

Kehollisuus tunnesäätelyn apuna

Tavoite

Harjoitellaan tunteiden säätelyä kehoa apuna käyttäen.

Tarvikkeet

Älypuhelin, tabletti tai tietokone.

Kesto

Ota oma rauhallinen aika ja tauota tarvittaessa.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



Hermoston rauhoittaminen kehollisella tunnesäätelyllä antaa mielelle tilaa olla läsnä juuri tässä ja nyt. Tunteiden säätely kehoa apuna käyttäen tuo vuorovaikutustilanteisiin lisää taukoja ajatella ja kuunnella. Jos kyseessä on ristiriitatilanne, vihan tunteen hallittu purkaminen kehon avulla palauttaa huomion takaisin keskusteluun. Näin ristiriitaa päästään työstämään eikä tunne jää kehoon viemään huomiota. Toisaalta koetilanne tai muu jännittävä hetki ansaitsee tavan purkaa jännitys.

Verkkotehtävään on koottu kahdeksan erilaista tunnesäätelykeinoa. Tutustu oheisiin kuviin rauhassa. Jos tarkoitus on ohjata harjoitteita toisille, kokeile harjoitteita ensin itse.

Kehollisuus tunnesäätelyn apuna

Rauhoittuminen



Perhoshengitys tai perhostaputtelu

Palauttaa taistele, pakene, lamaannu -järjestelmästä.

Hengitys palaa takaisin palleahengitykseksi.

- Aseta kädet ristiin rinnan päälle peukalot yhteen kietoutuneena kämmenet rintaa kohti kuin perhosen siivet.
- Aloita perhosen siipien verryttely nostamalla vuorotellen käsiä irti rinnasta.
- Anna hengityksen virrata vapaasti. Halutessasi suuntaa hengitys kohti käsiä.
- Toista, kunnes haluat lopettaa, huokaista, haukotella tai nielaista.



MÄNNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri

Kehollisuus tunnesäätelyn apuna

Jännittäminen

Keskisormen ja nimettömän puristaminen

Rauhoittaa sydämen sykettä.

Auttaa kiinnittämään huomion tähän hetkeen.

- Tartu toisella kädellä keskisormesta ja nimettömästä.
- Purista sormia yhteen niin kauan kuin on tarve.
- Anna hengityksen virrata vapaasti.
- Vaihda kättä, kun hyvältä tuntuu tai tunnet tarvetta lopettaa, huokaista, haukotella tai nielaista.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri

Kehollisuus tunnesäätelyn apuna

Puheeksi ottaminen

Luonnollisia taukoja vuorovaikutukseen

Antaa aikaa omien ajatusten jäsentämiseen.

Käsillä tekeminen auttaa ottamaan sopivan etäisyyden vuorovaikutusta katkaisematta.

- Hyödynnä kävely-, piirustus-, askartelu- tai matkustushetket.
- Ota kevyesti puheeksi käsiteltäviä asioita tai aloita kuulumisista edeten kohti tavoiteaihetta.
- Huomioi keskustelukumppanin olemus ja asennot sekä oma hengityksesi.
- Mahdollista taukoja, jolloin keskitytään vain tekemiseen, jolloin toisen on mahdollista palata keskusteluun asiaa pohdittuaan.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri

Kehollisuus tunnesäätelyn apuna

Suotuisa vireystila

Makuaisti maadoittaa

Aistien käyttö antaa konkreettisen palautteen välittömästi.

Voidaan hyödyntää myös hajuaistia.

Auttaa palautumaan vuorovaikutukseen,
jos henkilö on hyvin passiivinen tai aktiivinen.

Esimerkiksi

- kylmä vesilasillinen
- turkinpippuri, Mynthon tai kirpeät karkit
- sitrushedelmien tai mintun tuoksu.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri

Kehollisuus tunnesäätelyn apuna

Vihan tunne

Vihan tunteen loppuun kuluttaminen

Vihan tunne voi tuntua käsissä haluna lyödä tai tönäistä, jalat saattavat haluta potkia.

Antaa keholle luvan toimia luonnollisen reaktion mukaan, jolloin keskusteluun päästään nopeammin.

Esimerkiksi

- seinän tai turvallisen henkilön käsiä vasten työntäminen
- omien käsien työntäminen vastakkain
- lattian työntäminen pois päin
- nyrkkeilysäkin potkiminen
- maan potkiminen tai kuopiminen jaloilla.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri

Kehollisuus tunnesäätelyn apuna

Vagushermo



Vatsanpuoleinen vagushermo vastaa ilon, oppimisen, pelin, leikin ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistamisesta.

Kokeile ensin itse ohjaamasi harjoitteet. Hieromissuunta kannattaa aloittaa myötäpäivään, mutta kuulostele omia tunteja.

- Toista jokaista kohtaa, kunnes haluat lopettaa, huokaista, haukotella tai nielaista.
- Käännä pää puolelta toiselle havainnoiden tunteja.
- Aloita oikealta puolelta hieromalla korvakäytävän yläpuolella olevaa kuoppaa.
- Seuraavaksi siirry pyörittämään vastaavaa pistettä korvakäytävän puolelta, edellisen pisteen alapuolella.

jatkuu



Vuorovaikutuksen mahdollistaja



- Ota korvanlehdestä kiinni ja vedä päänsuuntaisesti kohti takaraivoa.
- Jatka korvanlehdestä kiinni pitäen vetäen päänsuuntaisesti ylös.
- Toista sama, mutta suuntana alas.
- Laita kaksi sormeaa korvanlehden takana olevaan korkeaan kohtaan ja työnnä ihoa päänsuuntaisesti suoraan kohti takaraivoa.
- Toista sama, mutta ylöspäin.
- Jatka samalla otteella alaspäin.
- Ota korvannipukasta kiinni ja vedä suoraan alaspäin.
- Käännä päätä ja huomioi tuntemukset.
- Toista edelliset kohdat toiselle korvalle.
- Käännä lopuksi päätä huomioiden tuntemukset.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri

Kehollisuus tunnesäätelyn apuna

Maadoittuminen

Läsnä oleminen maasta tukea hakien

Vetäytyminen on luonnollinen osa sosiaalista tilannetta.
Mieli saattaa harhailia keskustelun lomassa.

Maadoittamalla jalat annetaan keholle viesti asettua mieli
avoinna juuri tähän hetkeen.

- Voit tehdä harjoituksen seisten tai istuen.
- Aseta jalkapohjat tukevasti maata vasten tuntien maan voima.
- Kuvittele, että päältaelta kulkisi naru, joka vetää sinua ylöspäin.
- Aseta kädet lepäämään kylkien viereen kämmenet luonnollisesti avautuen tai istuessa polvien päälle kämmenet rennosti auki.
- Anna hengityksen virrata ja nauti avoimesta asennosta.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri

Kehollisuus tunnesäätelyn apuna

Irti päästäminen

Helpotusta tunteiden hyväksymiseen

EMDR-tekniikat auttavat päästämään irti asioista, jotka siinä hetkessä aiheuttavat voimakkaita tunteita.

Tärkeintä on mahdollistaa katseen liikkuminen puolelta toiselle. Kun havaitsee mieleen tulevan ajatuksen tekniikka auttaa päästämään siitä irti.

- Istu mukavasti jalkapohjat tukevasti maata vasten.
- Napauta polvia yhdellä kädellä vuorotellen.
- Seuraa silmillä käden liikettä.
- Tyhjennä mieli ja seuraa käden liikettä.
- Kun huomaat ajattelevasi jotain tai jotakuta, sano itsellesi "Huomaa tämä" ja anna ajatuksen hiipua pois jatkamalla käden seuraamista katseella.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri