

AJATUSTEN SEKAMELSKA

Päänsisäinen myllerrys haittaa keskittymistäsi ja vaikuttaa koulunkäyntiin, harrastuksiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Ajatukset pyörivät ikävien tuntemusten ympärillä kuin pyörremyrsky.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



YLIJÄRKEILET

Hankalissa tilanteissa hankit tietoa ja koitat järkeillä tilanteen parhain päin. Ei kaikkea voi pätemisellä, tiedolla ja järjellä selittää. Tiedon alle piiloutuessa saattaa tunteet jäädä huomioimatta.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



PEITÄT HYMYLLÄ

Vaikka sattuisi, kätket ikävät tunteet jatkuvan hymyn ja vitsailun alle. Saatat omaksua naurattajan roolin jottei kukaan näkisi, että haukkuminen ja ilkkuminen satuttaa. On helpompaa nauraa mukana, vaikka ”ihan vain vitsillä” heitetyt asiat tuntuukin pahalta.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



PAKKO LÖYTÄÄ NOPEA RATKAISU

Pyrit pääsemään eroon ikävistä tilanteista ja tunteista nopeasti ja tehokkaasti. Ratkaisu vaikeisiin tilanteisiin voi olla välien katkaisu kaveriin tai koulun lopettaminen kesken. Pikaratkaisun avulla vältät kohtaamasta hankalaa tilannetta tai tunnetta.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



VETÄYDYT KUOREESI

Vaikeissa tilanteissa vetäydyt kuoreesi. Et halua jakaa itsestäsi mitään henkilökohtaista, jottei kukaan voisi käyttää näitä sinua vastaan. Kuoren sisällä jää kuitenkin helposti ulkopuoliseksi.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



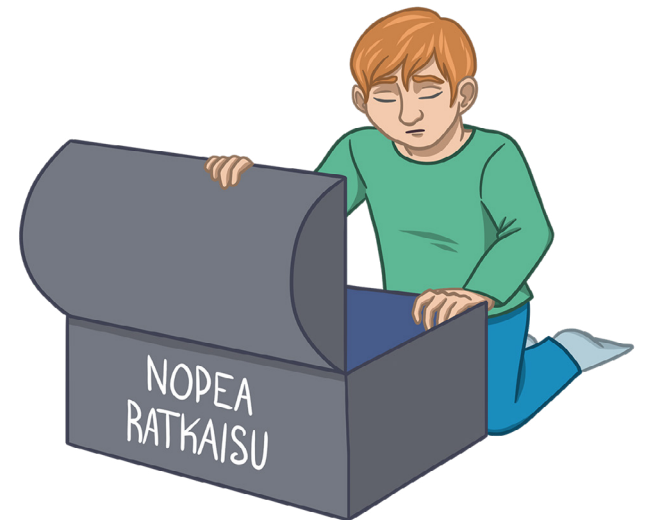
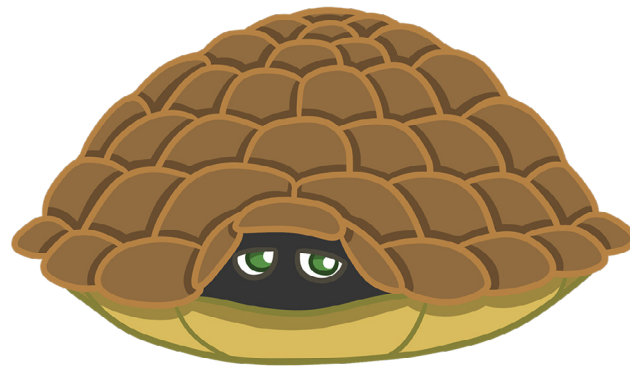
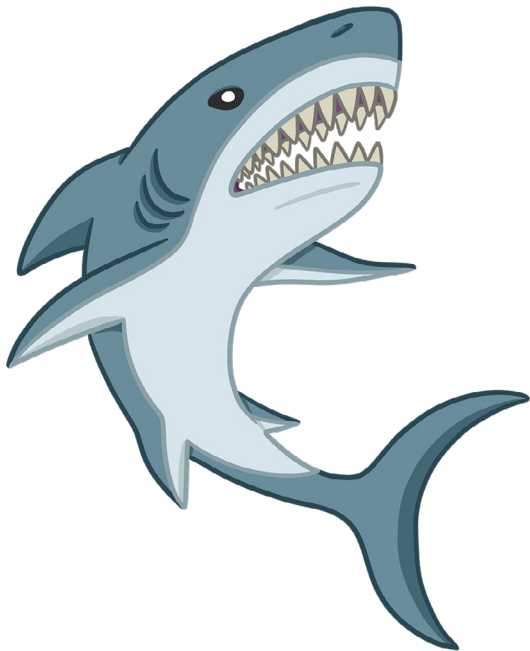
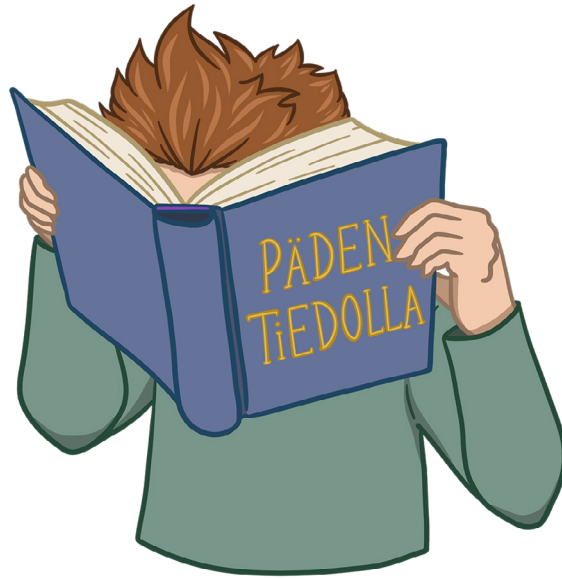
HYÖKKÄÄT VASTAAN HAIN LAILLA

Epävarmuus ja uhatuksi tulemisen kokemus laukaisee taistelun reaktion joskus silloinkin, kun siihen ei oikeasti olisi tarvetta. Esimerkiksi negatiivinen palaute, aiheellinenkin kritiikki saa sinut puolustautumaan ja hyökkäämään vastaan kuin hai.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri





PIIKIT PYSTYSSÄ KUIN SIILILLÄ

Suojaudut kuin siili piikit pystyssä. Olet koko ajan vähän varuillasi ja jo valmiiksi suojaudut piikkien suojaan, odottaen että jotain ikävää tapahtuu. Näin pidät muut varmasti etäällä.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



HÄÄRÄÄT JA POUKKOILET KUIN TIKKA

Reagoit stressiin, pahaan oloon ja ikäviin tunteisiin häärämällä. Keräät paljon puuhaa ja tekemistä itsellesi, jottet ehtisi pysähtymään vaikeiden tunteiden äärelle.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



PAINEESSA LÄIKKY HELPOSTI YLI

Pidät sisälläsi kaiken stressin ja pahan olon. Paine putkessa kasvaa, ja jossain kohtaa läikky yli, niin kuin vuotava putki paineen alla. Pienikin vastoinkäyminen voi toimia viimeisenä pisarana putkessa.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



LUOT SUOJAMUURIN

Luot suojamuurin itsesi ja muiden välille. Suojamuurina voi toimia pukeutuminen ja meikki, tai se voi olla rooli, jolla peität todellisen itsesi. Voi olla helpompi vetää rooli päälle, kuin näyttää millainen oikeasti on.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



REAGOIT SOMAATTISESTI

Reagoit stressaaviin tilanteisiin fyysisillä oireilla, esimerkiksi pää- ja mahakivuilla tai flunssan tunteella. Aina kun pitäisi lähteä kouluun tai ihmisten ilmoille, tunnetkin sairauden tuntua.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



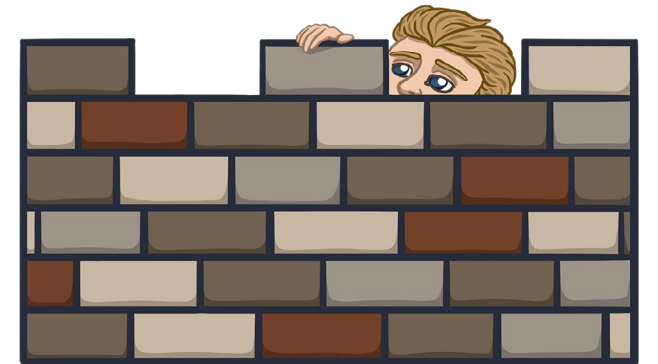
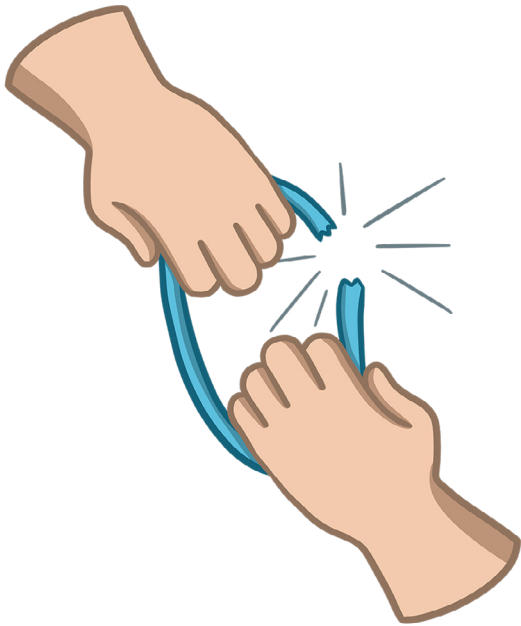
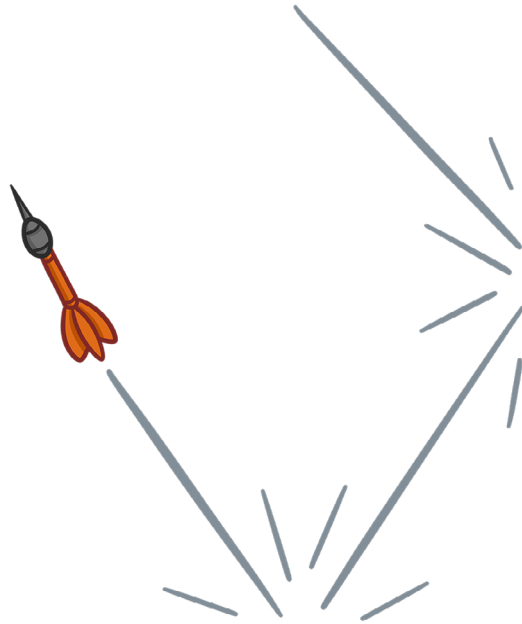
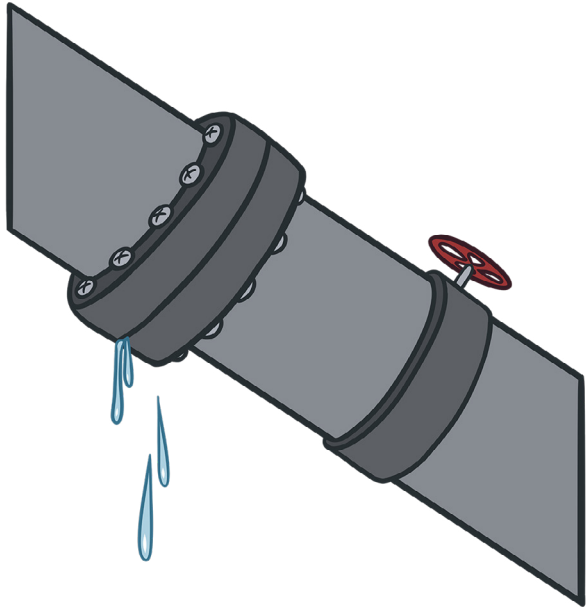
JOUSTAT KUIN KUMINAUHA, KUNNES SE KATKEAA

Teet kaiken mitä pyydetään, autat toisia ja hoidat asiat. Joustat ja joustat vaikkeet haluaisi ja jaksaisi. Lopulta liian kiltin kuminauha katkeaa.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri





SULKEUDUT OMAAN KUPLAASI

Sulkeudut omaan kuplaasi, et halua nähdä tai kuulla muita. Kuljet vaikka huppu päässä, kuulokkeet korvilla, ettei kukaan vaan tulisi juttelemaan.

Sulkemalla pois negatiiviset kommentit saatat samalla sulkea ulos myös kaikki mukavat ihmiset.



VAJOAT SYNKKYYTEEN KUIN TYHJÄ ILMAPALLO

Vajoat synkkyyteen ja toivottomuuteen sängyn pohjalle, ryvet pahassa olossa etkä edes yritä sieltä pois. Masentuneisuutta voi käyttää suojana, ettei tarvitse lähteä ihmisten ilmoille tai kokeilemaan omaa selviytymistä.



JÄÄDYTÄT TUNTEESI TURRAKSI

Jäädytät ja turrutat tunteesi, parempi olla tuntematta mitään kuin tuntea pahaa oloa ja tuskaa. Samalla jäädytät myös kaikki hyvät tunteet.



YLIVALPPAANA, TUNTOSARVET HERKKÄNÄ

Kiinnität huomiota jokaiseen katseeseen ja äänensävyyn ja pyrit lukemaan, onko niissä jotain negatiivista. Jos joku naurahtaa, ajattelet automaattisesti, että sinulle nauretaan. Jatkuva ylivalppaus ja varuillaan olo tekee sosiaalisista tilanteista raskaita.



ETSIT SYLLISIÄ

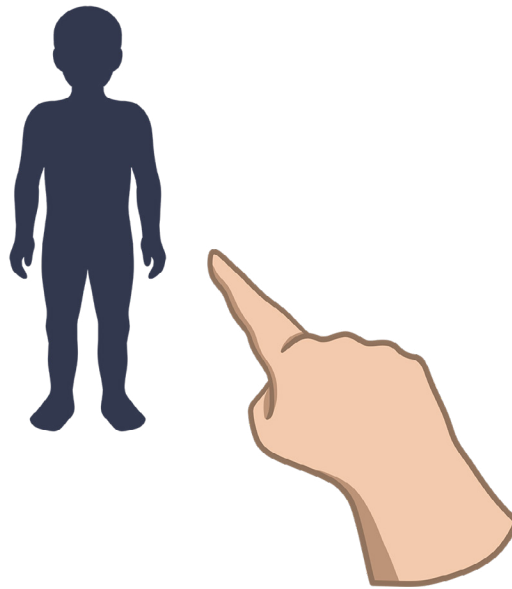
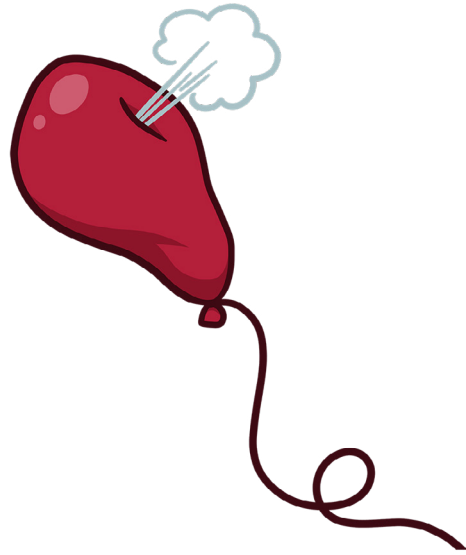
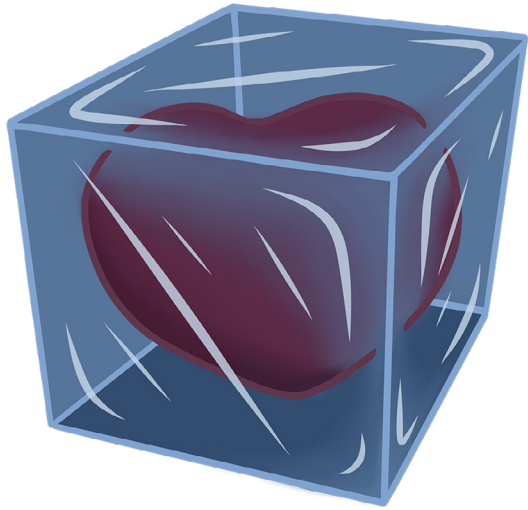
Pyrit löytämään syyn omalle pahalle ololle jostain muualta. Syyllisten etsinnällä voi etäännyttää itsensä ongelmista ja vältellä asian käsittelyä.



JOKU MUU?

Millä muulla haitallisella tavalla voi reagoida stressiin ja pahaan oloon?





YLEISTÄ KESKUSTELUA DEFENSSEISTÄ

Käykää yhteisesti läpi mitä defenssit tarkoittavat. Osallistajat voivat valita korteista ne defenssit, joita itse käyttävät. Yhdessä voitte pohtia ja keskustella, mistä defenssistä kukin haluaisi luopua ja mikä olisi parempi tapa toimia.

Defenssit mukailten Dr. Karen Treisman & Emma Metcalfe – Safe Hands and Thinking Minds (2018)



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



DEFENSSIEN TUNNISTAMINEN JA KÄYTÖKSEN MUUTTAMINEN

Osallistujien ikä huomioiden voidaan korttien sisältämät defenssit käydä ensin läpi yksi kerrallaan. Tämän jälkeen voidaan miettiä miksi ja milloin defenssin käyttämisestä voi tulla ongelma sekä mihin se johtaa. Osallistajat saavat valita itselleen tavallisimmat tavat reagoida ja pyrkivät keksimään, mikä olisi rakentavampi tapa toimia tilanteessa.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



VAIHTOKAUPPA

Osallistujille jaetaan sattumanvaraisesti 2-4 defenssikorttia. Osallistajat kyselevät toisiltaan mitä kortteja heillä on ja pyrkivät löytämään sekä vaihtamaan itselle tavallisimmat tavat reagoida hankalissa tilanteissa. Tavoitteena on, että osallistajat perustelevat toisilleen miksi joku kortti käy itselle paremmin, kuin toinen sekä kuulla muiden tapoja reagoida.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



