



Lily Murray

## Ei hätää!

Tehtäväkirja sinulle, jota joskus ahdistaa tai stressaa

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Esipuhe
- Näytesivut

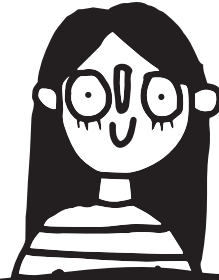
Tutustu kirjaan  
verkkokaupassamme



# TERVETULOA EI HÄTÄÄ! -KIRJAN PARIIN

Kirjassa asiantuntijana  
**SHARIE COOMBES**  
Lapsiin ja perheisiin erikoistunut  
psykoterapeutti, KT

Meillä kaikilla on välillä huolia. Tämä hauska tehtäväkirja houkuttelee sinut ajattelemaan tunteitasi ja puhumaan niistä asioista, jotka huolettavat sinua. Näin voit nauttia elämästä omana itsenäsi. Nämä sivut neuvovat sinulle tapoja työntää huolet loitommaksi ja antavat vinkkejä parempaan hyvinvointiin.



Voit käyttää tätä kirjaa rauhallisessa paikassa, jossa pystyt ajattelemaan ja tunnet olosi mukavaksi. Tehtävät auttavat sinua ymmärtämään tunteitasi, rauhoittumaan, puhumaan halutessasi muille huolestasi ja kasvattamaan rohkeutta ja myönteisyyttä. Saat itse päättää, mitkä tehtävät teet, ja voit aloittaa miltä sivulta tahansa. Voit halutessasi tehdä yhden sivun päivässä tai saada montakin sivua valmiiksi yhdellä kertaa. Sääntöjä ei ole!

Joskus huolet saattavat tuntua todella suurilta. Voi tulla tunne, ettei mikään auta. Juuri näin huolet haluavatkin meidän ajattelevan. Jokaiseen ongelmaan on olemassa kuitenkin ratkaisu. Mikään asia ei ole niin iso, etteikö se selviäisi tai etteikö siitä voisi puhua, vaikka se hankalalta tuntuisikin. Muista, että olet varmasti vahvempi kuin huolesi. Jos huomaat murehtivasi niin paljon, ettei sinulla ole enää hyvä olla, voit näyttää joitain näistä tehtävistä elämäsi tärkeille ihmisille. Niiden avulla voit selittää heille tunteitasi ja saada apua sinua huolettaviin ongelmiin. Voit aina puhua luotettavalle aikuiselle joko koulussa tai kotona, ja hän voi auttaa sinut ammattilaisen luokse saamaan apua ongelmien ratkaisussa.

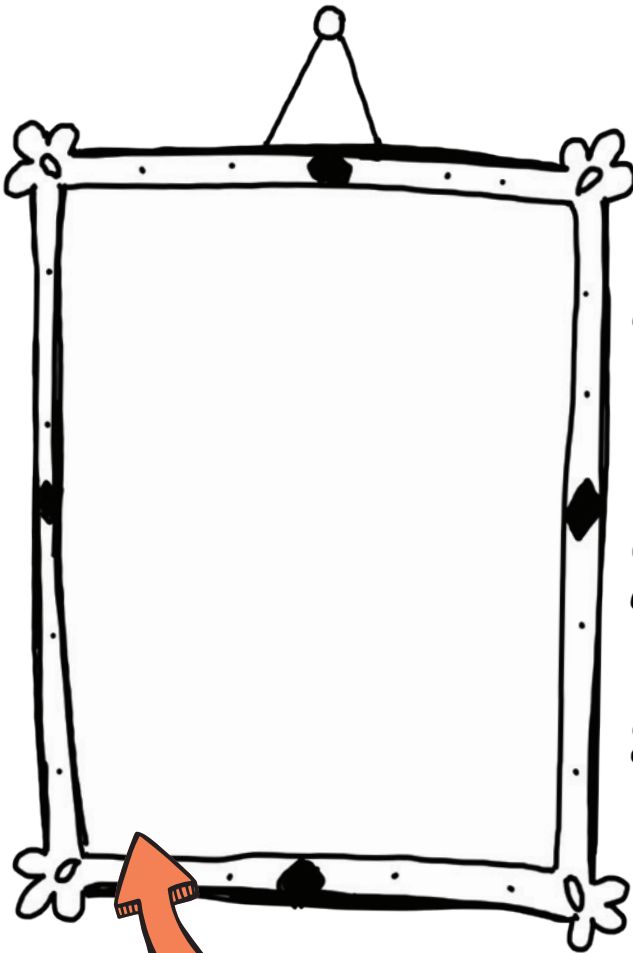
# HUOLILISTAT

Jotkin huolet liittyvät asioihin, jotka tapahtuvat varmasti, kuten kokeisiin tai matkoihin. Toiset huolet voivat nousta puolestaan asioista, joiden tapahtuminen on hyvin epätodennäköistä.

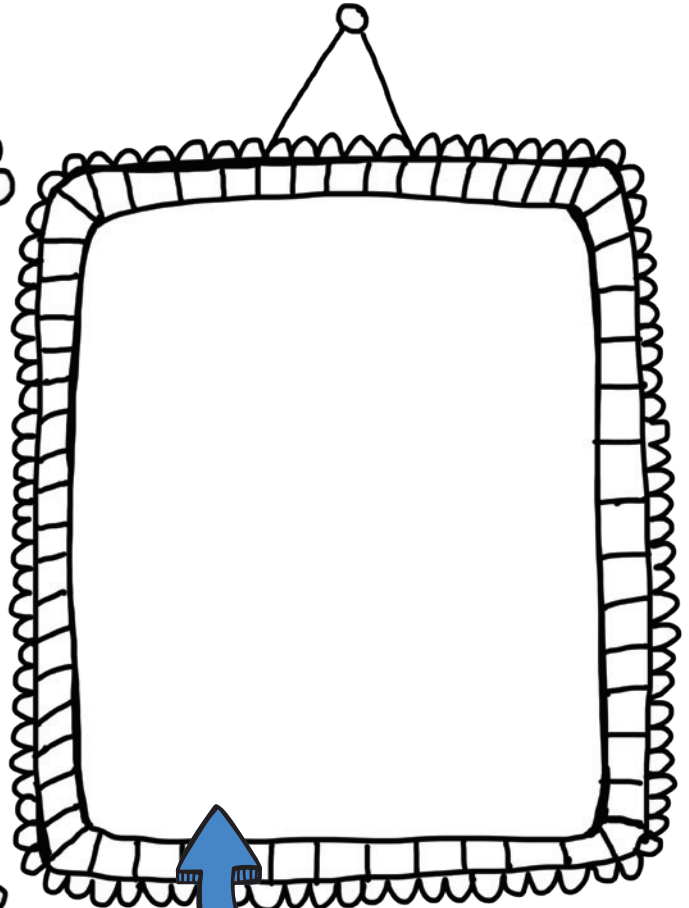
Ajattele huoliasi ja kokeile, pystytkö sijoittamaan ne näihin kahteen listaan.


HUOLENAIHEET,  
JOTKA SAATTAVAT TOTEUTUA

HUOLENAIHEET, JOTKA EIVÄT  
TODENNÄKÖISESTI KOSKAAN TOTEUDU



 Voit tehdä suunnitelman näiden asioiden varalle.



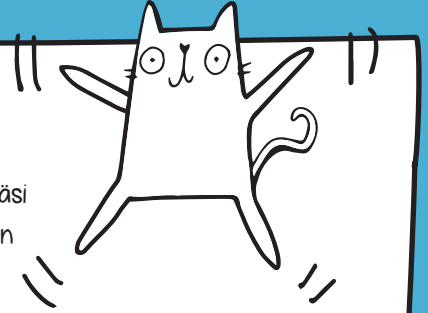
 Muista, että usein oikein pahoja asioita ei tapahdu ollenkaan.

# AKTIIVISUUS AUTTAA

Liikunta voi parantaa oloasi.  
Kokeile tekemällä jokin näistä  
tehtävistä joka päivä.

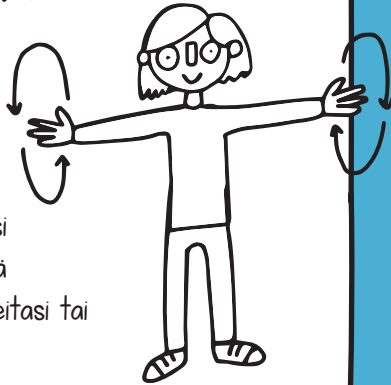
## 20 HAARA-PERUSHYPPYÄ

Seiso ryhdikkäänä jalat yhdessä ja käsivarret sivuilla. Nosta kädet päasi yläpuolelle nopeasti samalla, kun hyppäät haara-asentoon. Palaa sitten heti alkuasentoon niin, että kädet ovat sivuillasi ja jalat yhdessä.



## 30 KÄSIEN PYÖRITYSTÄ

Seiso ryhdikkäänä käsivarret venytettyinä suoraan sivuillesi. Pyöritä käsivarsiasi hitaasti ympyrässä liikuttamatta ranteitasi tai kyynärpäitäsä.



## 8 KYKKYÄ

Seiso jalat lantion levyisessä haara-asennossa kädet lanteillasi ja laskeudu hitaasti alas taivuttamalla polviasia ja lanteitasi. Ole tarkkana, että selkä pysyy suorassa. Laskeudu niin syväälle kuin pystyt päästämättä kuitenkaan polviasia varpaittesi yli. Nouse hitaasti takaisin seisonta-asentoon.



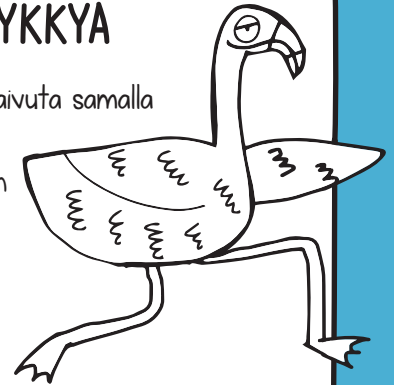
## 10 VARPAILLE NOUSUA

Ota lantion levyinen haara-asento, aseta kädet lanteille ja nosta kantapäitäsä ylös maasta. Laske varpailla seisoessasi kahdeksaan ja anna kantapäitteesi laskeutua sitten vähitellen kohti maata, kunnes ne ovat kokonaan maassa.



## 10 ASKELKYKKYÄ

Ota askel eteen ja taivuta samalla takana olevan jalan polvi koskemaan lattiaa. Pidä huolta, ettei etummainen polvi ulotu varpaittesi yli.



Leikkaa tämä taulukko irti ja kiinnitä se seinällesi.

Laita rasti ruutuun aina, kun olet tehnyt jonkin seuraavista tehtävistä.



20 HAARA-PERUSHYPPYÄ

30 KÄSIEN PYÖRITYSTÄ

8 KYYYKÄÄ

10 VARPAILLE NOUSUA

10 ASKELKYYYKÄÄ

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

# KIITOSHETKET

Vietä joka päivä hetki, jolloin kiität  
kaikista elämäsi hyvistä asioista.

perhe

ystävät

lemmikit

koti

lelut

ruoka

harrastukset

makuuhuone

koulu

opettajat

jalkapallo

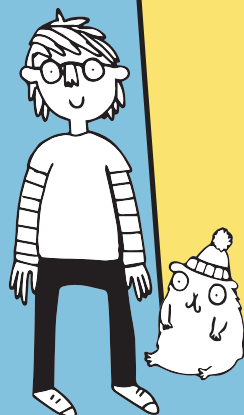
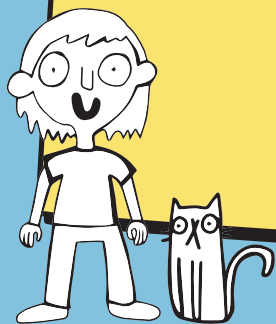
juokseminen

Kirjoita tähän kaikki ne asiat,  
joista olet elämässäsi kiitollinen.

Voit koettaa kiittää läheisiäsi ruokapöydässä, kun kaikki perheenjäsenesi ovat läsnä.



Voit myös pyytää ystäviäsi ja perhettäsi nimeämään joka päivä yhden asian, josta he ovat kiitollisia.



Voit luetella ääneen kaikki asiat, joista olet kiitollinen, ennen kuin menet nukkumaan.