elämän- ja arjenhallintaan vaikuttavia aiheita. Oppaassa tutustutaan siihen, miten arjen terveystottumukset, rutiinit ja ajanhallinta vaikuttavat hyvinvoinnin kokemukseen. Tämän

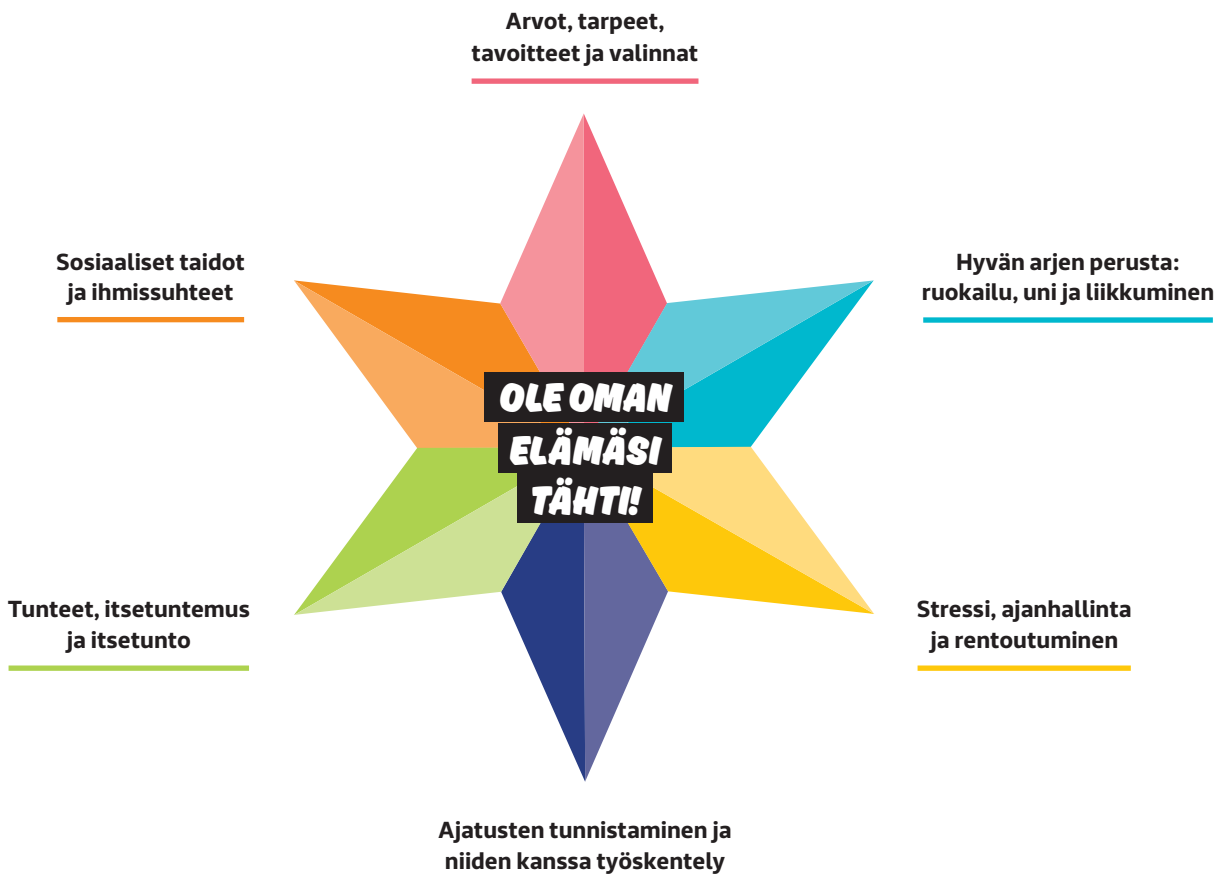
lisäksi keskeistä on myös se, miten ajatukset, tunteet ja toiminta ovat yhteydessä keskenään.

Ihminen tarvitsee muita ihmisiä kaikissa elämäntapa- vaiheissa ja olemme jatkuvasti vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Siksi kurssin sisältöön kuuluvat oleellisesti myös sosiaaliset suhteet ja taidot. Kaikki aihealueet limittyvät toisiinsa ja täydentävät toisiaan sekä muodostavat kokonaisuuden.

Tähdeksi omaan elämään!

Elämäntaitokurssin aihealueet muodostavat tähden. Ohjattun kurssin päättyessä tai oppaan itsenäisen käytön jälkeen tähden sakaroissa olevat asiat ovat ainakin osittain muuttuneet taidoiksi ja osaksi jokapäiväistä elämää. Saat huomata, että sinulla itselläsi on kyky ja mahdollisuus vaikuttaa oman elämäsi asioihin. Huomaat, että usein jo pienillä muutoksilla ja päätöksillä voit lisätä omaa hyvää oloa. Silloin olet oivaltanut, että sinussa on tähtiaineista – toivomme, että Elämäntaitokurssin käytyäsi huomaat olevasi oman elämäsi tähti!

Antoisaa Elämäntaitokurssia!



1.

**KOHTI ITSENI
NÄKÖISTÄ
ELÄMÄÄ**



un tuntee itsensä hyvin, on helpompi huolehtia hyvästä olost ja arjen sujumisesta. Mitä minä tarvitsen? Mikä minulle toimii? Mistä minä saan voimia? Mitä minä jo osaan?

On hyvä tunnistaa, mitä tarvitset ja haluat ollaksesi tyytyväinen elämääsi. Voit suunnitella ja toteuttaa niitä asioita, jotka tukevat hyvää oloasi. Elämä on silloin enemmän itsesi näköistä. Tällöin olet myös aktiivinen toimija elämässäsi. Asioita ei vain tapahdu, vaan sinä itse mahdollistat, osaat ja teet. Omat vahvuudet ja osaaminen kannattaa valjastaa hyötykäyttöön tilanteesta toiseen. Muutoksen aikaansaaminen vaatii itsetuntemusta.

ENSIMMÄISEN LUVUN AIKANA:

- ★ Kartoitan tarpeitani, eli sitä mitä tarvitsen hyvään oloon.
- ★ Pohdin, millaisia arvoja minulla on ja sitä, miten ne toteutuvat arjessani.
- ★ Opin suunnitelmallisuutta ja tavoitteiden asettamista.
- ★ Aloitan matkani parempaan itsetuntemukseen ja hyvään arkeen.
- ★ Vahvistan uskoani omiin mahdollisuuksiini vaikuttaa elämääni.

Ole utelias, suhtaudu avoimin mielin asioihin ja ole itsesi paras ystävä matkallasi. Salli itsellesi erehdykset ja epäonnistumiset, älä pelkää kokeilla uusia asioita. Ole armollinen itsellesi, opimme uusia asioita ja taitoja läpi elämän eikä kukaan ole koskaan valmis. Sinussa on kaikki se voima, mikä tarvitaan - Usko itseesi!

POHDINTATEHTÄVÄ. Ennen kuin tutustut tarkemmin ensimmäiseen lukuun, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Miksi olen tämän materiaalin äärellä?
- Mihin kaipaen muutosta elämässäni?
- Mitä olen valmis tekemään saadakseni aikaan muutoksia?

Millaisia tarpeita minulla on?

Vaikka jokainen meistä on yksilö, on meillä kaikille yhteisiä inhimillisiä tarpeita, joiden täyttyminen on tärkeää hyvinvointimme kannalta. Osa tarpeistamme on olennaisia ylipäänsä elossa säilymisen kannalta.

Toiset tarpeet liittyvät ennen kaikkea kokemukseemme arjen ja elämän onnellisuudesta. Yksinkertaistetusti voidaan sanoa, että tyydytetyt tarpeet tuottavat positiivista energiaa. Tyydyttymättömät tarpeet toimivat huolten ja ahdistuksen lähteinä. Huonotuulisuus ja tyytymättömyys saattavat johtua taustalla vaikuttavista tyydyttämättömistä tarpeista.

Meille keskeiset tarpeet liittyvät:

Fyysiseen hyvinvointiin

- ilma, ravinto, lepo, vesi
- tarve suojautua elämää uhkaavilta asioilta
- turvallisuus
- kosketus
- liikkuminen

Rakkauteen ja yhteenkuuluvuuteen

- huomioon ottaminen ja huomioon otetuksi tuleminen
- hyväksytyksi ja arvostetuksi tuleminen
- läheisyys ja yhteys toiseen
- luottamus ja tuki
- rakkaus ja lämpö
- seksuaalinen ilmaisu
- ystävyyksien solmiminen
- elämänkumppanin löytäminen
- lasten saaminen
- yhteisöön kuuluminen

Arvostukseen

- muilta saatava arvostus
- oman arvon tunteminen, itsekunnioitus

Itsensä toteuttamiseen

- leikki, työ, opiskelu, tekeminen
- autonomia
- eheys
- henkisyys

Nyky-yhteiskunnassa perustarpeet, esimerkiksi nälän, turvallisuuden ja suojan suhteen, ovat monilla meistä länsimaalaisista hyvin täytettyjä. Arjessa tärkeät tarpeemme liittyvät monesti muihin ihmisiin tai ihmissuhteisiin. Jokainen meistä haluaa tulla arvostetuksi ja rakastetuksi juuri sellaisina kuin on. Koemme tyytymättömyyttä, kun emme saa vastausta näihin tarpeisiin tai koemme tulevamme väärinkohdelluiksi.

Tarvitsemme myös kokemuksen oman elämän mielekkyydestä. Kokemuksen siitä, että pääsemme toteuttamaan itseämme opiskelun, työn, harrastusten ja kiinnostuksen kohteiden kautta. Valitsemme itsenäisesti elämän tärkeät päämäärät, joihin suuntaamme toimintaamme. Mikäli arki tuntuu siltä, että asioita vain tapahtuu eikä itse pysty vaikuttamaan mihinkään, on syytä pysähtyä. Mitä pitäisi muuttua arjessani, jotta se vastaisi paremmin tarpeitani?

Tarpeet on hyvä erottaa haluista, jotka tuottavat hetkelistä mielihyvää. Saatan esimerkiksi haluta kovasti uutta kesämekkoa, pleikkaripeliä tai puhelinta, mutta nämä eivät ole tarpeitani. Tarpeen tyydyttyminen tuottaa pidempiaikaisen tyytyväisyyden kokemuksen. Esimerkiksi saamani julkinen kehu ja kiitos voivat tuottaa minulle hyvän mielen pitkäksi aikaa. Tällöin tarpeeni tulla arvostetuksi ja hyvin kohdelluksi muiden taholta tulee täytetyksi.

Osa asioista on tärkeämpiä kuin toiset – minulla on siis arvoja


Arvot liittyvät ihmisen päämääriin ja ohjaavat kohti oman käsityksen mukaista hyvää elämää. Ne ilmentävät käsitystämme siitä, miten asioiden mielestämme pitäisi olla. Ne ovat opittuja, kulttuurisesti hyväksytyjä ja suhteellisen pysyviä. Niissä heijastuvat eletty elämä ja kokemukset aina lapsuudesta aikuisuuteen saakka. Arvot ovat jokahetkisten valintojemme taustalla ja kuvaavat niitä asioita, joita pidämme elämässä tärkeimpinä.

Arvoja voivat olla

- Arvokkaat inhimilliset kokemukset, esimerkiksi musiikki, luonto, ystävyys, rakkaus
- Arvostukset, esimerkiksi tavaroiden, taitojen, aseman arvostus
- Ihanteet, esimerkiksi: rehellisyys, tasa-arvoisuus, elämän kunnioittaminen
- Klassiset arvot, esimerkiksi totuus, hyvyys, oikeudenmukaisuus

Vaikeissa tilanteissa, joissa rutiineista tai aiemmin opittuista toimintamalleista ei ole apua, turvaudumme arvoihimme. Arvot kertovat toimintamme kautta, mikä mielestämme on

toivottavaa tai haluttavaa. Arvot voivat olla myös ristiriidassa keskenään.

 **ESIMERKKI 1.** Haluan elää terveellisesti ja ylläpitää hyvää terveyttä. Se on yksi arvoni. Samanaikaisesti kuitenkin syön usein hampurilaisaterioita, käytän alkoholia monena päivänä viikossa enkä myöskään jaksaa liikkua niin paljon kuin pitäisi. Tällöin elämästä nauttimisen arvo kampailee terveyteen liittyvän arvoni kanssa. Valitessani hetkellisen tyydytyksen tärkeämmäksi kuin pitkäkestoisemman hyvän saavuttamisen laitan myös arvojeni järjestykseen. Osoitan valinnallani, että elämästä nykyhetkessä nauttiminen on tärkeämpi arvo minulle kuin terveys.

Elämään liittyy monesti kyky tinkiä välittömästä mielihyvästä saadakseen pidemmän tähtäimen palkintoja myöhemmin. Tämä vaati harkintaa, tietoisia valintoja ja itse kuriakin. Vaikka nykyhetkessä eläminen olisikin tärkeä arvo itselle, on mietittävä, miten se sijoittuu suhteessa muihin tärkein koettuihin arvoihin. Monesti tärkeiden tavoitteiden saavuttaminen vaatii meiltä sinnikkyyttä ja joistakin asioista luopumista, mutta on lopuksi kuitenkin kaiken vaivan arvoista.

Arvojen ja niiden mukaisen toiminnan suhteen kannattaa olla armollinen itselleen. Nuorena rakennetaan omaa elämää, kokeillaan asioita, rikotaan rajoja ja etsitään itseä. Itsetuntemus lisääntyy ja elämäkokemus karttuu. Kokemuksista oppii ja koskaan ei ole liian myöhäistä tehdä muutoksia omassa elämässä.

Joskus on hyvä pysähtyä tutkimaan, onko nykyinen tapa elää todellakin omien arvojen mukaista eikä esimerkiksi kasvatuksesta tai kulttuurista periytyvää. Samalla kannattaa pohtia, kuvaavatko arvokkaina pitämät asiat todellakin omia arvoja eivätkä jonkun toisen arvoja. Omaan elämään voi tehdä tarvittavia muutoksia saadakseen sen vastaamaan paremmin omia arvojaan. Arvot myös muuttuvat hitaasti elämäkokemuksen karttuessa.

On hyvä muistaa, että arvot ovat minun omiani, henkilökohtaisia asioita. Niitä ei kannata vertailla toisten ihmisten arvoihin, sillä jokaisen arvot ovat tärkeitä ja ihan yhtä arvokkaita. Arvoja ei voi laittaa paremmuusjärjestykseen eikä niillä voi kilpailla: yksi arvo on aivan yhtä hyvä kuin joku toinenkin arvo. Arvojen suhteen ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia.

Tavoitteet auttavat elämään arvojeni mukaisesti

Tarpeet ja arvot toimivat keskeisinä vaikuttajina siihen, millaisia asioita pidämme tavoittelemisen arvoisina elämässä.

Yksi parhaista keinoista saada elämänsä järjestystä onkin tulla tietoisemmaksi tavoitteistaan.

Omaa ajattelua ja toimintaa koskevat tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi

- elämäntapaan ja elämänfilosofiaan
- ammatillisiin tavoitteisiin
- koulutuksellisiin tavoitteisiin
- taloudellisiin tavoitteisiin
- fyysiseen aktiivisuuteen
- vapaa-aikaan
- henkisyteen
- hengellisyteen ja uskonnollisuuteen
- luovuuteen

Ihmissuhteita koskevat tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi

- perheeseen
- ystävyyssuhteisiin
- romanttisiin suhteisiin
- ryhmiin sitoutumiseen

Tavoitteiden kanssa työskentelyä voi ja kannattaa harjoitella. Hyvä tapa edetä on jakaa tavoitteesi pienempiin osiin sekä seurata tavoitteen toteutumista. Voit laatia pienten askelten kirjallisen suunnitelman ja palkita itsesi jokaisen yrityksen ja onnistumisen jälkeen.

Tavoitteiden tiedostaminen ja uusien luominen on sinua itseäsi varten. Ole kärsivällinen, rehellinen ja lempeä itsellesi, varsinkin kun asettamasi tavoitteet liittyvät ajatuksiisi ja toiminta- ja elämäntapoihisi. Olet oman elämäsi asian tuntija, mutta tukeakin saa pyytää ja vastaanottaa. Hyvä tukija voi olla sellainen, jolla on itsellään ollut samanlaisia pulmia. Erilaisista ryhmistä voit löytää enemmän voimaa luovuuteen ja muutokseen kuin yksin työskennellessäsi.

Huomaa onnistumisesi ja myönteiset muutokset. Suhu- taudu elämäsi myönteisen uteliaasti, vaikkei kaikki mene aina suunnitelman mukaan. Ota takapakit oppimiskoke- muksina. Muistuta itseäsi, että olet riittävän hyvä juuri nyt. Sinulla on oikeus tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin olet.

Suunnittelun kautta tuumasta toimeen

Elämää voi suunnitella, vaikka tietää, ettei kaikki toteudu siten kuin on etukäteen ajatellut. Elämässä eteen tulevissa valintatilanteissa suunnitelmat auttavat ratkaisuisissa. Suunnittelu tuo turvallisuuden ja hallinnantunnetta. Se myös kannustaa etenemään asettamiensa tavoitteiden mukaisesti.

Aikataulutus ja suunnittelu ovat hyvästä. Kannattaa yrittää ratkaista yksi asia kerrallaan ja sekin askel kerrallaan.

Kun pääsee yhdessä asiassa alkuun, jokin muukin ongelma saattaa alkaa aueta. Korjaaat vaikkapa päivärytmiäsi, ja huomaat, että moni muukin asia alkaa korjaantua kuin itsestään.

Suunnitelmallisuus ja mielekkäiden tavoitteiden asettaminen auttaa saamaan elämän näyttämään juuri omannäköiseltä. Sinulle tulee vahvempi tunne siitä, että voit vaikuttaa elämäsi etkä ole muiden armoilla. Tekemällä sopivan pieniä tavoitteita ja kirjaamalla ne vaikkapa kalenteriin muiden menojen rinnalle järjestät aikaa asioille, joilla on sinulle merkitystä. Näin kerrot myös itsellesi, että olet tärkeä ja hyvinvointiisi kannattaa panostaa.

Kun otat vastuuta elämästäsi

- tunnet tekojesi seuraukset
- huolehdit itsestäsi
- huolehdit arkipäiväsi sujuvuudesta
- voit valita monista toimintavaihtoehdoista eri tilanteissa
- teet suunnitelmia saavuttaaksesi tavoitteesi

Muistathan, että elämään kuuluvat myös vastoinkäymiset. Niitä kohdatessasi älä lannistu, vaan hyödynnä erilaisia tapoja vaikuttaa hyvinvointiisi. On monia asioita, joihin voit omalla toiminnallasi vaikuttaa.

Älä yritä kuitenkaan hallita kaikkea ja aina. Kaikkeen emme voi vaikuttaa. Tällöin riittää, että asian toteaa, hyväksyy ja jatkaa eteenpäin. Säätiloihin emme esimerkiksi voi vaikuttaa vaikka kuinka toivoisimme. Kokonaista päivää ei kannata tuhlaa huonon sään murehtimiseen, vaan keskittyä muihin asioihin.

Voit harjoitella erilaisia tapoja vaikuttaa elämääsi. Uusien taitojen ja asioiden oppiminen voi viedä kuitenkin aikaa. Muista päivittäin palkita itsesi sekä onnistumisista että hyvistä yrityksistä. Tavoitteena on, että oppimistasi hyvän arjen käytännöistä tulee pysyviä tottumuksia.

1 Oma elämänpolkuni

A. Tarkastele elämäsi piirtämällä oma elämänpolkuasi.

Poimi sellaisia vaiheita ja kokemuksia, jotka ovat olleet sinulle merkityksellisiä.



B. Millä sanoilla kuvailisit omaa elämänpolkuasi?

Listaa muutamalla sanalla keskeisimmät huomiosi omasta elämänpolustasi.

C. Onko elämänpolkuasi vaikuttanut siihen, miksi olet tämän materiaalin äärellä? Miten?

2 Omat tarpeeni

A. Minkälaisia tarpeita sinulla on? Tee lista niistä. Eli minkälaisia asioita tarvitset, jotta sinulla on hyvä ja onnellinen olo? Tarpeet voivat liittyä esimerkiksi siihen tapaan, jolla toivomme muiden ihmisten kohtelevan meitä, omaan tilaan tai vaikkapa hyvään tapaan opiskella.

B. Miten hyvin tarpeet toteutuvat elämässäsi eli miten hyvin niihin vastataan? Arvioi, mihin tarpeisiisi vastataan hyvin ja mitkä tarpeet jäävät täyttymättä siirtämällä listaamiasi tarpeita + tai – sarakkeisiin.

+	–

3 Omat arvoni

A. Pohdi, mitkä asiat ovat elämässäsi tärkeimpiä. Tee lista niistä. Listaamasi asiat kertovat arvoistasi. Arvot voivat olla yleisiä periaatteita, henkilökohtaisia ohjenuoria tai arjen käytännöllisiä asioita. Esimerkiksi kaverit tai hyvä ruoka voivat olla tärkeitä asioita ja kertoa arvoistasi.

B. Onko jokin listaamasi arvo tärkeämpi kuin joku toinen? Voit merkata listaan arvojesi tärkeysjärjestyksen esimerkiksi numeroimalla ne siten, että tärkein on nro 1, toiseksi tärkein nro 2 jne. Mikäli numerointi on vaikeaa, voit merkitä tärkeimmät arvot myös eri tavalla esimerkiksi korostusvärillä tai vaikkapa huutomerkillä.

C. Toteutuuko arvojen tärkeysjärjestys arkielämässäsi? Eli toimitko arjessa tärkeimpien arvojesi mukaisesti vai menevätkö muiden arvojen mukainen toiminta edelle?

4 Arvot arjessani

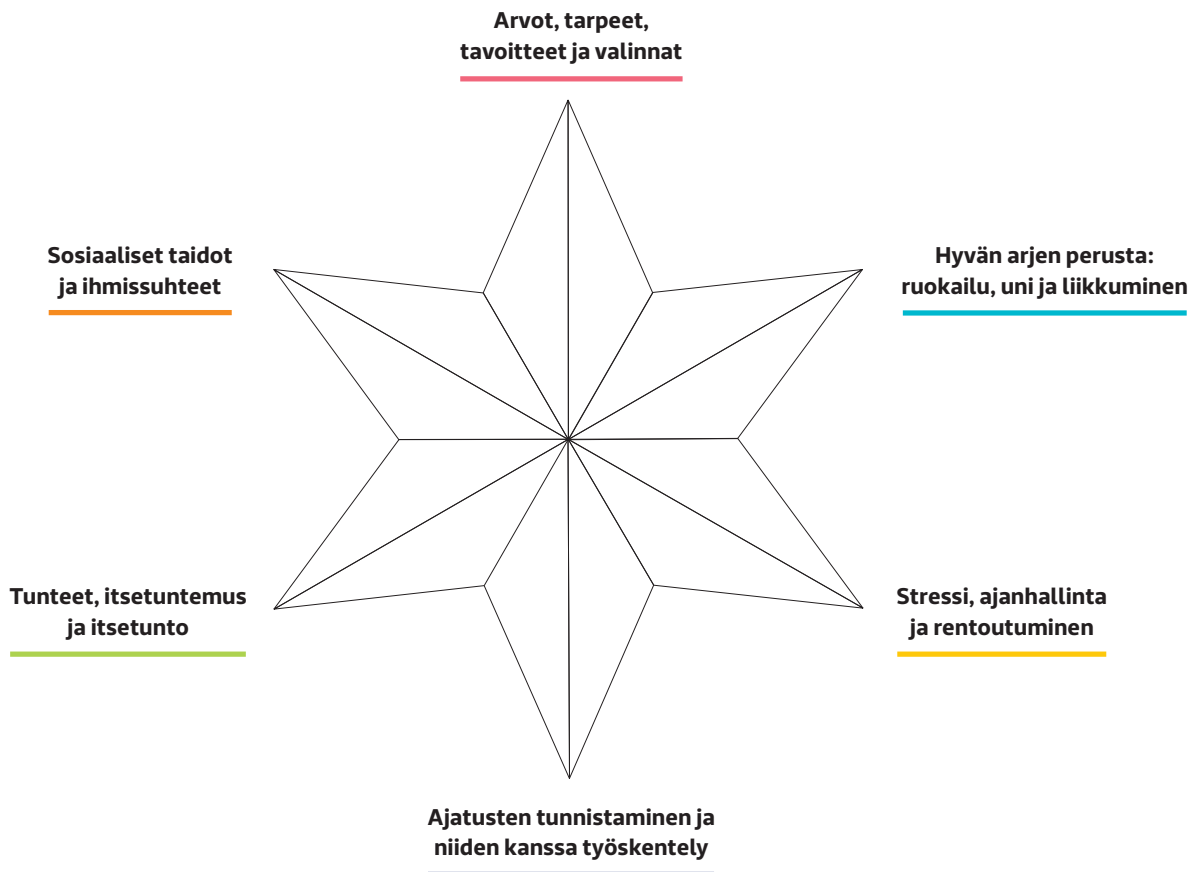
A. Miten toteutat arvojesi mukaista elämää? Pohdi, miten esimerkiksi ystäviin, perheeseen tai terveyteen liittyvät arvot näkyvät arkipäivässäsi.

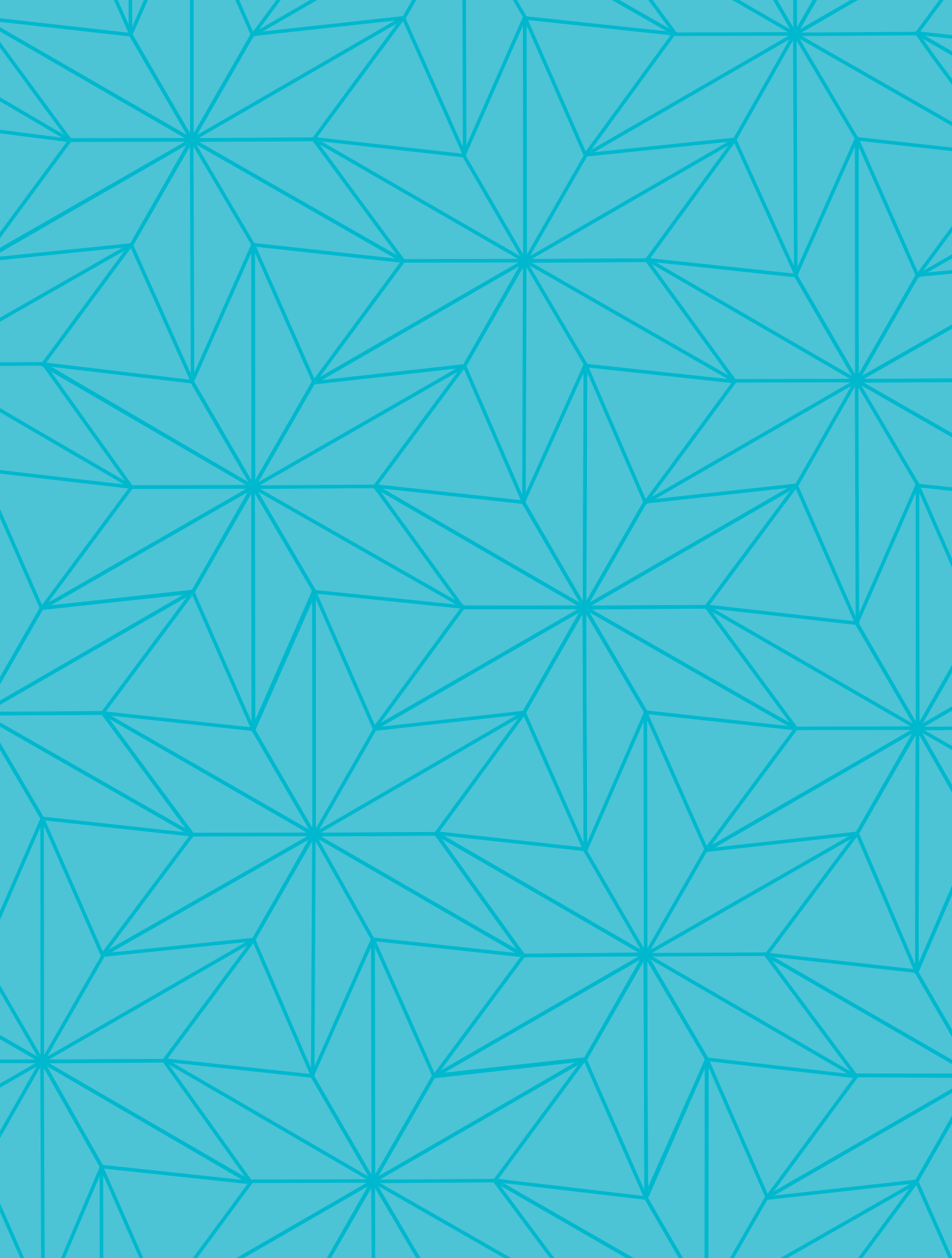
B. Näkyvätkö arvoisi myös muille? Pohdi, kuinka helppoa lähipiirisi olisi kirjata samanlainen lista arvoistasi kuin edellä itse tekemäsi. Tämä tehtävä auttaa sinua ymmärtämään, miten hyvin toteutat arvojesi mukaista elämää.

5 Tavoitteeni Elämäntaitokurssille

Pohdi, miksi olet tämän materiaalin äärellä.

A. Väritä oheisesta Elämäntaitokurssin tähdestä sakara/sakarot, jotka sinua erityisesti kiinnostavat.





2.

**HYVÄN ARJEN
PERUSTA:
RUOKAILU, UNI
JA LIIKKUMINEN**

Jokainen meistä syö, nukkuu ja liikkuu – ainakin jollakin tavalla. Syöminen, liikkuminen ja nukkuminen ovatkin ihmisen perustoimintaa. Rutiininomaista toimintaa, johon ei tule kiinnitettyä huomiota.

Usein kuitenkin käy niin, että isoissa elämänmuutoksissa joutuukin uudelleen kiinnittämään huomiota aiemmin itsestään selviin asioihin. Opiskelun aloittaminen voi olla tällainen iso elämänmuutos. Kuka laittaa ruokani? Miten rahoitan ruokani tai liikunnan? Vuorokausi rytmittyy uudelleen opiskelujen myötä. Opiskeluasiat pyörivät unissa. Vanha liikuntaporukka jäi kotipaikkakunnalle.

On olemassa tutkimuksiin pohjautuvia suosituksia siitä, miten liikkua, nukkuu ja syödä terveyttä edistäen. Näitä suosituksia esitellään seuraavilla sivuilla. Tärkeintä on kuitenkin pysähtyä miettimään, millaista syöminen, nukkuminen ja liikunta ovat sinun kohdallasi.

Yhtä ainoa oikeaa tapaa huolehtia hyvinvoinnista ei ole – suositukset antavat tähän suuntaa. Olenaisinta ja parasta on kuitenkin, että voit itse vaikuttaa hyvinvointiisi huolehtimalla ravitsemuksesta, unesta ja liikunnasta. Hyvinvointiasi voit tukea myös huomaamalla pienet mukavat hetket arjesta.

TOISEN LUVUN AIKANA:

- ★ Jatkan hyvän arjen rakentamista ja seuraamista.
- ★ Saan tietoa perusasioiden, kuten syömisestä, unen sekä liikkumisen vaikutuksista mielialaani ja jaksamiseeni.
- ★ Opin huomaamaan pieniä mukavia hetkiä päivistäni.
- ★ Vahvistan uskoani omiin mahdollisuuksiini toimia arjessa.

Arkeen vaikuttavat asiat ovat monesti kietoutuneita toisiinsa. Kun muutat jonkin pienen asian tässä ja nyt, se vaikuttaa muihinkin asioihin myös myöhemmin. Hyvin pienilläkin teoilla voit vaikuttaa hyvinvointiisi. Se on lohdullista. Suurtenkin vastoinkäymisten aikana voit keskittyä konkreettisiin, pieniin asioihin, joilla voit vaikuttaa jo huomattavasti jaksamiseesi.

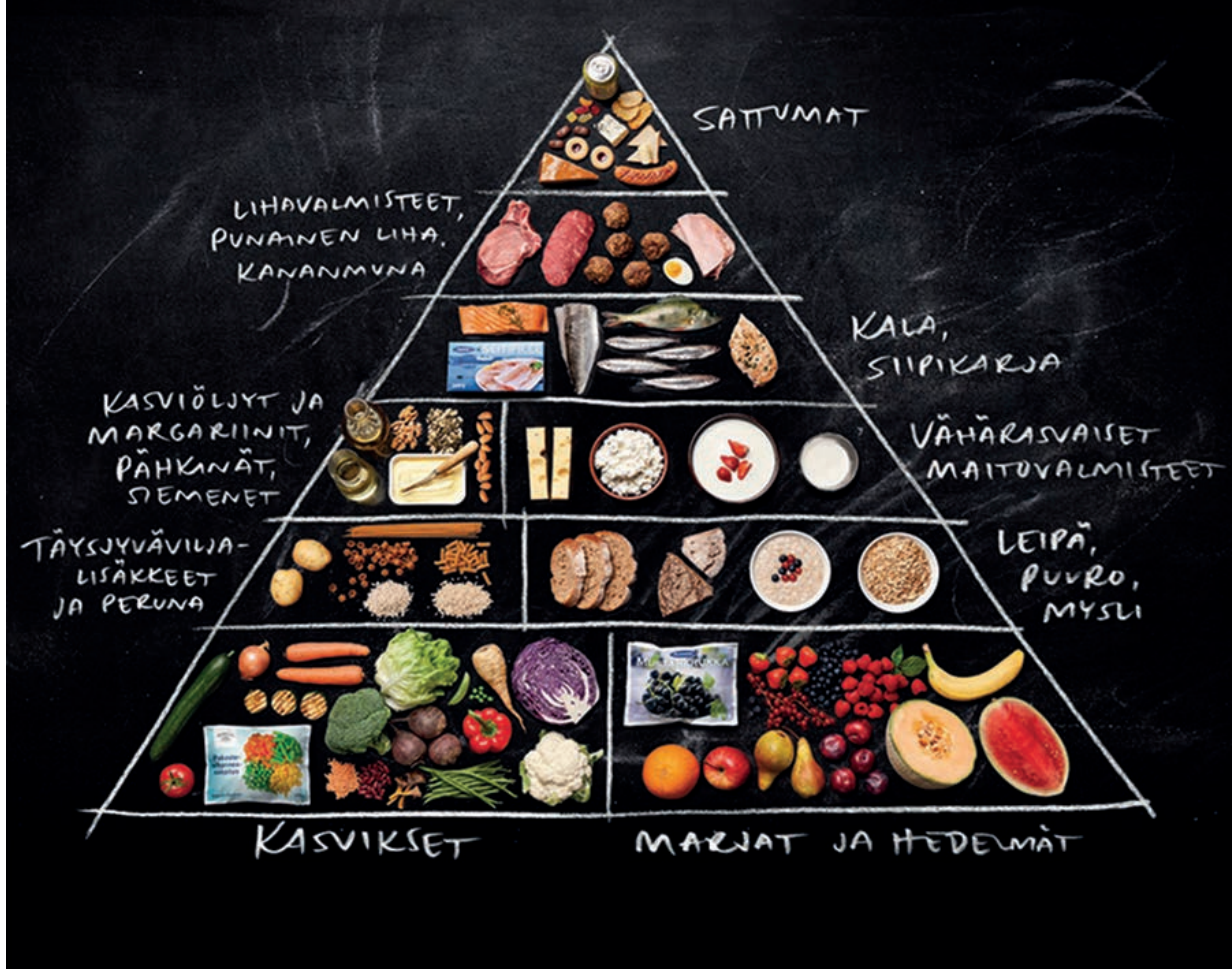
POHDINTATEHTÄVÄ. Ennen kuin tutustut tarkemmin toiseen lukuun, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Mikä on suhteeni ruokaan? Tukeeko syömiseni jaksamistani ja hyvää oloa?
- Saanko levähtyä riittävästi?
- Tunnistanko, millainen liikunta tuottaa minulle iloa ja mielihyvää?
- Millaiset hetket tuovat iloa arkipäiviini? Huomaanko niitä?

Arjessa on hyvä olla rytmiä

Arkipäivissä on hyvä olla tunnistettava rytmi. Tämä ei tarkoita kellontarkkaa toistuvuutta, aina samalla tavalla rytmittyviä päiviä. Päivissä on kuitenkin hyvä olla omaa hyvinvointiasi tukevia, toistuvia, elementtejä. Huolehtimalla näistä kerrot olevasi itsellesi tärkeä. Kiireessä, stressaan-tuneena tai isoissa elämänmuutoksissa tingimme helposti itsestä huolehtimisesta. Tämä kannattaa katkaista ajoissa. On tärkeää opetella pitämään itsestään huolta.

Arkea voi rytmittää säännöllisillä nukkumaanmeno- ja heräämisajoilla. Tutut aamurutiinit auttavat hyvän päivän alkuun ja tutut iltarutiinit nukkumaan rauhoittumisessa. Ateriat, opiskeleminen, liikunta, vapaa oleilu ja harrastukset rytmittävät päivää. Opettele kuulostelemaan itseäsi ja luontaista rytmiäsi. Mitkä asiat sinua rauhoittavat ja mitkä virkistävät? Pohtimalla näitä, saat vihjeitä siihen, mitkä toimet kuuluvat paremmin aamuihin ja mitkä iltoihin, ja voit suunnitella päiviäsi sen mukaan.



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ravitsemuksessa kokonaisuus ratkaisee

Jokainen meistä tekee yksilöllisiä valintoja ravitsemuksestaan. Valintoihin vaikuttavat myös omat arvot ja kulttuuri. Lisäksi aina ei ole mahdollista esimerkiksi kiireen tai rahatilanteen takia syödä ihanteellisen monipuolisesti. Tärkeää onkin, että syömisen kokonaisuus on pitkällä aika välillä sellainen, että ruokavalio turvaa ravintoaineiden riittävän ja tasapainoisen saannin.

Mikään yksi ruoka-aine ei ole ylitse muiden. Myös herkuhetket kuuluvat osaksi ravitsemusta. Tärkeintä onkin, kuinka paljon ja kuinka usein mitään syöt.

Ruokavalintoja tehdessäsi kiinnitä siis huomio kokonaisuuteen ja monipuolisuuteen. Hyvässä kokonaisuudessa tärkeimpiä ovat ne valinnat, jotka muodostavat arkiruokailun rungon. Jos viikonloppuna napostelit juhlaherkkuja, palaa seuraavan viikon arkipäivinä normaaliin ruokarytmiin.

Apuna monipuolisen arkiruokailun rungon koostamisessa voit käyttää ruokakolmiota (Suomalaiset ravitsemussuositukseset 2014). Alaosassa olevat kasvikset muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan. Mitä ylempälle tasolle ruokakolmiossa noustaan, sitä vähemmän näitä ruoka-aineita tulisi olla ruokavaliossa. Sattumia, eli harvoin syötäviä, ovat sokeriset, rasvaiset ja suolaiset tuotteet.

Säännöllinen ruokarytmi auttaa arjessa

Säännöllinen ruokailurytmi tarkoittaa syömistä noin 4–5 tunnin välein. Tällöin verensokeri pysyy tasaisena, mikä ylläpitää vireyttä ja toimintakykyä. Lisäksi säännöllinen ruokailu auttaa pitämään annoskoot kohtuullisina, mikä auttaa painonhallinnassa. Myös houkutus napostella tai ahmia ruokaa vähenee. Tasaisella syömisellä vältät nälän kasvamisen liian suureksi ja vireystilasi pysyy hyvänä.

Aamupala on tärkeä startti päivälle ja antaa energiaa aamupäivään. Jos aamupala ei heti heräämisen jälkeen sinulle maistu, mieti voisitko ottaa mukaasi evästä, jonka syöt esimerkiksi saavuttuasi opiskelupaikkaan.

Lounas antaa vireyttä ja energiaa iltapäivän työskentelyyn. Opiskelijaravintoloissa käynti kannattaa, koska opiskelija-ateria on koostettu ravitsemussuosittelun mukaisesti. Lisäksi saat helposti ja edullisesti kasviksia päivän ruokavalioon. Lounas yhdessä muiden kanssa antaa myös tilaisuuden jutella kuulumisia. Tai tee lounashetkestä rauhallinen tauko syömällä itsekseksi.

Korkeakouluopiskelijoiden opiskelija-ateriointia tuetaan Kelan ateriatuella. Ateriatuen piirissä olevan ravintolan piittäjä on vähentänyt aterian enimmäishinnasta ateriatuen, eli opiskelija maksaa ateristaan tuen verran vähemmän.

Iltapäivän välipala virkistää. Välipalan syöminen mahdollistaa liikunnan harrastamisen ennen päivällistä. Lisäksi välipala voi auttaa siinä, että alkuillasta kotiin päästyä ei tule hotkittua suureen nälkään tai sorruttua ostamaan herkkuja matkalla kotiin.

Päivällinen puolestaan on ateria, joka antaa energiaa iltaan. Kevyen iltapalan tehtävänä on turvata levollinen yöni ja antaa elimistölle energiaa uusiutumiseen.

Kaikille ei tietenkään sovi edellä kuvattu perinteinen suomalainen ateriarytmitys. Joku voi syödä aamulla vähän, mutta lounaalla ja välipalalla enemmän. Toinen taas syö runsaan aamiaisen ja lounaan, mutta ei välipalaa. Näälän ja kylläisyyden tunteita kuunnellen ja omaa vireystilaa seuraten löydät itsellesi parhaan ateriarytmin. Seuraa siis kellon sijaan omia tuntemuksiasi. Jos vältty päivänä aikana jättinäälältä ja vireydessäsi ei tapahdu pahoja notkahduksia, syöt todennäköisesti sopivalla rytmillä.

Syö hyvin päivittäin

Seuraavat suositukset perustuvat uusimpiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Suositukset eri ruoka-aineiden päivittäisistä määristä sopivat useimmille kohtalaisesti liikkuville aikuisille ohjeellisiksi määriksi.

Rutkasti kasviksia

Kasvikset muodostavat terveellisen ja ympäristön kannalta edullisen ruokavalion perustan. Ne tuovat ruokavalioon runsaasti kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Kasvikset muodostavat ruokaryhmän, jonka sisältämiä ravinto-aineita ei voi korvata millään muulla. Lisäksi kasvien määrää

lisäämällä voi muuttaa omaa ruokavaliotaan ympäristön kannalta kestävämmäksi.

Suosituksena on nauttia puoli kiloa (5–6 annosta) kasviksia päivittäin. Valitse siis kasviksia useita kertoja päivässä. Kasvisannoksia voit valita vihanneksista, juureksista, marjoista, hedelmistä ja sienistä. Perunoiden syömistä ei lasketa kasvisannoksiksi, koska tärkkelyspitoinen peruna kuuluu ruokakolmiossa lisäkkeisiin.

ESIMERKKI 1. Yksi annos kasviksia tarkoittaa yhtä keskikokoista hedelmää, yhtä desilitraa marjoja tai 1,5 dl salaattia/raastetta. Yksi annos voikin olla esimerkiksi: omena **tai** 1 dl mustikoita **tai** 1 dl kypsennettyjä kasviksia

Osa kasviksista olisi hyvä syödä kypsentämättöminä ja osa ruokien raaka-aineina. Yksi keino lisätä kasviksien määrää ruokavalioon onkin lisätä niitä tuttuihin valmistamiisi ruokiin, esim. porkkanaa kastikkeisiin tai paprikaa makaronilaatikkoon.

Suosi täysjyvätuotteita

Viljavalmisteita suositellaan naisille kuusi annosta ja miehille yhdeksän annosta päivässä. Erityisesti täysjyvätuotteissa on paljon ruuansulatusta edistävää kuitua sekä proteiinia, B-ryhmän vitamiineja sekä rautaa ja muita kivennäisaineita.

ESIMERKKI 2. Yksi annos viljavalmisteita voi olla esimerkiksi: 1 dl keitettyä täysjyvälisäkettä (riisi, pasta ja ohra) **tai** 1 leipäviipale **tai** puolikas lautasellinen puuroa (Yksi lautasellinen puuroa vastaa kahta annosta.)

Maidosta on moneksi

Maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin ja monien vitamiinien (erityisesti D-vitamiinin) lähteitä. 5–6 desilitraa nestemäisiä maitovalmisteita ja 2–3 viipaleta juustoa kattaa elimistön päivittäisen kalsiumin tarpeen.

Suosittelavaa on valita rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Nestemäiset maitotuotteet voi tarvittaessa korvata kasviperäisillä elintarvikkeilla, joita on täydennetty kalsiumilla ja D-vitamiinilla (esim. soija- ja kaurajuomat).

Proteiininlähteitä on runsaasti

Kala, liha ja kananmuna ovat hyviä proteiinin lähteitä. Tämän lisäksi kasvisperäisiä proteiininlähteitä on monia: pavut, linsit, herneet, tofu, soijapuristeet, täysjyvävilja, pähkinät ja siemenet. Soijaproteiini on lähes eläinkunnan proteiinin arvoista.



Vinkkejä kasvien syömiseen opiskelijabudjetilla:

- Valitse kasviksia, jotka ovat sesongissa: eri kasvikset ovat edullisia eri vuodenaikoina.
- Suosi juureksia: ne ovat edullisia ympäri vuoden.
- Pakastekasvikset ovat usein edullisia ja säilyttäneet ravinteensa.
- Hyödynnä kouluruokailua: kerää runsaasti kasviksia lautasellesi ruokaillessasi.
- Tee eväitä etukäteen: valmiiden välipalojen ostaminen on kallista.
- Lisää ruuan sekaan kasviksia: kasvien syöminen tapahtuu kuin huomaamatta.

Vinkkejä opiskelijoilta / 2015.



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Valitse kalaa eri kalalajeja vaihdellen 2–3 kertaa viikossa. Kala on hyvä D-vitamiinin ja monityydyttömien rasvojen lähde. Lihoista on hyvä suosia siipikarjan lihaa, koska sen liha on vähärasvaista ja sen rasvan laatu on parempaa kuin punaisen lihan.

Punaisella lihalla tarkoitetaan naudan-, sian- ja lampaanlihaa. Suositus on, että punaista lihaa ja lihavalmisteita ei käytettäisi yli 500 grammaa viikossa. Ravitsemussuositusten mukaan punaisen lihan käytön vähentäminen mm. parantaa ruokavalion rasvanlaatua ja pienentää sen energiatihyeyttä.

Rasvaa vai eikö rasvaa?

Rasvaa on oltava ruokavaliossa, koska vain siitä saa välttämättömiä rasvahappoja, joita ihmisen elimistö ei pysty itse valmistamaan. Rasvaa tulee kuitenkin käyttää harkiten, koska se sisältää paljon energiaa.

Suosittelavaa on valita pehmeitä, tyydyttämättömiä rasvoja. Pähkinät, mantelit ja siemenet ovat hyviä tyydyttämättömien rasvan lähteitä. Ruuanvalmistuksessa on hyvä suosia kasviöljyä tai juoksevia kasviöljyvalmisteita. Leipärasvaksi suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista levitettä, jota voi suositusten mukaan käyttää myös ruoanvalmistukseen.

Lautasmalli

Ruokaa annostellessasi hyvä apukeino on muistaa lautasmalli. Lautasmalli tarkoittaa ruoka-aineiden valitsemista lautaselle seuraavasti:

- täytät puolet lautasesta kasviksilla
- lämpimän lisäkkeen eli esimerkiksi perunan tai täysjyvähastan osuus lautasesta on noin neljännes

- täytät jäljelle jäävä neljännes varsinaisella pääruualla (eli kala/kasvi/liharuoka)

Lautasmalli-ajattelua voit hyödyntää jokaisella aterialla ilman lautastakin!

Ruokajuomaksi on suositeltavaa valita rasvatonta maitoa tai piimää sekä janojuomaksi vettä. Lisäksi valitse ateriaan täysjyväleipää kera kasviöljypohjaisen rasvalevitteen.

Olenko tunnesyöppö?

Joskus syöminen voi liittyä mielialojen vaihteluun ja tunteisiin. Tällöin esimerkiksi stressin tylistymisen ja ahdistuksen tunteita haluaa helpottaa syömällä. Stressaantuneena ruokahalu saattaa kadota. Joskus syömme suruumme, lohduttaaksemme tai rauhoittaaksemme itseämme. Olo voi helpottua hetkeksi, mutta ikävä tunne palaa; joskus entistä vaikeampana.

Jos huomaat syöväsi muuhun kuin nälkäsi, pysähdy kuuntelemaan mielialaasi ja tunteitasi. Vältä pahaan oloon syömistä, jos tunnistat, että sinulla on siihen taipumusta. Saat kokemuksen siitä, että voit vaikuttaa syömiseesi.

Arjen pienillä teoilla voit vaikuttaa siihen, ettei tunnesyöminen ala hallita elämäsi. Voit pitää kaappisi tyhjinä herkuista, jolloin mielitekojen toteuttamiseksi joutuu nähdä enemmän vaivaa. Yritä keksiä ikävään oloosi muita ratkaisuja kuin syöminen. Voitko jutella tai viestitellä kaverisi kanssa, käydä kävelemässä tai vaikkapa kuunnella musiikkia?

Voit myös miettiä, missä tilanteissa tunnesyömistä usein tapahtuu. Onko tilanteissa jotakin yhteistä? Kun tunnistat tunnesyömistä laukaisevat tekijät, voit ennakoita ja hallita niitä paremmin. Tärkeintä on pysähtyä tunnesyömistä äärelle ja pohtia todellisia syitä siihen.

Nukkuminen ja lepo

Uni on tärkeää jokapäiväiselle hyvinvoinnillemme, siksi siitä kannattaa pitää hyvää huolta. Riittävä, hyvälaatuinen uni on tärkeää oppimiselle ja luovalle ajattelulle.

Uni on ihmisen aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki. Uni ei kuitenkaan ole vain hereillä olemisen vastakohta, vaan se on aktiivinen tapahtuma, jonka avulla ihminen palautuu valveajan rasituksista. Uni on siis elintärkeää, ja siksi sitä tulee arvostaa. Voi olla, että pidämme unta turhana asiana, josta on helppo nipistää. Unelle täytyy kuitenkin antaa aikaa, koska kun keho lepää, uni hoitaa omia tärkeitä tehtäviään.

Unen aikana:

- Elimistön voimat palautuvat erilaisista fyysisistä rasituksista. Useiden kudosten kasvu, valkuaisaineiden synty ja vammojen paraneminen on nopeinta unen aikana.
- Nukkuminen parantaa myös vastustuskykyä tulehdussairauksia vastaan. Uni parantaa, joten kipeän on nukkuttava paljon.
- Aivot lataavat energiavarastonsa täyteen sekä työstävät päivän tapahtumia.
- Valveilla opitut asiat ja taidot jalostuvat.

Rytmiä nukkumiseen

Unen määrä vaihtelee iän, perimän ja aktiivisuuden mukaan. Unen tarve on yksilöllistä, ja ei ole olemassa yhtä oikeaa unenpituutta. Keskimääräinen unentarve aikuisella on 7–8 tuntia yössä. Jotkut selviävät vähemmällä unimäärällä; jotkut tarvitsevat yli yhdeksänkin tuntia unta. Tärkeintä on tuntea itsensä aamulla levänneeksi ja päivän aikana vireäksi.

Terveiden kannalta ihanteellista olisi mahdollisimman säännöllinen uni-valverytmi. Tällöin ihmisen uni-valverytmi ja sisäisen kellon säätelämä vuorokauden vireystila rytmittyvät yhdessä. Käytännössä säännöllisyys tarkoittaa sitä, että järjestämme aikaa nukkua 7–8 tuntia yössä. Lisäksi nukkumaanmeno- ja heräämisaikojen olisi hyvä olla mahdollisimman samoja sekä arkena että vapaalla. Jos viikonloppuna nukut kuitenkin pitempään, rytmistä ei olisi suositeltavaa poiketa tuntia enempää.

Aamuvirkku vai ikuinen torkuttaja?

Ihmisen vuorokausirytmensä säätää sisäinen kello. Vuorokausirytmien tärkein ulkoinen säätelijä on luonnon valo-pimeärytmi. Sisäinen kello välittää ympäristön valo-pimeärytmistä signaalin luonnollisista nukkumaanmenoajoista keskushermostoon. Nukahtamistaipumus onkin yöllä suurimmillaan ja aamupäivällä pienimmillään.

Myös jokaisen sisäinen kello on yksilöllinen. Kelloon vaikuttavat perintötekijät, mutta sitä voivat sekoittaa sairaudet, vuorotyö, aikaerot matkustaessa tai siirtyminen kesä/talviaikaan. Meissä on aamu- ja iltaihmiä. Tämä on perinnöllinen ominaisuus. Aamuihmiä väsyttää aikaisin illalla, mutta he heräävät aikaisin aamulla. Iltaihmisillä aktiivinen vaihe alkaa usein illalla, ja he voivat puuhailla aamuyöllä saakka. Usein iltaihmisillä onkin enemmän päiväsytymistä ja unettomuutta kuin aamuihmisillä.

Murrosikäen kuuluu luontaisesti viivästynyt unijakso. Tämä tarkoittaa, että nukahtamisajankohta viivästyy ja elimistön paine nukahtaa vähenee. Näin valvominen helpottuu. Tosin kaikista tulee iän karttuessa jonkin verran aamuvirkkuja.

Oman sisäisen kellon tuntemisesta on hyötyä, koska oman aikataulun mukainen uni-valverytmi parantaa elämänlaatua. Sisäinen kello luo vuorokauden hetkiä, jolloin nukahtaminen tai herääminen on joko helppoa tai vaikeaa. Jos helpon nukahtamisajan ohittaa tietoisesti, voi joutua odottamaan tovin seuraavaa elimistön otollista nukahtamistilaa. Jos menemme nukkumaan sisäisen rytmimme mukaisesti oikeaan aikaan, nukumme todennäköisesti hyvin ja pitkään.

Perinteiset opiskelu- ja työajat suosivat aamuvirkkuja. Oma luonnollista unirytmää on mahdollista muuttaa, mutta se ei tapahdu helposti ja nopeasti. Unirytmää on helpompi muuttaa niin, että nousee aamulla ajoissa ylös ja menee illalla aikaisemmin nukkumaan. Jos on aamulla nukkunut pitkään, on vaikeaa korjata rytmiä aikaistamalla ensin nukkumaanmeno. Aamuvirkku voi yrittää siirtää myöhäistä nukkumisaikaansa menemällä joka ilta myöhemmin nukkumaan ja nukkua aamulla pitempään. Myös valolla voi yrittää säätää unirytmää. Tällöin aamuvirkku oleilee valossa illalla, iltavirkku lisää valonmäärää aamuihin, esim. kirkasvalolampulla.

Mitä on unettomuus?

Jokaisen ihmisen elämään kuuluu stressaavia tai vaikeita tilanteita, jotka häiritsevät unta. Tällöin syntyy univajetta. Kyseessä on normaali reaktio elämässä meneillään olevaan tai tapahtuneeseen muutokseen eikä siitä pidä huolestua. Yleensä tällaiset univaikeudet korjautuvat lyhyessä ajassa. Unihäiriöstä on kyse silloin, jos unettomuus on pitkäaikaista, viikkoja jatkuvaa.

Unettomuus on tyytymättömyyttä unen määrään tai laatuun. Merkittävää määrittelemisessä on se, kokeeko ihminen itse kärsivänsä unettomuudesta. Unettomuus ei ole sairaus, vaan oire jostain. Tällöin jokin häiritsee niin, että ihminen ei saa nukkuttua levollisesti. Unettomuus ilmenee tyyppillisesti:

- vaikeutena nukahtaa
- katkonaisena unena
- liian varhaisena aamuyön heräämisenä (yleistä stressin yhteydessä)
- huonolaatuisena unena, joka ei virkistä

Jokin unettomuuden piirre voi esiintyä yksinään tai jollakulla on nämä kaikki.

Tilapäinen unettomuus on normaalia

Huonosti nukutun yön seuraukset tuntuvat seuraavan päivän aikana. Olo on ärtynyt, uupunut ja keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöt lisääntyvät. Tilapäinen unettomuus on normaalia. Jokainen nukkuu ajoittain huonosti. Muutama lyhyeksi jäänyt yöuni tai uneton yö ei ole haitallista. Pitkäaikainen unettomuus heikentää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä.

Tilapäinenkin unettomuus voi muuttua helposti pitkäaikaiseksi unettomuudeksi, jos unettomuus alkaa huolestuttaa. Yleisin unettomuuden syy onkin toiminnallinen unettomuus. Tällöin unettomuus alkaa jostain elämäntilanteen muutoksesta, johon on luonnollista reagoida unettomuudella. Vaikka stressaava tai huolestuttava elämäntilanne olisikin mennyt ohi, on nukkumisesta kuitenkin tullut ongelma. Nukkuminen alkaa huolestuttaa ja mielessä pyörii ajatukset, esim. ”en saa tänä yönäkään unta” tai ”epäonnistun väsyneenä huomenna”. Murehtiminen unensaannista lisää unettomuutta.

Unettomuutta ylläpitävistä tekijöistä keskeisin on yliviireytilä. Vireyttä lisäävät liiallinen psyykinen ja fyysinen aktiivisuus, ongelmien huomiotta jättäminen päivällä, huoli unesta ja univalverytmin rikkoutuminen.

Opiskelija + riittävä uni = mahdotontako?

Opiskelijan elämäntilanteeseen liittyy muutoksia, jotka voivat aiheuttaa unettomuutta. Tavallisimmin opiskelijoiden unihäiriöiden syynä ovat stressi ja opiskeluun liittyvät paineet sekä ihmissuhteisiin liittyvät huolet. Uniongelmat liittyvät myös moniin mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen.

Päivärytmin, liikunnan ja syömisten rytmittäminen hyvälle yönelle suotuisaksi on tärkeää. Hyvä olisikin noudattaa säännöllisiä nukkumaanmeno- ja ylösnousuaikoja - myös vapaapäivinä. Opiskelijan voi kuitenkin olla haasteellista noudattaa säännöllisyyttä, koska opiskelupäivien rytmi voi olla epäsäännöllinen tai opiskelutehtäviä on tehtävä myös iltaisin.

Opiskelu voi tuntua jatkuvalta suorittamiselta: opiskelupäivät ovat pitkiä ja itsenäisten tehtävien tekeminen jatkuu yömyöhään. Myös sosiaalinen iltaelämä tuo haasteita säännöllisen rytmien noudattamiselle. Lisäksi moni opiske-

lija tekee töitä opintojen ohella – usein myös vuorotyötä ilta- tai yöaikaan.

Uniongelmien ennaltaehkäisyssä on kuitenkin tärkeää pyrkiä säännöllisyyteen uni- ja vuorokausirytmisissä. Tällöin sisäinen kellosi pysyy aikataulussa: olet virkeä päivällä ja nuket yöllä.

Päivän toiminta vaikuttaa uneen

Uni ja valveaika vaikuttavat toisiinsa. Huomaamme helposti, kuinka unen pituus ja laatu vaikuttavat toimintakykyymme, mutta harvemmin tulemme ajatelleeksi, että sillä mitä teemme ja miten toimimme valveilla ollessamme, on merkittävä vaikutus uneemme. Unenlaatu voit itse parantaa unenhuollolla eli ohjeilla, jotka liittyvät elämäntapoihin, nukkumisympäristöön ja -tapoihin.

Riittävä liikunta, terveellinen ja monipuolinen ravinto ja hyvät ihmissuhteet edistävät unta. Esimerkiksi, jos syömmme liian vähän tai paastoamme, niin nälkä rikkoo yönunta ja palelemme herkästi. Toisaalta liian tuhti ruoka ennen nukkumista voi käynnistää ruuansulatusprosessin, joka pitää hereillä ja heikentää unenlaatu.

Lisäksi tietyt ruoka-aineet lisäävät uneliaisuutta ja toiset piristävät. Pieni määrä hiilihydraattipitoista ruokaa ennen nukkumaanmenoa voi auttaa nukahtamisessa. Lisäksi kiinteä ruoka ja sen pureskelu edesauttaa nukahtamista paremmin kuin nestemäinen ravinto. Liian rasvainen ruokavalio voi puolestaan aiheuttaa uniongelmia.

Säännöllinen liikunta puolestaan parantaa unen laatu, nukahtamiskykyä ja päiväaikaista vireyttä. Liikunnan unta edistävien vaikutusten on arveltu johtuvan lihasten väsymisestä, liikunnan aiheuttamista hormonimuutoksista ja kehon lämpötilamuutoksista sekä siihen liittyvästä psyykkisestä rentoutumisesta. Unen kohentamiseen pätevät yleiset terveysliikunnan suositukset, ks. suositukset liikunnasta seuraavilta sivuilta.

Sillä, miten työistämme ajatuksiamme ja tunteitamme päivän aikana on merkittävä vaikutus yöuneen. Usein saatamme pohtia asioita vuoteessa, mutta nimenomaan päivällä pitäisi pysähtyä pohtimaan hankalia tilanteita rauhassa. Illalla nukkumaan mennessä on väärä hetki purkaa kaikki päivän ajatukset. Kun ongelmat jäävät käsittelemättä päivällä, ne tunkeutuvat mieleen yöllä.

Taitoa käsitellä omia ajatuksiasi ja tunteitasi voit harjoitella. Tutustu ajatuksiin/tunteisiin ja niiden käsittelyyn luvuissa neljä ja viisi. Hyvät ihmissuhteet ovat myös tärkeitä unen kannalta. Ne vaikuttavat uneen esimerkiksi sitä kautta, että mieltä askarruttavien asioiden jakaminen ja muilta saatu sosiaalinen tuki vähentävät stressiä.

On tärkeää, että valveilla oloon kuuluu rentoutumista ja mukavaa tekemistä, ilman painetta suoriutumiseen. Riittävän pituiset ja laadut yönunat eivät yksin riitä palautumi-

seen, vaan tärkeää on huolehtia myös siitä, että arki sisältää riittävästi palautumista edistäviä hetkiä. Välillä on tärkeää pysähtyä ja rauhoittua sekä antaa kehonsa ja mielensä elpyä. Siinä missä kroppa tarvitsee palautumista urheilusuorituksen jälkeen, niin mielikin tarvitsee palautumista vaativan aivotyöskentelyn (tentti, opinnäytetyön kirjoittaminen tai muu intensiivistä keskittymistä vaativa tehtävä) jälkeen. Pienet palauttavat hetket arkipäivän lomassa tukevat hyvää unta. Luvusta kolme löydät vinkkejä rentoutumiseen.

Mitä tehdä, kun uni ei tule?

On hyvä pitää mielessä keskeiset asiat, mikäli et nuku riittävästi tai sinulla on vaikeuksia saada unen päästä kiinni:

- Mene vuoteeseen vasta, kun olet väsynyt.
- Jos uni ei tule, nouse sängystä ja tee hetki jotakin muuta. Tee jotakin rauhoittavaa ja mene uudestaan vuoteeseen, kun sinua väsyttää.
- Noudata säännöllisiä nukkumaanmeno- ja ylösnousuaikoja. Pyri välttämään suuria eroja vuorokausirytmisissä arkisin ja vapaapäivinä.

Pienilläkin asioilla voit vaikuttaa nukahtamiseesi ja nukkumiseesi. Kiinnitä huomiota myös näihin asioihin ja voit saada paremmat yöunet:

Huoneeseen ja sänkyyn liittyvät asiat

- Pidä makuuhuoneen lämpötila viileänä, alle 20-asteisena.
- Kiinnitä huomiota valon määrään. Jos valo häiritsee, tummat verhot tai silmälaput auttavat.
- Rauhoita äänimaisema. Jos melu häiritsee, yritä vaimentaa sitä tai hanki korvatulpat.
- Vuoteella ja vuodevaatteilla on merkityksensä. Tee nukkumispaikasta mieleisesi.

Paria tuntia ennen nukkumaanmenoa

- Lyhyt ja kevyt iltalenkki ennen nukkumaanmenoa on hyväksi. Vältä rankkaa liikuntaa illalla, sillä se piristää. Liiku reippaasti päivällä tai mielellään vähintään 2–3 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Syö kevyesti ennen nukkumaanmenoa. Älä nauti mitään piristävää, kuten kahvia tai vahvaa teetä.
- Älä juo alkoholia ennen nukkumaanmenoa. Alkoholin juominen saattaa auttaa nukahtamisessa, mutta uni ei ole levollista.
- Älä tupakoi ennen nukkumaanmenoa.

Nukkumaanmenon hetki

- Tee nukkumaanmenosta rituaali. Toista aina samassa järjestyksessä esimerkiksi yöpuvun pukeminen, hampaiden pesu ja kirjan lukeminen.

- Rauhoittava tai yksitoikkoinen kirjallisuus voi väsyttää. Älä kuitenkaan enää nukkumaan mennessäsi lue opiskelukirjallisuutta.
- Lämpimät jalat ja kädet auttavat nukahtamaan.
- Valmistaudu nukkumaan. Rauhoita mieli päivän asioista ja keskity tähän hetkeen.
- Mieli-paha estää unentuloa, joten ajattele mukavia asioita ennen nukkumaanmenoa. Jos sinulla on huolia työssä tai kotona, alkoholi-ongelmia tai jos olet hermostunut ja levoton, on luonnollista, että nukkuminen on vaikeaa. Yritä saada apua pulmien ratkaisemiseen. Voit myös pitää päivittäin huolihetken, jolloin käyt läpi murheitasi. Huomioi, että tuokio kannattaa pitää reilusti ennen nukkumaanmenoa!

Jos nämä neuvot eivät auta ja univaikeudet ovat jatkuneet pitkään, on syytä käydä keskustelemassa esimerkiksi opiskeluterveydenhuollon työntekijän luona. Unettomuuden taustalla saattaa olla vakavampi psyykinen, sosiaalinen tai fyysinen ongelma, joka edellyttää tarkempaa selvittämistä.

Liikkumista vai liikuntaa?

Liikunta tekee hyvää mielelle ja kropalle. Kannattaa pitää mielessä, että jo pienenkin aktiivisuuden on todettu olevan hyväksi. Jos koet, että aikaa liikkumiselle on vaikea järjestää, muista että lyhyetkin liikuntahetket riittävät.

”Liikunnan ei tarvitse olla joka päivä pelkkää hikoilua ja ähkimistä, vaan hyötyliikunnan sisällyttäminen arkeen on todella merkittävää. Kävelylenkin avulla voi saada paremmin unesta kiinni ja unenlaatu voisi olla parempi raikkaan ulkoilman hengittelyn takia.” Liikunta- ja terveystieteen opiskelija/2015

Liikuntaa ei pitäisi mieltää vain urheilusuorituksiksi tai -saavutuksiksi. Erilaisia tapoja liikkua on valtavasti – jokaiselle varmasti löytyy se omin ja mieluisin tapa. Fyysistä aktiivisuutta on kaikenlainen luuston ja lihaksiston toiminta, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen. Liikunta on siis, paitsi urheilua tai kuntoharjoittelua, myös erilaista arjen hyötyliikuntaa, kuten kävellen tai pyöräillen kulkemista, kotitöitä ja rappusten kävelyä.

Löydä oma tapasi liikkua

Aikaisemmat kokemukset liikunnasta voivat vaikuttaa aikuisiän liikuntatottumuksiin. Joillakin on ikäviä muistoja liikuntalajeista, joita on ollut pakko harjoitella. Sen seurauksena moni päättää, ettei koskaan enää harrasta lajia tai liiku ensinkään. Onkin löydettävä itselle sopiva ja mielekäs tapa, hyötyliikuntaa unohtamatta.

On lajeja, joita ei itse ehkä miellä liikunnaksi, vaikka niillä pystyy hyvin ylläpitämään kuntoa. Esimerkkinä tästä ovat tanssi tai keilailu. Hyvinvointia lisäävät liikuntalajit ovat myös hyviä, vaikka niissä ei hengästyisi eikä aina tulisi hiki-kään. Tällaisia ovat esimerkiksi jooga, feldenkreis ja pilates. Liikuntaharrastuksen myötä voit saada myös uusia ystäviä.

Oman mieluisan liikuntatavan löytymistä voit helpottaa miettimällä, millaista on liikunta, joka on omalla mukavuusalueellasi ja jossa koet onnistumisen elämyksiä. Tärkeintä on tunnistaa oma liikuntatyylisi sekä sen vahvuudet ja sudenkuopat. Eli mikä motivoi, mikä innostaa tai mikä karkottaa sinut kauaksi kuntoilusta? Itselle mieluisan liikuntatavan löytäminen lisää todennäköisyyttä siitä, että liikunnasta tulee pitkäaikainen elämäntapa.

Voit myös miettiä, millainen merkitys liikunnalla on sinulle. Ovato sinulle tärkeitä elämyskokemukset eli nautit fyysisesti ja psyykkisesti liikunnasta, vai onko merkityksellistä, että liikuntalaji sopii persoonasi ja omaan elämäntyyliisi? Toisaalta sinulle voi olla merkityksellistä osallisuuskokemus, eli liikuntalajin avulla tunnet kuuluvasi osaksi porukkaa. Tai saatat olla aktiivinen toimija lajissasi eli et vain urheile itsesi vuoksi, vaan tuet muiden liikkumista. Mitä enemmän merkityksiä liikunnalla on elämässäsi, sitä paremmin jaksat ylläpitää liikkumista osana elintapojasi.

Liikuntasuositukset

Liikkumisessa tärkeintä on säännöllisyys. Joka päivään tulisi sisältyä jotain fyysistä aktiivisuutta. Päivittäinen hyötyliikunta tuo hyvää oloa, energisyyden tunnetta, rentoutta ja tyytyväisyyttä itsen. Hyötyliikunnan lisäksi voit etsiä itsellesi sopivia kuntoliikunnan muotoja. Jokaiseen viikkoon on sisällytettävä myös kuntoa kohentavaa reipasta tai rasittavaa liikuntaa sekä lihaskuntaa.

Terveysliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka parantaa tai ylläpitää terveyttä. Terveysliikunnan suositukset 18–64-vuotiaille ovat seuraavat:

Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti

Määrän voit kerätä viikon aikana pienissä osissa, vähintään 10 minuutin pätkissä. Esimerkkejä kestävyyskuntoa parantavasta liikunnasta ovat ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Nopeat maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicjumpat ovat kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja.

Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi 8–10 erilaista liikettä ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee kertyä 8–12.

Kohenna **lihaskuntaa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa!

Liikunnan hyötyjä – miksi kannattaa liikkua?

Virkeyttä ja oppimiskykyä

- Liikunta auttaa jaksamaan. Olo on energisempi ja opiskeluhommiin jaksaa keskittyä paremmin.
- Liikkuminen piristää ja tehostaa opiskelua.
- Usein työskentelystä tuleekin yllättäen tehokkaampaa, kun mieli on virkeä vaikka aikaa olisikin vähemmän.
- Tunti liikuntaa päivässä tuo varmasti kaksi tuntia lisää tehokasta työskentelyaikaa.
- Myös opiskelutehtävien välissä pienet liikuntahetket virkistävät aivoja ja tehostavat opiskelua.
- Nukkuminen paranee
- Kunto kohoaa, ja tällöin jaksaa paremmin. Virtaa on tehdä muitakin asioita, kuin vain pakolliset opiskelutehtävät.
- Huoltaa mieltä ja kehoa - ennaltaehkäisee sairauksia
- Liikunta parantaa aineenvaihduntaa ja ehkäisee useita sairauksia.
- Yleiskunto pysyy parempana ja mieliala korkeammalla.
- Tulevaisuuden sairastumisriski pienenee.
- Liikunta parhaimmillaan auttaa purkamaan stressiä ja lisää mielihyvää.
- Liikunta voi myös vähentää masentuneisuutta, ja kun löytää itselleen mukavan tavan liikkua, lisää se omaa hyvää oloa niin henkisesti kuin fyysisesti.
- Sosiaalinen tapahtuma
- Yhteisen harrastuksen avulla voi viettää aikaa ystävien kanssa.
- Liikunta voi myös olla sosiaalinen tapahtuma, mikä on opiskelijalle usein tärkeää.

Liikunnan hyötyjä -osion lähde: Jyväskylän yliopiston terveys- ja liikuntatieteen opiskelijat/2015

Kuinka saisin opiskelupäivään lisää liikuntaa?

Pienestäkin päivittäisestä liikunnasta saat hyötyä ja iloa. Jos liikkumisesi tuntuu vähäiseltä, mieti millä tavoin voit lisätä päivittäistä liikkumistasi.

*”Jo pienenkin aktiivisuuden on todettu olevan hyväksi!”
Liikunta- ja terveystieteiden opiskelija/2015*

Kun liikunnan ujuttaa osaksi päivittäisiä toimintoja, ei heti tarvitse erikseen etsiä tilaa harrastuksille. Opiskelutehtävien välissä pienet liikuntahetket myös virkistävät aivoja ja tehostavat opiskelua.

Omaa käyttäytymistä ja totuttuja tapoja ei ole helppo muuttaa nopeasti. Vaatii toistoja ennen kuin uudesta tavasta tulee säännöllistä. Älä myöskään tavoittele kerralla liian suuria muutoksia. Aloita pienistä muutoksista arjen toiminnassasi.



Vinkkejä liikkumisen lisäämiseksi opiskelupäiviin

- Jaloittele kesken koulupäivän. Käy vaikka lounaan jälkeen happihyppelyllä ennen iltapäivän luentoja
- Kävele portaat hissiin sijaan. Välillä voit kipaista portaat juosten.
- Kipaise luentotauolla wc:hen toiseen kerrokseen.
- Luentojen jälkeen voit tehdä pientä taukojumppaa.
- Työskentele seisten. Tehtäviä voit tehdä myös jumpapallolla istuen tai seisomatyöskentelypisteillä. Myös luennolla voit välillä seistä.
- Kulje ainakin osa matkoistasi liikkuen pyörällä tai kävellen. Esimerkiksi pyöräile yliopistolle tai pois aina vuoropäiviin. Tai ota tavoitteeksi pyöräillä alle kymmenen kilometrin matka edestakaisin kerran viikossa. Tai jää bussista pari pysäkkiä aiemmin ja kävele loppumatka.
- Telkkaria katsoessasi voit tehdä pientä kotijumppaa tai venyttelyä.
- Aamun voit aloittaa esimerkiksi lempeällä jooga-harjoituksella tai kotijumpalla (YouTubesta löytyy roppakaupalla ohjevideoita).
- Tenteihin lukeminen onnistuu liikkumalla: tentti-alueen voit lukea itsellesi ääneen puhelimeen ja kuunnella sitä lenkillä. Tenttikirjaa voit myös lukea polkiessasi kuntopyörällä.
- Ryhmätöitä voit suunnitella kävellen.
- Löytyykö opiskelupaikastasi kuntosali tai muu liikuntapaikka, missä voisit hyppytunnilla käydä jumppailemassa ja suihkussa treenin jälkeen?
- Merkkaa liikuntakerrat etukäteen kalenteriin.
- Hyödynnä lyhyetkin liikuntahetket. Käy 15 minuutin kävelyllä tai tee 15 minuuttia kotijumppaa ennen kuin alat katsoa tv-sarjaa tai tehdä opiskelutehtäviä.
- Tee valintoja - Katsotko tänään lempisarjasi jakson vai lähdetkö liikkumaan? Vähentäisitkö kurssien määrää, jotta aikaa jää liikuntaharrastukselle?

Vinkkien lähde: Jyväskylän yliopiston terveys- ja liikuntatieteen opiskelijat/2015.

Mukavia hetkiä elämä pullollaan

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että elämässä on pieniä toistuvia, mukavia tekemisiä päivittäin. Sellaisia ovat esimerkiksi musiikin kuuntelu, puhelu läheisen kanssa, aurin-gonpaiste, tarvittavan kirjan löytäminen kirjastosta, hyvän pullan leipominen, maalin tekeminen salibandy-pelissä tai vaikkapa ajan löytäminen pyykkien pesemiselle. (Esimerkit kerätty Elämäntaitokursseilta 2014/2015)

Usein ajattelemme, että todella mukavat asiat ovat isoja ja ainutkertaisia, kuten rakastuminen, isot juhlat tai matka kaukomaille. Arjen mukavien asioiden ei kuitenkaan tarvitse olla mitään suurta tai erikoista. Pääasia, että mukavia hetkiä löytyy.

Joskus voi tuntua siltä, että koko päivä on mennyt mönkään eikä mitään mukavaa ole tapahtunut. Voi vaatia harjoittelua ja sitkeää opettelua, että huomaa ja muistaa pienet, mielihyvää tuottavat asiat päivittäin. Sitä kannattaakin harjoitella. Harvan elämä on päivästä toiseen yhtä ilotulitusta ja huumavaa onnea, eikä niin tarvitsekaan olla. Arjen hyvä mieli voi tulla paljon pienemmistä asioista.

Päivittäisiä mukavia hetkiä voi myös tietoisesti alkaa järjestämään, mikäli niiden tunnistaminen tuntuu vaikealta. Voit kirjata kalenteriisi ylös huomiseksi päivälle jonkin mukavan hetken, vaikkapa rauhallisen hetken kahvikupin äärellä, hyvän tv-sarjan katsomisen tai kaverille soittamisen. Päättämällä järjestää jokaiselle päivälle jotakin pientä ja mieluisaa, huolehdi hyvinvoinnistasi ja joka päiväksi on jotakin kivaa odotettavaa. Jaksat myös hankalan hetken yli, kun ajattelet tiedossa olevaa mukavaa hetkeä. Mukavat hetket voivat kestää vaikka vain muutaman sekunnin.

Huolehtimalla arjen perusasioista ja tekemällä niistä itsesi näköisiä vahvistat pärjäämistäsi. Pienet, mukavat hetket päivittäin tuovat hyvää mieltä ja energiaa jaksaa taas eteenpäin. Huomaa ne ja järjestä niitä lisää. Pidä huolta itsestäsi myös muuten. Löydä juuri ne jutut, jotka sinulle sopivat. Niin syömisen, nukkumisen kuin liikunnankin suhteen.

Älä kuitenkaan tee arjesta liian tiukkaa tai armoitonta. Salli itsellesi lipsahdukset, virheiden tekeminen ja nautiskelu ilman huonoa omaatuntoa. Kokemukset opettavat ja lisäävät itsetuntemusta. Huolehdi itsestäsi kuin parhaasta ystävästäsi. Puhu itsellesi kannustavasti, salli itsellesi epätäydellisyys, tsemppaa yli vaikeiden aikojen. Pyri löytämään ne tavat, jotka tukevat sinun hyvää arkeasi.

1 Opiskelijaelämä ja ruokailu

Pohdi, miten ruokailusi on muuttunut opintojen aloittamisen jälkeen.

2 Oma ruokarytmini

Millainen on oma ruokarytmi?

Oletko huomannut syömisen/syömättömyyden vaikuttavan vireystilaasi tai mielialaasi?

3 Minkä haluaisin olevan toisin?

Haluatko joitakin muutoksia ruokailuusi? Mitä?

4 Oletko tunnesyöjä?

Miten mielialan vaihtelut vaikuttavat syömiseesi?

5 Hyvä yöuni tulee hyvästä päivästä

Millainen on hyvä päiväsi, jota seuraa hyvä yöuni? Voit miettiä niitä kertoja, jolloin olet nukkunut hyvin ja herännyt aamulla levänneenä. Millainen edeltävä päivä on tuolloin ollut? Löydätkö joitakin yhteisiä tekijöitä hyvää yötä edeltäneistä hyvistä päivistä?

6 Huono päivä vaikuttaa myös yöuniin

Millainen on huono päivä unesi kannalta?



7 Opiskelijaelämä ja uni

Seuraavassa on esitetty väittämiä opiskelijaelämään ja uneen liittyen. Valitse yksi tai useampia, joita pohdit tarkemmin. Väitteen perässä on apukysymys, jonka kautta voit halutessasi lähteä työstämään väitettä.

Väite 1. ”Ei vaan ehdi nukkua, kun on niin paljon, mitä pitää hoitaa.”

Voit pohtia, miksi nukkuminen olisi kuitenkin tärkeää.

Väite 2. ”Jos nukkuisi enemmän, opinnot ehkä sujuisi paremmin eikä tarvitsisi illalla tehdä kaikkea.”

Voit pohtia, miten voisi järjestää enemmän aikaa nukkumiselle.

Väite 3. ”Jos on vaikea rentoutua, niin on myös vaikea nukahtaa.”

Voit pohtia, miten itse voi vaikuttaa rentoutumiseen ja edesauttaa nukahtamista.

Väite 4. ”Opiskelijakämpässä ei aina vaan ole mahdollista nukkua, kun on niin paljon melua.”

Voit pohtia, mitä voisit itse tehdä tilanteelle.

Väitteiden lähde: Hengailulta/2015

8 Nukkumisen hyödyt

Mitä etuja riittävästä levosta on sinulle?

LIKKUMISEEN LIITTYVÄT TEHTÄVÄT 9–12

9 Millainen liikkuja olet?

Mikä on mieluisin tapasi liikkua?

10 Lisää arkiliikuntaa päiviin

A. Valitse sivulta 31 koostetuista liikuntavinkeistä jokin vinkki, jota lähdet toteuttamaan ensi viikolla.

Merkitse se viikkokalenteriisi.

B. Miten muuten voisit lisätä arkiliikuntaasi?

11 Liikunnan vaikutukset minussa

A. Millaisia vaikutuksia olet itse huomannut saavasi liikunnasta?

Mieti paitsi myönteisiä vaikutuksia, myös mahdollisia kielteisiä vaikutuksia.

B. Pohdi vielä tarkemmin, mitkä asiat vaikuttavat liikunnan hyviin tai huonoihin vaikutuksiin. Esimerkiksi kaverit tai heidän puute, liikunnan mielekkyys, liikunnan tempo tai oma jännittyneisyys voivat olla tekijöitä, jotka vaikuttavat liikuntakokemukseen kaikinensa.

12 Työkykyni tulevaisuudessa

A. Pohdi, millaista työkykyä tarvitset tulevassa ammatissasi?

B. Mitä voit nyt jo tehdä sen eteen, että työkykysi on hyvä siinä vaiheessa, kun siirryt työskentelemään ammatissasi?

**13 Mukavia hetkiä ja tekemistä**

A. Seuraavassa on esimerkkejä siitä, millaisia mukavat hetket voivat olla. Rengasta näistä listatuista mukavista asioista ne, mistä sinäkin pidät ja jotka ovat toteutuneet viimeaikoina.

- Lähetin tärkeän e-mailin.
- Tein hyvää pullaa.
- Nukuin päiväunet.
- Keskustelin opiskelukaverin kanssa.
- Tuttu otti yhteyttä.
- Sain vihdoin sovittua tapaamisen kaverin kanssa.
- Ystävä tarjosi lounaan.
- Pelasin korttia.
- Heräsin virkeänä ja hyvillä mielin.
- Hyvä läppä luennolla.
- Tein eväät lounaaksi.
- Luin artikkeleita netissä.
- Juttelin vieraan kanssa bussipysäkillä.
- Hymy, halaus ja pusu.
- Juoksulenkki.
- Itsetehty jalkahoito.
- Hymy tietyltä ihmiseltä.
- Sain kirjoitetuksi esseetäni.
- Kevään eka pyöräily töihin.
- Hyvin mennyt tentti.
- Tein hyviä kirppislöytöjä.
- Aurinkoinen kahvihetki terassilla.
- Illallinen perheen kanssa.
- Puhelu äidin kanssa.
- Se hetki, kun poikaystävä tuli kotiin.
- Aurinko paistoi.
- Näin pitkästä aikaa muutamia kivoja ihmisiä.
- Mukava kahvitaukio kavereiden kanssa.
- Kaveri kiitti, kun pidin ovea auki.
- Kiva hetki kummipojan kanssa piristi.
- Vapaapäivä.
- Tutkimussuunnitelman valmistuminen.
- Sain kehuja laittamastani ruuasta.
- Ehdin syödä aamupalan.
- Oli tosi kivaa tavata uusia ihmisiä.
- Uusi kesämekko.
- Tuntuu siltä, että kandini edistyy.
- Loistin aamukokouksessa.
- Kadonnut tavara löytyikin.
- Sain kuulla, että hiukseni ovat erityisen hyvännäköiset tänään.
- Myöhästyin yhtä aikaa tutun kanssa, jaettu nolouden tunne.
- Kaunis aamu.
- Tuli tyytyväinen olo, kun teki ahkerasti kotitöitä.
- Olin hyvissä ajoin Elämäntaitokursseilla.
- Sain vihdoinkin pyykkivuoron opiskelija-asuntolan pesutuvasta.
- Kireät välit erään kanssa tuntuivat höllentyvän.
- Sain työt tehtyä.

Lähde: Elämäntaitokurssit syksy 2014/kevät 2015

B. Kirjaa ylös muutama mukava hetki, jotka aiot järjestää itsellesi seuraavan viikon aikana.

14 Omat mukavat hetkeni

Tälle sivulle voit kirjata ylös viikoittain kokemiasi mukavia hetkiä. Voit kirjata vaikkapa jokaisen Elämäntaitokurssin kerran jälkeen, mitä mukavia hetkiä sinulle tulee mieleen menneeltä viikolta. Näin näet, mitkä asiat tuovat sinulle mielihyvää ja huomaat, että mukavia asioita onkin aika paljon. Voit palata tarkastelemaan listaasi aina, kun mieliasiasi on maassa.

3.

STRESSI, AJANHALLINTA JA RENTOU- TUMINEN



rkeen kuuluu välillä stressi. Se on aivan normaalia ja jopa välttämätöntä. Ilman haasteita ja vastoinikäymisiä emme osaisi arvostaa hyviä asioita. Stressi voi joskus olla myös hyvästä. Sopiva määrä stressiä vauhdittaa ja saa meidät tekemään asioita tehokkaasti.

Hyvään arkeen kuuluu kuitenkin, että stressiä ei ole liikaa – ainakaan pitkiä aikoja kerrallaan. Jos stressiä on liikaa, arki tuntuu raskaalta ja väsymme. Onkin hyvä opetella tunnistamaan, milloin stressiä on liikaa. Sopiva määrä suunnitelmallisuutta tuo hyvää järjestystä arkeesi ja aikaa jää myös rentoutumiselle ja mukaville asioille. Ajanhallinta onkin myös yksi tämän luvun teemoista.

Kolmannessa luvussa opit lisää myös rentoutumisesta. Mielihyvää tuottavien asioiden tekeminen ja oikeanlainen rentoutuminen lisäävät hyvää oloasi. Keskittymällä hetkeen ja sallimalla itsellesi hetkellisen paon arjen kuormituksista, vahvistat jaksamistasi.

KOLMANNEN LUVUN AIKANA:

- ★ Jatkan hyvän arjen rakentamista ja seuraamista.
- ★ Opin tunnistamaan stressiä.
- ★ Opin erottamaan hyvän ja pahan stressin toisistaan.
- ★ Saan tietoa erilaisista stressinhallintakeinoista.
- ★ Saan tietoa ajanhallinnan merkityksestä arjessa.
- ★ Opin lisää erilaisia rentoutumiskeinoja.

Jokainen kokee stressin omalla tavallaan ja eri asiat stressaavat eri ihmisiä. Tärkeää onkin, että opit kuusitelemaan itseäsi ja tunnistamaan stressin juuri omalla kohdallasi. Sen jälkeen voit tehdä muutoksia arjessasi, jotka vähentävät stressiä ja auttavat sinua voimaan paremmin. Saat kokemuksen siitä, että voit vaikuttaa pieninkin teoin hyvinvointiisi.

POHDINTATEHTÄVÄ. Ennen kuin tutustut kolmanteen lukuun tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Mistä tunnistan, että olen stressaantunut?
- Millaisia vaikutuksia stressillä on jaksamiseen?
- Miten hallitsen stressiäni?
- Vastaako ajankäyttö tarpeitani ja toiveitani?
- Mitkä ovat rentoutumiskeinoni?
- Mitä hyötyä rentoutumisesta on minulle?

Stressi pähkinänkuoressa

Stressi syntyy tilanteessa, joka koetaan uhkaavaksi tai ylikuormittaviksi. Kun koemme, että tarpeemme, tavoitteemme ja kykymme ovat ristiriidassa niihin kohdistuvien vaatimusten kanssa, syntyy stressiä. Jos esimerkiksi tiedollinen tai taidollinen kykymme ei riitä suoriutumaan tehtävästä, koemme tilanteen stressaavana.

Stressiä voivat aiheuttaa monet asiat, esimerkiksi:

- jatkuva kiire
- muutokset ihmissuhteissa ja elinolosuhteissa
- sosiaalisten suhteiden puute ja yksinäisyys

- tuen puute
- taloudelliset ongelmat ja köyhyys
- kohtuuttomat vaatimukset ja aikataulut
- sairaudet
- kiusaaminen ja syrjintä
- kuormittavat elintavat

Ulkopuolelta tulevien vaatimusten lisäksi asetamme usein myös itsellemme liian kovia vaatimuksia. Liian suuret odotukset ja täydellisyyden tavoittelu ovat haitallisia tapoja toimia. Epäonnistumme väistämättä, sillä kukaan meistä ei ole täydellinen. Mikäli omaa epätäydellisyyttä on vaikea hyväksyä, tulee stressiä helposti pienistäkin asioista.

Stressaantuminen ja stressin kokeminen ovat yksilöllisiä. Se, mikä stressaa yhtä, voi olla toiselle voimavara. Toinen stressaantuu herkemmin kuin toinen. Esimerkiksi opinnoissa eteen tulevat haasteet voivat stressata toista uupumiseen asti, kun taas toinen kokee haasteet innostavina.

Jokainen reagoi stressiin yksilöllisesti ja stressin sietokykyyn vaikuttavat monet asiat. Esimerkiksi persoonallisuuden piirteet, elämäntilanne ja elämäntavat vaikuttavat. Joskus pienikin paine esimerkiksi vaikeassa elämäntilanteessa voi johtaa stressiin ja ylikuormittumiseen.

Kaikki stressi ei ole kuitenkaan haitallista. Hyödyllinen stressi virittää meidät uusiin tilanteisiin ja saa meidät toimimaan. Joskus voimme jopa ylittää voimavaramme hetkellisesti. Jos emme koe minkäänlaista stressin tunnetta, voimme kyllästyä emmekä saa mitään aikaiseksi.

Keskeistä on, onko stressi tilapäistä vai jatkuvaa. Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia – se saa ihmiset tekemään parhaansa. Pitkäaikainen stressi voi olla monin tavoin vaarallista.

Hyvä ja huono stressi

Kun olemme innostuneita ja keskitymme siihen, mitä teemme, olemme parhaimmillamme (ks. kuvio 2 alla). Tekeminen palkitsee ja hallinnan tunne on hyvä. Parhaimmillaan voim-

me syventyä tehtävään niin täydellisesti, että tietoisuus ulkopuolisista asioista katoaa. Puhutaan flow-kokemuksesta.

Hyvä stressi virittää toimintaan, antaa energiaa ja auttaa keskittymään. Jaksaminen ja motivaatio paranevat, kun edistyt tekemisissäsi. Voit olla tyytyväinen itseesi. Liian kova vaatimustaso puolestaan saa aikaan sähläämistä, väsymistä ja jopa paniikkia. Toisaalta liian vähäinen ärsykeiden määrä, tekemättömyys ja riittämättömyyden tunne voivat myös aiheuttaa stressiä.

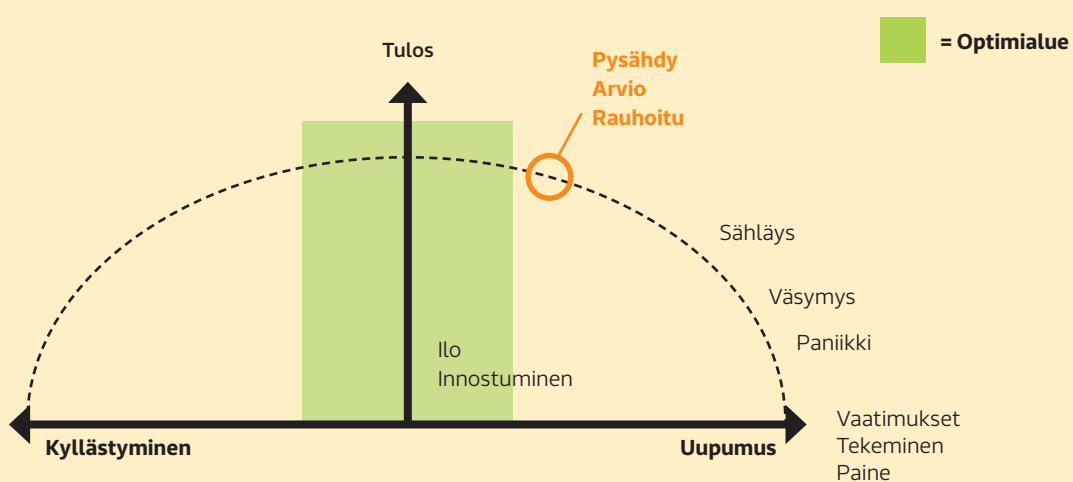
On hyvä sovittaa oma vaatimustaso kunkin hetkisiin voimavaroihin. Itsensä ruoskiminen, ylisuuret tavoitteet, perfektionismi ja rankaisumentaliteetti eivät kannusta, vaan lannistavat. Tekosyihin turvautuminen tai asioiden vetkuttelemine eivät myöskään motivoi.

Oletko stressaantunut?

Monet seikat vaikuttavat hyvinvointiimme ja on tärkeää oppia tunnistamaan oman jaksamisensa rajat. Omaa jaksamista ei kannata vertailla muihin. Vertailu muihin kuluttaa ja lisää stressin kokemusta. Esimerkiksi opintojen suorittamisessa on hyvä kuunnella itseään, sillä jaksaminen on yksilöllistä. Kun oma sietoraja ylittyy, hallittu stressi muuttuu haitalliseksi.

Myös mieliala vaikuttaa siihen, miten koet stressin. Kun mielialasi pysyy riittävän hyvänä, jaksat stressaavia

Kuvio 2: Stressin vaikutus



Kaareva viiva kuvaa stressiä. Stressin lisääntyessä suorituskyky ja tehokkuus kasvavat. Kevyt paine on hyvästä: moni tunnistaa olevansa tehokkaampi, kun työllä on tietty määräaika.

Mutta jos paine ja vaatimustaso nousevat liikaa, stressi muuttuu haitalliseksi ja suorituskyky laskee. Kun ilo ja innostus häviävät, alkaa sähläys ja seuraa väsymys, joka voi johtaa uupumukseen. Pysähdy ajoissa, arvioi tilanne ja rauhoitu.

Katajainen, Lipponen & Litovaara, Duodecim, 2003

tilanteita paremmin. Stressaantuneena saatat puolestaan laiminlyödä itsestäsi huolehtimisen. Saattaa tuntua siltä, ettet pysty keskittymään tai tekemään selkeitä päätöksiä. Vaikeat tilanteet voivat vaikuttaa uhilta eivätkä haasteilta, jotka edellyttävät toimeen tarttumista. Tällöin uupuu helposti. Mieliälä laskee; olo on apea ja turhautunut.

On tärkeää tunnistaa stressioireet riittävän ajoissa. Tällöin annat itsellesi mahdollisuuden puuttua asioihin ennen kuin paine kasvaa liian suureksi. Stressin tunnusmerkit vaihtelevat eri ihmisillä. Monesti stressiin liittyy:

Fyysisiä merkkejä:

- päänsärky
- lihasjännitys tai -kipu
- selkäkiput
- vatsavaivat tai -kiput
- hikoilu
- huimaus
- hengästyneisyys tai sydämentykytykset
- suun kuivuminen
- seksuaaliset ongelmat, kuten esim. haluttomuus

Käyttäytymisessä näkyviä stressioireita:

- kiukunpurkaukset tai tiuskiminen
- muutokset ruokailutottumuksissa
- unihäiriöt
- liiallinen alkoholinkäyttö tai tupakointi
- vetäytyminen normaaleista toiminnoista
- kärsimättömyys
- vitkastelu
- hermostuneisuus ja levottomuus
- välinpitämättömyys

Tunnetason stressioireita:

- ärtymys
- vihaisuus
- ahdistuneisuus tai jännitteisyys
- alakulo tai masentuneisuus
- voimattomuuden tunne
- itkuherkkyys
- ailahtelevaisuus
- toivottomuuden tunne

Ajatteluun liittyviä stressioireita:

- muistihäiriöt
- keskittymisvaikeudet
- oppimisen vaikeutuminen
- epäluuloiset ajatukset
- vaikeus tehdä päätöksiä
- luovuuden puute
- pessimistiset ajatukset
- kasvanut itsekritiikki

Jos tunnistat joitain edellä mainituista kohdista, saatat kärsiä stressistä. Edellä mainitut ovat lyhytaikaisen stressin oireita. Pitkään jatkuva stressi voi aiheuttaa vakavia terveyshaittoja, kuten esimerkiksi sydänsairauksiat, vakavaa masennusta tai ahdistusta, korkeaa verenpainetta sekä väsymystä ja uniongelmia.

Liikennevalokuviossa sivulla 44 kuvataan stressin vaihteita ja sitä, miten missäkin vaiheessa on hyvä toimia.

Stressin hallintakeinoja on monia

Stressinhallintaa opettelemalla pystyt pitämään stressin tasolla, jossa sen haittavaikutukset eivät häiritse.

Stressinhallinnassa voit keskittyä erilaisiin asioihin:

- Vaikuttamaan stressiä tuottavaan tilanteeseen.
- Vaikuttamaan omiin ajattelutapoihin.
- Vähentämään stressin vaikutuksia.

Voit muuttaa stressiä aiheuttavaa tilannetta. On hyvä aloittaa helpoista, pienistä asioista. Aiheuttavatko huono valaistus, liian vähäinen ulkoilu tai riittämätön lepo sinulle stressiä? Tekemällä muutoksia näihin asioihin voit muuttaa arkeasi sujuvammaksi. Joskus muutosta kaipaavat asiat ovat suuria, kuten asunnon tai koulun vaihto, opiskelupaikan tai -linjan vaihto.

Sinulla on käytössäsi myös erilaisia strategioita vaikeiden tilanteiden hoitamiseen. Jos esimerkiksi jokin tietty tilanne aiheuttaa sinulle stressiä, kohtaa se uudelleen. Saat kokemusta ja opit ottamaan tilanteen haltuun. Hyvänä esimerkkinä, vaikka esitelmän pitäminen: on hyvä kohdata tilanne uudelleen ja saada kokemus, ettei mitään pahaa tapahtunutkaan.

Joskus on puolestaan paikallaan stressaavan tilanteen välttäminen. Voit jättää menemättä kutsuille, joille ei ole välttämätöntä mennä ja joista tiedät, että olosi olisi siellä epä mukava. Hyväksy kuitenkin, että aina emme pysty valitsemaan stressaavien tilanteiden strategioita itse. Joskus asiat velvoittavat meitä osallistumaan tilanteisiin, joita mielellämme välttelisimme. Pyri tekemään omia valintoja aina kun se suinkin on mahdollista.

Mitä useampia stressinhallintakeinoja sinulla on käytössäsi, sen parempi. Kokeile ja löydä oma tapasi hallita stressiä. Hae tarvittaessa myös apua terveydenhuollon ammattilaisilta.

Stressinhallintaa voit harjoitella seuraavanlaisten asioiden kautta:

Ajatusten kautta:

- Anna itsellesi lupa nauttia. Älä mene siihen halpaan, että ajattelet olevasi muita huonompi, kun olet stressaantunut.

Kuvio 3: Liikennevalot



VIHREÄ LIIKENNEVALO:

Voimavarat riittävät:

- Pieni määrä stressiä on ok ja pitää virkeänä.
- Tunnet jaksavasi hyvin.
- Vapaa-aika riittää palautumiseen.

Toimi näin: Jatka samaan malliin!



KELTAINEN LIIKENNEVALO:

Yrittämisesi on voimavarojen ääri rajoilla. Voimakas pitkään jatkunut stressi vajoittaa seuraaviin oireisiin:

- mieli ja ruumis käyvät ylikierroksilla
- väsymys, keskittymisvaikeudet, levottomuus
- ärtyneisyys, jännittyneisyys
- univaikeudet
- vaikeus nauttia seksistä
- alakuloisuus
- rentoutumisen hakeminen lisääntyneestä alkoholikäytöstä ja tupakoinnista

Toimi näin: Laita asiat tärkeysjärjestykseen, kaikkea et voi tehdä kerralla. Käynnistä stressin syiden etsiminen ja poistaminen sekä turvaa riittävä lepo ja palautuminen, sillä muutoin riskinä on se, että elimistö ei täysin palaudu normaalitilaan. Hyödynnä erilaisia rentoutumiskeinoja.



PUNAINEN LIIKENNEVALO:

Voimavarat loppuvat ellei uhkatekijöitä saada poistettua. Voimakas pitkään jatkunut stressi voi johtaa lopulta seuraaviin oireisiin:

- mieli ja ruumis käyvät alikierroksilla
- puhti poissa, voimavarat loppuvat, luovuttaminen, uupuminen, loppuun palaminen
- vähentynyt suoriutumiskyky ja halu yrittää
- välinpitämättömyys, toivottomuus
- yliherkkyys, itkukohtaukset
- muistivaikeudet
- pelko kontrollin menettämisestä
- vakava masennus
- erilaisten sairauksien ilmeneminen

Toimi näin: Hakeudu ammattiauttajan vastaanotolle. Tilanne vaatii elämän kokonaisvaltaista uudelleen arviointia. Paraneminen voi kestää vuosia.

- 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.
- Kysy: "Mikä on oleellista ja missä järjestyksessä hommat pitää tehdä?"
- 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



Lisätietoa liikunnasta ja luontoympäristöstä stressinhallintakeinona

LIIKUNTA: Säännöllinen liikunta sopivassa määrin auttaa stressiin, ahdistukseen ja jännittyneisyyteen. Liikunta rentouttaa ja virkistää. Kehon tuntemus paranee ja rentoutuminen helpottuu. Hyvä mieli ja tyytyväisyys itseän lisääntyvät.

Liikkuessa elimistö tuottaa endorfiineja eli mielihyvähormoneja. Myös mielialaa säätelevän serotoniinin aineenvaihdunta paranee. Liikunta vähentää lihasten jännitystä ja kireyttä ja auttaa purkamaan tunteita.

Kävelyllä tai lenkille lähtö voi olla hyvä tapa irrottautua paineista synnyttävästä tilanteesta. Ulkoillessa ajatukset tuulettuvat. Lenkin jälkeen on helpompaa ratkaista ongelmia. Joskus ratkaisut löytyvät jo lenkin

aikana. Liikunta parantaa keskittymiskykyä ja aivojen verenkiertoa. Liikunta siirtää ajatukset hetkeksi muihin asioihin. Liikunnan jälkeen luovuus lisääntyy ja ratkaisuja on helpompi löytää. Näemme asioita useamman näkökulmasta.

Jos olet jonkin verran stressaantunut, tehokas liikunta helpottaa stressaantunutta oloa. Kovassa stressissä pätevät kuitenkin toiset säännöt. Jos tunnet itsesi kovin stressaantuneeksi, kannattaa valita lempeää liikuntaa. Juoksulenkkiä parempi ratkaisu on silloin esim. rauhallinen iltakävely, jooga tai muu rahoittava liikuntamuoto. Rauhallisella liikunnalla voit rauhoittaa ylikierroksilla käyvää kehoa ja mieltä.

LUONTOYMPÄRISTÖ: Luontoympäristöllä on tutkitusti monenlaisia suotuisia hyvinvointivaikutuksia ja luonnon tiedetään myös auttavan palautumaan stressistä. Mieli elpyy parhaiten paikassa, jossa kielteiset ajatukset unohtuvat, ja joka saa mielen seestymään. Luonto helpottaa unohtamaan arjen huolet ja murheet. Mitä pidemmän ajan luonnossa vietät, sitä pidemmät ovat hyvinvointivaikutukset. Lisäämällä kuitenkin jo pieniä luontoelementtejä arkeesi, pääset kokemaan luonnon suotuisia vaikutuksia.

Tekemällä pieniä muutoksia esimerkiksi tuttuun reittiin opiskelu- tai työpaikalle, voit saada aikaan hyvinvointivaikutuksia. Mikäli mahdollista, kannattaa reittiä muuttaa siten, että voisit kulkea edes pieniä

pätkiä reitistä puistomaisten alueiden läpi. Välillä kannattaa ottaa kuulokkeetkin pois korviltä ja kuunnella, miltä puistoissa ja metsissä kuulostaa.

Tietokoneiden aikakaudella helppo tapa tuoda luontoa lähemmäksi, on tietokoneen työpöydän taustakuvan vaihtaminen luontokuvaksi. Sen näkee useasti päivän aikana. Vielä parempi, mikäli kuvalla on itselle jokin merkitys ja se muistuttaa jostakin henkilökohtaisesta luontokokemuksesta.

Toki välillä kannattaa ihan varta vastenkin lähteä luontoon tekemään itselle mieluisia asioita. Voit vaikkapa pistäytyä lähimmällä nuotiopaikalla ja sytyttää nuotion, kuunnella ja katsella, pysähtyä hetkeksi.

kanssa. Pohtiessa voit löytää uusia, erilaisia tapoja stressin helpottamiseksi.

- Yritä väsymyksestä huolimatta hakeutua muiden pariin.
- Pidä huoli rajoistasi. Ole jämäkkä.

Huolehtimalla hyvästä arjesta:

- Tuttu arkipäivän järjestys ja rutiinit.
- Liiku itseäsi kuunnellen ja voimavarojesi rajoissa.
- Liikunnan vastapainona muista lepo ja rentoutuminen. Vietä rentoutumishetki päivittäin.
- Nuku riittävästi.
- Syö terveellisesti ja säännöllisesti.
- Pyri järjestämään työ-/opiskeluolosuhteet vähemmän kuormittaviksi.
- Käytä alkoholia vain kohtuudella.
- Tee mukavia, mielihyvää tuottavia asioita.
- Koe viher- ja luontoympäristön rauhoittava vaikutus
- Hemmottele itseäsi.

Stressi ja sen hallintakeinot ovat yhteydessä arvomaailmaamme, tavoitteisiimme ja pyrkimyksiimme. Jos haluamme olla tehokkaita, tehdä paljon ja nopeasti, aikataulu on tiukka ja on kiire. Kyse ei ole välttämättömyydestä tai pakosta, vaan omasta valinnastamme.

Voit myös opetella hallitsemaan stressin aiheuttamaa reaktiota. Rentoutus, mukavien asioiden tekeminen ja haitallisten ajatusmallien muuttaminen ovat tästä hyviä esimerkkejä. Jokaisen on tärkeä löytää itselleen sopivat selviytymiskeinot stressaaviin tilanteisiin.

Ajanhallinta on tärkeä osa toimivaa arkea

Ajanhallintaan liittyy paljon erilaisia tunteita. Esimerkiksi riittämättömyys ja syyllisyys silloin, kun ei ehdi tehdä kaikkea sitä, mitä haluaa. Tulee kiireen tuntu ja harha, ettei tilanteelle voi tehdä mitään. Jatkuva kiireessä stressaantuu ja uupuu. Tulee tunne, että on olemassa vain muita ihmisiä varten. Oma elämänhallinnan tunne murenee.

Ajankäytön tarkastelu on tärkeää, kun haluaa selvittää, mihin käytettävissä oleva aika kuluu. Ajankäytön tarkastelu on paikallaan myös silloin, kun kokee olevansa stressaantunut. Kyse ei ole pelkästään ajasta ja sen hallinnasta, vaan itsensä johtamisesta ja oman toimintansa suunnittelusta. Keskeistä on olennaiseen keskittyminen ja tietoisuus siitä, mihin pyrkii.

Asioiden tärkeysjärjestykseen laittamisessa on kyse siitä, mihin elämässään haluaa panostaa ja sitoutua. Itselleen tärkeistä asioista voi laatia listan. Listasta voi valita itselle kaikkein tärkeimmät asiat ja keskittyä niihin. Sitoutuminen tiettyihin asioihin ja niiden mukaisesti toimiminen lisäävät itsekunnioitusta. Samalla myös itsetunto paranee.

Laadittu tärkeysjärjestys kertoo myös omista arvoista. Arvojen mukainen toiminta ei rasita eikä syö henkisiä voimavaroja. Niiden mukaan toimiminenkin on helppoa ja mielekästä.



ESIMERKKI 1. Ystäväsi soittaa ja haluaa aikansa kuului jutustella kanssasi. Sinä haluaisit keskittyä johonkin muuhun, mutta et saa sanottua, että sinulla on muuta tekemistä tai että et juuri nyt halua tai jaksata jutella. Väsyneenä ja stressaantuneena ei ole helppo sanoa "ei", mutta se kannattaa opetella.

Palauta tarvittaessa mieleen pohtimasi asiat omista arvoistasi luvusta 1. Omien arvojen mukainen elämä tuntuu antoisalta ja mielekkäältä.

Ohjeita ajanhallintaan

- Tutki, mihin aikasi kuluu. Voit kirjata muutaman päivän ajan ylös, mihin käytät aikaasi. Kirjoita rehellisesti ylös kaikki.
- Ole uskollinen perusarvoillesi. Älä toimi hetken mielihalujesi tai yllykkeiden ohjaamana.
- Kun haluat tiettyä asiaa elämässäsi, se tarkoittaa, että jostakin on kyettävä myös luopumaan. Mistä voit välittömästi luopua?
- Mieti ensin, mihin olet ryhtymässä. Kiire syntyy, jos asiaa miettimättä reagoit muiden ihmisten odotuksiin.
- Kun laadit listaa itselle tärkeistä asioista, tarkista, että ne ovat asettamasi tavoitteen mukaisia.
- Muista, että laadukas aika joustaa. Väljyys ajankäytössä antaa liikkumavaraa.
- Harjoittele läsnäoloa tässä hetkessä.
- Ajanhallinta vaatii itsekuria sekä välittömän mielihyvän ja tyydytyksen lykkäämistä.
- Oma tahto ja henkinen lujuus auttavat pitämään ohjaket omilla käsissä.
- Muista, että elämä ei ole vain suorittamista.

Rentoutumalla hyvää oloa

Jotta jaksaa opiskella, tehdä töitä ja huolehtia arjesta, on tärkeä rentoutua välillä. Rentoutua voi monella tavalla. Jollekin paras tapa rentoutua on katsoa leffaa, toinen rentoutuu ystävien seurassa ja kolmas juoksulenkillä. Rentoutumiskeinoja on monenlaisia. Kokeilemalla löydät itsellesi parhaan tavan rentoutua.

Yksi keino rentoutumiseen on tehdä rentoutumisharjoituksia. Rentoutumisharjoituksia tekemällä voi vaikuttaa erityisesti pitkäaikaisen stressin oireisiin. Rentoutushar-



Vinkkejä rentoutumiseen

- Mieluisa harrastus, jossa pääsee kehittymään: on motivoivaa nähdä oma kehittyminen ja voi keskittyä muihin kuin stressiä aiheuttaviin asioihin.
- Vastapainon löytäminen arjen velvollisuuksille. Tee paljon muita juttuja kuin opiskellessasi: jos luet opiskelujesi takia paljon, tee jotakin ihan muuta vapaa-ajallasi.
- Älä lykää päätöksiäsi: liika pohtiminen painaa mieltä.
- Paikallista stressin syyt: onko elämässä raskaita asioita/ihmisiä, suhtaudunko asioihin liian vakavasti.
- Liikunta voi auttaa – varsinkin jooga!

Vinkkejä opiskelijoilta/2015.

joitus on enemmän kuin hermojen lepuuttamista päivän päätteeksi television edessä tai kylpyammeessa.

Rentoutumisella on sekä välittömiä että pitkäaikaisia vaikutuksia. Välitön vaikutus tulee heti, kun rentoudut. Huomaat, että verenpaineesi, sydämen lyöntinopeutesi, hengitysnopeutesi ja hapenkulutuksesi alenevat.

Säännöllinen rentoutusharjoitusten tekeminen vähentää lisäksi ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Säännölliset rentoutusharjoitukset auttavat myös selviytymään paremmin stressitilanteissa.

Helppoja rentoutus-harjoituksia

Varaa aikaa rentoutumiselle. Jos harjoittele rentoutusta päivittäin 20–30 minuuttia usean viikon ajan, on todennäköistä, että sen jälkeen olet kaiken aikaa rentoutuneempi. Rentoutuessasi saattaa mieleesi nousta ajatuksia ja tunteita, jotka tuntuvat pahoilta. Voi olla, ettet tunnista, mistä paha olo kumpuaa. Pysähdy miettimään, onko elämässäsi tapahtunut jotain sellaista, mitä et ole vielä käsitellyt. Uskalla kohdata nekin tunteet. Tunteet eivät välttämättä tule enää seuraavalla kerralla.

Rentoutumisen tuomia etuja:

- Tuskaisuus vähenee.
- Stressin kasautuminen vähenee.
- Energia ja tuotteliaisuus lisääntyvät.
- Keskittymiskyky ja muisti paranevat.
- Uni paranee ja vireys lisääntyy.
- Itseluottamus kasvaa ja itsesyytökset vähenevät.

- Tunteet pääsevät paremmin esille. (Lihaspäänsäntä on tunteiden tiedostamisen suurimpia esteitä.)
- Psykosomaattinen oireilu voi vähentyä.

Yleisimpiä rentoutusmenetelmiä ovat:

- 1 hengitysentoutus
- 2 lihasrentoutus
- 3 mielikuvaharjoittelu
- 4 tietoisien läsnäolon harjoittelu.

Rentoutuksen apuna ja tukena voit kuunnella musiikkia tai luontoääniä, jos se tuntuu hyvältä.

1 Hengitysentoutus

Voit opetella rentoutumaan tilanteissa, joissa jännität tai jotka tuntuvat ahdistavilta. Keskity hengitykseen. Hengitä muuttaman kerran syvään ja rauhallisesti. Huomaat, miten mieli ja keho rauhoittuvat. Valitse mieltä rauhoittava voimalause, jota toistat itsellesi lempeästi hengitysharjoituksen aikana.

Voit sanoa esimerkiksi:

- Kaikki on hyvin.
- Rakastan itseäni ja hyväksyn itseni.
- On ok tuntea näin.
- Olen turvassa.
- Päästän irti kaikesta tarpeettomasta.

Jos olet yksin ja sinusta tuntuu hyvältä sanoa lause ääneen, tee niin. Keksit itse parhaat rauhoittavat sanat tai lauseet. Valitse myönteisiä voimalauseita. "Kaikki on hyvin" on parempi ajatus kuin: "Ei ole mitään hätää". Lapsena kuulusta lohdutuksista voit löytää hyviä voimalauseita. Niitä voit muutenkin kehittää itsellesi ja hyödyntää muissakin tilanteissa. Myös nukkumaan mennessä voit käyttää hengitysentoutusta ja voimalauseita.

Hengitysentoutuksen voi tehdä myös pidemmän kaavan kautta, sopivan rauhallisena hetkenä.

- Istu tai seiso jalat tukevasti lattiaan juurrutettuina ja selkä suorana. Jos istut, aseta paino istuinkyhmyille. Toimi niin kuin tuntuu hyvältä ja mahdolliselta.
- Kuuntele, miltä hengityksesi tuntuu nyt, juuri tällä hetkellä. Älä arvostele, kuuntele ainoastaan.
- Anna hengityksen pikku hiljaa rauhoittua, lempeästi, ei pakottaen. Kuuntele hengitystäsi.
- Voit laittaa kädet pallean tai vatsan alueelle tunteaksesi paremmin pallean ja vatsan liikkeitä.
- Hengitä rauhallisesti ulos. Tunne, kuinka pallea ja vatsa painuvat sisäänpäin. Anna itsesi rentoutua uloshengityksen aikana. Ajattele päästäväsi irti, tarvittaessa voit huokaista.

- Hengitä sisään, alas vatsaan asti, anna sisäänhengityksen työntää palleaa ja vatsaa ulospäin. Kuuntele, kuinka ilma täyttää kehon, anna kylkien laajentua.
- Sisään- ja uloshengitysten välille voi tulla pienet luonnolliset tauot. Älä pakota hengitystä.
- Jokaisella uloshengityksellä voit tuntea rentoutumisen syvenevän.
- Jokaisella sisäänhengityksellä ajattele hengittäväsi itseesi rauhaa, iloa, voimaa, lämpöä, aurinkoa ja lepoa tai mikä tällä hetkellä tuntuu sinulle hyvältä.
- Voit keskittyä hengittämään siihen kohtaan, jossa tunnet jännitystä, kipua tai kiristystä. Ajattele sisäänhengityksellä vieväsi sinne lämpöä ja tilaa. Uloshengityksellä hyväksyt ja mahdollisesti päästät irti tunteesta.
- Tunne rentous. Jatka hengittelyä viidestä kymmeneen minuuttia tai niin kauan kuin juuri nyt tuntuu hyvältä.
- Anna tämän jälkeen hengityksen palautua ja jatkaa luonnollisena.

2 Liharentoutus eli aktiivinen rentoutuminen

Yksinkertainen ja konkreettinen tapa opetella rentoutumaan on oppia tunnistamaan jännityksen ja rentouden välinen ero kehossa. Sitä voi harjoitella esimerkiksi näin:

- Istu tuolilla jalat ja kädet alhaalla
- Vedä keuhkot täyteen ilmaa
- Jännitä itsesi kokonaan
- Puhalla keuhkot tyhjiksi
- Rentouta itsesi kokonaan
- Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä

3 Mielikuvaharjoitus

Ota mukava asento, voit istua tai olla pitkälläsi. Päätä ensin, miten pitkään rentoudut, esim. 3–5 minuuttia. Voit antaa sisäisen kellosi herätellä sinut takaisin harjoituksesta. Voit harjoitella esimerkiksi näin:

- Keskity seuraamaan hetkeksi hengitystäsi.
- Sano itsellesi: ”Hengitän rauhallisesti ja tasaisesti, rauhallisesti ja tasaisesti ja avaan silmät x minuutin kuluttua”.
- Seuraa samalla, miten lihakset rentoutuvat: niskan lihakset, hartia-seutu, vatsan seutu ja selän lihakset.
- Anna tasaisen hengityksen kulkea kuin itsestään, anna silmiesi sulkeutua ja unohda rentoutuvasi.
- Mene mielikuvissasi sinulle mieluisaan paikkaan, sinulle rakkaaseen maisemaan.
- Millainen maisema sinulle avautuu? Katsele värejä ja muotoja.
- Kuvittele kuuntelevasi sinne kuuluvia ääniä, ehkä luonnon ääniä.


- Tunne, kuinka hyvän olon tunne valtaa mielesi ja koko olemuksesi.
- Voit kuvitella tuoksut ja maut, jotka kuuluvat tuohon maisemaan, hyvään paikkaan.
- Nyt voit säädellä mielikuvaasi vieläkin mukavammaksi:
 - värien kirkkautta ja vahvuutta
 - ääniä ja äänensävyjä sopivalle tasolle
 - tuoksuja, makuja ja tunteita vieläkin paremmiksi.
- Nauti tuosta hyvästä paikasta ja anna sen tenhon lumota sinut hetkeksi, niin pitkäksi aikaa kuin olit päättänyt etukäteen.
- Laske mielessäsi luvut 5, 4, 3, 2, ja sano ääneen ”kun sanon yksi, avaan silmäni ja tunnen olevani virkeä ja hyväntuulinen”.

4 Tietoisen läsnäolon harjoittelu

Mieli vaeltelee usein hallitsemattomasti menneeseen ja tulevaan, tunteisiin ja tulkintoihin. Asioiden vavominen ja jatkuva vertaaminen siihen, miten asioiden ehkä pitäisi olla, voi olla stressaavaa. Menneissä ja tulevissa murheissa ja vastoinkäymisissä harhailu tuottaa pahaa oloa.

Mindfulness eli tietoinen hyväksyvä läsnäolo on pyhäntymistä tässä ja nyt. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa tarkkaavaisuuden suuntaamista juuri käsillä olevaan hetkeen arvostelematta ja vertaamatta.

Voit harjoitella tietoista läsnäoloa kiinnittämällä huomiosi tähän hetkeen. Siihen mitä ympäristössä, mielessäsi, kehossasi ja muissa ihmisissä on. Voit keskittyä vuorotellen eri aistiesi antamiin havaintoihin. Voit esimerkiksi sulkea silmäsi ja keskittyä pelkästään kuuntelemaan, miltä tämä hetki kuulostaa.

 **ESIMERKKI 2.** Kuuntele muutaman minuutin ajan ympärilläsi kuuluvia ääniä. Jos mieleesi nousee ajatuksia tai tunteita, palauta huomiosi lempeästi ympäristön ääniin, niin monta kertaa kuin on tarpeellista.

Yksinkertaisin harjoitus on tarkkailla omaa hengitystään: miten ilma liikkuu sieraimista sisään, liikkuu kohti keuhkoja ja palleaa ja sitten takaisin. Harjoituksen tavoitteena ei ole muuttaa hengitystä, vaan tarkastella sen aiheuttamia tunteita ja ilman virtaamista.

Tietoisesti läsnä ollen voit tehdä mitä vain: syödä, kävellä, istua luennolla. Pieni harjoitus ennen luentoa saa sinut kiinnittymään siihen paikkaan juuri sillä hetkellä. Olet kuuntelemassa luennoitsijaa, muut päivän menot tai arkiset askareet eivät ole hoidettaviasi juuri nyt. Voit vaikka sulkea silmäsi ja keskittyä kuuntelemaan äänimaailmaa ennen luentoa. Olet tässä ja nyt.

1 Minun stressini

A. Mikä sinua stressaa? Voit ajatella, mitkä asiat tämänhetkisessä arjessasi, elämäntilanteessasi tai vaikkapa yksittäisissä tilanteissa aiheuttavat stressiä.

B. Mistä tunnistat itsessäsi alkavan stressin?

2 Stressin monet puolet

Pelkkä stressin toteaminen tyyliin "kylläpä on ollut stressiä" ei välttämättä vielä tuo helpotusta. On hyvä pysähtyä kuulostelemaan, miten stressi näkyy juuri sinussa. Mitä vaikutuksia stressillä on:

A. Ajatuksiisi ja tunteisiisi?

B. Toimintaasi ja käyttäytymiseesi?

C. Kehon tuntemuksiisi eli miltä stressi tuntuu omassa kehossasi?

Voit halutessasi käyttää apuna stressioireiden listausta sivulta 43.

3 Stressipisteet

Tutki elämäsi kuormittavia asioita ja laske itsellesi stressipisteet. Tarkastele listaa ja arvioi, mitkä näistä tapahtumista olet kokenut omakohtaisesti viimeisen kahden vuoden aikana. Laske sitten yhteen saamasi pisteet. Mukailtu Thomas Holmesin ja Richard Rahen työstä.

Henkilökohtaiset tapahtumat / muutokset

- Lomaan liittyvä stressi13
- Merkittävä muutos ruokailutottumuksissa15
- Muutos päivittäisessä aikataulussa15
- Muutos nukkumisajoissa tai -tottumuksissa16
- Merkittävä muutos vapaa-ajan vietossa18
- Muutos uskonnollisessa ajattelussa ja käytännössä19
- Muutos suhteissa vanhempiin19
- Merkittävä muutos vireystasossa24
- Muutos lääkkeiden käytössä24
- Muutos tupakoinnin suhteen24
- Muutos alkoholiuomien käytössä24
- Itseluottamuksen kadottaminen5
- Huomattava saavutus (loppututkinto, tehtävässä/virassa yleneminen) 28
- Lainrikkomukset29
- Muutos seksuaalisessa aktiivisuudessa39
- Raskaus (tai puolison raskaus) 40
- Läheisen ihmisen vakava sairastuminen47
- Vammautuminen, tapaturma, sairaus tai sairaalaan joutuminen53
- Itsemurhan suunnittelu58
- Läheisen ystävän tai perheenjäsenen kuolema75

Parisuhte

- Ongelmia puolison lähisukulaisten kanssa25
- Puoliso aloittanut tai lopettanut työn tai opiskelun26
- Lisääntynyt etäisyys tunnesuhteessa32
- Erimielisyyksiä rahan käytössä35
- Avioituminen50
- Avoliiton aloittaminen tai lopettaminen60
- Uskottomuus kriisi parisuhteessa60
- Asumusero65
- Ero73
- Leskeksi jääminen100

Kotipiiriin tapahtumat

- Muutos naapureiden suhteen tai naapurustossa12
- Asunnon remontti tai uuden rakentaminen, asunnon ostaminen ja sisustaminen15
- Puoliso kotona enemmän kuin ennen 20
- Asuinpaikan muutos 20
- Perheenjäsenen lähtö pois kotoa29
- Ongelmia lasten kanssa kotona30

- Uusi perheenjäsen (syntymä, adoptointi, vanhempien muuttaminen)39
- Muutos kotipiiriin kuuluvan jäsenen terveydessä/käyttätymisessä/asennoitumisessa44

Ammattia koskevat muutokset

- Muutos työtunneissa ja -olosuhteissa, -matkoissa ym.20
- Ongelmia työ- tai opiskelutovereiden kanssa23
- Vähemmän turvallisuutta työsuhteessa35
- Uusi työ tai työala, opiskelun aloittaminen36
- Ylennys39
- Alennus39
- Irtisanoutuminen40
- Lomautus45
- Eläkkeelle siirtyminen45
- Irtisanominen47

Taloudelliset muutokset

- Kiinnitetyn omaisuuden menettäminen tai suurehkon lainan erääntyminen30
- Otettu laina tai lainan kiinnitys31
- Muutos taloudellisessa tilanteessa (joko parempaan tai huonompaan suuntaan)38

Minun pisteeni yhteensä:

Pisteiden summa

300 ja yli = psyykkinen kestävyys on kovilla
150–200 = lievää stressiä
alle 150 = normaalia stressiä

Kommenttini:

Ei pidä säikähtää, jos stressipisteet ovat korkeat. Todennäköisesti syynä on opiskelijan ja nuoren aikuisen elämänvaihe. Pistemäärä on suuntaa antava ja auttaa ehkä ymmärtämään, miksi voimavarat ovat koetuksella tai miksi saattaa tuntua siltä, ettei jaksa eikä oikein saa otetta mistään.

4 Arjen peruspalikat ja stressi

Miten seuraavat asiat ovat yhteydessä stressiin omalla kohdallasi? Voit pohtia, miten kokemasi stressi näkyy näissä arjen peruspalikoissa. Voit toisaalta pohtia myös sitä, miten voit lievittää stressiä näiden arjen toimintojen kautta.

A. Liikunta

Näin stressi vaikuttaa liikkumiseeni:	Näin liikkuminen voi lievittää stressiäni:

B. Ruokailu

Näin stressi vaikuttaa syömiseeni:	Näin ruokailu voi lievittää stressiäni:

C. Nukkuminen

Näin stressi vaikuttaa nukkumiseeni:	Näin nukkuminen voi lievittää stressiäni:

D. Päivärytmi

Näin stressi vaikuttaa päivärytmiini:	Näin päivärytmi voi lievittää stressiäni:

5 Omat keinoni stressinhallintaan

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

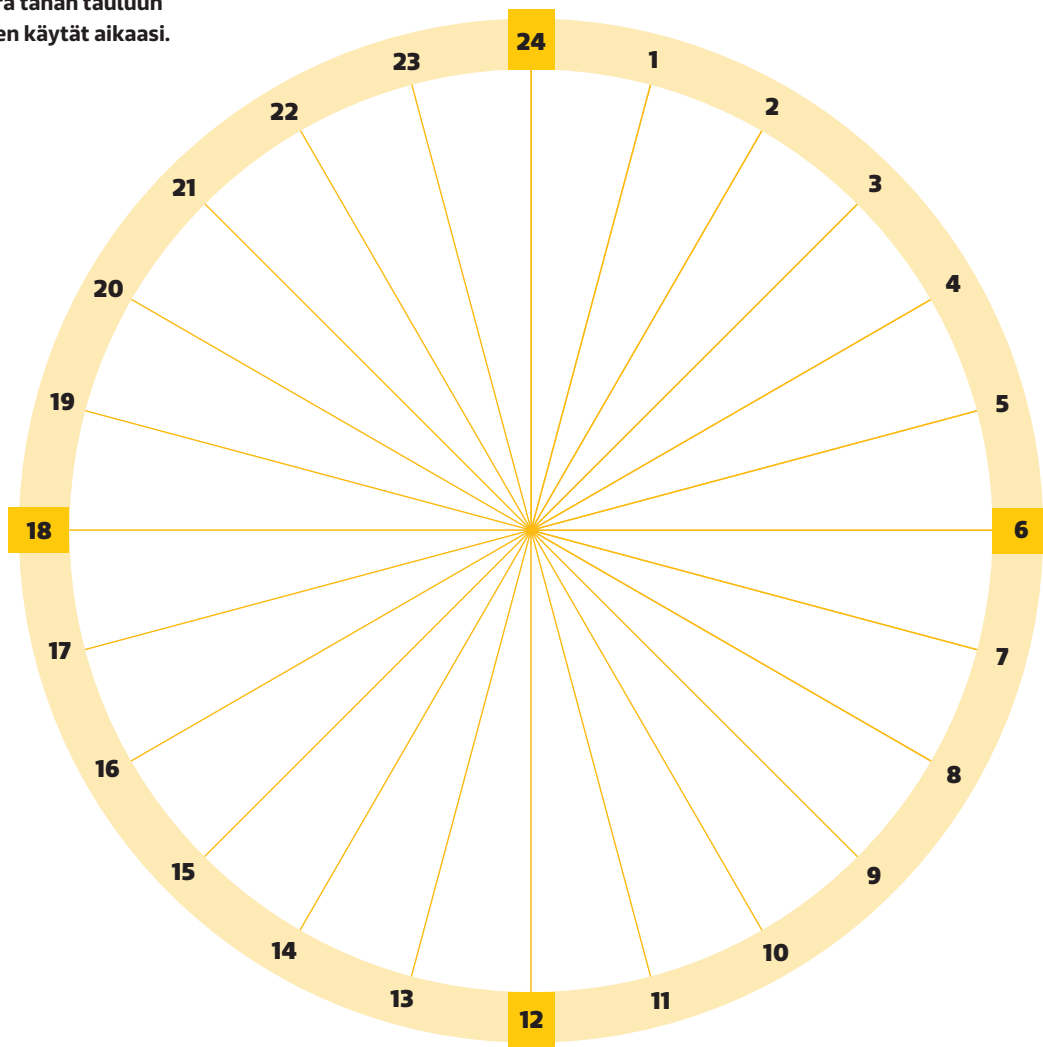
AJANHALLINTAAN LIITTYVÄT TEHTÄVÄT 6–8

6 Mihin käytät aikaasi?

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

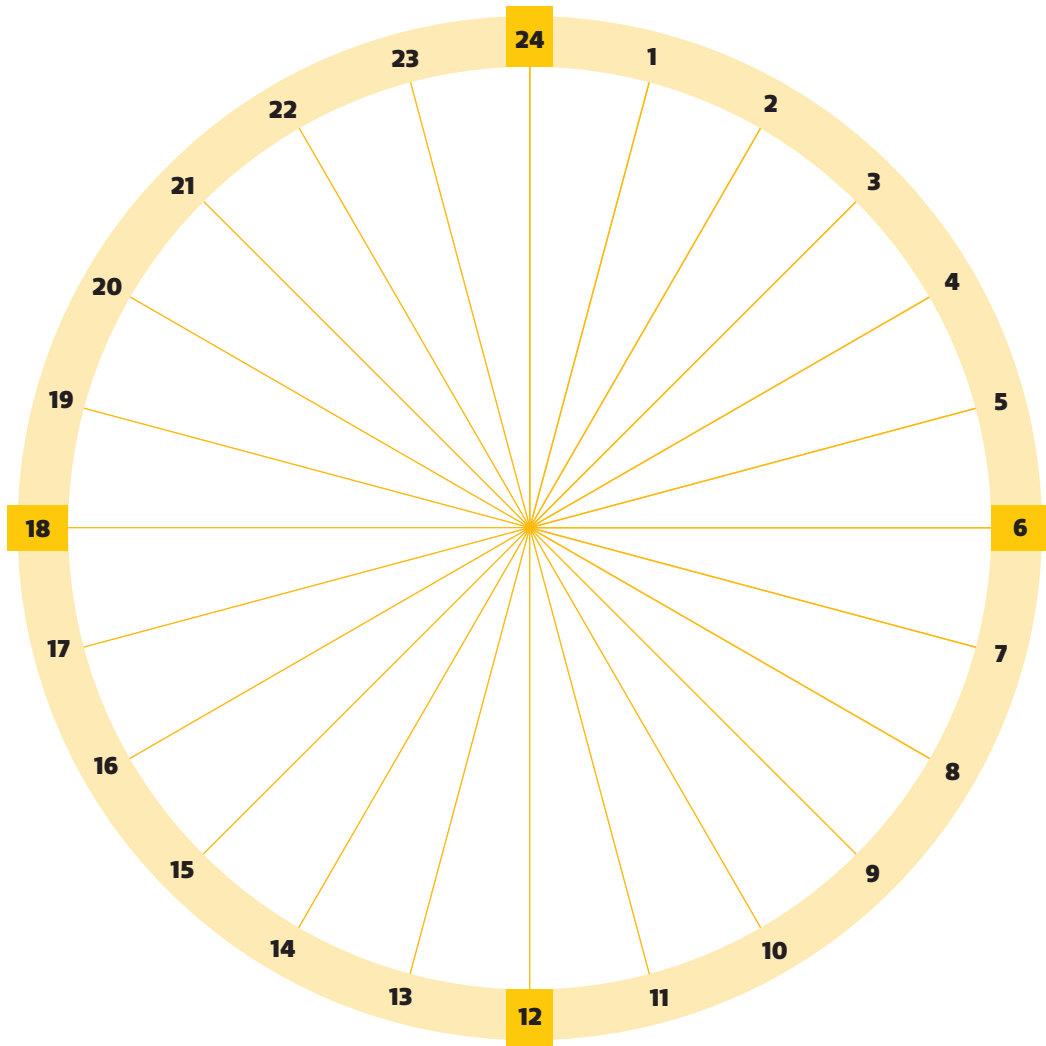
- Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää?
- Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät?
- Miten nuket? Miten syöt? Miten huolehdit itsestäsi?

Piirrä tähän tauluun
miten käytät aikaasi.



7 Ihankekellotaulu.

Piirrä tähän kellotauluun, miten haluaisit käyttää aikaasi. Muista jättää riittävästi tilaa luppoajalle, jolloin voit vain olla. Tarvitsemme kaikki sellaista aikaa arjessamme.



8 Minun viikkoni

A. Tee itsellesi viikkoaikataulu, joka tukee hyvää arkea. Kirjaa viikkoaikatauluun ensin pakolliset menosi ja hoidettavat velvollisuutesi. Tämän jälkeen suunnittele jo valmiiksi mukavia hetkiä, rentoutumista ja kivaa tekemistä päivillesi.

Kun asioita kirjaa ylös, ne jäävät paremmin mieleen ja niitä tulee todennäköisemmin tehtyä. Muista jättää kalenteriisi riittävästi tilaa myös luppoajalle: liian täysi ja täyteen ehdettu kalenteri ei tue hyvää arkea! →

KLO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8 – 12							
12 – 16							
16 – 20							
20 – 24							

B. Palaa vielä tekemääsi viikkoaikatauluun, kun viikko on ohi. Toteutuivatko suunnitelmasi vai tuliko eteen muutoksia? Millaisia? Muistathan, että muutokset ovat osa elämää. Hyvään arkeen kuuluu suunnitelmallisuus, mutta tilaa on löydyttävä myös elämän sattumuksille. →

RENTOUTUMISEEN LIITTYVÄT TEHTÄVÄT 9–11

9 Näin minä rentoudun

Mikä on sinulle mieluisin tapa rentoutua?

10 Tätä voisin vielä kokeilla

Sivuilla 47–48 tutustuimme erilaisiin rentoutumiskeinoihin. **Mitä uutta tapaa rentoutumiseen voisit kokeilla?**

11 Päihteet rentoutumiskeinona

A. Pohdi, kuuluko päihteiden käyttö sinun rentoutumiskeinoihisi? Arvioi, miten iso rooli niillä on rentoutumisesi suhteen?

B. Jos tunnistat käyttäväsi päihteitä usein rentoutumiskeinona, mieti, mitä muita keinoja voit keksiä niiden tilalle?

Muista myös merkata mukavat hetkesi viikon varrelta → sivu 37

4.

AJATUSTEN TUNNISTAMINEN JA NIIDEN KANSSA TYÖSKENTELY

Kun arki sujuu hyvin ja tuntuu mukavalta, on helpompi ajatella positiivisesti ja nähdä asioiden myönteinen puoli. Joskus kuitenkin huomaat, että samat, negatiiviset ajatusmallit pyörivät mielessäsi usein. Ne laskevat mielialaa ja saavat olosi tuntumaan surkealta. Ajatuksilla onkin suuri merkitys hyvinvoinnillemme. On hyvä pystyä erottamaan hyödylliset tavat sellaisista ajatusmalleista, jotka ovat haitallisia ja lannistavia.

Ajatusten tunnistaminen vaatii pysähtymistä, itsensä kuuntelua sekä motivaatiota. Ei ole mielekästä lähteä jahtaamaan yksittäisiä ja sinne tänne kimpoilevia ajatuksia, vaan antaa niiden vain mennä. Sen sijaan tärkeää on tunnistaa toistuvat, omaan elämään keskeisesti vaikuttavat ajatusmallit. Näihin pysytymme itse tietoisesti vaikuttamaan.

NELJÄNNEN LUVUN AIKANA:

- ★ Jatkan hyvän arjen rakentamista ja seuraamista.
- ★ Opin erottelemaan ja tunnistamaan ajatuksiani.
- ★ Saan tietoa hyödyllisten ja haitallisten ajatusmallien vaikutuksista.
- ★ Opin työskentelemään ajatusteni kanssa.
- ★ Saan lisätietoa optimismiin voimasta arjessa.

On hyvä muistaa, että työskentelytaidot ajatusten parissa ovat kuin mitä tahansa taitoja. Ilman harjoittelua ei niissä voi kehittyä. Kokeile rohkeasti uusia tapoja ja haasta itseäsi. Ole kuitenkin armollinen itseäsi kohtaan. Kaikkea ei voi heti osata.

Ajatusmallien muuttaminen vie aikaa eikä muutosten tekeminen voi hetkessä onnistua. Uskalla kuitenkin myös epäonnistua ja kokeilla uudestaan – vain sitä kautta harjaannutat uusia taitojasi ja kehityt niissä paremmaksi.

POHDINTATEHTÄVÄ. Ennen kuin tutustut neljanteen lukuun tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Millaisia ajatuksia minulla on itsestäni ja elämästäni?
- Näenkö asioissa enemmän esteitä kuin mahdollisuuksia?
- Tunnistanko, kun ajatukseni saavat oloni kurjaksi?
- Annanko riittävästi tilaa erilaisille tulkinnoille asioista?
- Mitä keinoja käytän päästäkseni eroon ikävää oloa aiheuttavista ajatuksista?

Mitä ajatukset ovat?

Ajatukset ovat lauseita, joita kerromme itsellemme. Ne ovat sisäistä puhetta, joka virtaa kaiken aikaa. Meillä voi samanaikaisesti olla monia erilaisia ajatuksia. Osasta olemme tietoisia ja osasta emme. Ajatukset ovat aina kanssamme, ne ovat osa sisäistä maailmaamme.

Ajatukset vaikuttavat kaikkeen toimintaamme ja mieliaamme. Ajatukset vaikuttavat reagoimiseen ja käyttäytymiseen eri tilanteissa, siinä missä esimerkiksi temperamentikin. Ajatukset voivat sisällöltään olla oikeastaan ihan mitä vain. Ajatuksillamme voimme myös tehdä monia asioita.

Esimerkiksi:

- todeta asioita,
- motivoida itseämme
- suhtautua asioihin välinpitämättömästi
- lannistaa itseämme
- suunnitella etukäteen
- murehtia menneitä
- jäsentää asioita
- haaveilla

On hyvä muistaa, että vastaamme itse ajatuksistamme. Ne ovat omiamme eivätkä ne sellaisenaan näy ulospäin. Muut ihmiset eivät tiedä, mitä ajattelemme, ellemmme kerro niistä. Mitä selvemmin kerromme ajatuksistamme, sitä paremmin tulemme ymmärretyksi.

Ajattelu on osa sisäistä todellisuuttamme

On hyvä oppia erottamaan mitattavissa ja havaittavissa oleva ulkoinen todellisuus siitä subjektiivisesta todellisuudesta, joka meillä on sisimmässämme. Molemmat todellisuudet ovat tosia ja tärkeitä. Ne myös vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa.

Ulkoinen, objektiivinen todellisuus on jotakin sel-laista jota voi havaita ja mitata. Sitä on esimerkiksi fyysinen ympäristö, jossa elämme; tavarat, joita omistamme tai vaikkapa asiat, joita teemme.

Vaikka ulkoinen todellisuus vaikuttaa muuttumattomalta, näin ei aina kuitenkaan ole. Ulkoiseen todellisuuteen voi vaikuttaa ja sitä on mahdollista muuttaa. Voit esimerkiksi valita, miten vietät aikaasi tai millaisia tavaroita omistat. Näin ollen voit myös valita asioita, jotka lisäävät hyvinvointiasi. Voit esimerkiksi tehdä mukavia asioita, kuten viettää aikaa ystävien seurassa tai nauttia ulkoilusta.

Sisäinen, subjektiivinen todellisuus on mielen maailma, jonka vain itse voi havaita. Sisäistä maailmaa ovat esim. ajatuksemme, muistomme, uskomuksemme, odotuksemme ja tapamme ymmärtää asioita.

Voit ottaa vastuuta sisäisestä todellisuudestasi kuuntelemalla ajatuksiasi sekä keskittymällä niihin osa-alueisiin, joita haluat muuttaa. Voit esimerkiksi pyrkiä muuttamaan haitallisia ajatusmallejasi ja haastaa uskomuksiasi. Voit myös arvioida ovatko toiveesi ja tavoitteesi omiasi, ja il-maisevatko ne sitä, mitä juuri sinä haluat.

Tekemäsi muutokset ulkoisessa todellisuudessa vaikuttavat sisäiseen todellisuuteesi. Muuttamalla osia ulkoisesta todellisuudesta vaikutat samalla myös esimerkiksi uskomuksiisi ja odotuksiisi. Samoin muuttamalla jotakin sisäisessä todellisuudestasi, voit vaikuttaa siihen, miten arki sujuu ulkoisen todellisuuden puitteissa. Hyväksy kuitenkin se, ettei ulkoista ja sisäistä todellisuutta voi täydellisesti hallita tai erottaa toisistaan.

Tunnista ajatuksiasi

Erilaisia ajatuksia risteilee jatkuvasti mielessämme, monesti vieläpä yhteen kietoutuneina. Opettelemalla tunnistamaan ajatuksiasi pystyt paremmin erottamaan, milloin joku asia on tosi ja milloin kyse on omasta tulkinnastasi. Voimme joskus erehtyä pitämään itsestäänselvyytensä sel-laisiakin ajatuksia, jotka eivät vastaa ulkoista todellisuutta.

Neutraalit ajatukset

Neutraalit ajatukset ovat tosiasioita:

- "Minulla on tänään tentti."

Myönteiset ja kielteiset ajatukset

- Myönteinen ajattelu saa meidät voimaan paremmin: "Vaikka asiat ovat tosi pahasti, ainakin yritän tehdä niille jotakin."
- Kielteinen ajattelu saa voimaan huonosti: "Ei kannata edes yrittää."

Rakentavat ja tuhoavat ajatukset

Rakentavat ajatukset eheyttävät, kannustavat, innostavat ja ovat sallivia:

- "Vaikka nyt mokasin, voin oppia siitä tulevaisuuden varalle."
- Tuhoavat ajatukset lannistavat:
- "Minussa ei ole mitään hyvää." tai "Mikään ei koskaan suju minulta."

Hyödylliset ja hyödyttömät ajatukset

Hyödyllinen ajattelu auttaa sinua toteuttamaan tarpeellisia asioita:

- "Minun on muistettava ottaa mukaan hedelmiä välipalaksi."
- Hyödytön ajattelu ei muuta mitään, vaikka kuinka haluaisit: "Miksi Suomessa aina sataa!"

Myönteiset, rakentavat ja hyödylliset ajatukset kohentavat mielialaamme ja saavat meidät toimimaan. Näemme enemmän mahdollisuuksia ympärillämme eivätkä esteet tunnu ylivoimaisilta. Emme ole tuomittuja epäonnistumaan eikä meissä ole perustavanlaatuisesti jotakin vikaa. Olemme riittävän hyviä, rakastettavia sekä katsomme avoimin mielin tulevaan.

Esimerkkejä hyödyllisistä ajatuksista:

- Elämässäni on hyviä asioita.
- Tästä tulee hyvä päivä.
- Osaan tehdä tämän asian paremminkin.
- Vaikka asiani ovat huonosti, se ei tarkoita etteikö ne voisi kehittyä parempaan suuntaan.
- Tämä oli ehkä paras ratkaisu vaikeaan ongelmaan.
- Elämä on mielenkiintoista.
- Ansaitseen palkinnon kovasta yrittämisestä.
- Tämän asian tekeminen on mukavaa.
- Pystyn ihan mihin tahansa, jos vain paneudun siihen mitä teen.
- Selvisin tilanteesta tosi hyvin.
- Useimmat ihmiset ovat ihan mukavia, kun heidät oppii tuntemaan.
- Jos selviydyn torstaihin asti, kaikki on kunnossa ja selviän siitä eteenpäinkin.

- Aion viettää rentouttavan illan.
- Ehdin kyllä saada valmiiksi suurimman osan töistäni.
- Jonakin päivänä muistelen tapahtunutta ja nauran koko asialle.
- Olen herkkä ja tunteva ihminen ja se on ihan ok.
- Haluan pitää kiinni tästä mahdollisuudesta.
- Tämä on riittävän hyvä minulle.
- Olen ansainnut hyvää kohtelua.
- Ihanaa, että saan asua täällä.
- Olen hyvä ystävä.
- Muut ihmiset pitävät minusta.

Kielteiset, tuhoavat tai hyödyttömät ajatukset saavat usein olomme kurjaksi ja mielialan apeaksi. Saatat tunnistaa omasta ajattelustasi esimerkkejä näistä haitallisista ajatuksista:

- Mitä hyötyä mistään oikeastaan on?
- Olen käyttänyt aikani turhiin asioihin.
- En saa pelätä.
- Kukaan ei rakasta minua.
- Lepo on laiskoja varten.
- Elämälläni ei ole tarkoitusta.
- Olen ruma.
- Olen arvoton.
- Kaikki on minun syytäni.
- Miksi minulle tapahtuu aina niin paljon ikäviä asioita?
- En varmasti opi tätä ikinä.
- Asiani ovat niin sekaisiin, ettei niitä enää millään pysty selvittämään.
- Miksi en vain luovuttaisi?
- Asiat vain pahenevat koko ajan.
- Yritänpä kuinka kovasti tahansa, ihmiset eivät kuitenkaan ole tyytyväisiä minuun.
- En tiedä mitään, vaikka olen opiskellut jo pitkään.
- Olen tosi tylsä tyyppi.
- Kohtelen muita huonosti.
- En ikinä löydä ketään.
- En koskaan tule saavuttamaan tavoitteitani.
- Ei ystäviäni oikeasti kiinnosta, mitä minulle kuuluu.
- Teen kaiken aina väärin.

Mikäli annamme liian paljon tilaa ja arvoa haitallisille ajatuksillemme, alkavat ne helposti hallita elämäämme. Usein haitalliset ajatukset estävät meitä toimimasta ja hyödyn-
tämästä kaikkea osaamistamme ja kykyjämme. Haitalliset ajatukset lannistavat ja alkavat toimia itseään toteuttavina ennusteina. Saatamme lamaantua normaalista toiminnas-
tamme ja lakata pyrkimästä kohti tavoitteitamme.

Kun haitallisista ajatuksista tulee haitallisia ajatusmalleja

Yksittäisistä haitallisista ajatuksista voi muodostua arjessasi toistuvia haitallisia ajatusmalleja. Haitalliset ajatusmallit estävät sinua toimimasta siten kuin haluaisit, heikentävät itsetuntoasi, lannistavat mielialaa ja lisäävät tyytymättömyyttä. Ne saattavat aktivoitua automaattisesti, jolloin et ehdi edes huomata niiden käynnistymistä ja vaikutuksia itseesi. Haitalliset ajatusmallit voivat huomauttamme ohjata tapaa, jolla havainnoimme, toimimme ja teemme valintoja.

Haitalliset ajatusmallit voivat muotoutua salakavalasti vuosien varrella. Muiden yksittäiset kommentit tai ikävä palaute saattavat jäädä kummittelemaan mieleen ja saada suuret mittasuhteet ajatuksissamme. Lapsuuden kokemuk-
silla ja läheisten ihmistemme toiminnalla on myös suuri vaikutus joidenkin haitallisten ajatusmallien syntymiseen. Joskus omat epäonnistumisemme tai ylitulkintamme tilan-
teista synnyttävät haitallisia ajatusansoja.

Esimerkkejä yleisimmistä haitallisista ajatusmalleista:

Kielteinen sisäinen puhe

- Ajattelet kielteisesti itsestäsi, asioista ja toisista ihmisistä suhteessa itseesi.
- Arvostelet, mitätöit, vähättelet.
Esimerkiksi: "Kaikki opiskelukaverini ovat paljon parempia tässä kuin minä."

Yleistäminen

- Teet kielteisiä yleistyksiä.
- Käytät sanoja: aina, kaikki, koko ajan, ei koskaan, ikinä, joka kerta, ei mikään
Esimerkiksi: "Kukaan ei pidä minusta."

Joko-tai-ajattelu

- Uskot vain ääri vaihtoehtoihin.
- Ajattelet mustavalkoisesti "kaikki tai ei mitään".
Esimerkiksi: hyvä - paha, tyhmä - viisas, täydellinen - täysin epäonnistunut

Negatiivinen ennustaminen

- Ajattelet, että tulevaisuuteen voi nähdä ja se näyttää huonolta.
- Uskot perinnöllisyystekijöiden tai kasvatuksen ennustavan tulevia tapahtumia.
Esimerkiksi: "Meidän perheessä kaikki ovat tällaisia; en minäkään tule koskaan onnistumaan tässä."

Ajatusten lukeminen

- Luulet tietäväsi, mitä muut ajattelevat sinusta.
- Ajattelet toisten tietävän, mitä itse toivot, haluat tai odotat.

Esimerkiksi: "Tuo varmasti ajattelee, että minä en pysty tähän."

Pitäisi-täytyisi

- Kerrot itsellesi, että pitäisi tai täytyisi tehdä jotain tai olla jotain muuta kuin olet.
- Tästä voi seurata syyllisyyden ja saamattomuuden tunteita tai kontrolloitu, harmistunut olo.

Esimerkiksi: "Minun pitäisi suoriutua kaikista opintojaksoista erinomaisesti, vaikka en millään jaksaisi."

Liioittelu

- Liioittelet ongelmia ja niistä aiheutuvia vahinkoja.
- Vähättelet omia ratkaisutaitojasi.

Esimerkiksi: "Minä en varmasti koskaan tule valmistumaan tai saamaan oman alan työtä."

Leimaaminen

- Ihminen leimataan sen sijaan, että hänet nähtäisiin sellaisena kuin hän on.
- Voit leimata itsesi, toisen ihmisen tai asian.
- Leimoista tulee helposti itseään toteuttavia ennusteita.

Esimerkiksi: "Sinä olet auttavainen." -leima voi johtaa siihen, että huolehtii liikaa muista eikä jaksakaan enää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Tai: "Sinä olet hankala ihminen." -leima voi johtaa väärään kuvaan itsestä.

Positiivisten asioiden huomiotta jättäminen

- Huomioit vain negatiiviset tapahtumat.
- Suodatat positiiviset asiat pois.

Itsensä syyttäminen

- Ajattelet, että ikäviä ja kielteisiä asioita tapahtuu ja ne ovat aina kokonaan sinun syytäsi.

Itsensä tunnustuksetta jättäminen

- Uskot, että myönteisiä asioita tapahtuu vain hyvällä onnella tai jonkun muun ansiosta, ei koskaan omien ponnistustesi tuloksena.

Ajatusten kanssa työskentely

Kun olet oppinut tunnistamaan haitallisia ajatuksiasi, avautuu mahdollisuus niiden kanssa työskentelyyn. Opetelemalla kyseenalaistamaan ajatusmallejasi ja löytämään toisenlaisia näkökulmia, voit vähentää haitallisten ajatusten valtaa elämässä. Tarkoituksena ei ole välttää kielteisiä

ajatuksia, vaan oppia tunnistamaan haitallisia ajatusmalleja ja estää niiden vahingollinen vaikutus elämässä.

Voimme puhua itsensä valmentamisesta. Tehdessämme tietoisesti töitä oman sisäisen puheemme kanssa, voimme muuttaa sitä vähitellen rohkaisevammaksi, suvaitsevammaksi ja hyvinvointia edistävämmäksi. Omia uskomuksia kannattaa kyseenalaistaa ja asettaa niille vastaväitteitä. Seuraavat esimerkit tekevät näkyviksi ajatusten työstämisen tärkeyden.

Ajatusten työstämisen tärkeys:

Esimerkki 1.

Olen voimaton. Olen olosuhteiden uhri.

Hallitsen elämäni ja olen siitä vastuussa. Olosuhteet ovat sellaisia kuin ovat, mutta voin päättää, miten niihin suhtaudun.

Esimerkki 2.

Elämä on taistelua. Jotain on vialla, jos elämä näyttää liian helpolta, miellyttävältä tai hauskalta.

Elämä on antoisaa ja miellyttävää. Voin aivan hyvin rentoutua ja pitää hauskaa. Elämä on seikkailua ja opin hyväksymään niin ylä- kuin alamäetkin.

Esimerkki 3.

Jos otan riskin, epäonnistun. Jos epäonnistun, minut hylätään.

Voin aivan hyvin ottaa riskejä. Voin aivan hyvin epäonnistua. Jokaisesta virheestä voi oppia. Voin aivan hyvin menestyä.

Irti haitallisista ajatusmalleista

Seuraavassa käydään läpi keskeisiä ja kokonaisvaltaisia tapoja vaikuttaa omaan ajatteluun. Myönteisen ajattelun vahvistaminen ja usko optimismiin voimaan on näistä tärkeimpiä.

Myönteinen ajattelu ja optimismin voima

Välillä on hyvä pysähtyä tarkkailemaan korostuuko sisäisessä puheessasi myönteisyys vai kielteisyys, optimismi vai pessimismi. Optimisti uskoo, että on suuri todennäköisyys hyvien ja toivottujen asioiden tapahtumiseen. Kun uskoo näin, kyseisen kaltainen mahdollisuus myös kasvaa. Samalla myönteinen suhtautuminen vahvistuu.

Pessimisti puolestaan näkee asioissa herkemmin huonot ja ei-toivotut puolet. Hän uskoo, että kielteisiä asioita tapahtuu todennäköisemmin ja positiivisia harvoin, jos koskaan.

On hyvä muistaa, että ajatusten, toiminnan ja tunteiden välillä on yhteys. Se miten tulkitsemme maailmaa ja mihin kiinnitämme huomiota, vaikuttaa siihen miten me voimme ja miten toimimme. Optimismi ja myönteinen ajattelu on osittain opittua ja sitä voi myös harjoitella.

Myönteistä ajattelua voit vahvistaa esimerkiksi tekemällä listan omista hyvistä puolistasi ja kaikesta siitä, mikä on elämässä riittävän hyvin. Lue listaa päivittäin ja keksi siihen lisää myönteisiä asioita. Opit muistamaan, että sinulla on hyviä ominaisuuksia ja että elämässä moni asia on riittävän hyvin.

Seuraavan esimerkin kautta huomaat, miten suuri vaikutus optimistisellä suhtautumisella voi olla toiminnan lopputulokseen.



ESIMERKKI 1. Kaksi henkilöä etsii itselleen työpaikkaa. Mikko suhtautuu asiaan pessimistisesti ja Katri optimistisesti. Vaikka molemmat ovat yhtä päteviä, on todennäköisempää, että Katri saa paikan. Seuraavasta käy ilmi, minkä vuoksi.

Vaihe 1: Lukisinko työpaikkailmoituksia?

Mikko: Lukemisesta ei ole mitään hyötyä. Ei siellä kuitenkaan ole mitään töitä minulle.

Katri: Voisinpa lukeakin!

Lopputulos: Jos työpaikkoja on tarjolla, Katrilla on ainakin pieni mahdollisuus saada töitä. Mikolla ei ole minkäänlaisia mahdollisuuksia, koska hän ei edes lue ilmoituksia.

Vaihe 2: Soittaisinko ilmoituksessa olevaan puhelinnumeroon?

Mikko: Koulutukseni ja pätevyyteni eivät vastaa työn vaatimuksia.

Katri: Työpaikan vaatimukset eivät ihan vastaa taustaani, mutta koulutukseni ja kokemukseni ovat kuitenkin varteenotettavia. Antaa työnantajan päättää, minkälaisen työntekijän hän haluaa valita!

Lopputulos: Katrin mahdollisuus saada työpaikka on parempi, koska hän ainakin soittaa.

Vaihe 3: Pitäisikö minun mennä työpaikkahaastatteluun?

Mikko: Miksi tulla taas tyrnätyksi?

Katri: Kannattaa kokeilla. Ainakin saan kokemusta työpaikkahaastattelusta!

Lopputulos: Katri saa haastattelukokemusta. Jos paikka ei ole hänelle sopiva, työnantaja saattaa tarjota hänelle paremmin sopivaa tehtävää.

Kuten huomaat, optimistisellä suhtautumisella voi kasvattaa pikkuhiljaa mahdollisuuksia tavoitteiden toteutumiseen. Pessimistisellä asennoitumisella voi tukahduttaa oman motivaationsa. Pane merkille, mitä kerrot itsellesi tulevaisuudestasi.

Jos olet oppinut kertomaan kielteisiä ja pessimistisiä asioita, voit tehdä itsellesi hallaa ja lisätä ongelmiasi. Käsite "itseään toteuttava ennuste" tarkoittaa sitä, että ihminen itse edesauttaa asioiden epäonnistumista ennustamalla jotain paha tapahtuvaksi.



Vinkkejä positiiviseen ajatteluun: Murehtivan Eetun tarina

Eetu opiskelee toista vuottaan korkeakoulussa.

Eetulla on tapana murehtia asioita itsekseen ja luoda kohtuuttomiakin odotuksia itselleen. Uudet tai jännittävät tilanteet saavat Eetun ajatukset laukaamaan kierroksilla jo useita päiviä aiemmin. "Entä jos epäonnistun? Kaikki nauravat kuitenkin minulle tai pitävät minua ihan outona. Miksi kaikki on niin paljon helpompaa muille?" Eetun mieliala on usein apea ja hän odottaa tilanteista aina pahinta.

Kysymys: Mitä vinkkejä antaisit Eetulle ajatusten muuttamisesta positiivisemmiksi?

- Muista, että jokaiselle jotkut jutut on helppoja ja jotkut vaikeita. Se et ole vain sinä.
- On myös vertaistukea. Jos et voi kavereiden kanssa jutella, niin netistä löytyy. Lisäksi on myös koulupsykologi tai opintojen ohjaaja.
- Älä välttele, vaan mene tilanteisiin, vaikka jännittäisikin.
- Voit pakottaa itsesi ajattelemaan positiivisesti.
- Pohdi tilanteiden jälkeen, mikä meni hyvin ja mikä ei.
- Opettele hyväksymään itsesi: epäonnistumiset eivät haittaa.

Vinkkejä opiskelijoilta/2015.

Sisäinen puhe: toimi omana tsempparinasi


Kuvittele, että kanssasi kulkee valmentaja, joka antaa tarvittaessa neuvoja, kannustaa, kiittää ja lohduttaa. Voit toimia omana valmentajanasi ja antaa itsellesi neuvoja, opastusta ja rohkaisua. Jos sisäinen puheesi käynnistyy takkuillen, voit myös kuvitella, mitä itse sanoisit ystävällesi, joka olisi samassa tilanteessa kuin itse olet.

Itsensä palkitseminen ja tunnustuksen antaminen

Kiitos ja kannustus ja antavat voimia. Huomaa omat aikaansaannoksesi ja anna itsellesi tunnustusta myös yrittämisestä. Lepo ja laiskottelu ovat silloin tällöin palkitsemisen arvoista tekemistä. "Olipa hyvä, että kuuntelin itseäni ja sallin itselleni lepotaun."

"Pitäisi" -sanankorvaaminen "haluan" tai "voin" -sanalla

Muuta "pitäisi" -sanat "haluan" tai "voin" -sanoiksi ja tarkastele asiaa uudelleen. Voit löytää uuden näkökulman. Saatat oivaltaa, mitä oikeasti haluat tehdä, tai huomata asiat, jotka eivät olekaan tarpeellisia tai mahdollisia. Jotkut sitkeästi omaksutut uskomuksetkin voivat löytää oikean paikkansa.

 **ESIMERKKI 2.** Minun pitäisi valmistua tänä vuonna. / Haluan valmistua tänä vuonna. / Voin valmistua tänä vuonna. Jos haluaa ja/tai jos voi valmistua, tulee itselle jo erilainen suhde valmistumiseen. Pitäisi-sanan toistaminen ei auta asiassa. Voit miettiä, mitä itse tosissasi haluat ja miten voit toteuttaa sen.

Kokeilemisen arvoisia tekniikoita

Kun yllä opimme kokonaisvaltaisista tavoista vaikuttaa omaan ajatteluun, seuraavaksi käymme läpi joitakin yksittäisiä menetelmiä, joita kannattaa kokeilla ajatusten kanssa työskentelyssä. Kokeile ja harjoittele erilaisia keinoja. Sitä kautta löydät itsellesi sopivimmat.

Huolihetki

Joskus mielessä pyörii asioita, joita ei voi jättää sikseen. Taukoamaton ongelmien pohdiskelu ei useinkaan ratkaise niitä. Se vie kaiken energian ja huomiokyvyn niin, että kyky toimia muilla elämänalueilla heikkenee. Yksi tapa välttää ongelmien kasaantumista on opetella viettämään huolihetki.

Huolihetken aikana ei tehdä muuta kuin keskitytään mielessä pyörivään ongelmaan. Valitse rauhallinen paikka, jossa vietät 10 minuuttia. Anna huolta aiheuttavien asioiden tai ongelmien vapaasti tulla mieleesi. Älä tee mitään muuta. Jos sinusta tuntuu, että pystyt keskittämään ajatuksesi ongelmaasi ja sen ratkaisemiseen, tee se.

Voit käyttää huolihetken aikana ongelman ratkaisumenetelmää (ks. luku 7). Päivän muina aikoina voit keskeyttää ahdistavat ajatukset sanomalla itsellesi: Näihin ajatuksiin palaan vasta huolihetkenä.

Tauko eli aikalisä

Joskus on hyvä antaa asioiden olla ja huolten liukua ohi ilman että edes yrittää vaikuttaa niihin. Kun tiedät, että pys-

tyt rauhoittumaan hetkeksi, saat lisää energiaa ja kykenet taas kohtaamaan arjen. Anna tauon aikana mielen levätä, rentoutua, hiljentyä, rauhoittua ja tyyntyä. Aikalisä toimii hyvin, kun tunnet itsesi kiireiseksi, aikataulusi on liian kiireä tai tunteesi pursuavat yli. Tauolla voit käyttää hyväksesi myös erilaisia rentoutumistekniikoita (ks. luku 3).

Ajatusten keskeyttäminen

Voit joskus juuttua kielteiseen ajatusryppääseen. Se kuormittaa ja saa olon tuntumaan kurjalta. Opettele katkaistamaan häiritsevien ajatusten ketju. Eräs keino on sanoa mielessään tiukasti "seis" tai "stop" ja keskittyä sitten määrätietoisesti konkreettiseen asiaan, jota on tekemässä tai lähteä esimerkiksi ulkoilemaan.

Jos häiritsevät ajatukset tuntuvat valtaavan mielen, sano itsellesi: "Tämä pilaa oloni. Haluan ajatella jotain muuta!" Ajatuksen voi myös kirjoittaa muistiin ja miettiä sitä myöhemmin (vrt. huolihetki).

Pahin mitä voi tapahtua

Ajattelet pahinta mahdollista, mitä voi tapahtua, jos pelkosi toteutuu. Saatat olla huolissasi siitä, että et saa seminaari-esitelmää ajoissa valmiiksi. Huoli haittaa toimintaasi. Kuitenkin pahinta, mitä sinulle voi tapahtua, on se, että esitelmästäsi huomaa keskeneräisyyden ja arvosanasta tulee huono tai opintosi viivästyvät. Muutaman vuoden kuluttua et enää muista koko asiaa. Älä käytä tätä menetelmää sel-laisiin huoliin, joiden seuraamukset voivat olla vakavat.

Siirtyminen ajassa eteenpäin

Joskus vastaan tulee aikoja tai tilanteita, jotka tuntuvat vaikeilta. Usein auttaa, kun kuvittelee tulevaisuudessa aikaa, jolloin asiat ovat hyvin. Olet ehkä jossain elämäsi vaiheessa kohdannut vaikeuksia ja selviytynyt niistä. Kun keskittyy ajatuksissaan tulevaan, parempaan aikaan, voi saada voimia tämän hetkisestä vaikeasta tilanteesta selviämiseen.

Terapeuttinen kirjoittaminen

Joskus kirjoittamisesta saattaa olla apua ajatusten tunnistamisessa ja niiden kanssa työskentelyssä. Voit kirjoittaa esim. asioista, jotka tuntuvat hankalilta ja mietityttävät sinua, tai vaikkapa toiveista ja unelmista. Toimi seuraavasti:

- Valitse rauhallinen aika ja paikka, jossa saat keskittyä kirjoittamiseen ilman häiriötekijöitä
- Sitoudu kirjoittamaan vähintään 15 minuuttia 3–5 peräkkäisenä päivänä
- Kun aloitat, kirjoita pysähtymättä. Älä huolehdi oikeinkirjoituksesta yms.
- Aihe voi olla joka kerralla sama tai voit vaihtaa aihetta vapaasti. Tärkeintä on, että kirjoitat siitä, mitä mieleen tulee ts. siitä, mikä sinulla on mielesi päällä.

- Teksti on tarkoitettu vain sinulle. Älä anna sen, mitä muut kenties ajattelevat, vaikuttaa kirjoittamiseesi.
- Olet tutkimusmatkalla. Kirjoita tunteistasi ja ajatuksistasi rohkeasti ilman ennako-oletuksia siitä, miten pitäisi kirjoittaa.
- Älä pelästy, jos tunnet olosi surulliseksi tai alakuloiseksi kirjoittamisen jälkeen. Tunne menee yleensä ohi. Jos kuitenkin huomaat, että jokin aihe saa sinut liiaksi pois tolaltasi, niin lopeta kirjoittaminen tai vaihda aiheita.
- Kirjoittamisprosessia ei ole tarkoitus jatkaa loputtomasti. Tavoitteena on pikemminkin tarkistaa kurssi, ei niinkään tehdä vatkomisesta elämäntapaa. Voit toki uusia prosessin aina kun siltä tuntuu tai tehdä sen säännöllisesti, esim. kerran vuodessa.

ABCD-menetelmä

Niin sanotulla ABCD-menetelmällä voit tehokkaasti käsitellä kurjaa oloa aiheuttavia uskomuksia.

A on käynnistävä tapahtuma: Mitä tapahtui?

B on uskomus, jolla selität tapahtuneen: Mitä kerrot itsellesi tapahtuneesta?

C on seuraus: Kuinka suhtauduit?

D on vastaväite, jolla kyseenalaistat uskomuksen



ESIMERKKI 3. ABCD-MENETELMÄN TESTAUS

A. Käynnistävä tapahtuma.

Olet saanut huonon arvosanan tentistä.

B. Uskomus.

Mahdollisia uskomuksia: Saan aina huonoja tuloksia. En ole riittävän hyvä. Muut menestyvät paremmin, ovat älykkämpiä ja oppivat helpommin.

C. Seuraamus.

Olosi on kurja, tunnet itsesi täysin epäonnistuneeksi ja koko päivä on pilalla. Kysy, liittyykö kurjaan oloon jokin uskomus. Se, että menestyt yksittäisessä tentissä kehnosti, ei tarkoita, että olet täysin epäonnistunut. Kyse on ennemminkin siitä, minkälaiset mittasuhteet annat asialle.

D. Tasapainottava/korvaava uskomus.

Kun olet selvittänyt, mitkä ajatukset tai uskomukset ovat kurjan olosi taustalla, voit esittää niille vastaväitteitä esimerkiksi seuraavaan tapaan: "Tentti oli todella vaikea. 50 % osallistujista reppu. Minä sain sentään hyväksytyt arvosanan. Pärjäsin siis oikeastaan aika hyvin. Kurja oloni johtuu siitä, mitä kerroin itselleni tapahtumasta. Jos sanon itselleni, että se ei ole maailmanloppu enkä huomenna edes muista koko tenttiä, pystyn nauttimaan loppupäivästä."

Haasta ja kyseenalaista haitalliset ajatusmallisi

Ajatusten tunnistamisen yhteydessä listasimme yleisimpiä haitallisia ajatusmalleja, joihin sorrumme (ks. sivu 61–62). Haastamalla ja kyseenalaistamalla niitä voimme nähdä, että haitallinen ajatustapamme on vain yksi tulkinta lukuisten muiden joukossa. Meillä on mahdollisuudet nähdä asia myös toisesta näkökulmasta. Katso, miten voisit jatkossa ajatella asioita eri vinkkelistä:

Kielteinen sisäinen puhe

- Haasta kielteinen sisäinen puheesi rohkaisevalla, suvaitsevalla ja hyvinvointiasi edistävällä sisäisellä puheella.
- Puhu itsellesi kuin puhuisit parhaalle ystävällesi.

Yleistäminen

- Jokainen ihminen ja tilanne on erilainen.
- Ei ole vain yhtä oikeaa ratkaisua.
- Kyseenalaista ja vältä näitä sanoja: aina, kaikki, koko ajan, ei koskaan, ikinä, joka kerta, ei mikään.
- Muistele tilannetta, jossa asiat olivat toisin.

Joko-tai-ajattelu

- Näe muutakin kuin ääripäät.
- Maailma ei ole mustavalkoinen; on myös harmaan eri sävyjä.

Negatiivinen ennustaminen

- Näe tulevaisuudessa hyviä asioita.
- Älä kuvittele, että tiedät, miten asiat ovat.
- Ota selvää.
- Asiat muuttuvat ja voit vaikuttaa niihin.

Ajatusten lukeminen

- Et voi tietää tai arvata toisen ajatuksia.
- Oivallat, että toisten käyttäytyminen tai tunteet eivät välttämättä liity sinuun. Suurin osa ihmisistä on todennäköisesti keskittynyt omiin ongelmiinsa, ei sinun.

Liioittelu

- Onko se, mitä ajattelet, totta?
- Olet riittävä ja sopiva tällaisenaan.
- Palauta asiat oikeisiin mittasuhteisiin.
- Onko ongelma niin suuri kuin ajattelet?

Leimaaminen

- Oletko todella sellainen, miksi sinut on leimattu?
- Onko tuo toinen todella sellainen, miksi hänet on leimattu?

- Mitä sinä teit vs. kuka sinä olet?
- Mitä tuo toinen teki vs. kuka hän on?
- Pitääkö ajatus paikkansa?

Positiivisten asioiden huomiotta jättäminen

- Kiinnitä huomio pieniinkin positiivisiin asioihin.
- Keksi jokaista negatiivista ajatusta vastaan positiivinen vasta-ajatus.
- Kirjoita positiivisia asioista ja ajatuksia muistiin ja pidä ne mukana, jotta voit katsoa niitä pitkin päivää.

Itsensä syyttäminen

- Tunnista oma osuutesi esimerkiksi epäonnistumisissa.
- Kanna vastuu itsestäsi ja omista asioistasi äläkä muiden.

Itsensä tunnustuksetta jättäminen

- Näe onnistumisesi ja anna sille tunnustus.
- Huomaa vahvuutesi.
- Taputa itseäsi olalle, kun tapahtuu sellaista, josta sinua voi kiittää.

- Muista hyvät asiat, jotka sinulle on tapahtunut ja jotka olet saanut aikaan.

Ajatusten kanssa työskentelyyn on monia keinoja, joista toiset voivat tuntua varsin luontevilta, kun taas toiset voivat aluksi tuntua vierailta. Kannattaa kuitenkin kokeilla ja harjoitella. Vähitellen keinoista löytyy itselle ne sopivimmat. Joskus omien ajatusten hyväksyminen on yhtä tärkeää kuin omien ajatusten muuttaminen. Tällöin ymmärtää, että haitallinenkin ajatusmalli on vain yksi mahdollinen tulkin-tatapa lukuisten muiden joukosta. Haitallisella ajatusmal-lilla on oma rajallinen tilansa, jonka jälkeen elämä jatkuu taas normaalisti.

**Muistathan rentoutumisen! Haasta itsesi
– kokeile jotakin itsellesi uutta
rentoutumisharjoitusta sivuilta 47–48!**

1 Haitalliset ajatusmallini

Ajastenvirta on jatkuvaa ja yksittäisiä ajatuksia tulee ja menee jatkuvasti. Kun samat haitalliset ajatusmallit putkahtavat mieleen toistuvasti, on niiden äärelle hyvä pysähtyä.

A. Mitä haitallisia ajatusmalleja tunnistat omalla kohdallasi? Listaa ne.

B. Valitse haitallisista ajatusmalleista yksi, johon syvennyt tarkemmin. Pohdi tarkemmin, millaisissa tilanteissa kyseinen ajattelumalli tulee mieleesi. Voit pohtia haitallista ajatusmallia vaikkapa yksittäisen esimerkkitalanteen kautta. **Mitä tapahtui tai teit silloin? Missä ja keiden kanssa olit? Mitä tapahtui sen jälkeen?** Voit käydä samalla tavoin läpi muitakin tunnistamiasi haitallisia ajatusmalleja.

2 On minulla hyödyllisiäkin ajatuksia

A. Hyödyllisten ajatusten tunnistaminen. Pysähdy hetkeksi tarkastelemaan viimepäiviesi ajatuksia. Mitä hyödyllisiä ajatuksia tunnistat?

B. Valitse hyödyllisistä ajatuksista yksi, johon syvennyt tarkemmin. Mitä tapahtui tai teit silloin? Missä ja keiden kanssa olit? Mitä tapahtui sen jälkeen?

3 Ajatusten kyseenalaistaminen

A. Käy läpi jokainen tehtävässä 1 listaamasi haitallinen ajatusmalli ja arvioi kohta kohdalta, ovatko ne totta. Jos mahdollista, kysy aiheesta myös sellaisen henkilön mielipidettä, johon luotat ja joka tuntee sinut hyvin.

B. Löydä haitallisiin ajatusmalleihin toinen näkökulma. Pohdi ja kirjaa taulukkoon, millä muulla tavalla voisit asian ajatella tai siihen suhtautua.

Haitallinen ajatusmalli	Vaihtoehtoinen näkökulma

4 Keinoja ja tekniikoita on monia

A. Sivulla 62–65 on esitelty erilaisia tapoja, joilla omia ajatuksiaan voi työstää. Kirjaa ylös, millaisia haitallisten ajatusmallien muuttamista koskevia tekniikoita käytät usein tai harvoin ja mitä et koskaan.

Käytän usein	Käytän harvoin	En käytä koskaan

B. Onko niissä tekniikoissa, joita käytät harvoin tai et lainkaan, sellaisia joita voisit käyttää useammin? Lähde rohkeasti kokeilemaan – voit saada uusia työkaluja itsellesi!

5 ABCD-menetelmän harjoittelua

Tässä luvussa sivulla 65 on esitelty ABCD-menetelmä. Sen avulla voit tehokkaasti käsitellä kurjaa oloa aiheuttavia ajatusmallejasi. Käy menetelmän avulla läpi jokin yksittäinen tilanne omasta elämästäsi.

A on käynnistävä tapahtuma.

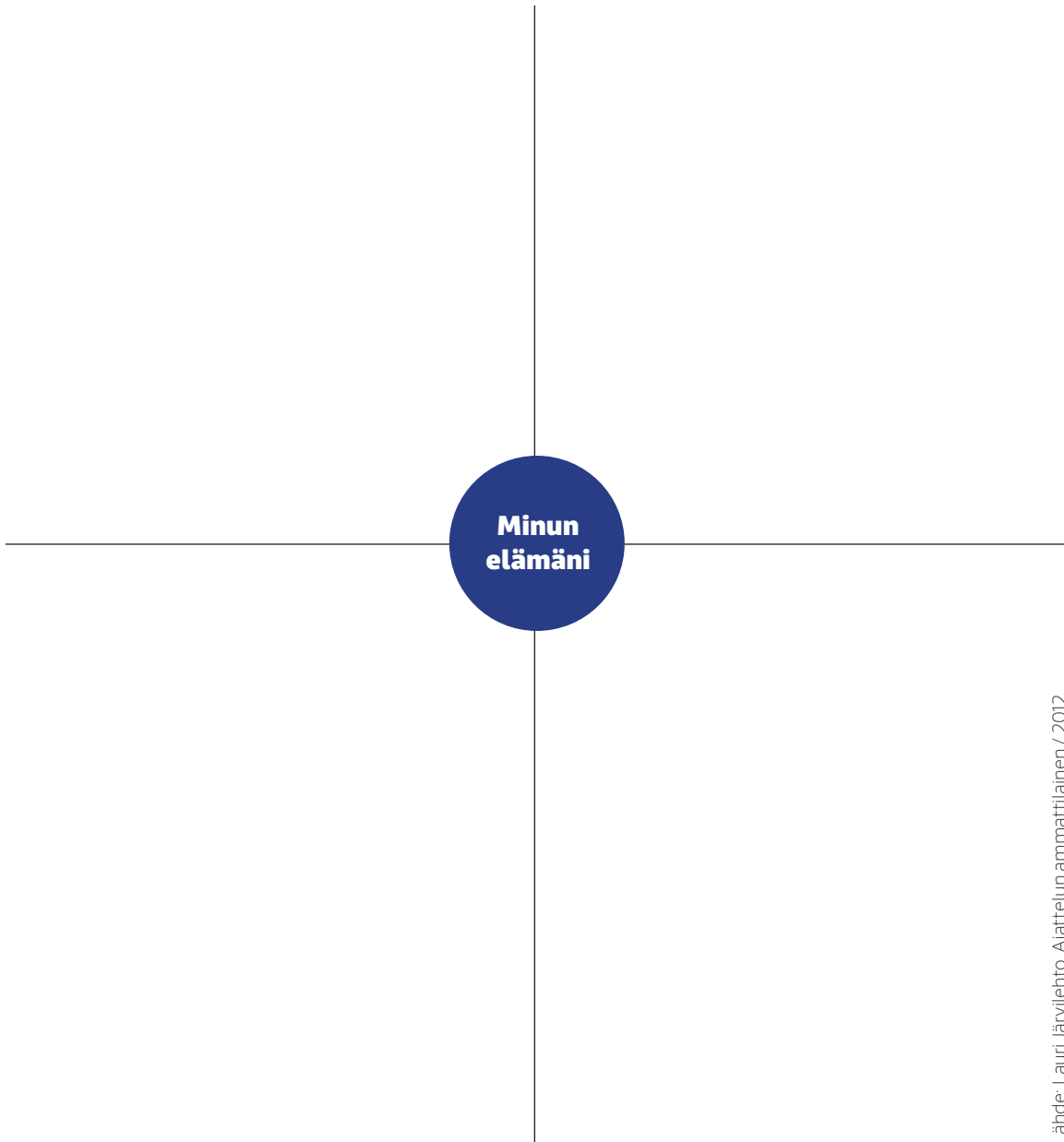
B on uskomus, jolla selität tapahtuneen itsellesi.

C on seuraus.

D on vastaväite, jolla kyseenalaistat uskomuksesi.

6 Positiivisuuskartta auttaa näkemään hyviä puolia elämästä

Kirjoita ”Minun elämäni” ympärille elämäsi keskeisiä ydinalueita, esim: opiskelu, perhe, kaverit, työ, harrastukset tms. Kirjoita sitten jokaisen ydinalueen ympärille positiivisia asioita, joita siitä tulee mieleesi. Kirjoita tämän jälkeen kuhunkin ydinalueeseen liittyviä negatiivisia puolia. Kun tämä on tehty, mieti jokaisen negatiivisen asian kohdalle sivuhaara, jonka aloitat sanalla ”mutta” – keksi näihin kohtiin uusi, positiivisempi näkökulma!



Lähde: Lauri Järvillehto, Ajattelun ammattilainen / 2012.

Muista myös merkata mukavat hetkesi viikon varrelta → sivu 37

5.

**TUNTEET,
ITSETUNTEMUS
JA ITSETUNTO**

Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Milloin jokin asia kiukuttaa, milloin on kaihoisa olo, milloin tuntuu siltä, että voisi tikahtua omaan nauruunsa. Kaikilla tunteilla on paikkansa elämässämme. Myös niillä tunteilla, jotka monesti koemme ”huonoina”. Tunteet toimivat viestintuojina tärkeistä viesteistä, joita meidän on hyvä opetella kuuntelemaan. Unohda siis jaottelu hyviin ja huonoihin tunteisiin ja ota käyttöösi ajatus: kaikki tunteet ovat tärkeitä.

Ilman tunteitasi et olisi sinä. On hyvä tunnistaa asioita, joista tunteet kumpuavat. Miksi kaverin vitsi tuntuikin pahalta? Miksi olen surullinen, kun muutan omaan asuntooni? Mitä oikeasti pelkään, kun jännitän puheiden pitämistä? Kuulostelemalla tunteidesi viestejä, ymmärrät paremmin itseäsi. Sallimalla kaikki tunteet osaksi itseäsi voit myös hyväksyä itsesi sellaisena kuin olet.

Vahvistat itsetuntoasi, kun tunnet ja hyväksyt itsesi kaikkine heikkouksinesi ja epätäydellisyyksinesi. Se, että pidät itsestäsi, vaikka et olekaan täydellinen, on merkki siitä, että itsetuntosi on kohdillaan. Ja kun sinulla on hyvä olla omissa nahoissasi, on se maailman paras paikka olla.

VIIDENNEN LUVUN AIKANA:

- ★ Jatkan hyvän arjen rakentamista ja seuraamista.
- ★ Ymmärrän paremmin, miksi tunteet ovat tärkeitä.
- ★ Opin tunnistamaan ja erottamaan tunteita toisistaan.
- ★ Saan tietoa erilaisista tunteiden käsittelytaidoista.
- ★ Opin lisää itsetuntemuksesta ja itsetunnosta.
- ★ Saan vinkkejä itsetunnon kohentamiseen.

Kun ymmärrät tunteitasi paremmin, voit myös paremmin. Sen sijaan, että yrittäisit tukahduttaa tunteitasi tai teeskennellä ettei niitä ole, voit sallia ja hyväksyä ne osaksi arkeasi. Olet tyytyväisempi ja jaksat paremmin, kun olet aidosti sellainen kuin olet.

POHDINTATEHTÄVÄ. Ennen kuin tutustut tähän lukuun tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Miltä minusta useimmiten tuntuu?
- Osaanko erottaa tunteitani toisistaan?
- Miten toimin tunteideni kanssa?
- Osaanko vastata kysymyksiin: kuka minä olen ja mitä minä tahdon?
- Hyväksynkö itsessäni heikkouksia?
- Olenko enimmäkseen tyytyväinen siitä, että olen MINÄ?

Mitä tunteet ovat?

Tunteet ovat spontaaneja, lyhytkestoisia ja ohimeneviä reaktioita johonkin ulkoiseen tai sisäiseen ärsykkeeseen. Tunteet ohjaavat sitä, miltä meistä tuntuu ja ovat vahvasti läsnä siinä, millainen mielialamme on. Tunteet eroavat mielialoista siinä, että tunteet koetaan tässä ja nyt ja niillä on usein nimettävissä oleva kohde. Mieliala on pitkäkestoisempi olotila, jolla ei välttämättä ole selkeää kohdetta.

Tunteet luovat tai kuvaavat suhdettamme erilaisiin asioihin sekä toimivat monesti myös energianlähteenä. Esimerkiksi murrosiässä viha edesauttaa itsenäistymistä.

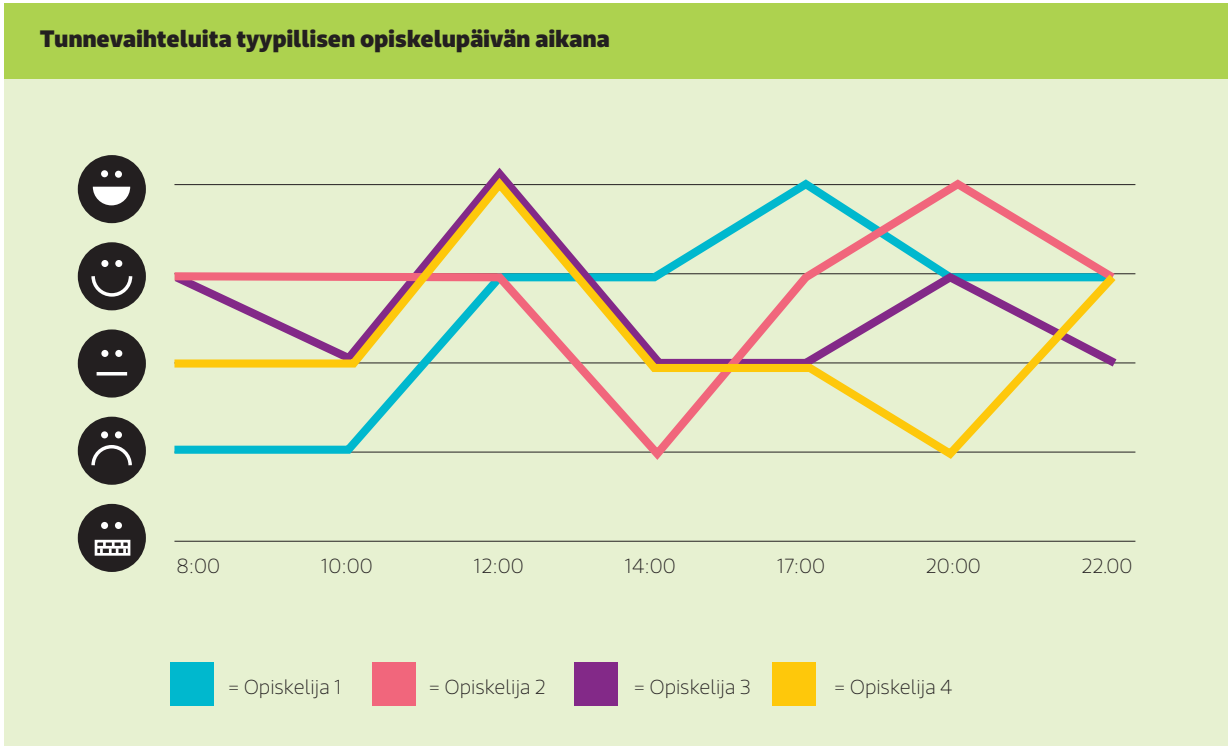
Tunteilla on myös eräänlainen ”muisti”. Monesti tunteet kumpuavat aikaisemmista kokemuksistamme.

★ ESIMERKKI 1. Tekemääsi opinnäytetyötä arvostellaan. Tulet todella vihaiseksi siitä, että sinua ja työpanostasi haukutaan. Koet, että koko muu kurssilaisten porukka on sinua vastaan. Reaktiosi voi kummuta aiemmista kokemuksistasi. Taustalla voi olla ajatus ”jos teen virheen, olen huono ihminen”. Reaktio voi helposti olla ylimitoitettu arvostelun määrään ja esitettyyn tapaan nähden.

Tunteet myös tarttuvat helposti. Jos olet suuttunut tai ärtynyt jostakin, tiuskit, mökötät, äksyilet. Eipä aikaakaan kun saat läsnä olevilta samalla mitalla takaisin ja riita on pysyissä. On hyvä muistaa, että jokainen on vastuussa omista

tunteistaan. Mikäli syytät toista ihmistä omista tunteistasi, et ota vastuuta omista reaktioistasi.

Tunteita tulee ja menee: yhdenkin päivän aikana voimme kokea tunteita laidasta laitaan.



Tunteet sahaavat laidasta laitaan – ja se kuuluu asiaan

Opiskelijat saivat merkata tunnevaihtelujaan tyypillisen opiskelupäivän ajalta käyttäen tunnettuja hymiö-merkkejä. Lisäksi he saivat yhdellä sanalla myös tarkentaa valitsemaansa hymiötä, ks. liite 2. sivulla 125.

Kuten näkyy, tyypillisen opiskelupäivän aikana tunteiden sahaaminen laidasta laitaan on normaalia. Mikäli seuranta olisi tehty useiden päivien ajan, olisi tunnevaihteluita tullut esiin varmasti vieläkin enemmän. Tunteiden yksilöllinen kokeminen näkyy hyvin siinä, kuinka samalla sanalla on voitu tarkentaa eri tunnenaamaa:

- = tyytyväinen, naurava, huvittunut
- = tyytyväinen, kiinnostunut, väsynyt, unessa, rauhallinen, tuottelias, toimelias, uninen, innostunut, huojentunut, iloinen
- = keskittynyt, innoitunut/keskittynyt, väsynyt, odottava, pohtiva
- = kipeä, keskittymisvaikeuksia, tylsistynyt, väsynyt

Tunteilla on fysiologinen pohja

Tunteet sijaitsevat koko kehossa. Tunteet saavat aikaan elimistössä fysiologisia muutoksia, jolloin esimerkiksi sydämen lyöntitiheys kasvaa, verenpaine nousee ja ihminen saattaa hikoilla, punastua tai vapista.

Useimpiin tunteisiin liittyy fysiologinen aktivoituminen, sillä tunteet virittävät elimistöä. Tunteet myös ohjaavat toimimaan tilanteen mukaan. Tunteilla onkin ollut tärkeä merkitys ihmisten selviytymisen kannalta. Tunnetta voidaan ajatella kemiallisena tapahtumana kehossa, jonka vaikutus aistitaan fyysisenä ja psyykkisenä kokemuksena.

Jokainen kokee tunteet omalla tavallaan

Kaikki ihmiset kokevat tunteita, ja monesti voimme olla keskenämme samankaltaisia siinä, miltä tunteet tuntuvat kehossamme. Toisaalta, olemme kaikki myös yksilöitä.

Toisilla viha tykyttää ohimolla, yhdellä pistelynä käsivarsilla, kolmannella koko päässä ja neljännellä kurkussa ja rintakehällä. Entä ilo? Toisilla se kuplii sydämessä, yhdellä päälaella ja toisella säteilevänä tuntemuksena koko kehossa. Miten ahdistus? Tuntuuko se kuristavana tunteena kurkussa vai puristavana tunteena rinnassa vai kenties kipuna vatsassa tai vanteena pään ympärillä?

Kaikki ovat yhtä mahdollisia tuntemuksia. Vieläpä niin, että sama tunne voi tuntua hieman eri tavalla tilanteesta toiseen. Lisäksi tapamme kuvailla tunnetta voi vaihdella ihmisestä toiseen. Kahdella opiskelukavereilla voi olla takanaan yhtä voimakas tunnekokemus vihasta, mutta toinen kuvaa sitä suureellisesti, dramaattisesti ja värikkäästi ja toinen hillitysti ja maltillisesti.

Muun muassa temperamentilla on vaikutusta siihen, miten koemme ja ilmaisemme tunteita. Vaikka esimerkiksi uudet tilanteet jännittävät kaikkia ihmisiä, selittävät temperamenttierot sitä, miksi toinen ihminen tulkitsee jännittyneisyyden innostuneisuudeksi ja toinen ahdistavaksi.

On hyvä muistaa, että sisäinen kokemuksemme tunteesta on usein voimakkaampi kuin se, miten se välittyy ulospäin. Tämä pätee esimerkiksi juuri jännittämisen suhteen.

ESIMERKKI 2. Olet pitämässä esitelmää opiskelupai-
kassasi, kun huomaat suusi kuivuvan ja vatsassa ki-
pristelevän erikoisesti. Tunnet kuinka kämmenpohjasi ovat hikiset ja muistiinpanosi heiluvat käsissäsi sen mukaan, miten kätesi tärisyvät. Tunnet punan leviävän kasvoillesi. Polve-
si tuntuvat hieman heikoilta eikä olisi ole paras mahdollinen.

Kyse on koko kehon kattavasta tunteesta, jännittämisestä. Vaikka sisäiset kokemukset ovat voimakkaita, ulospäin ne näkyvät huomattavasti vähemmän. Lisäksi niiden merkitys on muille vähäisempi kuin jännittäjä uskoo. Tunne jännittämisestä ja sen tiedostaminen kumpuavat vahvasti kehon omista viesteistä.

On tärkeää huomata, että tunne on meissä itsessämme, yksi osa kokemusta: mutta ei suinkaan koko ihminen tai koko totuus. Myös hankalina kokemillemme tunteille, kuten jännittämiselle, on paikkansa. Ne kuuluvat meihin ja parhaimmillaan saavat meidät jopa ylittämään itsemme.

Silloin kun ihminen tiedostaa tunteensa ja ilmaisee niitä aidosti, hän tulee kuulluksi ja nähdyksi sellaisena kuin on. Hän pystyy silloin kohtaamaan myös toisen ihmisen sellaisena kuin hän on.

Tunteissa on sävyeroja

Universaaleja tunteita, joita esiintyy kulttuurista toiseen on muutamia: ilo, suru, pelko, viha, inho, hämmästyminen ja häpeä. Sen sijaan, että puhuisimme aina näistä perustunteista, on arkemme usein täynnä tunnekokemuksia, jotka tuovat esiin jonkin tietyn sävyn perustunteesta.

Esimerkiksi iloa, surua, pelkoa tai vihaa voidaan kuvata moninlaisilla sanoilla:

Ilon tunnussanoja	Surun tunnussanoja	Pelon tunnussanoja	Vihan tunnussanoja
levollinen	kaipaus	pelästynyt	kostonhaluinen
hilpeä	surullinen	avuton	tympääntynyt
rento	haikea	hämmästynyt	loukkaantunut
riemastunut	synkkä	säikähtänyt	taistelunhaluinen
turvallinen	itkuinen	huolestunut	raivostunut

Ilon tunnuksanoja	Surun tunnuksanoja	Pelon tunnuksanoja	Vihan tunnuksanoja
luottavainen	murheellinen	epävarma	inhoava
hellä	masentunut	pakokauhuinen	välipitämätön
kiitollinen	allapäin	vauhko	kiukkuinen
ilahtunut	apea	pelokas	kyllästynyt
tyyni	alakuloinen	arka	pitkästyntyt
lohdutettu	alavireinen	kauhistunut	äreä
innostunut	tyhjä	paniikki	ärtynyt
tyytyväinen			vihainen
iloinen			uhmakas
rauhallinen			vastustushaluinen
onnellinen			äkäinen
			pettynyt
			turhautunut
			harmistunut
			sisuuntunut

On olemassa myös tunnekimppuja, joissa yhdistyvät monet tunteet samanaikaisesti. Tällaisia tunnekimppuja ovat esimerkiksi mustasukkaisuus, kateus, syyllisyys, ahdistus ja rakkaus.

Tunteiden nopea vaihtuminen tai sekoittuminen toisiinsa on myös varsin yleistä. Esimerkiksi vaaralliseksi koetussa tilanteessa voi kokea yhtä aikaa niin pelkoa kuin vihaakin. Riidellessä läheisen ihmisen kanssa voi kokea samanaikaisesti raivoa, syyllisyyttä ja rakkautta.

Hyviä ja huonoja tunteita?

Tunteet vapauttavat tai sitovat energiaa. Monesti ne jaotellaankin myönteisiksi tai kielteiseksi, oikeiksi tai vääriksi. Nämä jaottelut eivät kuitenkaan kerro koko totuutta tunteista ja niiden vaikutuksista. Moni kielteiseksi määritelty tunne saa aikaan elämänlaadun ja hyvinvoinnin kannalta

hyvinkin positiivisen lopputuloksen. Kaikki tunteet ovatkin aitoja, oikeita ja sallittuja. Kielteisen sijaan voimmekin puhua vaikeista tunteista.

Myönteiset tunteet, kuten ilo, rakkaus, innostus ja hyväksyntä, luovat aloitteellisuutta ja vapauttavat energiaa:

- Sosiaalisia suhteita on helpompi solmia.
- Kanssaihmissä on helpompi auttaa.
- Uskallus uuden kokeilemiseen kasvaa.
- Luovuus lisääntyy.

Myönteisten tunteiden vallassa toiminta on sujuvaa ja helppoa. Ihminen on ikään kuin välittömässä toiminnallisessa vuorovaikutuksessa maailmaan. Myönteiset tunteet pohjaavat myös tyydyttyneisiin tarpeisiin, jolloin koemme mielihyvää ja onnellisuutta.

Vaikeita tunteita ovat esimerkiksi viha, inho, häpeä, pelko, tuska, epäonnistumisen tunne ja tunne siitä, että on tullut väärin ymmärretyksi. Ne ovat tärkeitä tunteita ja viestittävät ristiriidasta vallitsevan tilanteen ja hyvinvoinnin kannalta tärkeän tarpeen tai päämäärän välillä. Tyydyttymättömät tarpeet ovat usein vaikeiden tunteiden taustalla.

Vaikeat tunteet:

- Auttavat tunnistamaan muutoksen.
- Suojelevat vaaralta.
- Luovat valmiuksia keskeyttää epätydyttävä toiminta ja organisoida se uudelleen.

Esimerkiksi viha luo valmiuksia poistaa jokin este ja pelko luo valmiuksia vetäytyä tilanteesta. Surussa taas valmistaudutaan lupomaan tärkeistä asioista, ihmisistä tarpeista tai päämääristä.

Joskus saattaa olla työstä hyödyntää kielteisiksi koettuja tunteita. Niiden taustalla voi olla hyvinkin kipeitä kokemuksia, jotka edellyttävät ajatuksellista läpikäymistä. Tunteet voivat myös jumittaa olotilan ja saavat aikaan tunneloukkuja. Tukea tunteiden käsittelemiseen kannattaa tarvittaessa pyytää ulkopuolisilta.

Tunnetyökaluja arkeeni

Seuraavaksi saat vinkkejä tunteiden kohtaamiseen sekä niiden parempaan huomioimiseen arjessasi. Tämän lisäksi saat hyviä näkökulmia siihen, miten toimia kokiessasi voimakkaita tunteita. Lopuksi on listattu vielä niitä asioita, joita kannattaa välttää tunteiden käsittelyssä.

Mitä on hyvä muistaa tunteiden kohtaamisessa?

- Tunteet voivat tulla yllättäen. Tunne voi antaa tulla ja sen voi todeta. Vaikka paha olo ja ahdistus eivät häviäisikään, oma olo helpottuu.
- Tunnetta voi kuunnella - miten se vaikuttaa mielialaan ja ajatuksiin, ja miltä se tuntuu kehossa.
- Aina ei ole mahdollisuutta käsitellä tunnetta silloin, kun se tulee tai on tullut. Sen voi nostaa pintaan esimerkiksi joku uusi tilanne tai tapahtuma, toisen sanat, olemus, ele tai ääni. Tunnetta voi tarkastella silloin tai, jos se on mahdotonta, palata siihen myöhemmin.
- Koskaan ei ole liian myöhäistä käsitellä aiemmin kohtaamattomaksi jääneitä tunteita.
- Kiinnitä huomiota tunteisiin, joihin jää jumiin. Mikä auttaa niistä irti pääsemisessä (esim. liikunta, ulkoilu, mukava tekeminen)?
- Kuuntele ja arvosta tunteitasi, jotka esim. suojaavat itseä.

Vinkkejä tunteiden huomioimiseen arjessa

- Puhu tunteistasi. Mitä enemmän siitä tekee, sen paremmaksi siinä tulee. Samalla tunteet tulevat helpommin hyväksyttäväksi ja ymmärrettäväksi.
- Luo tunteelle jokin hahmo mielessäsi. Koska tunne on näkymätön, mutta voimakkaasti totta mielessä, voi mielikuvahahmo tuoda sen hallittavammaksi. Mielikuvilla on mahtava voima.
- Tee tunteisiin liittyviä harjoituksia. Voit lisätä ymmärrystäsi tunteista esimerkiksi piirtämällä tai muuten visualisoimalla kokemiasi tunteita. Voit myös pitää tunnepäiväkirjaa.
- Tunteiden liittäminen esimerkiksi musiikkiin tai liikuntaan on erittäin hyödyllistä. Kenelläpä ei olisi jotakin luottobiisiä, jota kuuntelee aina surullisena/vihaisena/iloisena jne. Musiikki herättää tunteita ja toisaalta auttaa myös niiden käsittelyssä. Liikumisella voit saada samanlaisia hyötyjä tunteiden käsittelyyn.
- Mielikuvaharjoittelu: Kuvittele ennakkoon tunteita herättävä tilanne ja aseta itsesi siihen. Käy läpi erilaisia toimintatapoja ja valitse niistä mielestäsi paras.

Miten toimia voimakkaiden tunnetilojen aikana?

- Tietoinen rauhoittuminen: Keskittyminen omaan hengitykseen ja rauhallinen sisään- ja uloshengitys ovat jo sellaisenaan tehokkaita keinoja rauhoittaa omia kiihtyneitä reaktioita.
- Aikalisän ottaminen: Pysähdy ja tunnista tunteesi, mutta älä vielä reagoi. Jos mahdollista siirry johonkin toiseen paikkaan tai tee jotakin ihan muuta, että saat itsesi rauhoittumaan. Kun tunteesi tasaantuvat, odota ja mieti tilannetta. Mitä tapahtui? Miksi tunnen kuin tunnen? Mitä vaihtoehtoja on toimia? Mikä olisi niistä paras vaihtoehto? Miten ilmaisaisin itseäni parhaiten? Tämän jälkeen toimi valitsemallasi tavalla.

Mitä on hyvä varoa tunteiden ilmaisussa ja käsittelyssä?

- Älyllistäminen: Selitetään järjellä asia tai tapahtuma, joka on aiheuttanut tunteen.
- Kieltäminen: Estetään tunteenkokeminen.
- Tukahduttaminen: Kielletään jo syntyneen tunteen kokeminen. Tämä johtaa usein psykosomaattisiin oireisiin.
- Kritiikitön tunteiden ilmaiseminen: jonkinlainen kontrolli pitää olla, kaikkia tunteita ei voi näyttää joka tilanteessa.
- Pakeneminen: esimerkiksi riidan tiimelyksessä paikalta poistuminen saa kumppanissa aikaan hylkäämisen kokemuksen.

- Vahingoittava toiminta, kuten esimerkiksi esineiden heittäminen ja särkeminen, toisen lyöminen, yleensä tuhon tuottaminen. Tiedosta/muista/pidä mielessä, että voit aina vaikuttaa siihen, minkä toimintatavan valitset tunteesi ilmaisuun.

Muista, että kaikille tunteille on oma aikansa ja paikkansa. Ne ovat usein viestintuojia jostakin tärkeästä, ehkä elämässä huomiotta jääneistä asioista tai omasta henkilökohtaisesta kasvun paikasta. Joskus voi olla hyvä kasvattaa omaa ahdistuksensietokykyään ja tarkastella myös vaikeita tunteita normaaliin elämään kuuluvana ilmiönä. Ellei elämässä ole välillä hankalaa, ei myöskään pysty erottamaan, milloin on onnellinen. Kaikki tunteet ovat arvokkaita.

Itsetuntemus on kaikki kaikessa

Itsetuntemus on henkilökohtaista ymmärrystä itsestä. Itsetuntemus myös auttaa ymmärtämään ja käsittelemään tunteita. Itsetuntemus on:

- oman käyttäytymisen, halujen, tunteiden, ajattelun ja toiminnan tiedostamista
- hyvän itsetunnon perusta ja yksilön henkisen kasvun lähtökohta

Jos et tiedä kuka olet tai mitä tarvitset ollaksesi onnellinen, on sinun vaikea sitä myöskään saavuttaa. Monesti saatamme ajatella omaavamme hyvän itsetuntemuksen, mutta käytännössä toimimmekin sen mukaan, mihin olemme tottuneet, mitä meiltä odotetaan tai mitä luulemme haluavamme. Vasta kun oikeasti pysähtyy itsensä äärelle ja antaa itsetutkiskelulle tilaa, voi päästä lähelle totuutta. Jotta arkemme tuntuu mielekkäältä ja mukavalta, on sen oltava itsemme näköistä.

Jokaisella meistä on mielikuva ihanneminästä, jota kohti pyrimme. Sitä ei voi saavuttaa, koska uusia tavoitteita syntyy aina. Näemme itsessämme hyviä ja huonoja ominaisuuksia, jotka voi hyväksyä ja joiden kanssa voi työskennellä. Hyvän itsetuntemuksen avulla voimme voittaa omat pelkomme, ymmärtää ja hyväksyä erilaisuutta itsessämme ja muissa.

Itsetuntemusta voi harjoitella pohtimalla esimerkiksi seuraavan kaltaisia kysymyksiä:

- Millaiseksi koen itseni?
- Millaisia ajatuksia minulla on itsestäni?
- Missä olen hyvä ja missä koen onnistumisia?
- Millaisissa tilanteissa koen epäonnistuneeni ja kuinka pitkään tunteeni jatkuu?

- Miten suhtaudun epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin?

On hyvä muistaa, että maailma ei tule valmiina meille, vaan me rakennamme ja luomme sitä pitkälti itse. Parantamalla omaa itsetuntemustamme opimme selkeämmin erottamaan todelliset ominaisuutemme niistä, jotka eivät ole omiamme. Voimme kysyä:

- Onko tuo todella ominaisuuteni? Miten se näkyy minussa tai toiminnassani?
- Olenko oikeasti sellainen (jona minua pidetään)?
- Voinko hyväksyä sen, että en ole täydellinen?

Vasta kun rehellisesti kohtaa itsensä ja on valmis hyväksymään itsessään myös ei-toivottuja ominaisuuksia, on lähempänä hyvää itsetuntoa. Aito itsetuntemus on pohja, jonka päälle itsetuntoa voi alkaa rakentamaan.

Meillä kaikilla on itsetuntoa

Itsetunto on rohkeutta olla oma itsensä, uskallusta toimia, puhua, pukeutua ja ajatella siten kuin tuntee oikeaksi. Se on myös itsensä hyväksymistä ja perusvarmuutta siitä, että on toisten hyväksymä.

Hyvä itsetunto on hyvä pohja kehitykselle ja vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja elämäntyytyväisyyteen. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, tietää millainen hän on ja arvostaa itseään sellaisena kuin on. Hän tuntee hallitsevansa omaa elämänsä ja on tyytyväinen sosiaalisiin suhteisiinsa.

Itsetunto on osa ihmisen persoonallisuutta. Jokaisella meistä on käsitys itsestämme. Itsetuntoa on:

- Se, mitä hiljaa mielessämme itsestämme ajattelemme, ja miten hyviä omasta mielestämme olemme.
- Se, mitä haluamme kertoa itsestämme muille. Se näkyy käytöksessämme ja siinä, millaisen kuvan haluamme itsestämme antaa.

Itsetunto on yksi herkimmistä ominaisuuksistamme. Se ei periydy, vaan kehittyy läheisissä ihmissuhteissa kanssakäymisen kautta. Kun meitä rakastetaan, meistä huolehditaan ja meidät hyväksytään jo aivan pienestä pitäen, niin itsetunto kehittyy ja antaa suuntaa tulevalle - nuoruudelle ja aikuisuudelle.

Moite ja arvostelu omien vanhempien, muiden läheisten tai tärkeiden ihmisten taholta ja terveen hyväksynnän puute saattavat aiheuttaa myöhemmin ikäkausina huonoa itsetuntoa. Elämänkolhut ja vastoinkäymiset koulivat toisia entistä vahvemiksi ihmisiksi, toiset jäävät helpommin hautomaan huonoja kokemuksiaan.



Asioita, jotka voivat horjuttaa erityisesti opiskelijan itsetuntoa

- Elämäntilanteen suuri muutos. Vanhat tukipilarit (perhe, ystävät, totutut tavat) saattavat jäädä kotikaupunkiin. On haastavaa löytää uusi turvaverkko ja elämänrytmi uudessa paikassa.
- Kaveriporukoista ulos jääminen. Porukka jakaantuu omiin kaveriporukoihin nopeasti. Voi olla itsetuntoa horjuttavaa, ettei tunnu kelpaavan kenenkään paremmaksi ystäväksi, vaan jää pelkäksi lounasseuraksi. Kokonaan yksin jääminen on vielä rankempaa.
- Ongelmat uusissa ystävyys-suhteissa.
- Parisuhteisiin liittyvät asiat. Paine parisuhteen löytämiseksi on suuri. Suhteen alkaessa saattaa nousta esiin uudenlaisia itsetunto-ongelmia, esim. mustasukkaisuus. Myös jätetyksi tai torjutuksi tuleminen on kivulias-ta, ja käy herkästi myös itsetunnon päälle.
- Huonosti etenevät opinnot ja yliopiston kovat vaatimukset. Jos on tottunut menestymään opinnoissaan eikä opinnot sujukaan totutulla tavalla, parhain arvosano-in, voi se aiheuttaa itsetunto-ongelmia ja riittämättömyyden tunteita.
- Itsestään huolta pitämisen vaikeus. Et voi tukeutua vanhempiin enää entisenlailla ja on pakko itsenäistyä ja opetella uusia taitoja.
- Vertailu muihin – erityisesti muihin opiskelijoihin, joilla tuntuu sujuvan paremmin.
- Opiskelukiireet. Opiskelijoiden kulttuuriin kuuluu valittaa opiskelukiireistä on niitä sitten kuinka paljon tahansa. Silloin kun kiireitä on oikeasti hyvinvointia haittaavaa määrää, tämä avunpyyntö tulkitaan helposti normaalin valituksen piiriin.
- Aivojen ja persoonallisuuden kehitys on vielä kesken.
- Epävarmuus omasta alasta.
- Jos ei saa oman alan töitä.

Lähde: Psykologian, sosiaalipsykologian ja sosiaali-tieteiden opiskelijoita Helsingin, Tampereen ja Jyväskylän yliopistoista/2015.

Itsetunto voi vaihdella elämäntilanteiden, kokemusten, vastoinkäymisten ja epäonnistumisten myötä. Itsetunto rakentuu sen mukaan millaiseksi koemme itsemme. Itse-luottamus ja oman itsensä arvostaminen ovat osa itsetun-toa. Samoin oman elämän arvokkaana ja ainutlaatuisena pitäminen muodostavat yhden osan itsetuntoa.

Hyvä itsetunto lisää tyytyväisyyttä elämään ja antaa tunteen oman elämän hallinnasta. Samoin se lisää myös joustavuutta ja suvaitsevaisuutta.

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto

- Omaa totuudenmukaisen minäkuvan - ihminen tunnistaa ja tietää myös heikkoutensa. Hän ei puolustele huonoa käytöstään heikkouksillaan tyyliin: "Minä olen tällainen, en voi itselleni mitään."
- Luottaa itseensä ja arvostaa itseään ihmisenä. Itsearvostus tarkoittaa sitä, että ei anna esimerkiksi loukata itseään. Itseluottamusta on, että uskalltaa ottaa vastaan haastavia tehtäviä, joista ei kenties selviä, mutta uskalltaa silti yrittää.
- Pitää omaa elämäänsä arvokkaana ja ainutkertaisena.
- On itsenäinen oman elämänsä ratkaisuisissa ja on riippumaton muiden mielipiteistä.
- Ei koe tarvetta loukata muita, mutta elää omaa elämäänsä niin kuin haluaa - ei sen mukaan, mitä ympäristö kulloinkin arvostaa.
- Sietää epävarmuutta, pettymyksiä ja epäonnistumisia.

Hyvä itsetunto EI ole

- Samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen.
- Pelkkää itsevarmuutta ja itsensä näkemistä ainoastaan myönteisessä valossa.
- Sosiaalista rohkeutta, sillä myös ujolla tai syrjäänvetäytyvällä ihmisellä voi olla hyvä itsetunto. Vastaavasti kaveripiirin keskipiste, äänekäs, näkyvä ja sosiaalinenkin ihminen voi kaiken takana kärsiä huonosta itsetunnosta. Itsetunto ei aina näy ulospäin.
- Itsekkyyttä.
- Itsensä toteuttamista toisen kustannuksella.

On hyvä muistaa, että kenelläkään ihmisellä ei ole täysin huonoa itsetuntoa, vaan jokaisella on jossakin rahtunen itseluottamusta. Kelläkään ei myöskään ole täydellisen hyvää itseluottamusta – eikä sellaisen tule olla edes tavoitteena. Itsetuntoaan voi kaikissa elämänvaiheissa kehittää parempaan suuntaan.

Vinkkejä itsetunnon kohentamiseen

- Löydä itsesi. Millainen kuva sinulla on itsestäsi? Jos olet tottunut pitämään jotakin piirrettä omana

ominaisuutenasi, kysy: Onko se totta? Olenko todella sellainen?

- Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet. Irrottaudu vääristä häpeän ja syyllisyyden tunteista.
- Ole armollinen. Anna anteeksi itsellesi ja muille.
- Puhu kauniisti itsellesi ja muille.
- Suhtaudu toisiin ihmisiin myötätuntoisesti; se auttaa sinua antamaan myötätuntoa itsellesi.
- Palauta vaikeina hetkinä mieleen se hyvä, mitä on ollut; niin vaikeudet kuin hyvätkin hetket kuuluvat elämään.

- Opettele tekemään valintoja ja päätöksiä ja ilmaisemaan tahtosi. Päätösten tekoa voi joutua harjoittelemaan mitättömänkin tuntuissa asioissa, jos ei ole tottunut tahtomaan mitään.
- Älä lannistu hylkäämisistä. Yritä uudelleen!
- Katso luvusta 6 assertiiviset oikeudet. Niistä voi olla apua itsetunnon vahvistamisessa.
- Tee mielikuvaharjoituksia. Ajattele, että onnistut juuri sellaisena kuin olet. Mieti kaikkia hyviä puoliasi. Kirjaa ne ylös ja palaa listaan aina heikkona hetkenä.



Muista vielä nämä itsetunnon kohottajat

- Hakeudu seuraan, jossa tunnet olosi hyväksi. Tukeudu perheeseesi, ystäviisi ja muihin läheisiisi.
- Keskustele. Kerro olostasi lähimmäisillesi: he kyllä ymmärtävät ja kuuntelevat sinua, kun sanot asian oikeasti haittaavan sinua. Jaa myös kokemuksia muiden kanssa, jotka ovat samassa tilanteessa kuin sinä.
- Panosta niihin juttuihin, jotka ovat itsellesi tärkeitä. Mieti arvojasi ja huolehdi itsestäsi monialaisesti.
- Lopeta vertailu muihin tai tee sitä ainakin erilailla. Älä vertaile vain niihin, joilla tuntuu menevän hyvin.
- Kehu itseäsi. Ajattele, missä olet hyvä ja etsi itsestäsi positiivisia puolia, älä aina keskity negatiivisiin puoliin.
- Huolehdi arjesta, riittävästä syömisestä ja liikunnasta.
- Tunnista paha mieltä aiheuttavat ajatuksesi ja kyseenalaista ne.
- Opettele ajattelemaan, että olet ainutlaatuisen

arvokas riippumatta ulkoisista tekijöistä, kuten menestyksestä, kouluarvosanoista tai suosiosta.

- Älä välitä liikaa siitä, mitä muut ihmiset sinusta ajattelevat. Vaikka mokaisitkin, ei kenelläkään ole oikeutta loukata sinua.
- Uskalla yrittää. Itsetunto vahvistuu onnistumisista eikä niitä voi tapahtua, jos ei koskaan yritä.
- Muista, että ihmiset haluavat sinulle pääasiassa pelkkää hyvää.
- Tarkista, onko vaatimustasosi kohtalainen. Sinun ei tarvitse olla erityinen - tavallinen ja keskiverto riittää.
- Ota vastaan muilta saatu positiivinen palaute.

Vinkkien lähde: Psykologian, sosiaalipsykologian ja sosiaali-tieteiden opiskelijoita Helsingin, Tampereen ja Jyväskylän yliopistoista, 2015.

Rakentava itsekkyyden on hyväksi

Hyvään itsetuntoon kuuluu, että arvostaa itseään ja tunnistaa omat oikeutensa. Tässä mielessä itsekkyyden tarkoittaa positiivista itsensä kuuntelemista ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Rakentava itsekkyyden tukee hyvinvointia ja hyvää arkea. Kysy: "Mitä minulle tänään kuuluu?"

- Tunne ja tunnusta omat rajasi ja rajallisuutesi. Hyväksy ne. Arvosta itseäsi ja luovu liiallisista vaatimuksista. Huolehdi omista voimanlähteistäsi. Mieti, mitä tarvitset voidaksesi hyvin.
- Aktiivinen, vastuullinen ote omasta elämästä on terveen itsekkyyden ydin. Anna itsellesi lupa virheisiin ja mielenmuutoksiin.

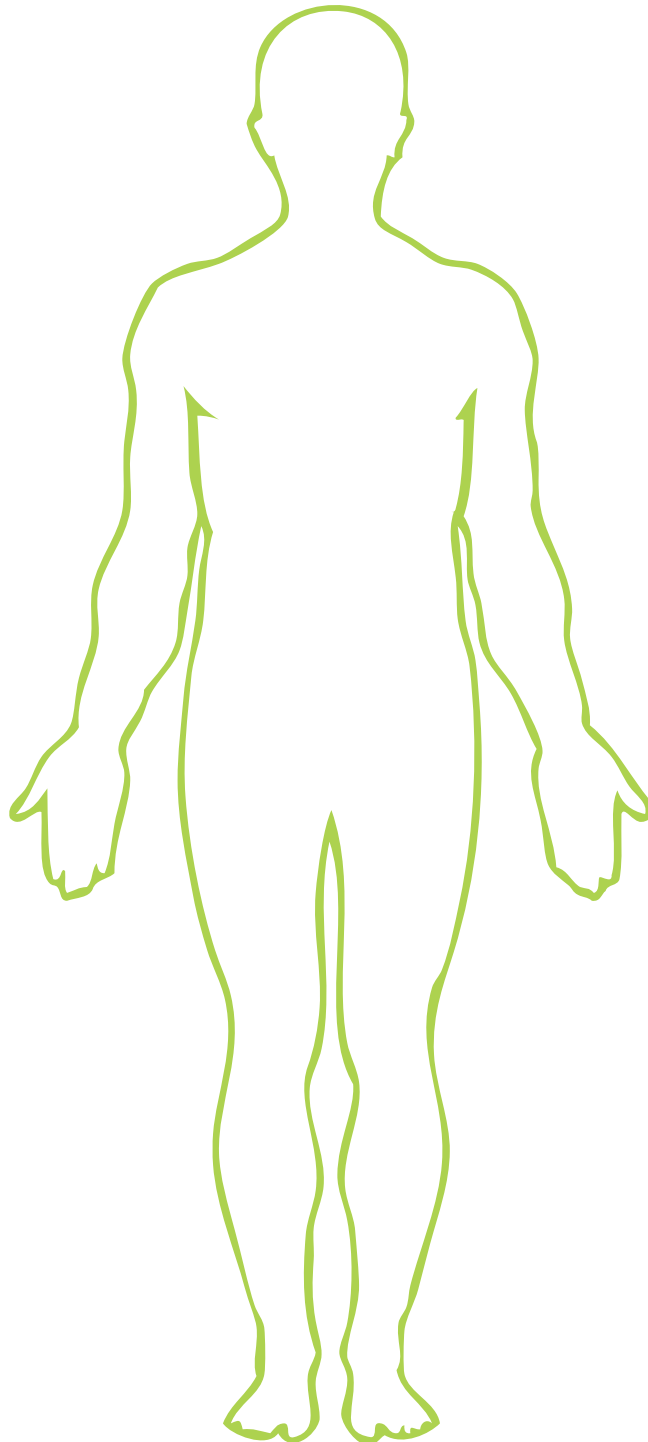
- Sinulla on oikeus ilmaista mielipiteesi ja tunteesi. Sinun ei tarvitse elää muiden odotusten mukaan. Päätä itse, mistä kannat huolta ja mistä huolehdit. Sinulla on omat oikeudet.
- Varaa aikaa omaan käyttöön ja lataa akkuja tekemällä jotain mukavaa, jotain mitä odotat ja haluat, mikä ilostuttaa ja innostaa.

Muistathan rentoutumisen! Haasta itsesi – kokeile jotakin itsellesi uutta rentoutumisharjoitusta sivuilta 47–48!

1 Tunteet kehossani

Kirjoita tai piirrä, missä seuraavassa listatut tunteet tuntuvat kehossasi

ilo
viha
jännitys
häpeä
ahdistus
onnellisuus



2 Erilaisia tunteita päivän aikana

Listaa, mitä tunteita olet kokenut päivän aikana. Tarkastele listaa ja jaottele tunnistamiasi tunteita edellä kuvattujen perustunteiden mukaisesti neljään ryhmään: ilon, surun, pelon ja vihan tunteet. Voit käyttää apunasi myös tunnesanojen listaa sivuilta 77–78. Huomaa, että voit ryhmitellä tunteitasi myös erilailla kuin listassa.

Tuntemani tunne	Mihin ryhmään se kuuluu?

3 Arki ja tunteet

Pohdi, miten arkiset asiat ja tunteet linkittyvät toisiinsa.

A. Millaisissa arkitilanteissa tunteet nousevat pintaan?

B. Osaatko erottaa tunteet arkisista kehon oloiloista, kuten nälästä, vilusta tai väsymyksestä? Liittyvätkö ne toisalta myös toisiinsa: minkälaisia tunteita sinulla esimerkiksi herää nälkäisenä?

4 Tunteilla on viestejä kerrottavanaan

A. Valitse jokin vaikeaksi kokemasi tunne: viha, pelko, suru tms. Pohdi, mitä tunteesi pyrkii kertomaan sinulle. Vaihtoehtoisesti voit tehdä B-kohdan, jossa voit miettiä, mitä sanottavaa kehollasi on sinulle kyseisestä tunteesta.

B. Syvenny hetkeksi vaikeaksi kokemaasi tunteeseen ja mieti, miltä kehossasi tuntuu kyseisen tunteen aikana. Voit miettiä vaikkapa jotakin tiettyä tilannetta tai tapahtumaa. Tämän jälkeen:

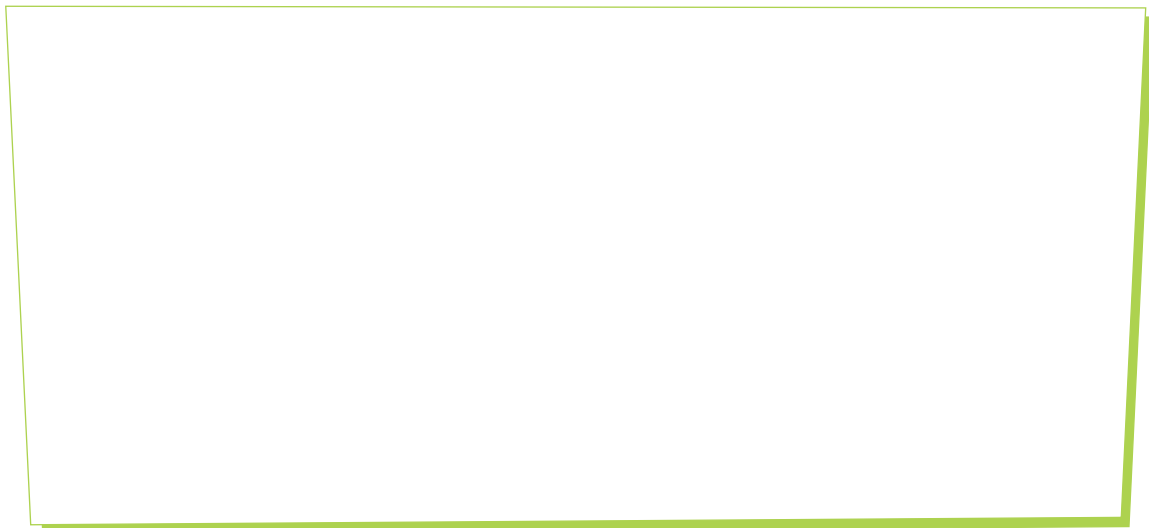
Kirjoita itsellesi kirje, jonka kehosi voisi kirjoittaa sinulle kyseisestä tunteesta. Kehosi voisi kertoa esimerkiksi siitä, miltä tunne tuntuu eri ruumiinosissa; mikä kehoa rasittaa eniten tai mikä tuntuu ikävimmältä tai mitä se toivoisi sinun tekevän tunteen suhteen. Kirje voi olla vaikkapa tämän tyylinen:

Rakas Maija,

*kirjoitan sinulle kirjeen vihan tuntemuksista minussa. Haluan, että ymmärrät, että tältä minusta tuntuu vihaisena:
Toivon, että otat minut sekä tarpeeni ja toiveeni vihan suhteen paremmin huomioon jatkossa. Tarpeitani ja toiveitani ovat:*

Jatketaan hyvää työtä yhteisen hyvinvointimme eteen!

Parhain terveisin, Kehosi



5 Sellaista musiikkia, millainen tunne

Musiikilla on vahva vaikutus tunteisiimme. Jokin tietty kappale voi auttaa esimerkiksi surullisessa tunnetilassa; toisaalta jokin kappale tartuttaa meihin iloisen tunteen. Valitse kolme tunnetta ja yritä miettiä jokaisen tunteen kohdalla juuri sille sopiva oma biisi.

Tunne: _____

Tälle tunteelle sopiva kappale: _____

Tunne: _____

Tälle tunteelle sopiva kappale: _____

Tunne: _____

Tälle tunteelle sopiva kappale: _____

6 Ajatukset ja tunteet liittyvät toisiinsa

Kirjaa omia haitallisia ajatuksiasi ja mieti, mitä tunteita niihin liittyy.

Ajatus	Tunne

7 Kirjaa omia myönteisiä ajatuksiasi ja mieti, mitä tunteita niihin liittyy.

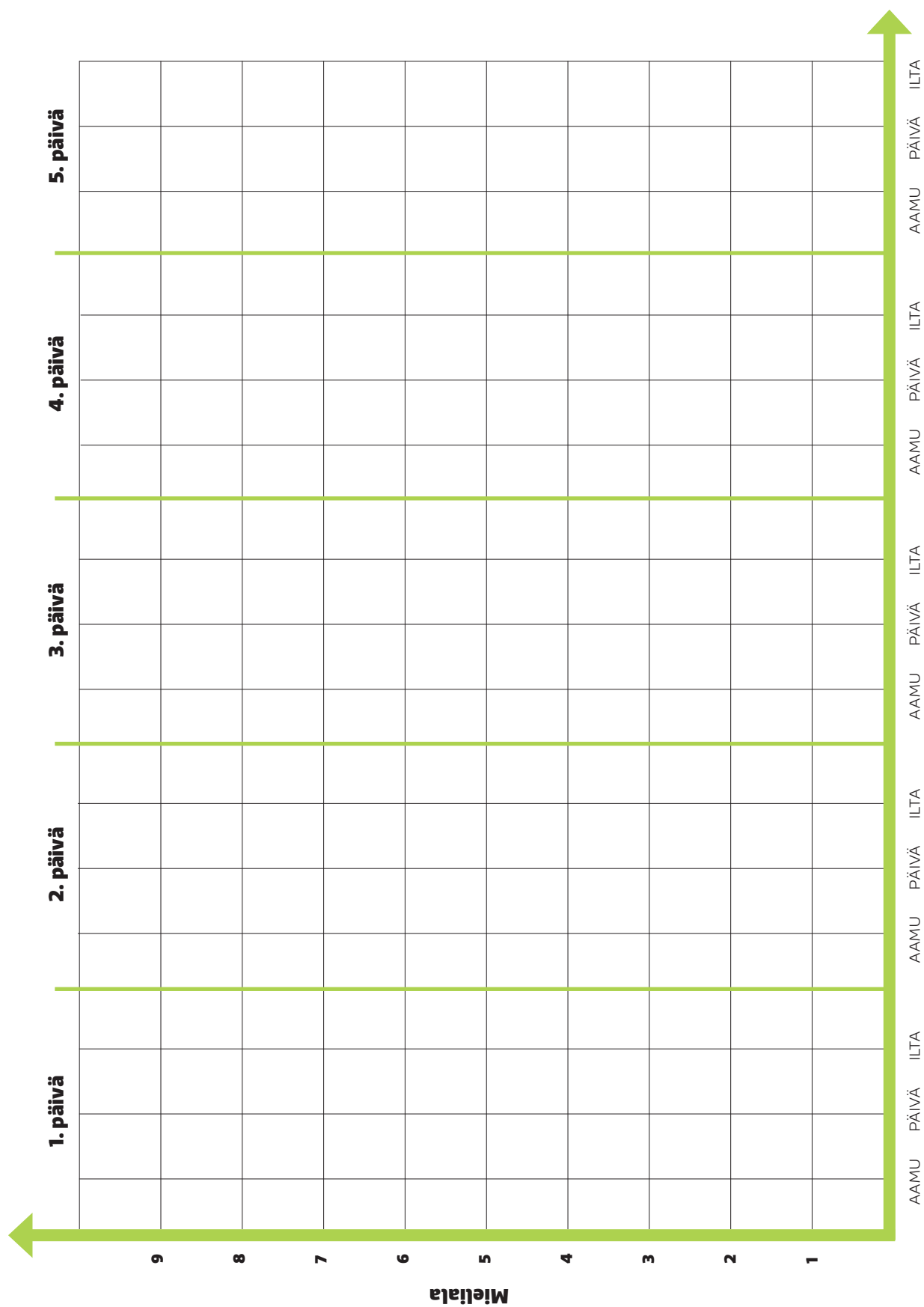
Ajatus	Tunne

8 Mielialan seuranta

Päivän päätteeksi voit rauhoittua ja miettiä, millaisia mielialoja sinulla on ollut päivän mittaan. Millainen olo, tunnetila tai yleinen fiilis on tuntunut hallitsevalta milloinkin?

Voit seurata mielialaasi viiden päivän ajan ja merkitä huomiosi mielialakäyrälle. Millainen mielialasi oli aamulla, päivällä ja illalla? Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja yhdeksikkö parasta mahdollista, minkä voit kuvitella. Viitonen tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa.

Pyri käyttämään koko asteikkoa ei pelkästään 1, 5 tai 9. Tehtävään ei ole olemassa oikeita vastauksia. Vain sinä itse tiedät, millainen mielialasi on ollut eri päivinä. →



9 Millainen olet parhaimmillasi?

A. Listaa ensin viisi roolia, joita sinulla on tällä hetkellä elämässäsi. Esimerkiksi veli/sisar, lapsi, ystävä, naapuri, opiskelija, liikuntaseuran jäsen, käsitöiden harrastaja, musiikin soittaja; ihan jokapäiväisiä rooleja.

B. Nimeä sitten jokaiseen näihin viiteen rooliin kykyjä ja ominaisuuksia, joita sinulla on, kun olet parhaimmillasi tässä roolissa. Huom! Kukaan ei oleta, että olisit parhaimmillasi kaiken aikaa! Niin kauan kuin olemme ihmisiä, olemme epätäydellisiä.

Apukysymyksinä voit kysyä itseltäsi esimerkiksi:

- Millainen olen parhaimmillani ystävänä/opiskelijana/lapsena jne.?
- Mitä sellaisia kykyjä/ominaisuuksia/taitoja minulla on ystävänä/opiskelijana/lapsena jne., joita itse arvostan?
- Jos tehtävä tuntuu vaikealta, voit miettiä, mitä läheisesi sanoisivat, mikäli heiltä kysyttäisiin.

10 Näin hyvä olen!

Pohdi hyviä ominaisuuksiasi ja vahvuuksiasi. Tiivistä erinomaisuutesi yhdeksi käyntikortiksi. Ota vaikka valokuva itsellesi vahvuuskortista ja se kulkee aina mukanas!



- 1

- 2

- 3

- 4

11 Omien ominaisuuksien uudelleen määrittely.

Meillä kaikilla on ominaisuuksia, joista emme itsessämme pidä. Joskus kuitenkin unohtamme, että myös nämä ei-toivotut ominaisuudet voi nähdä myös toisenlaisessa valossa.

Esimerkiksi: kateellinen → Tiedän, mitä haluan itselleni.
arka → Olen varovainen ja harkitseva.
pessimistinen → Varaudun vastoinkäymisiin.
osaamaton → Tiedän kehittymiskohteeni.

Kirjaa seuraavaan taulukkoon omia ei-toivottuja ominaisuuksiasi. Tee sen jälkeen vastaavan kaltainen uudelleenmäärittely ja keksi, mitä hyvää ominaisuuksissasi piilee. Jos tehtävä tuntuu vaikealta, voit pyytää apua myös lähipiiriltäsi tai tuttaviltasi.

Ei-toivottu ominaus	Ominaisuuden hyvä puoli

Muista myös merkata mukavat hetkesi viikon varrelta →sivu 37

6.

**SOSIAALISET
TAIDOT JA
IHMISUHTEET**



rki sujuu paremmin, kun ei ole tunnetta siitä, että on yksin kaikkien asioidensa kanssa. Joskus tarvitsemme apua ja tukea muilta, joskus kaipaamme vain leppoisaa jutustelua. Sosiaaliset suhteemme ovat kullannarvoisia ja vaalimisen arvoisia.

Toisaalta, sosiaalisiin suhteisiin voi liittyä myös haasteita. Joskus voi huomata olevansa tilanteessa, ettei ole ketään kenen kanssa jutella. Tai ei oikein osaa jutella muiden kanssa. Tai on liikaakin ihmissuhteita, jotka vain vievät energiaa. Ajautuu sellaisiin tilanteisiin, joihin ei olisi halunnutkaan. On ollut liian kiltti sanoakseen "ei".

Ihmissuhteiden tärkeyden huomaa yleensä kunnolla vasta siinä vaiheessa, kun niitä ei ole tai ne eivät ole tyydyttäviä. Moniin asioihin voi kuitenkin itse vaikuttaa. Sosiaalisia taitoja voi harjoitella siinä missä mitä tahansa muitakin taitoja. Jos olet uskotellut itsellesi, että olet tuomittu epäonnistumaan sosiaalisissa vuorovaikutuksissa, on aika karistaa tuo luulo pois. Jokainen meistä voi oppia uusia tapoja toimia hankaliksi kokemissamme tilanteissa.

KUUDENNEN LUVUN AIKANA:

- ★ Jatkan hyvän arjen rakentamista ja seuraamista.
- ★ Opin lisää erilaisista sosiaalisista taidoista.
- ★ Pohdin sosiaalisten suhteiden ja seksuaalisuuden merkitystä hyvinvoinnilleni.
- ★ Opin erottamaan yksinäisyyden yksinolosta.
- ★ Pohdin anteeksiannon merkitystä sosiaalisissa suhteissani.
- ★ Saan lisätietoa siitä, milloin ja miten voin olla jämäkkä muiden suhteen.

Varmuus ja helppous vuorovaikutukseen tulevat toistojen, harjoittelun ja kokemuksen myötä. Siltikin voi tulla mokia ja vastoinikäymisiä. Niiltä ei voi välttyä; ne kuuluvat elämään. Mokat ja vastoinikäymiset eivät tarkoita, että olisit epäonnistunut tai että sinun pitäisi uskoa olevasi toivoton tapaus. Jatkat matkaasi harjoitellen lisää, itseäsi kannustaen ja uusia kokemuksia rikkaampana – näin tekevät muutkin.

POHDINTATEHTÄVÄ. Ennen kuin tutustut tähän lukuun tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Millaisia sosiaalisia taitoja minulla on?
- Onko sosiaalinen verkostoni sopiva tarpeisiini?
- Saanko energiaa ja virtaa sosiaalisista suhteistani?
- Pystynkö pitämään puoleni ja ilmaisemaan muille mitä tahdon? Uskallanko sanoa "EI"?
- Osaanko antaa anteeksi? Osaanko pyytää anteeksi?
- Erotanko yksinäisyyden yksinolosta?

Sosiaalisuus on eri asia kuin sosiaaliset taidot

Puhuessamme sosiaalisuudesta, ajattelemme usein tilanteessa kuin tilanteessa sujuvasti esiintyvää, puheliasta, pidettyä, lahjakasta ja menestyvää ihmistä. Todellisuudessa sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, joka tarkoittaa halua ja kiinnostusta olla muiden ihmisten seurassa. Sosiaalinen ihminen etsiytyy aktiivisesti muiden seuraan. Hän haluaa olla ihmisten kanssa.

Sosiaalisuus sinälleen ei kuitenkaan kerro vielä mitään siitä, onko ihminen pidetty, menestyksekkäs tai taitava. Voimme olla temperamentiltamme sosiaalisia, mutta emme

silti välttämättä hallitse tärkeitä sosiaalisia taitoja. Sosiaalisuus synnynnäisenä temperamenttipiirteenä ei myöskään kerro vielä mitään siitä, miten hyvin suoriudumme velvollisuksistamme tai miten lahjakkaita olemme.

Onkin hyvä erottaa synnynnäinen temperamenttipiirre, sosiaalisuus, sosiaalisista taidoista, joita jokainen meistä voi opetella. Sosiaaliset taidot tarkoittavat ensisijaisesti kykyä olla muiden kanssa. Sosiaalisista taidoista on kyse esimerkiksi silloin, kun tapaamme uusia ihmisiä ja alamme jutella heidän kanssaan. Ystävyyden luominen ja ylläpitäminen, ryhmässä toimiminen sekä viestinnän taidot vaativat myös sosiaalisia taitoja.

Koska sosiaalisten taitojen hallitseminen ei ole synnynäistä, meillä on suuret mahdollisuudet kehittyä niissä läpi elämän. Sosiaaliset taidot kehittyvät suurelta osin:

- Mallioppimisen ja saatujen kokemusten myötä.
- Vanhempien, opettajien ja muiden läheisten aikuisten tietojen ja kasvatuksen kautta.
- Saamamme palautteen perusteella.

Koskaan ei ole liian myöhäistä opetella tai kehittää omia sosiaalisia taitojaan. Erilaiset vuorovaikutustilanteet tarjoavat oivallisia mahdollisuuksia näiden taitojen harjoitteluun ja testaamiseen. On hyvä muistaa, että taidot kehittyvät usein pikkuhiljaa.

Sosiaalisia taitoja joka lähtöön

Sosiaaliset taidot tulevat esille siinä, miten toimimme niin tutuissa kuin vieraammassakin vuorovaikutustilanteissa, sekä siinä, millaisia ratkaisuja käytämme esimerkiksi ristiriitatilanteissa. Kun neuvottelet vastavuoroisesti ja osaat tehdä kompromisseja sekä arvostat itseäsi ja muita, omaat sosiaalisesti tärkeitä taitoja. Tällöin sinun ei myöskään tarvitse käyttää voimakeinoja tai alistaa toisia.

Sosiaalisesti taitavalla ihmisellä on käytössään laaja työkalupakki, josta hän tilanteen ja tarpeen tullen ottaa käyttöönsä sopivimman työkalun. Nämä työkalut ovat erilaisia sosiaalisia taitoja, joita on opittu vuosien varrella.

On olemassa perustaitoja, jotka ovat keskeisiä monissa vuorovaikutustilanteissa muiden kanssa.

Perustaitoja:

- itsensä ja muiden esitteleminen
- kuunteleminen
- keskustelun aloittaminen ja keskustelutaidot
- kysyminen ja neuvon tiedusteleva
- vapaamuotoinen juttelu toisen kanssa
- kohteliaisuuskäytännön esittäminen ja vastaanottaminen
- avun pyytäminen

Näihin perustaitoihin kannattaa panostaa. Kun hallitset ne hyvin, on sinun helpompi vahvistaa kehittyneempiä sosiaalisia taitojasi.

Kehittyneitä taitoja:

- ryhmään liittyminen ja toimiminen ryhmässä
- ohjeiden antaminen
- opetuksen seuraaminen
- anteeksipyyttäminen
- keskustelutaidot
- toisiin vaikuttaminen ja jäämäkkyuden osoittaminen
- ystäväyden luominen ja yhteistyötaidot

Perustaidot ja kehittyneemmät taidot luovat hyvän peruspaketin erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin. Niitä täydentävät kuitenkin monet erittäin olennaiset muut taidot. Esimerkiksi sosiaalisilla tunnetaidoilla on suuri merkitys ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Ilman ymmärrystä omista tai muiden tunteista ei eläytyminen, kokemusten jakaminen tai aidot kohtaamiset olisi mahdollisia.

Sosiaalisia tunnetaitoja:

- omien tunteiden havaitseminen ja nimeäminen
- empatiataidot eli kyky eläytyä toisen ihmisen asemaan ja ymmärtää hänen tunteensa ja niiden merkitys
- kiintymyksen ilmaiseminen
- kaikkien tunteiden, myös vaikeiden, ilmaiseminen
- toisten tunteiden, myös vaikeiden, kohtaaminen ja käsittely

Sosiaaliset taidot muodostavat ison työkalupakin, johon voidaan edellä esitettyjen taitojen lisäksi lukea myös lukuisia muita hyödyllisiä taitoja. Esimerkiksi häviämisen taidot, omasta jakaminen ja toisten auttaminen, neuvottelutaidot, syytösten ja epäoikeudenmukaisuuden käsittely ja toisista ihmisistä kiinnostumisen osoittaminen ovat myös tärkeitä taitoja arkielämässä.

Monet sosiaaliset taidot ovat myös sidoksissa aikaan ja kulttuuriin. Se, mitä Suomessa vuonna 2016 pidetään esimerkillisenä sosiaalisena toimintana, ei välttämättä olisi vastannut 1800-luvun käsityksiä aiheesta. Sellaisia sosiaalisia taitoja, jotka toimisivat ajasta tai paikasta riippumatta, on muutamia. Ne ovat pitkälti samoja kuin osa yllä mainituista:

- Keskustelutaidot (small talk, neuvottelu, väittely, dialogi)
- Ongelmanratkaisutaito
- Taito olla rakentava, rohkaiseva ja kannustava
- Kyky havainnoida omia ennakkokäsityksiä
- Kunnioittava suhtautuminen toiseen, arvostava läsnäolo
- Taito havainnoida ja arvioida toisia eri tilanteissa
- Ilmaisutaito (avoimuus, suoruus, selkeys, spontaanisuus, hienotunteisuus)
- Kyky empatiaan

Harjoittele sosiaalisia taitoja

Muista, että voit harjoitella ja kehittää omia sosiaalisia taitojasi. Voit parantaa esimerkiksi keskusteluun ja kuunteleluun liittyviä taitojasi, kun kiinnität huomiota omaan käyttäytymiseen vuorovaikutustilanteissa. Jotkin sosiaaliset taidot voivat tuntua joskus itsestään selviltä, mitättömiltäkin asioilta. Mutta juuri nämä pienet asiat voivat ratkaista, miten tilanne etenee tai ratkeaa.



Perusasiat ovat usein olennaisia uusissakin sosiaalisissa tilanteissa. Tervehtiminen, sopivien kysymysten esittäminen, toisen kuunteleminen, lisäjutustelu aiheesta. Usein aloitteen tekeminen tuntuu kaikkein haastavimmalta. Voit miettiä jo valmiiksi hyviä keskustelunavauksia eri tilanteisiin.

1. Olet odottamassa uuden kurssin alkua käytävällä. Miten voisit avata keskustelun tuntemattoman luokkakaverin kanssa?

- Esitä tietämätöntä ja keksi kysymyksiä kurssiin liittyen. Esimerkiksi:
 - Onko opettaja entuudestaan tuttu luokkakaverille?
 - Jotakin kurssin alkuun liittyen.
 - Jotakin kurssin sisällöstä.
 - Missä luokassa kurssi on?
- Kysy, minkä vuoden opiskelija luokkakaveri on.
- Kun olet rikkonut muurin kysymällä jotakin teitä yhdistävästä asiasta (= kurssista), voit johdatella keskustelun muihin aiheisiin. Esimerkiksi:
 - Luokkakaverin muihin kursseihin
 - Luokkakaverin asuinpaikkaan

2. Bussissa vapaa paikka löytyy tutun vierestä. Ette ole olleet tekemisissä pitkään aikaan, mutta Facebookissa olette kavereita. Kuinka avaat keskustelun, ja mistä voisitte jutella?

- Tervehdi ja kysy, voiko vapaalle paikalle istua.
- Kerro, kuinka mukava on pitkältä aikaa tavata.
- Kysy, mitä hänelle kuuluu, kun ette ole pitkään aikaan nähneet. Kerro myös omat kuulumisesi.
- Nosta esiin joku hänen ajankohtainen päivitys Facebookista (esim. mahdollinen uusi työ/asunto tms.).
- Tarraa kiinni johonkin esille tulevaan aiheeseen ja kysy siitä lisää.
- Muistele vanhoja aikoja.
- Puhu jostakin ajankohtaisesta aiheesta.

3. Olet lähtenyt yksin lempibändisi keikalle.

Huomaat ennen keikkaa, että paikalle on saapunut myös pari tuttua samalta kurssilta. Kuinka voisit avata keskustelun heidän kanssaan keikan alkua odotellessasi?

- Tervehdi.
- Ihmettele sitä, että hekin ovat täällä. Kerro että on hauska nähdä tuttuja.
- Kysy, voitko liittyä heidän seuraan.
- Kysele bändistä ja keikoilla käymisestä; esimerkiksi:
 - Oletteko ennen olleet kyseisen bändin keikalla?
 - Käyttökö paljon keikoilla?
 - Minkä bändin olette nähneet viimeksi?
- Kysy muista kiinnostuksen kohteista, koulusta ja opiskeluista.

Vinkkejä opiskelijoilta/2015.

Asioita, joihin voit kiinnittää huomiota:

- Muistanko esitellä itseni uusille ihmisille?
- Vastaanko minulle esitettyihin tervehdyksiin ja kysymyksiin?
- Kuuntelenko muita keskustelijoita, annanko heille puheenvuoron?
- Katsonko keskustelukumppania silmiin, kun puhun hänelle?
- Osoitanko kuuntelevani keskustelukumppaniani elein, ilmein ja ääneen?
- Tuonko omia mielipiteitäni keskustelussa esille?
- Käytänkö minä-viestiä ilmaistessani rajojani?
- Muistanko sanoa sanat kiitos, anteeksi, ole hyvä?

Välillä onkin hyvä pysähtyä tarkastelemaan, millaisen vaikutelman itsestään antaa ulospäin. Kasvosi, kehosi, ulkoasusi, puheesi, tapasi keskustella ja asenteesi vaikuttavat ensivaikutelmiin, joita ihmiset sinusta tekevät.

Hyvä tapa harjoitella sosiaalisia taitoja on myös ottaa mallia sellaisista ihmisistä, joiden käyttäytymisestä pidät. Millä tavalla he tulevat tilanteisiin? Mitä he sanovat? Miten he reagoivat sinuun? Voit harjoitella taitoja myös läheistesi kanssa joko keskustellen tai konkreettisesti harjoittelemalla tiettyjä vuorovaikutustilanteita.

Tärkeää on myös huomata, miten oma mieliala vaikuttaa kanssakäymiseen muiden kanssa. Kun olemme allapäin, myös käytöksemme on erilaista. Tunnet ehkä, että muut

käyttäytyvät sinua kohtaan välittelevästi tai töykeästi, vaikka niin ei oikeasti olisikaan. Tulkintasi vaikuttaa kuitenkin tapaan, jolla itse olet vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Saatat omalla käytökselläsi antaa muille viestejä, että et ole kiinnostunut heistä tai haluaisit mielummin olla rauhasa. Tällöin muutkaan eivät lähesty sinua ja vuorovaikutus jää vähäiseksi, vaikka se ei olisikaan ollut alkuperäinen toiveesi.

Joskus on myös hyvä muistaa, että ihmisten suhtautuminen meihin ei välttämättä johdu lainkaan meistä. Voi olla, että henkilöllä itsellään on huolia ja murheita, jolloin hän saattaa käyttäytyä töykeästi eikä vaikuta kiinnostuneelta.

Muista siis vielä nämä:

- Älä lannistu, jos tulet torjutuksi. Se ei välttämättä johdu sinusta.
- Vältä kielteistä ajattelua, esimerkiksi:
 - Olen huonompi kuin muut.
 - En kiinnosta ketään.
 - Kukaan ei välitä minusta.
- Pyri ajattelemaan myönteisemmin:
 - Olen yhtä hyvä kuin muutkin.
 - Kyllä joku on kiinnostunut minustakin.
 - Minusta välitetään.

Jämäkkyys on tärkeää hyvinvoinnillemme

Jämäkkyystaidot ovat erittäin tärkeitä sosiaalisia taitoja. Ilman niitä olemme muiden ihmisten armoilla. Meillä on oikeus olla jämäköitä ja rajata, missä kaikessa olemme mukana. Vastuu siitä, mitä minulle tapahtuu tai mihin suostun ihmissuhteissa ja vuorovaikutustilanteissa, on minun.

Jos sinun on vaikea pitää kiinni omista oikeuksistasi, on hyvä pohtia, mitä taustalla on. Oletko liian kiltti? Kiltteys kuulostaa kivalta, mutta loputon myötäileminen ei tee kenellekään hyvää. Jos kiltteys tarkoittaa, että joutuu jatkuvasti suostumaan sellaiseen, mitä ei haluaisi, tekee elämästään vaikeaa ja lopulta uupuu.

Kiltteyden taustalla voi olla pelko, että minusta ei enää pidetä, jos olen eri mieltä tai kerron, mitä haluan. Jos on oppinut lapsena tavan, että täytyy yrittää miellyttää muita, voi miellyttämispaine seurata isompanakin ja syödä voimavaroja. Joissain tilanteissa kiltin rooli on saattanut tuntua ainoalta tavalta selviytyä.

Jämäkkyys eli assertiivisuus tarkoittaa kykyä ilmaista omia ajatuksia, tarpeita, haluja ja mielipiteitä suoraan ja vilpittömästi. Silloinkin kun ne ovat erilaisia kuin muilla. Ollessamme jämäköitä, puolustamme omia oikeuksiamme siten, ettemme loukkaa toisen henkilön oikeuksia. Jämäkkyys perustuu ajatukseen, että sekä sinulla että minulla on oikeuksia ja ne ovat yhtä arvokkaita.

Jämäkkyyttä on kyky sanoa "ei" eli asettaa rajat itselle ja muille. Tällöin sinua ei käytetä hyväksi tai pidetä kynny-

mattona. Jämäkkyuden opettelu voi auttaa ihmissuhteissa niin, että muut kuuntelevat ja kunnioittavat sinua enemmän. Aina ei tarvitse joustaa tai miellyttää muita. Tätä voi kutsua myös omista rajoista huolehtimiseksi eli terveeksi itsekkyydeksi. Kysymys on neuvottelusta ja rajanvedosta omien ja muiden tarpeiden välillä.

Jämäkkyyttä on hyvä harjoitella ja työstää. Etsi omasta elämästäsi kohtia, joissa jämäkkyystaitoja olisi hyvä parantaa. Mieti, miten tilanteisiin voisi etukäteen jo valmistautua. Mitä vastaat, kun opiskelukaveri pyytää sinua hoitamaan puolestaan ikävän asian? Mitä kieltäydyt kutsusta lauantai-illan juhlimiseen, kun tunnet, että tarvitset omaa aikaa? Miten sanot kohteliaasti, mutta jämäkästi kaverillesi puhelemissa, että tänä iltana et voikaan kuunnella kolmen tunnin purkausta hänen sydänsuruistaan?

Arkielämä on tasapainoilua kyllä ja ei-sanan välillä. Täytyy miettiä, mitkä asiat ovat tärkeitä juuri nyt, mihin haluan käyttää aikaani ja energiaani, miten lataan akkujani. On löydettävä sopiva tasapaino omien halujen ja tarpeiden sekä muiden asioiden välille.

Assertiivisten oikeuksien lista

Assertiivisuus = jämäkkyys = lujuus

- Minulla on oikeus arvioida itse omaa käytöstäni, ajatuksiani, tunteitani ja ottaa itselleni täysi vastuu niistä ja niiden seurauksista.
- Minun ei tarvitse selittää käytökseni syytä.
- Minulla on oikeus itse päättää, missä määrin minun on löydettävä ratkaisuja toisten ihmisten ongelmiin.
- Minulla on oikeus muuttaa mieltäni.
- Minulla on oikeus erehtyä ja vastata erehdyksistäni.
- Minulla on oikeus sanoa: en tiedä.
- Minulla on oikeus olla epä johdonmukainen ratkaisuisiani.
- Minulla on oikeus sanoa: en ymmärrä.
- Minulla on oikeus sanoa: en välitä.
- Minulla on oikeus puolustaa itseäni silloinkin, kun se loukkaa jotakuta toista, sikäli kuin vaikuttimenani on puolustus eikä hyökkäys.
- Minulla on aina oikeus pyytää jotakin joltakulta toiselta, kunhan ymmärrän, että hänellä on oikeus sanoa ei.
- Minulla on oikeus kertoa jollekulle toiselle omista tarpeistani, silloinkin kun
 - toinen ajattelee, että tarpeeni ovat aiheettomia tai epä johdonmukaisia.
 - toinen ei halua kuulla tarpeistani.
 - toinen loukkaantuu tai kiihtyy minua kuunnelllessaan.
 - itse ajattelen, että minulla ei pitäisi olla sellaisia tarpeita.
- Minulla on oikeus käyttää omaa arvostelukykyäni päättääkseni, onko jonkun toisen ihmisen pyyntö kohtuullinen.

- Minulla on oikeus vastata kieltävästi tuntematta syyllisyyttä.
- Minulla on oikeus kieltäytyä silloinkin, kun pyytäjällä
 - välttämättä haluaisi minun suostuvan.
 - on minuun nähden johtavassa tai auktoriteettiasemassa.
 - kärsii tunne-elämän häiriöistä.
- Minulla on oikeus sanoa, miten toisen ihmisen sanat ja teot vaikuttavat tunteisiini.

Anteeksiantaminen ja anteeksipyyttäminen ovat arvokkaita taitoja

”Anteeksi” on pieni, mutta tärkeä sana. Anteeksiantaminen ja anteeksipyyttäminen ovatkin tärkeitä sosiaalisia taitoja, joilla on iso merkitys hyvinvoinnillemme.

On eri asia arkitilanteissa pyytää anteeksi vaikkapa sitä, että on vahingossa tönäissyt toista kuin anteeksianto tilanteissa, joihin liittyy henkilökohtainen kokemus väärinkohdelluksi tulemisesta. Juuri tämän kaltaiset jälkimmäiset tilanteet ovat niitä, jotka monesti jäävät vaivaamaan mieltämme ja voivat aiheuttaa esimerkiksi katkeroitumista, vihaa tai pettymystä. Syrjityksi tai kiusatuksi tuleminen, väärinkohtelu läheisten tai tärkeiden ihmisten taholta, toisen vahingoittaminen tai ylipäänsä kokemukset epäoikeudenmukaisuudesta ovat esimerkkejä tilanteista, joihin anteeksianto liittyy.



ESIMERKKI 1. Muistat edelleen elävästi, kun ala-asteen viimeisellä luokalla kaverinasi pitämä luokkaveri päättikin julkisesti nolata sinut muiden edessä. Luottamuksesi rikottiin ja jouduit tilanteeseen, jossa menetit kasvosi ja muut lapset nauroivat kustannuksellasi.

Siitä lähtien olet kantanut kaunaa entiselle kaverillesi, ja tuntenut häntä kohtaan vihaa ja katkeruutta. Muisto kyseisestä tilanteesta on saanut sinut varomaan luottamasta muihin ihmisiin ja pidät ihmiset usein tarkoituksella etäämpänä kuin olisi tarpeenkaan. Anteeksiantaminen auttaisi sinua pääsemään eteenpäin elämässäsi ja vapautumaan rajoittavista esteistä, jotka vaikuttavat hyvinvointiisi.

Eletyssä elämässä loukkaamisia ja loukkaantumisia syntyy. Niitä ei voi välttää. Niitä tulee niin pieniä kuin suuria, tahattomia ja tahallisia. Mitä vaikeammasta ja haavoittavammasta asiasta on kyse, sitä hankalampaa on anteeksianto. Jokaisen tulisi kuitenkin pyrkiä anteeksiantamiseen. Se vapauttaa ihmisen vihasta ja katkeruudesta iloon ja ehjään elämään.

On tärkeää muistaa, että anteeksiantaminen ei tarkoita vääryyden hyväksymistä vaan ihmisen vajavuuden tun-

nustamista. Anteeksianto ja anteeksipyyttäminen ovat molemmat tärkeitä sosiaalisia taitoja.

Anteeksianto ei ole

- tehdyn hyväksymistä
- tekojen puolustelua
- tekojen oikeuttamista
- välttämätöntä sovintoa osapuolten välillä
- tekojen torjumista
- sokeutta tapahtuneelle
- unohtamista
- sitä, että kieltäytyy suhtautumasta vääryyteen vakavasti
- teeskentelyä, ettei ole tullut loukatuksi.

Ennen kuin vääryyden kokenut voi antaa anteeksi, hän tarvitsee tunteen, että hänen kokemuksensa ja tunteensa ovat tulleet kuulluiksi. Anteeksi voi antaa vaikka anteeksiannon tarpeen aiheuttanut ihminen ei olisi läsnä. Joskus on oman hyvinvoinnin kannalta parempikin, ettei aiheuttaja osallistu anteeksiannon prosessiin. Tällöin kuulijana voivat toimia ystävät. Joskus tarvitaan ammattiauttajan apua.

Anteeksiantaminen tarkoittaa sitä, että:

- Olen tietoinen siitä, mitä toinen on tehnyt ja silti annan hänen tekonsa anteeksi.
- Päätän, etten jää muistelemaan kärsimääni vääryyttä.
- Päätän ja haluan jättää tapahtumat taakseni.
- Kieltäydyn rankaisemasta toista osapuolta.
- Kieltäydyn juoruamasta.
- Olen armahtavainen ja armollinen.
- On sisäinen tila, jolla kevennän sydäntäni.
- Vapautan itseni katkeruudesta.

Anteeksiantaminen vähentää vihaisuutta, loukkaantumisen tunnetta, masennusta ja stressiä. Anteeksiantaminen johtaa myös lisääntyneisiin toivon, rauhan, myötätunnon ja itsevarmuuden tunteisiin. Se parantaa ihmissuhteita sekä fyysistä terveyttä. Kyky antaa anteeksi kasvaa iän myötä.

Monesti on myös tarpeen antaa anteeksi itselleen. Voit käyttää menetelmää: Illalla nukkumaan mennessäsi sano oma nimesi ja ”Annan sinulle anteeksi”. Toista tämä kolme kertaa. Toimi samalla tavalla sinua loukanneen ihmisen kohdalla.

Anteeksipyyttäminen

Anteeksipyyttäessään haluaa selvittää tapahtuneen, joka on loukannut toista ihmistä. Anteeksipyyttäminen ei ole aina helppoa. Joskus ei löydy oikeita sanoja, aina ei edes huomaa loukanneensa toista. Anteeksipyyttämiseen voi liittyä häpeää ja pelkoa. Joutuu myöntämään, ettei ole virheetön.

Anteeksipyyntö ei tarkoita sitä, että unohdetaan menneet. Anteeksipyyttäminen on askel, jonka loukannut osa-

puoli voi ottaa. Anteeksipyyntö merkitsee vastuun ottamista omista virheistä. Oman epätäydellisyyden näkeminen ja myöntäminen on avain ihmisenä kasvamiseen. Jos ei koskaan näe tehneensä mitään väärin eikä koe tarvetta pyytää anteeksi, poissulkee itseltään kasvun mahdollisuuden.

Sosiaalinen verkosto ja sosiaaliset suhteet

Sosiaalinen verkosto muodostuu niistä ihmisistä, jotka ovat sinulle merkityksellisiä. Esimerkiksi ystävät, tuttavat, seurustelukumppani, perhe, sukulaiset sekä opiskelu- ja työkaverit kuuluvat verkostoon. Verkostoon voi kuulua myös vaikkapa naapureita, opettajia, saman harrastusseuran ihmisiä tai tuttu kaupankassa. Verkosto on jokaiselle ainutkertainen ja muuttuu elämän myötä.

Samojen ihmisten paikka verkostossa voi vaihdella vuosien mittaan. Läheinen ystävä saattaaakin vuosien saatossa muuttua pikemminkin tuttavaksi, ja työkaverista voikin tulla läheisempi kuin omista sukulaisista. On myös luonnollista, että osa sosiaalisen verkostomme suhteista kestää läpi elämän ja toiset häviävät.

On tärkeää, että sosiaalinen verkostomme vastaa omia tarpeitamme. Sosiaalisen verkoston ei sellaisenaan tarvitse olla erityisen laaja ja sisältää monia kymmeniä ihmisiä. Määrää tärkeämpää on se, että sosiaalinen verkostosi on sellainen, joka vastaa sille asettamiasi odotuksia.

Olemme myös yksilöllisiä tässä suhteessa. Toiselle riittää muutamakin läheinen kontakti ja toiselle tärkeää on laaja joukko eritasoisia, löyhempiä ja syvempiä, ihmissuhteita. Yhtä ainoaa ja oikeaa sosiaalisen verkoston mallia ei ole olemassa.

Saamme myös erilaisia asioita erilaisista ihmissuhteista. Kaikkien merkityksellisten suhteiden ei tarvitse olla syviä ja läheisiä suhteita. Pinnallisemmistakin suhteista voi saada monenlaista hyvää itselle. Tärkeää on, että saamme tukea silloin kun sitä tarvitsemme.

On hyvä huomata, että joskus ongelmaksi omassa sosiaalisessa verkostossa voi muodostua se, että kontakteja on liikaa tarpeisiisi nähden. Tällöin kontaktit alkavat kuormittaa ja stressata. Pysähdy silloin arvioimaan, miten voit vähentää tai keventää niitä, jolloin itsellesi jää aikaa lepoon ja latautumiseen.

- Opettele sanomaan ei, jos sinua pyydetään mukaan sellaiseen, mitä et halua.
- Jos vietät paljon aikaasi netissä, rajaa sitä.
- Kerro rehellisesti ja suoraan, mitä itse haluat. (Ks. lisää assertiivisista oikeuksista s. 96)

Hankalissa elämäntilanteissa olo voi tuntua kurjalta, saatat vältellä muita ja olla tavallista hiljaisempi tai epävarmem-

pi. Muiden välinpitämättömyys tai kritiikki vaikuttaa tällöin voimakkaammin kuin normaalisti. Näissä tilanteissa tärkeää olisi kuitenkin pitää yhteyttä ystäviin ja läheisiin. Heidän kanssaan voi pohtia mieltä painavia ongelmia. Heiltä voi saada myötätuntoa ja konkreettista apua.

Seurustelu on merkittävä ihmissuhde

Seurustelu- ja parisuhde on osa sosiaalista verkostoa. Se vastaa romanttisiin ja seksuaalisiin tarpeisiimme, läheisyyden ja kosketuksen kaipuuseen. Seurustelukumppani on usein läheinen ystävä, jonka kanssa voi jakaa arjen ilot ja surut sekä kertoa hänelle syvimät tunteensa ja salaisuutensa. Jokainen valitsee itselleen sopivimman tavan olla suhteessa.

Monet rakkauteen ja seurusteluun liittyvät uskomukset voivat aiheuttaa turhaa painetta kumppanin löytämiseen ja seurusteluun. Omia uskomuksiaan kannattaa tarkastella ja tuuletella tarpeen mukaan.

Seuraavat uskomukset eivät pidä paikkaansa:

- Rakkaus hoitaa kaikki vaikeudet, muuttaa ja parantaa.
- On olemassa vain yksi ainut oikea ihminen elämänekumppaniksi.
- Jokaisella pitää olla seurustelukumppani.
- Minussa on jotain vikaa, kun en ole löytänyt sitä oikeaa.
- Minussa on jotain vikaa, kun suhteeni päättyy.
- Ihastuminen on sama kuin rakastaminen.
- En voi elää ilman kumppania.
- Rakastumisen tunne on ikuista.
- Rakastuneena yhdessä asuminen kuuluu asiaan.

Sinkkuus on arvokasta

Moni meistä on kiinnostunut ja halukas solmimaan seurustelusuhdetta. Joskus saatamme kokea myös painetta siihen, että seurustelukumppani olisi löydettävä. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei suhteeseen tai seksin aloittamiseen tarvitse kiirehtiä, mikäli et koe olevasi valmis siihen. Sinkkuna eläminen voi olla elämäntapa ja valinta.

Sinkkuna eläminen ei myöskään ole vähempiarvoisempaa kuin parisuhteessa eläminen. On tärkeää kuulostella toiveitaan ja tarpeitaan sekä päättää itse, millaisen askeleen on valmis ottamaan. Haluanko minä seurustella? Missä vaiheessa olen valmis parisuhteeseen? Mitä haluan suhteelta?

Seksuaalisuus on muutakin kuin vain seksi

Seksuaalisuus liittyy paitsi ihmissuhteisiimme, on myös meissä jokaisessa. Se on läsnä koko ajan kehossamme,

tunteissamme ja ajatuksissamme, eikä tasoja voi erottaa toisistaan. Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä koko elämän ajan.

Seksuaalisuutta ilmentävät seksuaalinen kehitys, biologinen sukupuoli, koettu sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja sen mukainen rooli sekä suvun jatkaminen. Oman kehosi tuntemukset sekä käsitys ja tunne omasta kehostasi ovat myös osa seksuaalisuuttasi. Seksuaalisuus on paljon enemmän kuin pelkkä seksi. Se on enemmän olemista kuin tekemistä, enemmän tunteita, tuntemuksia ja ajatuksia kuin suorittamista.

Seksuaaliseen suuntautumiseen (hetero-, homo- ja bi-seksuaalisuus) ja omaan sukupuoleen liittyvät kysymykset voivat nousta esiin monissa elämänvaiheissa. Oman seksuaalisuuden eri puolien tunnistaminen ja hyväksymien voivat viedä myös aikaa. Keskustelutukea seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen kysymyksiin voi hakea oman lähipiirin lisäksi esimerkiksi järjestöiltä ja terveydenhuollosta.

Huolenpito omasta seksuaalisuudesta on osa hyvinvointia

Jokaisella on oikeus luoda oma, itseä tyydyttävä seksuaalielämä sekä ilmentää ja toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan eri tavoin. Omaa seksuaalisuuttasi voit toteuttaa yksin tai yhdessä kumppanin kanssa. Toteuttamisen tapoja ovat mm. erilaiset hyväilyt, yhdyntä, itsetyydytys, fantasiat, päiväunet ja unenaikaiset tuntemukset.

Ihmissuhteet ja seksuaalisuus tuovat elämään paljon hyvää. On kuitenkin hyvä pohtia, milloin ihmissuhteet ja seksuaalisuuden toteuttaminen edistävät omaa hyvinvointiasi. Kysy itseltäsi:

- Millaisia ihmissuhteita haluan?
- Miten haluan toteuttaa omaa seksuaalisuuttani?
- Kunnioitanko omia tarpeitani ja toiveitani vai annanko muiden rikkoa rajojani?

Omien rajojen asettaminen ja niistä kiinni pitäminen on tärkeää ihmissuhteissa ja seksissä (ks. assertiiviset oikeudet s. 96). Rajat suojaavat pettymyksiltä ja auttavat elämään sopuosuudessa itsesi, valintojesi ja arvojesi kanssa. Rajat suojaavat myös terveyttäsi: kondomin käyttö suojaaa seksitaudeilta ja muukin ehkäisy ei-toivotulta raskaudelta. Seksuaaliterveydestä huolehtiminen on tärkeä osa hyvinvointiasi.

Yksinäisyys koskettaa monia

Kokemus omasta sosiaalisesta verkostosta voi kulminoitua myös yksinäisyyden kokemukseen. Yksinäisyyden koke-

mus on henkilökohtainen eikä aina näy ulospäin. Yksinäisyys voi olla sitä, että on vailla läheisiä, perhettä, ystäviä tai sukulaisia. Myös parisuhteessa, ison perheen tai jonkun ryhmän jäsenenä voi kokea yksinäisyyttä. Kokemus on voinut olla elämässä niin pitkään kuin muistaa. Yksinäisyys ei ole vapaaehtoista.

Yksinäisyys on tunnetta läheisten ihmissuhteiden puuttumisesta tai kokemusta, ettei tule nähdä tai kuulla. Tätä voi tapahtua esimerkiksi lapsuuden perheissä, joissa tunteista ei puhuta eikä kokemuksia jaeta. Yksinäisyys koskettaa monia ihmisiä. Tämä usein unohtuu, kun yksinäinen keskittyy omaan ikävään oloonsa ja tuntee olevansa ainut, joka kokee niin. Vertaistukea ja kanssaihmiä, jotka ymmärtävät tilannettasi voi löytyä kuitenkin läheltäkin.

Olemme yksinäisiä eri syistä

Joskus yksinäisyys liittyy luonteenpiirteisiin ja temperamenttiin. Ihminen on arka, hiljainen, jäykkä tai ei halua herättää huomiota. Ujouteen liittyy myös joskus yksinäisyyttä. Henkilö, joka on vaatimaton ja hiljainen, tarvitsee aikaa toisiin tutustumiseen. Ujous ei ole rohkeuden puutetta ja pelkoa, vaan epämiellyttävän olon kokemista sosiaalisissa tilanteissa. Ujous voi olla myös suuri voimavara, jos sen osaa nähdä ainutlaatuisena herkkytenä, empaattisuutena ja kykynä nähdä asioista pintaa syvemmälle.

Moni miettii, miksi juuri minä? Yksinäisyydelle ei ole yksittäistä syytä tai selitystä. Yksinäisyydenkokemiselle on monesti useita syitä ja ne voivat vaihdella eri ihmisillä, eri elämänvaiheissa. Yksinäisyyden taustalla voi olla koulukiusaamista, erilaisuuden tunnetta, ystävien menetyksiä, hylkäämiskokemuksia, arkuutta ja estyneisyyttä. Omassa elämässä voi tapahtua muutoksia, jotka muuttavat ihmistä, hänen arvojaan ja ajatuksiaan. Sen seurauksena voi olla yksinäinen olo. Yksinäisyyden kokeminen ja käsittely riippuu sen kokijasta.

Joskus yksinäisyyden kokemukset voivat olla niin voimakkaita, että ne vaikeuttavat tavallista elämää. Silloin on hyvä hakea ulkopuolista apua. On tärkeää, ettei pahan olon kanssa jää liian pitkäksi aikaa yksin. Monesti keskustelupaikalla ulkopuolisen kanssa voi avata uusia näkökulmia ja auttaa pääsemään eteenpäin.

Yksinäisyys ja yksinolo ovat kaksi eri asiaa

On hyvä huomata, että yksinäisyys on eri asia kuin yksinolo. Yksinolo on sellaista, jota jokainen meistä kaipaa - toiset enemmän, toiset vähemmän. Yksinäisyys ei kuitenkaan ole vapaaehtoinen tila. Yksinäisyyttä emme koskaan valitsisi itsellemme.

Olemme kuitenkin yksilöllisiä siinä, milloin koemme yksinäisyyttä. Joku voi viettää pitkiäkin aikoja itsekseen, vain

minimimäärällä kontakteja muihin ihmisiin. Hän saattaa silti olla äärimmäisen tyytyväinen tilanteeseensa eikä koe itseään yksinäiseksi lainkaan. Toisella voi olla vaikeuksia kestää muutamia tuntejakaan ilman toisen ihmisen seuraa.

Se, missä määrin kaipaamme yksinoloa, vaihtelee ihmisestä toiseen. Yksinolo on kuitenkin tärkeää ja siitä kannattaa oppia nauttimaan. Yksinolo voi olla positiivinen voimavara. Se antaa mahdollisuuden rentoutua ja rauhoittua oman itsensä ja ajatustensa kanssa. Yksinoloa ei kannata paeta pakonomaisesti esimerkiksi liialla tekemisellä. Joskus on hyvä pysähtyä omien ajatusten ääreen ja harjoitella yksinoloa.

Mieliala vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen

Mielialasi vaikuttaa käyttäytymiseesi ja siihen, miltä sinusta tuntuu. Vaikka olet alakuloinen, hakeudu silti sellaisten ihmisten seuraan, joiden kanssa viihdyt - jo se saattaa kohentaa mielialaasi.

Kun olet alakuloinen tai olosi tuntuu kurjalta, saatat:

- Olla taipuvainen välttelemään muita ja luotat vähemmän muihin ihmisiin.

- Tuntea olosi epämukavaksi muiden seurassa.
- Olla tavallista hiljaisempi ja vähäpuheisempi.
- Olla normaalia epävarmempi ja välttää omien mielipiteiden ilmaisemista.
- Olla normaalia herkempi muiden taholta tulevalle kritiikille, välinpitämättömyydelle tai hylkäämiselle.
- Ärsyyntyä helpommin, ja sietokykyysi on matalampi.
- Tuntea yksinäisyyttä, surua, vihaa.
- Tuntea, ettei kukaan välitä.

On luonnollista, että silloin tällöin on alakuloinen. Pyri irrottautumaan tunteesta, jos se kestää pitkään. Lähdä ulkoilemaan, tee jotakin mukavaa tai tapaa ystäviä. Kiinnitä huomiota hyvän arjen asioihin. Niistä huolehtiminen tuo tyytyväisyyttä itsen ja kohentaa mieltä.

**Muistathan rentoutua viikon aikana!
Haasta itsesi – kokeile jotakin itsellesi uutta
harjoitusta sivuilta 47–48!**

1 Vaikeita ja helppoja tilanteita

A. Millaiset sosiaaliset tilanteet ovat sinulle haasteellisia?

B. Entä helppoja?

2 Minun sosiaaliset taitoni

Pohdi, omia sosiaalisia taitojasi. Mitkä niistä ovat vahvuuksiasi? Missä voisi olla vielä kehitettävää?

A. Mitkä sosiaaliset taidot hallitset hyvin?

B. Mitä sosiaalisia taitoja haluaisit itsessäsi vielä kehittää?

C. Miten voisit harjoitella niitä?

3 Mallia muista

Tuttavapiiriisi kuuluu varmasti ihmisiä, joita pidät sosiaalisesti taitavina. **Laadi lista niistä ominaisuuksista, joita löydät näistä tuttavistasi erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.** Kokeile joskus hyväksi havaitsemiasi tapoja itsekin!

4 Sosiaaliset taidot tulevassa ammatissani

Eri ammateissa korostuvat erilaiset vaatimukset sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen suhteen. **Millaisia sosiaalisia taitoja sinun työsi tai tuleva ammattisi vaatii?**

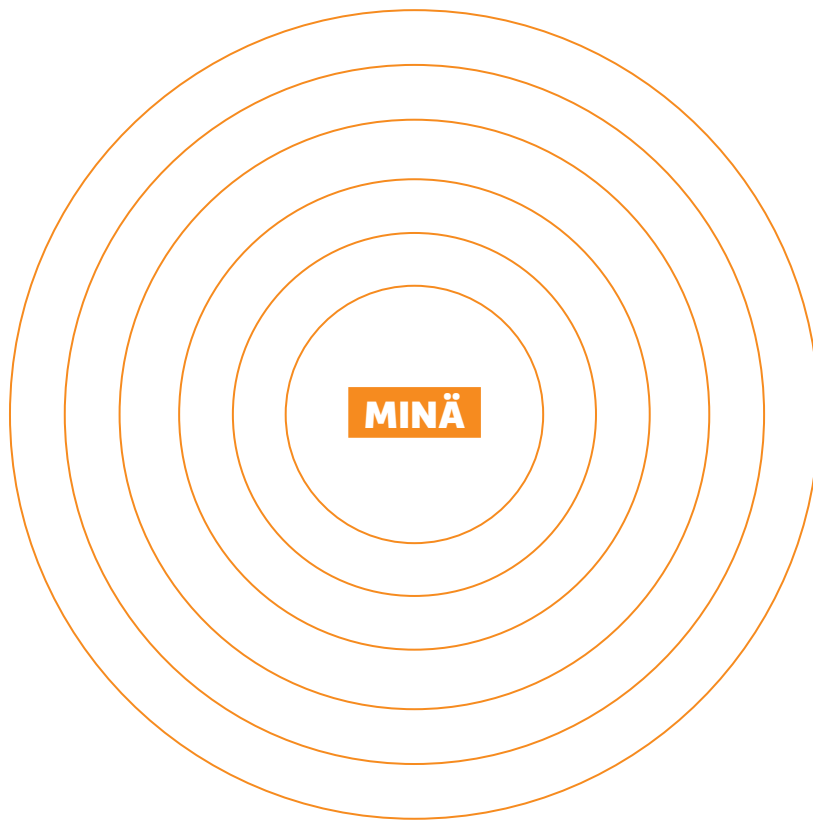
5 Sosiaalinen verkostoni

Merkitse verkostokaavioon omat ihmissuhteesi. Sijoita henkilöt sitä lähemmäksi ympyrän keskustaa, mitä tärkeämpiä he ovat sinulle. Merkitse kauemmas ihmiset, jotka eivät ole sinulle niin tärkeitä.

Verkostokaavion merkittäviä ihmisiä voi olla monia: perhe, sukulaiset, opiskelu- tai työkaverit, ystävät ja muut kaverit. Meille tärkeitä kontakteja voivat olla myös muut kohtaamamme ihmiset, esimerkiksi:

- kaupan kassahenkilö
- etäihastus
- koiranulkoiluttaja
- naapurit
- harrastuksissa tavattavat ihmiset

Voit merkitä kuvioon myös lemmikkieläimet ja ne läheiset suhteet, joita sinulla on ollut aikaisemmin. Jos tuntuu, ettei ole ketään, jonka voisit merkitä kuvaan, niin ajattele ihmisiä, joita kohtaat tai tapaat, joille ehkä hymyilet tai joita tervehdit. Merkitse heidät kuvioon. Voit piirtää toisen kaavion kuvaamaan sosiaalisen verkostosi sellaisena kuin haluat sen olevan kahden vuoden kuluttua. ➔



6 Ihmissuhteita moneen lähtöön

Edellisessä tehtävässä piirsit oman sosiaalisen verkostosi. Pohdi nyt:

A. Mihin ihmissuhteisiin olet tyytyväinen ja mihin tyytymätön?

B. Keiden puoleen voit kääntyä, jos tarvitset apua?

C. Mitä haluaisit lisätä sosiaaliseen verkostoosi?

D. Mitä nykyisiä suhteita voit lähentää halutessasi?

E. Mitä haluaisit vähentää sosiaalisesta verkostostasi?

7 Voimaa antavat ja energiasyöpöt ihmissuhteet

On tärkeää, että saamme ihmissuhteistamme enemmän hyvää, kuin mitä ne meiltä verottavat. Ovatko omat ihmissuhteesi enemmänkin voimaa antavia kuin energiasyöppöjä?

A. Mitkä ihmissuhteet tuovat sinulle energiaa?

B. Mitkä ihmissuhteet rasittavat sinua ja vievät sinulta energiaa?

8 Jämäkkyys on tärkeää

Sivulla 96 puhuimme jämäkkyudesta ja assertiivisista oikeuksista, joihin meillä kaikilla on oikeus.

A. Valitse nyt oikeuksien listalta neljä mielestäsi parasta oikeutta.

①

②

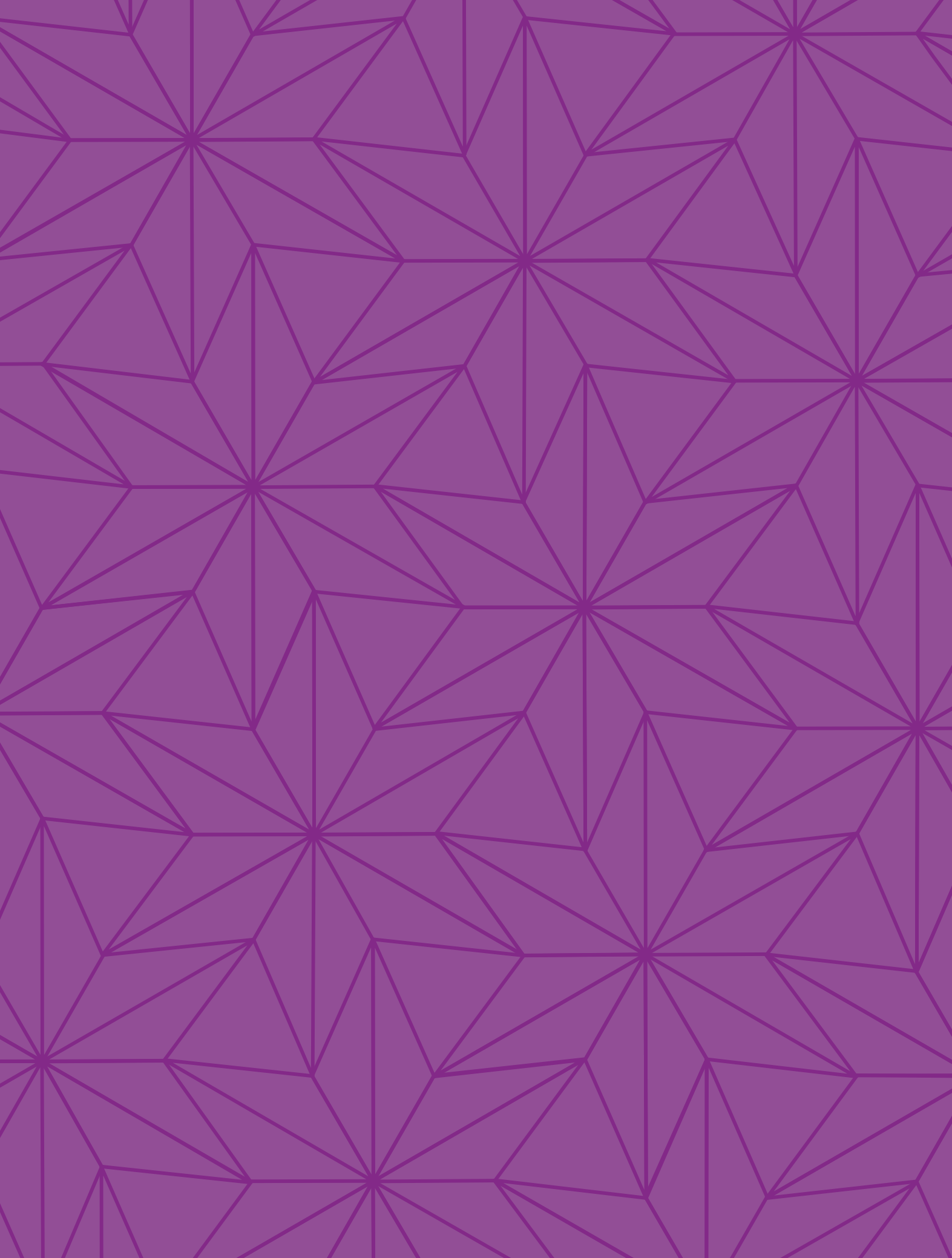
③

④

B. Mitkä asiat ovat estäneet/estävät sinua toteuttamasta omia oikeuksiasi?

C. Mitkä asiat auttavat / ovat auttaneet sinua toteuttamaan omia oikeuksiasi?

Muista myös merkata mukavat hetkesi viikon varrelta → sivu 37



7.

**OLE OMAN
ELÄMÄSI
TÄHTI**

tsetuntemus ja hyvä arki kulkevat käsi kädessä. Kun tunnet itsesi hyvin, saat paremmin irti kaiken sen hyvän, mitä elämällä on sinulle tarjota. Arki sujuu mukavammin ja voit paremmin. Tiedät omat tarpeesi ja halusi tullaksesi onnelliseksi. Tiedät myös, mitkä keinot siihen toimivat parhaiten ja löytyvät omasta työkalupakistasi.

Elämäntaitokurssilla olet harjoitellut itsetuntemuksen parantamista ja hyvän arjen rakentamista. Olet saanut kokemuksia siitä, että voit päivittäin vaikuttaa hyvinvointiisi huolehtimalla itsestäsi. Olet oppinut, miten arjen saa sujumaan niin, että voit paremmin.

SEITSEMÄNNEN LUVUN AIKANA:

- ★ Sitoudun jatkamaan hyvän arjen rakentamista jatkossakin.
- ★ Muodostan kokonaiskuvan oppimistani hyvän arjen asioista.
- ★ Opin tunnistamaan voimavarani ja energiaa tuovat asiat elämässäni.
- ★ Uskallan unelmoida ja tehdä tavoitteita päästäkseni lähemmäs niitä.
- ★ Suuntaan katseeni tulevaisuuteen.
- ★ Vahvistan uskoani siihen, että olen oman elämäni tähti – nyt ja jatkossa.

Kun huolehdit itsestäsi, kerrot sillä itsellesi, että olet tärkeä. Muutosprosessit eivät aina suju nopeasti ja helposti. Lempeä suhtautuminen itseen kannustaa ja auttaa hyvien elämäntapojen ylläpitämisessä. Sinulla on elämäsi mittainen aika kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Pidä hyvää huolta itsestäsi.

POHDINTATEHTÄVÄ. Ennen kuin tutustut tähän lukuun tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Mitä olen oppinut Elämäntaitokurssin aikana?
- Mitkä ovat voimavarojani ja hyvän olon lähteitä elämässäni?
- Miten tsemppaan itseäni vastoinkäymisten edessä?
- Miten näen tulevaisuuteni? Mitkä ovat unelmiani?
- Miten aion jatkaa itsestäni huolehtimista kurssin jälkeen?

Mistä tässä kaikessa onkaan ollut kyse?

Läpi Elämäntaitokurssin olemme oppineet, millaisiin asioihin voimme vaikuttaa saadaksemme arjen rullaamaan sujuvammin ja voidaksemme itse paremmin. Olemme sukeltaneet tarpeisiimme, arvoihimme ja tavoitteisiimme ymmärtääksemme paremmin hyvän elämän lähtökohdat omalla kohdallamme.

Hyvän arjen perusta: ruokailu, uni ja liikkuminen

Olet oppinut, miten hyvä arki ja jaksaminen rakentuvat laadukkaan unen, tasapainoisen syömisen ja sopivan liikumisen perustalle. Ennen kaikkea olet huomannut, miten voit itse valinnoillasi ja päivän tekemisilläsi vaikuttaa nii-

hin. Pienet ja yksinkertaiset asiat on helppo muuttaa, ja niilläkin voi olla jo iso vaikutus hyvään oloosi.

Olet oppinut, miten tärkeitä pienet, mukavat hetket ovat arjessasi. Niitä on hyvä vaalia ja järjestää niin usein kuin mahdollista. Mielialasi kohoaa, kun panostat itseesi.

Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen

Opit tunnistamaan hyvän stressin pahasta stressistä, ja tunnistamaan stressiä omassa elämässäsi. Sait kuulla, millä tavoin voit vaikuttaa ja lievittää stressiä. Sait vinkejä suunnittelun ja ajanhallinnan suhteen. Tiedät, miten saada pakollisten asioiden ja velvollisuuksien hoitamisen jälkeen aikaa myös rentoutumiselle ja mukavalle tekemiselle. Olet harjoitellut erilaisia tapoja rentoutumiseen; mitä laajemman repertuaarin hallitset, sitä enemmän sinulla on työkaluja itsestäsi huolehtimiseen.

Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely

Olet syventynyt sisäiseen maailmaasi ja pohtinut, millaisia erilaisia ajatuksia mielessäsi jatkuvasti risteilee. Olet erottanut toistuvia haitallisia ajatusmallejasi ja löytänyt uudenlaisia näkökulmia niiden tilalle. Olet oppinut, miten suuri mahti ajatuksillasi onkaan. Sillä, puhutko itsellesi kuin parhaalle ystävällesi vai kuin pahimmalle vihollisellesi, on suuri merkitys siihen, miltä sinusta tuntuu. Koetko elämän olevan täynnä mahdollisuuksia vai jo valmiita epäonnistumisia?

Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto

Olet sukeltanut tunteiden vietäviksi ja ymmärtänyt, että tunteilla on paikkansa elämässäsi. Ne kertovat sinulle asioita, jos vain pysähdyt kuuntelemaan niitä. Voit hyväksyä vaikeatkin tunteet osaksi itseäsi ja tulla siten nähdyksi ja kuulluksi kokonaisvaltaisesti. Olet saanut vinkkejä itsetuntemuksen ja itsetunnon lisäämiseksi. Olet oppinut, miten tärkeää on viihtyä omassa nahissaan ja hyväksyä itsensä puutteineen kaikkineen.

Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet

Olet karistanut itsestäsi luulon, ettet osaisi olla muiden seurassa tai vaalia ihmissuhteitasi. Olet ymmärtänyt, että

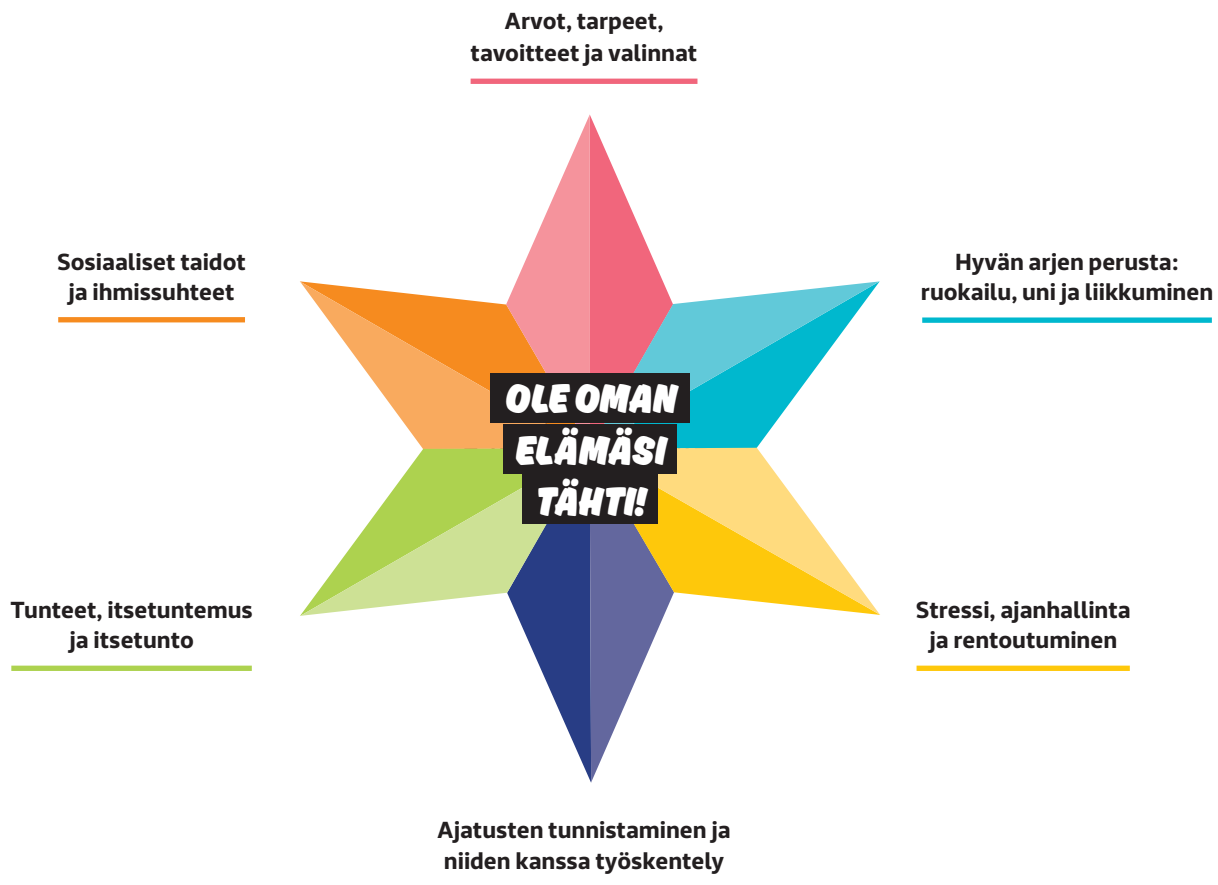
voit jatkuvasti oppia uusia sosiaalisia taitoja ja kehittää entuudestaan jo osaamiasi taitoja. Olet saanut tietoa sosiaalisesta verkostosta ja siitä miten tärkeää on, että elämässäsi on ihmisiä, joiden puoleen kääntyä tarvittaessa. Olet oppinut erottamaan yksinolon yksinäisyydestä.

Ole oman elämäsi tähti

Olet tehnyt syvän sukelluksen itseesi ja tutkinut, mitä haluat elämältäsi. Olet harjoitellut uusia taitoja ja löytänyt tapoja vaikuttaa arkeesi ja itseesi. Olet tunnistanut työkaluja, jotka sopivat parhaiten juuri sinulle muutosten mahdollistamiseksi elämässäsi.

Toisaalta, olet lähtenyt rohkeasti ja avoimin mielin myös mukavuusalueesi ulkopuolelle. Kokeillut uusia ja erilaisia tapoja, joista harjoittelun ja ajan myötä voi tulla kiinteä osa toimintaasi. Olet oppinut palkitsemaan itseäsi, paitsi onnistumisista, myös hyvistä yrityksistä.

Olet oppinut myös armeliaisuutta ja lempeyttä. Sallit itsellesi mahdollisuuden yrittää ja epäonnistua, ja silti jatkaa elämää pää pystyssä ja odottavin mielin. Sitä elämä on. Vastoinkäymiset kuuluvat siihen, mutta niiden ei tarvitse hallita elämääsi tai määrittää sitä, kuka olet. Olemme kaikki erilaisia, mutta aivan yhtä arvokkaita, ihania ja tärkeitä ihmisiä.



Miten tästä eteenpäin?

Valjastaaksesi Elämäntaitokurssilla oppimasi asiat käytäntöön, voit palata kurssin asioihin milloin tahansa. Kerrata, tehdä harjoituksia, herätellä filiksia. On hyvä pohtia myös mennyttä aikaa ja löytää niitä asioita, jotka ovat aiemmin auttaneet sinua elämässäsi eteenpäin. Kenties niistä selviytymiskeinoista on sinulle hyötyä jatkossakin? Aika ajoin on hyvä hyödyntää jo oppimiasi asioita ja työkaluja.

Tunnista, mistä saat voimaa arkeesi

Elämäntaitokurssilla olet löytänyt erilaisia keinoja ja tapoja, joilla voit itse vaikuttaa jaksamiseesi. Jokaisella on omat lähtökohdansa ja elämänpolkunsu, omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Valjasta omat vahvuutesi, voimavarasi ja elämäsi toimivat asiat siihen, että voit paremmin!

Voimavarat ovat asioita, jotka antavat sinulle puhtia arkeen. Ne voivat olla omia ominaisuuksiasi tai ympäristöön liittyviä asioita. Voimavaroja voivat olla esimerkiksi hyvät ihmissuhteet, järjestelmällinen luonne, kyky suunnitella tulevaa tai vaikkapa tuttu lähikauppias, joka myy viimeistä

myyntipäivää lähestyvät leivät alehinnalla. Kun paikallistat juuri ne asiat, jotka sinulla toimivat hyvin ja ovat vahvuuksiasi, voit hyödyntää niitä laajemminkin.

Voimavaroja voidaan verrata luonnonvaroihin: ne kuluvat käytössä, mutta uusiutuvat jatkuvasti. Muistathan käyttää voimavarojasi monipuolisesti. Ne auttavat sinua voimaantumaa eli toimimaan tavalla, jossa itse olet vastuussa, ja määrääät itsestäsi ja elämästäsi.

Hyödynnä voimallauseita

Affirmaatio on keino muuttaa ajatuksia ja uskomuksia. Se on ajatusten voiman tietoista käyttämistä. Affirmaatiot eli voimallauseet ovat keino vakuuttaa itseesi aina uudelleen ja uudelleen valitsemastasi ajatuksesta.

Voimallauseet auttavat meitä näkemään asiat haluamallamme tavalla. Voimme käyttää voimallauseita yleisenä mottona elämässämme tai hyvää mieltä tuovana ajatuksena haasteiden edessä. Voimallause voi kulkea aina mukana esimerkiksi lompakossa, olla kiinnitettynä jääkaappisi oveen, lukea päiväkirjassasi tai olla ylipäänsä vahvana mielessäsi - valmiina käyttöön, kun sitä tarvitaan.



Motto-kampanjan 2015 satoa

- Elämässä pärjää, kunhan uskoo itseensä ja pitää positiivisen ja innokkaan asenteen päällä!
- Be awesome.
- Tänään muutan elämäni konditionaalit indikatiiviksi ja imperatiiviksi.
- Jos ette te, niin ketkä sitten - jos ei nyt, niin milloinkas sitten?
- Ships are safe in harbour but that's not the reason they were build for.
- Mikään ei estä olemasta oikein hyvä, vaikka kukaan muu ei sitä huomaisikaan.
- I already know what giving up feels like. Now I want to see what happens if I don't.
- Elä elämää itsesi vuoksi, älä muiden vuoksi. Sinulla on merkitystä!
- Opiskelijaelämä on kuin huume. Kaikista valituksista huolimatta siitä on vaikea päästää irti. Nauti siis joka hetkestä.
- Jokainen on oman elämänsä päähenkiö.
- Minä olen asiantuntija, minulla on taidot ja osaamisen tähän.
- Irrota kontrolli äläkä pelkää elämää.
- Kaikki järjestyy! Elämä kantaa.
- Tiedä arvosi, niin löydät onnesi. Mitkä asiat tuovat juuri sinulle suurinta elämän iloa?
- Kyl sun siivet kantaa. Ihan varmasti.
- Vapaudella ei ole arvoa, jos ei ole vapautta tehdä virheitä.
- Nauti elämän pienistä hetkistä.
- Onnellisuuden salaisuus on lakata haluamasta sitä mitä ei ole ja alkaa haluta sitä, mitä jo on.
- Asioilla on tapana järjestyä, tavalla taikka toisella!
- Ota riskejä. Jos voitat, tulet onnelliseksi, jos häviät, tulet viisaaksi.
- Tulevaisuus on avoin ja siinä kaikki on mahdollista!
- Itselleen pitää osata nauraa, muuten elämästä tulee tylsää!
- Elä, naura, nauti!
- Älä tee ongelmia asioista, jotka eivät niitä ole.
- Elämä on lahja. Elä sen mukaan.
- Onni ei ole asema, jolle saavutaan, vaan tapa matkustaa.



Motto-kampanjan 2015 satoa

- Miten kuoritaan kottikärryllinen perunoita? Peruna kerrallaan.
- Ei kannata elää niin järkevästi, että kaduttaa.
- Mene pois mukavuusalueeltasi vähintään kerran viikossa ja tee itsestäsi täydellinen hölmö vähintään kerran kuukaudessa.
- Life is too important to be taken seriously, and too short to be enjoyed later.
- Ei siksi että täytyy, vaan siksi että saan.
- Askeleen pituutta tärkeämpää. on sen suunta.
- Ajattele positiivisesti, niin positiivisia asioita alkaa tapahtua.
- Ole itsellesi armollinen.
- Ole kiltti myös itsellesi: jollet sanoisi samaa ystävälesi, älä sano sitä itsestäsi.
- If life gives you lemons, keep them. Because hey, free lemons!
- Rohkeus ei ole sitä, että ei pelkää tehdä haluamaansa. Rohkeus on sitä, että pelottaa, mutta tekee sen silti!

Lähde: Nyyti ry / Mottokampanja 2015

Käytä ratkaisukeskeistä menetelmää, kun kohtaat haasteita

Vastoinkäymiset ja haasteet kuuluvat elämään. Ratkomalla ongelmia ratkaisukeskeisesti, kiinnität huomion siihen, mikä toimii. Huomaat pienetkin edistysaskeleet, jotka vievät kohti tavoitetta. Tavoitteena ratkaisukeskeisyydessä on päästä eteenpäin ja välttää syylistämistä.

Ratkaisukeskeisyyden kolme periaatetta ovat:

- 1 Korjaa vain se, mikä on rikki.
- 2 Tee enemmän sitä, mikä toimii.
- 3 Tee vähemmän sitä, mikä ei toimi.

Kun kohtaat haasteita, selvitä ensin, mistä ongelmassa on kyse, ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen. Ongelmat voivat koskettaa eri elämänalueita:

- ihmissuhteita: esimerkiksi menetykset ja suru, rooliristiriidat, roolimuuokset, kaipa
- opiskelua tai työtä
- motivaatio-ongelmia
- terveysongelmia
- elämisen kustantamista
- arjen asioita

Ongelmilla on myös taipumus kasaantua ja vetää toisiaan puoleensa. Jos ongelma liittyy rahan riittävyyteen, ajatukset pyörivät laskujen maksamisen ja taloudellisen selviämisen ympärillä. Silloin on vaikeaa keskittyä opiskeluun, joka alkaa mennä huonosti. Voi olla, että et myöskään jaksaa ylläpitää yhteyksiä ystäviisi, jolloin ystävyysuhteet alkavat kärsiä.

Hyödyntämällä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä pääset eteenpäin tilanteessasi:

- Kiinnitä huomiota siihen, mikä toimii. Se, mihin kiinnität huomiosi, vahvistuu.
- Sinulla on kaikki ne voimavarat, joita tarvitset muutoksen tekemiseen tai ongelman ratkaisuun. Teet vain parhaasi – sen, mikä on mahdollista juuri nyt.
- Olet oman itsesi, työsi ja ihmissuhteidesi paras asiantuntija. Tiedät, mikä on sinulle hyväksi.
- Aseta tavoitteet itse, oman tahtosi ja toiveidesi mukaisesti.
- Ongelmiin on monia ratkaisumalleja. Etsi ratkaisuja, jotka poikkeavat tavanomaisista toimintatavoista.
- Leikkimielisyys, huumori, luovuus ja myönteisyys ovat tärkeitä uusien ratkaisuvaihtoehtojen etsimisessä.
- Suurikin ongelma voi ratketa pienillä muutoksilla.
- On hyödyllisempää luoda mielikuva siitä, miltä ratkaisu näyttää kuin keskittyä menneisyyden pohtimiseen.
- Hyödynnä ongelmien ratkaisemisessa omia ja toisten kokemuksia.
- Ratko ongelmia yhdessä toisten kanssa.
- Muista antaa palautetta kaikille ratkaisemisessa mukana olleille.
- Kiitä itseäsi ja muita mukana olleita.

Kokeile ratkaisukeskeistä ongelmanratkaisumenetelmää johonkin sinua askarruttavaan pulmaan, liite 1.

Uskalla unelmoida

Unelmointi on kykyä kuvitella, millaista elämä on parhaimmillaan. Luovuus, uuden luominen ja kehittäminen edellyt-

tävät kykyä unelmoida. Saavuttaakseen unelmansa ihmisen täytyy hyväksyä oman elämänsä lähtökohdat.

Unelmaa tavoittelevan on otettava vastuu omista tunteistaan, ajatuksistaan, arvoistaan ja asenteistaan, nykyyhetkestä sekä elämänvalinnoista ja niihin suhtautumisesta. Myös läheiset ihmiset ja elämänolosuhteet pitää ottaa huomioon, ja joskus on tehtävä vaikeitakin päätöksiä.

Unelmat kannustavat luomaan uutta ja kehittävät meitä ihmisinä. Jos kiellämme itseltämme unelmat, elämme säästöliekillä. On hyvä pysähtyä, antaa mielikuvien laukata ja kysyä: Millaista elämää haluan elää?

Matka kohti unelmaa on mahtava, vaikkei unelma aina toteutuisikaan. Jo unelmointi sinänsä auttaa sinua selviämään arjessa paremmin. Itsetuntemuksesi kehittyä, löydät enemmän mielekkyyttä, eli sisäisen päämäärän, elämään edetessäsi kohti unelmaa.

Unelmien kanssa voi työskennellä eri tavoin, esimerkiksi aarrekartan tai unelmien polun avulla. Huolehtimalla arjen tarpeista jää voimavaroja tulevaisuuden rakentamiseen ja unelmoimiseen.

Mikäli tuntuu siltä, ettet keksi yhtäkään unelmaa, voit yrittää lähestyä aihetta toisesta näkökulmasta. Millaisia tavoitteita sinulla on esimerkiksi kymmenen vuoden päähän? Missä haluaisit silloin elämässäsi olla? Tavoitteet kertovat asioista, jotka ovat sinulle tärkeitä ja voivat liittyä myös unelmiisi. Voit pohtia myös arvojasi ja tarpeitasi. Miltä arkesi näyttäisi, mikäli keskeisimmät tarpeesi ovat tyydytetyjä ja elät täysillä arvojesi mukaista elämää? Millainen voisi olla ihanne-elämäsi?

Lähtemällä liikkeelle niistä asioista, joita pidät tärkeinä, hienoina tai tavoittelemisen arvoisina, pääset lähemmäs unelmiasi. Unelmasi voivat olla pieniä asioita tai suuria elämäntilanteeseen liittyviä ihannekuvia. Olivatpa ne millaisia tahansa, ne ovat sinun ja oikeanlaisia juuri sellaisenaan.

Tavoitteet vievät eteenpäin

Tekemällä realistisia ja toteutettavissa olevia tavoitteita pääset lähemmäksi unelmiasi. Kaikkia unelmia ei tarvitse koskaan edes saavuttaa, mutta omaa elämäänsä voi tehdä enemmän unelmiensa näköiseksi.

Jaa isot tavoitteesi pienemmiksi välitavoitteiksi ja paljkitse itsesi aina päästessäsi eteenpäin. Käytä aikataulutusta hyväksesi suunnitellessasi mielekkäitä tavoitteita elämääsi. Harjoittele ja muokkaa tavoitteitasi matkan varrella. Tavoitteiden muuttuminen matkasi aikana on aivan luonnollista. Salli muutokset ja kehittyminen itsellesi.

Hyvä elämä sinulle

Huolehdi itsestäsi ja kerro itsellesi, että olet tärkeä. Suhtaudu itseesi lempeästi ja kannusta itseäsi. Muista, että olet

kaiken sen arvoinen. Huomaa onnistumisesi ja myönteiset muutokset. Suhtaudu elämääsi myönteisen uteliaasti, vaikkei kaikki mene aina suunnitelman mukaan. Älä anna takapakkien lannistaa, vaan näe ne oppimiskokemuksina. Ne kuuluvat uusien asioiden harjoitteluun.

Hyväksy itsesi. Ole kärsivällinen, rehellinen ja lempeä itsellesi, varsinkin muuttaessasi ajatuksiasi, tapaasi toimia ja elämäntapojasi. Muistuta itseäsi, että olet riittävän hyvä juuri nyt ja juuri sellaisena kuin olet. Sinulla on oikeus tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin olet.

**OLET OMAN
ELÄMÄSI TÄHTI!**

1 Elämänpolku opettaa

A. Miten olet selvinnyt vaikeista hetkistä elämässäsi? Voit palata tarkastelemaan ensimmäisessä luvussa piirtämäsi elämänjanaa ja pohtia tehtävää sen avulla.

B. Kirjoita myös hyvistä kokemuksista, joita sinulla on ollut elämäsi varrella.

2 Selviytymistyyliä on monia

Arvioi vielä, millaisia selviytymistyyliä käytät usein ja millaisia harvoin. Joskus on hyvä kokeilla harvemmin käyttämiään tapoja uudelleen.

Selviytymistyyppi	Ei koskaan/ harvoin	Usein	En osaa sanoa
Henkinen. Turvautuu omiin arvoihinsa, uskomuksiinsa sekä ideologioihinsa ja etsii niistä vahvistusta ja tukea. Omien arvojensa avulla hän löytää elämälleen tarkoituksen ja pystyy pitämään toivoa yllä.			
Emotionaalinen. Käyttää tunnekanavaansa ja ilmaisee tunteensa: hän nauraa, itkee, piirtää, tanssii, maalaa tai kuuntelee musiikkia. Hän purkaa tunteitaan teoksi eikä patoa niitä sisäänsä.			
Sosiaalinen. Valitsee sosiaalisen kanavan: hän kuuluu erilaisiin ryhmiin, hakee tukea ja ottaa vastaan apua, puhuu ja keskustelelee vaikeuksistaan.			
Luova. Käyttää mielikuvitusta välttääkseen epämiellyttäviä asioita tai löytääkseen niihin ratkaisun. Hän analysoi uniaan ja turvautuu vaistoonsa. Hän uskaltuu tavanomaisten ratkaisumallien ulkopuolelle ja uskaltaa käyttää hyväkseen päähkähullujakin ideoita. Hän käyttää voimavaranaan mielensä sisäisiä liikkeitä, taidetta, kirjallisuutta ja musiikkia.			

Selviytymistyyppi	Ei koskaan/ harvoin	Usein	En osaa sanoa
Kognitiivinen. Hankkii tietoja, ratkaisee ongelmia, käy sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa, tekee toimintasuunnitelmia ja laittaa asioita tärkeysjärjestykseen.			
Fysiologinen. Purkaa paineensa toimintaan, hän liikkuu ja kuntoilee, syö suruunsa tai laihduttaa, nukkuu murheittensa päälle.			

3 Omat voimavarani

Mieti sinulle voimaa ja energiaa antavia asioita. Asiat voivat olla omia ominaisuuksiasi tai vahvuuksiasi, ulkoisia asioita tai ihmisiä, jotka antavat sinulle energiaa. Mieti myös, milloin viimeksi voimavarasi ovat olleet käytössä.

Voimavarani	Päivä, jolloin käytin tätä

4 Voimause kannustaa ja tsemppaa

Mikä on sinun voimauseesi? Voit keksiä voimauseesi itse tai valikoida itsellesi parhaan sivuilta 111–112. Kirjoita voimauseesi tähän ja ota kuva siitä puhelimesi – niin voimauseesi kulkee mukana kaikkialle!



5 Käytä hetki unelmointiin

Salli itsellesi unelmat ja haaveilu. Unelmointi tuo hyvää mieltä ja antaa voimia.

A. Kirjoita tai piirrä omista unelmistasi. Unelmat voivat olla pieniä tai suuria, ja voit halutessasi keskittyä vain tiettyyn osaan isommasta unelmasta.

B. Mieti, mitkä unelmat ovat sinulle todella tärkeitä ja joita haluaisit toteuttaa?

6 Mitä kurssin jälkeen?

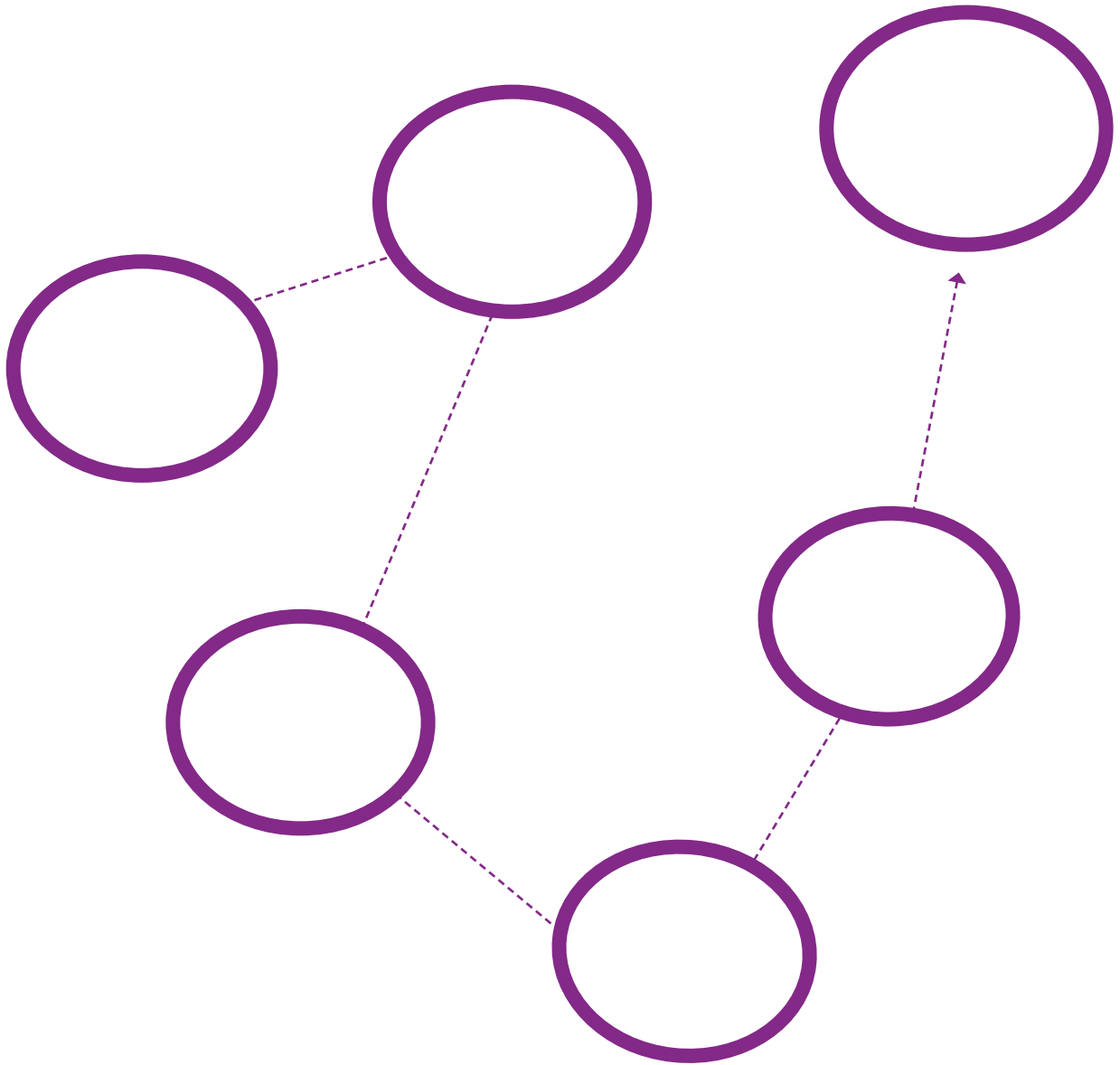
A. Arvioi, mitkä Elämäntaitokurssin osa-alueet koet hallitsevasi hyvin, ja mitkä kaipaavat vielä lisää paneutumista.

	Hyvin hallussa	Vaatii enemmän paneutumista	Huomioitani, kommenttejani
Itseni näköinen elämä: tarpeeni, arvoni ja tavoitteeni			
Hyvän arjen perusta: ruokailu, uni ja liikkuminen.			
Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen			
Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely			
Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto			
Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet			
Ole oman elämäsi tähti			

B. Hyödynnä halutessasi taulukkoa pohdintoihin siitä, mihin elämän osa-alueeseen haluat erityisesti panostaa vielä kurssin jälkeenkin. **Tee itsellesi konkreettinen tavoite, jota lähdet tavoittelemaan.**

Tavoitteeni:

Kirjaa ylös pieniä askelia, joilla pääset tavoitteeseesi ajan kuluessa. Voit miettiä asioita, joita voit tehdä jo heti asialle, ja asioita, joihin olet valmis esimerkiksi puolen vuoden päästä.



Huomioita:

7 Tulevaisuuden polkuni

Piirrä, miltä haluaisit tulevaisuuden polkusi näyttävän esimerkiksi seuraavan 30 vuoden ajalle.



Muista myös merkata mukavat hetkesi viikon varrelta → sivu 37

Lähteitä ja lisälukemista

1. Kohti itseni näköistä elämää

- 4V - hanke. 2011. Mikä on arvokasta? Arvojen selkiyttämisharjoituksia. Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus Oy.
- Salmimies, R. & Ruutu, S. 2013. Myönteisen muutoksen työkirja. Sanoma Pro Oy.
- Nyyti ry. 2015. <https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/opi-elamantaitoa/>
- Nyyti ry. 2010. NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI@ , kurssiopas 2010.

2. Hyvän arjen perusta: ruokailu, uni ja liikkuminen

- Aronen A-M & Pihl, S. 2012. Unentaidot – voita unettomuus ja uniongelmat ilman lääkkeitä. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.
- Borg, P. 2012. Tasainen ateriarytmi. Blogi-kirjoitus 15.3.2012 [Viitattu 17.4.2015]. <http://patrikborg.blogspot.fi/2012/03/tasainen-ateriarytmi.html>
- Härmä M. & Sallinen M. 2006. Hyvä uni – hyvä työ. Työterveyslaitos. Vammalan Kirjapaino, 1-3. painos.
- Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2011. Suositus korkeakoulu-ruokailun periaatteiksi. http://www.kela.fi/documents/10180/12149/korkeakoulu-ruokasuositus_nettil-versio.pdf
- Kela. Ateriatuki 6.10.2014 [Viitattu 17.4.2015] <http://www.kela.fi/ateriatuki>
- Käypä hoito. 2008. Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Päivitetty 23.8.2008. [Viitattu 5.5.2015] <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=-F989678128239A84C1E237A68EC44821?id=hoi50067>
- Lyytikäinen A. 2015. Terveyttä ruoasta – uudet ravitsemussuositukset käytäntöön. Terveydenhoitaja 1/2015, 14–15.
- Nykänen A-S & Pyhäranta O. 2015. Lihavien salille kehtaa mennä kuka tahansa: Testaa, millainen liikkuja sinä olet. Helsingin Sanomat 29.3.2015.
- Nyyti ry. 2015. Kun uni ei tule - unen häiriöt ja niiden korjaaminen. Päivitetty 14.1.2015. [Viitattu 8.5.2015] <https://www.nyyti.fi/tietoa/uni-ja-lepo/kun-uni-ei-tule/>
- Nyyti ry. 2010. NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI@ , kurssiopas 2010.
- Partinen, M. & Huovinen M. 2011. Unikoulu aikuisille. Opi selättämään unettomuus. WSOY.
- Terve Koululainen. 2015. <http://www.tervekoululainen.fi/etusivu>
- Työterveyslaitos. 2014. Uni ja vireys. Päivitetty 10.1.2014 [Viitattu 5.5.2015] http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyo aika/uni_ja_vireys/Sivut/default.aspx
- UKK-instituutti. 2015. Liikuntapiirakka Päivitetty 12.5.2015 [Viitattu 13.5.2015] <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

- UKK-instituutti. 2014. Hyvä uni liikkumalla. Päivitetty 3.12.2014 [Viitattu 5.5.2015] http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf
- World Health Organisation. 2014. 10 facts on physical activity Päivitetty 02/2014. [Viitattu 12.5.2015] http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/en/

3. Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen

- Duodecim, Terveyskirjasto. 2015. Rentoutuminen. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088
- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön; Hyvää oloa ja onnellisuutta. Duodecim.
- Koffert, T. & Kuusi, K. 2014. Depressiokoulu. Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Suomen Mielenterveysseura, 18. painos.
- Kunto Plus. 2015. Kuntoile stressaamatta. <http://kuntoplus.fi/hyvinvointi/stressi/kuntoile-stressaamatta>
- Miettinen, Ismo. 2015. Metsähallitus, Pohjanmaan luontopalvelut.
- Nyyti ry. 2010. NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI@ , kurssiopas 2010.
- Pohjanmaa-hanke. 2013. Ote stressistä -lehtinen. Välittäjä 2013:n Pohjanmaa-hanke (alkuperäisaineisto Mental Health foundation) http://www.epshp.fi/files/5129/ote_stressista.pdf
- Valtiokonttori. 2014. Tietoinen läsnäolo. http://www.valtiokonttori.fi/fi-fi/Virastoille_ja_laitoksille/Henkilostohallintoa_ja_johtamista_tukevat_palvelut/Kaikutyoelama-palvelut/Innostusta_tyohon/Terveiden_perusta/Tietoinen_lasnaolo
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, YTHS. 2015. www.yths.fi
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, YTHS. 2007. Stressipossteri/YTHS Kehä. Mielenterveys/Turku;

4. Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely

- Järvillehto, Lauri. 2012. Käänä esiin elämäsi kaunis puoli. Ajattelun ammattilainen -blogi, 22.8.2012.
- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön; Hyvää oloa ja onnellisuutta. Duodecim.
- Koffert, T. & Kuusi, K. 2014. Depressiokoulu. Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Suomen Mielenterveysseura, 18. painos.

- Nyyti ry. 2010. NYTYIN ELÄMÄNTAITOKURSSI® , kurssiopas 2010.

5. Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto

- Cacciatore, R. 2009. Kapinakirja. Aggressiokasvattajan käsikirja- koululaisesta aikuiseksi. Väestöliitto.
- Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat. Opetushallitus ja Väestöliitto.
- Dunderfelt, T. 2004. Irti tunnekoukuista. Dialogia Oy.
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Kustannus-osakeyhtiö Tammi.
- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. Duodecim.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys – WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. WSOY.
- Koffert, T. & Kuusi, K. 2014. Depressiokoulu. Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Suomen Mielen terveysseura, 18. painos.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. PS-Kustannus.
- Mielenterveystalo. 2015. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro8Kehonkieli.aspx
- Nyyti ry. 2015. <https://www.nyyti.fi/tietoa/tunteet/>
- Nyyti ry. 2010. NYTYIN ELÄMÄNTAITOKURSSI®, kurssiopas 2010.
- Opetushallitus. 2013. http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeeseen/tunteet_mita_ne_ovat?
- Salmimies, R. & Ruutu, S. 2013. Myönteisen muutoksen työkirja. Sanoma Pro Oy.
- Valmennus Liitos Oy. 2013. Joharin ikkuna. http://www.joharinikkuna.fi/index.php?page=0_Mik%C3%A4+Johari%3F.html
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö/Oppaita 7.2013. Jännittäminen osana elämää – opiskelijapöytäkirja

6. Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet

- Aminoff, K., Mäkipää, M., Nyberg, K. & Stengård, E. 2004. Tila ilolle. Hyvinvointiopas mielen terveyskuntoutujan omaiselle. Omaiset mielen terveysryhmien tukena keskusliitto ry.
- Anna & Ellit –keskustelu. 2010. <http://keskustelu.ellit.fi/threads/huonot-sosiaaliset-taidot.1823087/>
- Dunderfelt, T. 2013. Konttorikemiaa. Kauppakamari.
- Duodecim, Terveyskirjasto. 2009. Anteeksiänto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00012
- Duodecim, Terveyskirjasto. 2006. Jämähkyys. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=onn&p_artikkeli=onn00017

- Ennakoiva ohjaus työelämässä, ENO-hanke. 2012. Työelämän sosiaaliset taidot. http://www.takk.fi/fileadmin/user_upload/pdf/hankkeet_pdf/ENO_Kasikirja_010212.pdf
- Kalliomaan koulu. 2015. Sosiaalisten taitojen vaikeudet. <http://kalliomaan.net/opas/sosiaalisten-taitojen-vaikeudet.html>
- Katajainen, A., Lipponen, K., Lipovaara, A. 2005. Voimavarat käyttöön. Kustannus oy Duodecim.
- Kauppila, R. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kavereita 0- Lasten ja nuorten yksinäisyys - seminaari 28.2.2015. Järjestäjä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WSOY.
- Kuopion evankelisuterilaiset seurakunnat. 2015. Parisuhteen palikat: Anteeksiänto. <http://www.kuopionseurakunnat.fi/parisuhteen-palikat--anteeksiantto>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2011. Muumien malliin. 12 tietoisuutta hyvästä yhteispeleistä. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/c7a7b398662blecld004df39691ddb03/1436953170/application/pdf/17399986/Muumien%20malliin.pdf>
- Mielenterveystalo. 2014. Sanaton jämähkyys. <https://www.youtube.com/watch?v=mHUGEE5Bcg>
- Nyyti ry. 2015. <https://www.nyyti.fi/>
- Nyyti ry. 2015. Jämähkyys. <https://www.nyyti.fi/tietoa/jamakkyys/>
- Nyyti ry. 2010. NYTYIN ELÄMÄNTAITOKURSSI®, kurssiopas 2010.
- Rissanen, H. & Mehtälä, S. 2013. Kaveritaidot – toiminta. <https://www.innokyla.fi/documents/369207/5cea3095-02ff-43fd-bb3b-c6d74c2d5019>
- Saaristo, T. 2015. <http://www.tuulikkisaaristo.fi/?cat=0>
- Saaristo, Tuulikki 2012. Luento "Antaisinko itselleni anteeksi?" Naistenkartanon luentosarjassa 8.3.2012
- Terve Koululainen. 2015. Toimi sopivan jämähkästi ryhmässä. http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ilmapiiri_japeliisaannot/ryhmaliikunnanilnonvalineena/jamakkyys

7. Ole oman elämäsi tähti

- Anna & Ellit, 2013. Voimallauseet muuttuvat todeksi. <http://ellit.fi/liikunta-ja-terveys/itsetuntemus/voimallauseet-muuttuvat-todeksi>
- Koffert, T. & Kuusi, K. 2014. Depressiokoulu. Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Suomen Mielen terveysseura, 18. painos.
- Nyyti ry. 2010. NYTYIN ELÄMÄNTAITOKURSSI®, kurssiopas 2010.
- Turun ammattikorkeakoulu, Terveystietä. 2008. Voimavara positiivinen mielen terveys. http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen_mielen_terveys/index.html
- Visualisointi. 2015. Opas visualisointiin ja affirmaatioihin. <http://www.visualisointi.opassivut.com/affirmaatiot.html>

Liite 1. Ongelmanratkaisu

Vaihe 1: Määrittele ongelma tai tavoite

Valitse ratkaistavaksesi yksi ongelma. Kuvaa se mahdollisimman konkreettisesti. Jos ongelmasi liittyy esimerkiksi ihmisiin, tarkenna keneen se liittyy, missä tilanteissa ongelma esiintyy ja miten se näkyy arkisessa elämässäsi. Muuta ongelma tavoitteeksi. Kuvaa se esimerkiksi siten, mitä tapahtuu ja minkä ajan kuluessa. Näin voit havainnoida ja mitata sen toteutumista.

Mikä on ongelmasi?

Mikä on tavoitteesi?

Mikä on ensimmäinen askel tavoitteesi saavuttamiseksi?

Vaihe 2 ja vaihe 3: Aivoriihi, ratkaisuvaihtoehdot ja niiden arviointi

Tee luettelo kaikista mahdollisista ratkaisuvaihtoehdoista tavoitteen saavuttamiseksi. Kirjaa kaikki vaihtoehdot, myös ne, jotka tuntuvat huonoilta tai hassuilta. Valitse niistä viisi ja kirjaa yksi ratkaisu kerrallaan. Sen jälkeen kirjaa, mitä etua ja mitä haittaa ratkaisusta olisi sinulle.

Ratkaisut:

Edut:

Haitat:

①

②

③

④

⑤

Vaihe 4: Valitse toimivin ratkaisuvaihtoehto (yksi tai useampia)

Vaihe 5: Suunnittele valitsemallesi ratkaisuvaihtoehdolle toteutus, aikataulu ja mahdollinen apu tai tuki. Aseta tarvittaessa välitavoitteita.

Vaihe 6: Edistymisen arviointi

Tee muistiinpanoja edistymisestäsi. Arvioi, miten tekemäsi suunnitelma on toteutunut. Kirjaa kaikki esteet, jotka ovat vaikeuttaneet edistymistäsi. Muista palkita itsesi onnistumisista. Palkitse myös kaikki yrityksesi.

Kiinnitä huomiota saavutuksiisi. Joskus suunnitelmaa on muutettava – varsinkin jos tavoitteet on asetettu liian korkealle tai valittu ratkaisuvaihtoehto ei ollut toimiva.

Liite 2. Tunnetaulukko

Tunnetaulukkonni		
Klo	Päivä 1	Päivä 2
08:00		
10:00		
12:00		
14:00		
17:00		
20:00		
22:00		

Tunnetaulukon täyttöohje:

- Seuraile tunnetilojesi vaihteluja päivän mittaan kahden tavanomaisen opiskelupäivän ajan.
- Merkkää ylös fiiliksesi eri kellonaikoina. Voit kuvata kulloistakin tunnetilaasi piirtämällä itse sopivan hymiön (ks. vieressä) taulukoon. Halutessasi voit tarkentaa tunnetilaasi hymiön viereen yhdellä sanalla.
- Tunteiden vaihtelu laidasta laitaan on täysin normaalia. Tärkeintä on se, miten toimit tunteidesi kanssa. Miten vaihtelevalta sinun tunnetaulukkosasi näyttää?



Tervetuloa matkalle oppimaan kaikille hyödyllisiä elämäntaitoja!

Tämä opas on tarkoitettu työkirjaksi Nyytin elämäntaitokursseille sekä kaikille opiskelijoille ja nuorille aikuisille, arjen- ja elämänhallintataitojen itsenäiseen vahvistamiseen. Opas on saatavilla sähköisenä julkaisuna Nyyti ry:n verkkosivuilla – www.nyyti.fi. Opas soveltuu myös teoria- ja tehtävämateriaaliksi koulutetuille Elämäntaitokurssien ohjaajille. Lisäksi opasta voivat hyödyntää kaikki ammattilaiset, jotka kokevat tarvitsevänsä ideoita ja työkaluja opiskelijoiden ja nuorten arjen- ja elämänhallinnan tukemiseen ryhmissä ja henkilökohtaisissa ohjaustilanteissa.

Elämäntaitokurssin tavoite on auttaa löytämään keinoja, joilla voi ylläpitää ja lisätä omaa hyvinvointia, itsestä välittämistä ja itsetuntemusta. Opas sisältää tietoa ja harjoituksia elämänhallintaan keskeisesti liittyvistä aiheista.