

Stephanie Clarkson

Hyvää mieltä!

Tehtäväkirja sinulle, jota joskus kiukuttaa tai surettaa

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Esipuhe
- Näytesivut

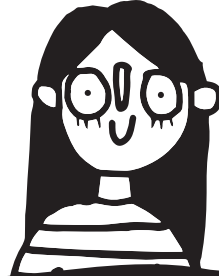
Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme



TERVETULOA HYVÄÄ MIELTÄ! -KIRJAN PARIIN

Kirjassa asiantuntijana
SHARIE COOMBES
Lapsiin ja perheisiin erikoistunut
psykoterapeutti, KT

Meitä kaikkia kiukuttaa tai surettaa silloin tällöin. Tämä hauska tehtäväkirja houkuttelee sinut ajattelemaan tunteitasi ja puhumaan niistä asioista, jotka saavat sinut huonolle tuulelle. Näin voit nauttia elämästä omana itsenäsi. Kirjan sivut neuvovat sinulle tapoja työntää surua ja kiukkua loitommaksi ja antavat vinkkejä parempaan hyvinvointiin.



Voit käyttää tätä kirjaa hiljaisessa paikassa, jossa pystyt rauhassa ajattelemaan ja tunnet olosi mukavaksi. Tehtävät auttavat sinua ymmärtämään tunteitasi, rauhoittumaan, puhumaan halutessasi muille huolistasi sekä 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. Voit myös palata tietyn sivun pariin useita kertoja. Sääntöjä ei ole!

Joskus surua ja kiukkua aiheuttavat asiat saattavat tuntua todella suurilta. Meille voi tulla tunne, ettei mikään auta. Jokaiseen ongelmaan on kuitenkin ratkaisu. Mikään asia ei ole niin iso, etteikö se selviäisi tai etteikö siitä voisi puhua, vaikka se hankalalta tuntuisikin. Voit näyttää joitain näistä tehtävistä elämäsi tärkeille ihmisille, jos haluat selittää heille tunteitasi ja kaipaat apua sinua huolettavaan ongelmaan. Voit aina puhua luotettavalle aikuiselle joko koulussa tai kotona, ja hän voi auttaa sinut asiantuntijan luokse saamaan apua ongelmien ratkaisuun.

SYKKIVÄ SYDÄMENI

Opi tuntemaan sydämesi pikkuhiljaa. Mittaa pulssisi pitämällä etu- ja keskisormea kaulallasi tai ranteesi sisäpuolella.

Kaikkien muiden tunteiden tavoin myös kiukku vapauttaa aivoissasi sellaisia välittäjäaineita, jotka aiheuttavat kehossasi muutoksia. Myös sinä havaitset muutokset. Yksi niistä on kohonnut syke.

MITTAA PULSSISI, KUN OLET...

JUURI HERÄNNYT

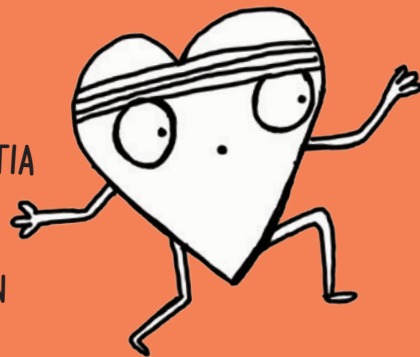
JUOSSUT PAIKALLASI KOLME MINUUTTIA

RIIDELLYT JONKUN KANSSA

SYÖNYT ISON ATERIAN

ALOITTANUT JUURI KOULUTEHTÄVÄN

LUKENUT YHDEN LUVUN KIRJASTA



KÄYNYT KÄVELYLLÄ

Kirjoita muistiin, kuinka monta kertaa sydän lyö minuutissa.



MUISTA! Kiukku voi olla myönteistäkin. Monet ihmiset ovat saaneet aikaan isoja muutoksia maailmassa siksi, että jokin on kiukuttanut heitä toden teolla. He ovat käyttäneet kiukkuaan voimavarana positiivisen muutoksen luomisessa. Mikä asia maailmassa kiukuttaa sinua? Millä tavalla sinä voisit saada muutoksen aikaan?

TIESITKÖ?
Sykkeesi nousee myös silloin, kun olet stressaantunut tai peloissasi.

TYINYTOVERIT

On hyvä, jos sinulla on ystävä. Joskus tarvitset kuitenkin erityisen toverin, joka ei puhu vaan pelkästään kuuntelee. Seuraa näitä ohjeita kohta kohdalta ja rakenna itsellesi helliä halauksia rakastava tyynytoveri.

TARVIKKEET:

- puhdas ja kuiva valkoinen tyynyliina
- kangastusseja
- nuppineuloja
- yksi tyyny
- Lisäksi, jos haluat:
 - kangas- tai fleeecepaloja
 - sakset
 - neula ja vanua

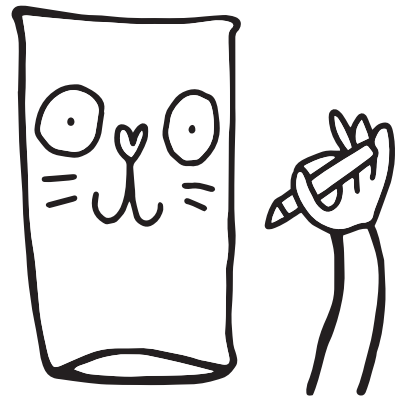
TEE NÄIN:

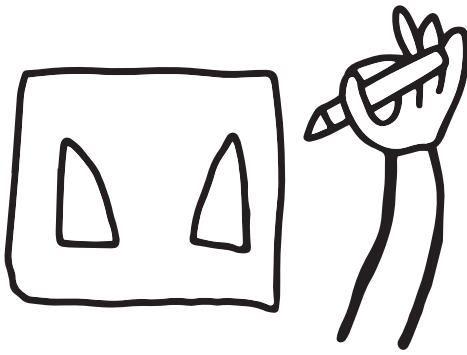
1. Ota puhdas ja kuiva valkoinen tyynyliina.



2. Aseta tyynyliina joko pöydälle tai muulle tasaiselle alustalle.

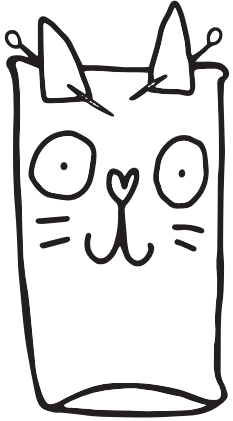
3. Mieti, millaisen tyynytoverin haluaisit. Se voi olla koiranpentu, kissa tai vaikkapa nukke. Valitse hahmo, jota rakastat.
4. Piirrä kangastussilla uudelle ystävällesi silmät, nenä ja suu. Katso värin kiinnitysohjeet kangastussien käyttöohjeista.





5. Piirrä kaksi korvan muotoa kankaan tai fleecen kääntöpuolelle.

6. Leikkaa ne irti.



7. Kiinnitä korvat nuppineuloilla molempien silmien yläpuolelle ja ompele ne paikoilleen tyynyliinaan. Näin voit leikkiä lerppuvien korvien kanssa. (Jos sinulla ei ole lisäkangasta, piirrä korvat suoraan tyynyliinaan.)



8. Pistä tyyny takaisin tyynyliinan sisään. Tyynytoverisi on valmis halattavaksi!



Haluatko tehdä jotain muutakin? Kirjoita sana **YSTÄVÄT** tyynyysi ja lisää sen alle parhaiden ystäväsi nimet.

Voit myös pyytää kavereitasi kirjoittamaan sinulle ystävällisiä viestejä, joita voit lukea milloin tahansa haluat.

Muista olla varovainen!
Sakset ja neulat ovat teräviä.



LÄHDE
LIIKKEELLE!

Liikkeelle lähteminen voi auttaa tylsyyden karkottamisessa ja mielialan nostattamisessa. Seuraavan kerran kun sinulla on paha mieli, pue päällesi ja suuntaa ulos raikkaaseen ilmaan.

Tutki sivun ideoita
ja koeta niitä itsekkin.

TIENON
TARKKAILUA

STOP

Kävelylenkit saattavat tuntua tylsiltä, jos vaeltelette ilman päämäärää, mutta näin ei ole, jos kuljette superaistit viritettyinä ja tarkkailette kaikkea ympärillänne.

Piirtäkää alla olevan kaltainen taulukko joko korttiin tai paperille. Tarvitsette yhden jokaista kävelijää kohden. Ottakaa paperit ja kynät mukaan ja menkää bongauslenkille. Piirtäkää rasti ruutuun niiden esineiden ja eläinten kohdalle, jotka näette kävelyn aikana.



BONGATTU

BONGATTU

Postilaatikko

Perhonen

STOP-kylltti

Kauppakassi

Myytäväenä-kylltti

Maalitolpat

Kirkko

Peltipurkki

Kissa

Kuorma-auto

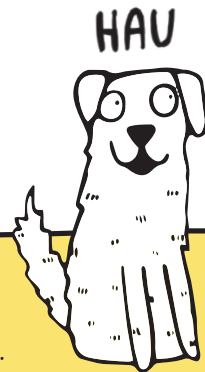
Lentokone

Ruusupensas






SOUNDISAFARI



Koettakaa nyt soundisafaria. Piirtäkää alla olevan kaltainen taulukko joko korttiin tai paperille. Tarvitsette yhden jokaista kävelijää kohden.

ÄÄNI	KUULTU	ÄÄNI	KUULTU
	<input type="checkbox"/>	Auton äänitorvi	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Jonkun huuto	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Lasten leikkiminen	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Musiikki	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Juoksuaskeleet	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Kellon kajahdus tai soittokellon kilahdus	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		



Ottakaa mukaan paperit ja kynät ja lähtekää soundisafarille. Piirtäkää rasti ruutuun niiden äänten kohdalle, jotka kuulette kävelyn aikana.

