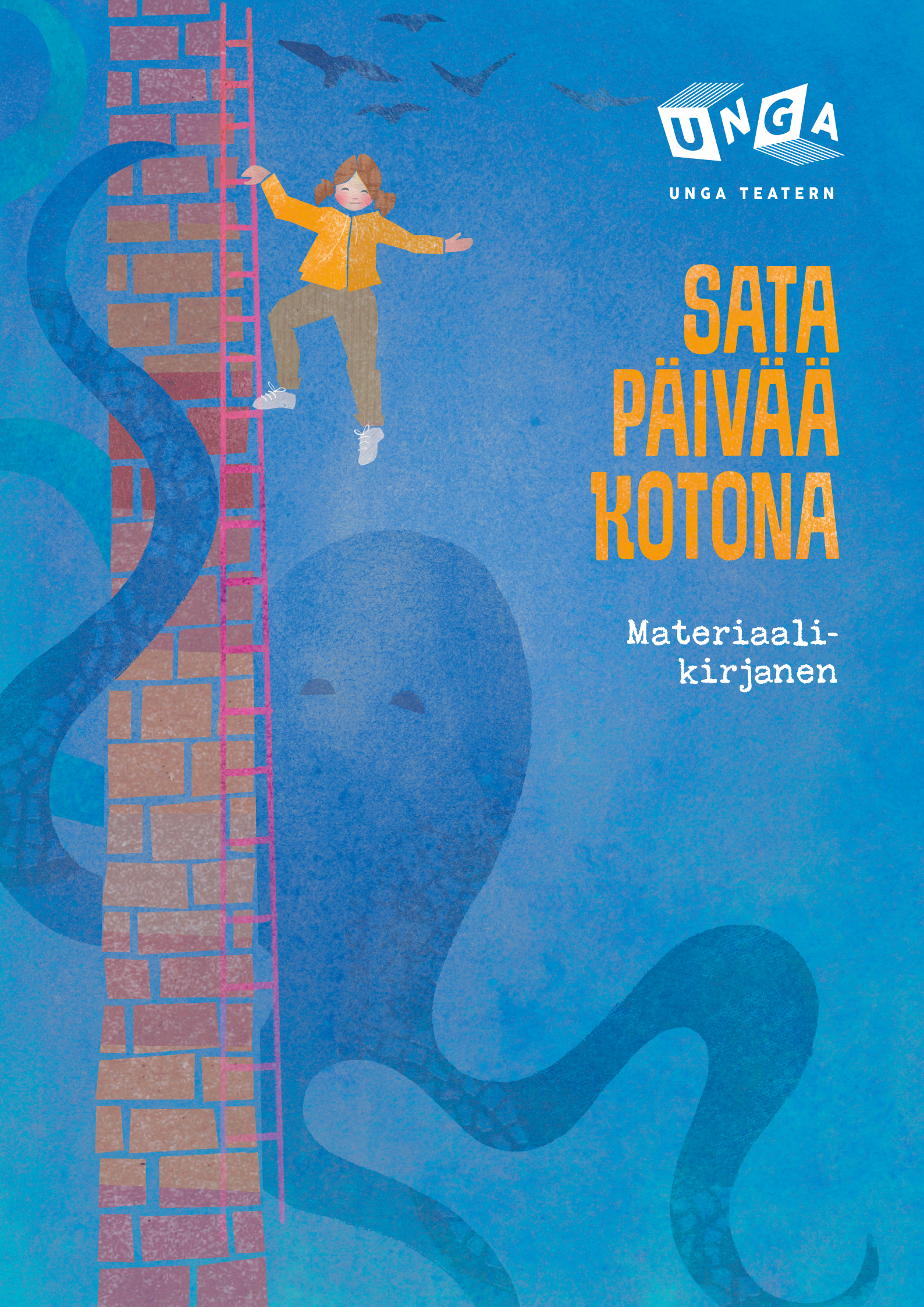




UNGA TEATERN

SATA PÄIVÄÄ KOTONA

Materiaali-
kirjanen





FOKUKSESSA: MYÖNTEINEN JA KIELTEINEN ITSEPUHE NÄYTTÄMÖTYÖSKENTELYN KEINOIN

Tiedetään hyvin, että draaman opiskelu koulussa on hyödyllistä. Se saa oppilaat kiinnostumaan koulutyöstä ja yhteiskunnallisista asioista sekä lisää kykyä ymmärtää ja tuntea solidaarisuutta heikommassa asemassa olevia kohtaan. Toisin sanoen se kehittää empatiakykyä. Empatiata tuntee, kun pitää jostakustaa muttei välttämättä silloin, kun kyseessä on ihminen, jota ei tunne tai jota kohta kohtaan tuntee kaunaa. Max Planck -instituutissa Leipzigissa työskentelevä psykologi ja neurotieteen tutkija Tania Singer on yksi maailman johtavista tunteiden ja aivojen tutkijoista ja hänen mukaansa empatiakykyä ja myötätuntoa voi kuitenkin harjoitella. Tärkeä osa lapsen kehitystä on oppia ymmärtämään toisia ja hahmottamaan heidän näkökulmansa. Tutkimukset osoittavat myös, että tätä varten lapsi vaikuttaa tarvitsevan aktiivisen ja sitoutuneen aikuisen, jonka kanssa jakaa näkökulmansa. Meidän on siis harjoiteltava empatiataitoja – yhdessä lasten kanssa.

Näistä syistä keskitymme työpajoissa ja *Sata päivää kotona* -materiaalissa teatteri-ilmaisun harjoituksiin sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Työpajassa työskentelemme myönteisen ja kielteisen itsepuheen kanssa ja teemme luokassa kohtauksia näytelmästä. Päänsisäinen, näkymätön dialogi tulee näkyväksi, kun sille annetaan roolihahmo. Tavoitteena on, ettei enää puhu ja ajattele itsestään roskaa. Silloin voi paremmin.

Kannattaa huomioida, että tällä kertaa meillä on tarjolla myös luento keskusteluineen siitä, miten voi ehkäistä koulupoissaoloja. Käsittelemme poissaolojen syitä, vinkkaamme nepsy-lapsia hyödyttävistä mukautuksista ja puhumme siitä, miten parantaa kodin ja koulun yhteistyötä silloin, kun koulunkäynti on mennyt solmuun. Luento pohjautuu ajantasaiseen tutkimustietoon ja vanhempien kokemuksiin. Se soveltuu opettajille ja vanhemmille ja voidaan pitää esimerkiksi opettajien tapaamisessa tai vanhempainillassa.

Toivottavasti kohtaamme koulussasi!

Harriet Abrahamsson
Unga Teaternin yleisötyö
Puhelin 0451034844
harriet.abrahamsson@ungateatern.fi

Voimme suositella myös Mielenterveystalo.fi -sivuilla olevaa hyvää omahoito-ohjelmaa lapsille, joilla on nepsy-piirteitä. Sieltä löytyy myös omahoito-ohjelma koulua käymättömän lapsen vanhemmille.



Kuva: Cata Portin

Tässä kirjasessa on tietoa, ajatuksia ja erilaisia harjoituksia. Hyödynnä niitä, jotka tuntuvat sopivilta tässä hetkessä. Saatat myöhemmin haluta kokeilla toisia harjoituksia. Materiaali on tarkoitettu pitkäaikaiseen käyttöön, ja voit palata harjoituksiin sopivan hetken tullen.

MIKÄ VIKANA?

"Mä oon se vika."

Nike näytelmässä Sata päivää kotona

Yhteiskuntamme on hyvin ongelmakeskeinen. Ratkaisemme ongelmia päivittäin, minkä vuoksi ongelmat nähdään usein kielteisinä. Ongelmakeskeisyys ei ole hyväksi, kun ahdistaa. Silloin kaivetaan vain syvempää ongelma-kuoppaa.

— Meillä on niin paljon läksyjä, että tuntuu siltä kuin hukkuisin... Ja miksi minua ei kutsuttu Filipin juhliin? Ei, huomenna on uuintia! Yäk, siellä on niin hikistä ja kaikuu. Inhoan uimapukuaani! Missä se on?! Voi ei... En löydä sitä ikinä!

Kielteiset ajatukset kasaantuvat ja kaikki tuntuu raskaalta. Sen sijaan, että keskittyy kaikkeen negatiiviseen, voi yrittää katsoa tilannetta valoisammin. Vaikeuksista voi päästä yli, kun keskittyy siihen, mitä oikeasti voi tehdä, mitä vahvuuksia itsellä on ja mikä on myönteistä. Tällä tavoin voi auttaa itseään.

— Kivaa, että löysin uimapukuni ja korvatulpani! Niin kaikuu vähemmän. Hmm... teen vähän läksyjä ennen päivällistä ja vähän sen jälkeen. Voisin ehkä pyytää läksyapua? Ja enhän edes tunne Filipiä...

Tämä on yksi strategia.

Usein yksi strategia ei kuitenkaan riitä ratkaisemaan tilannetta, jossa asiat ovat menneet solmuun ja jumittuneet niin, ettei halua mennä kouluun laisinkaan. On niin paljon sellaista, mikä on kuormittanut sen verran pitkään, että lähes kaikki tuntuu todella raskaalta.

MONET TIET VIEVÄT ROOMAAN

Lapset voivat paremmin, kun heillä on parempi olo itsestään. Ja lapsilla on parempi olo itsestään, kun he ajattelevat kivoja ajatuksia itsestään. *Tongue Fu! at School* -kirjassa tutkija Sam Horn alleviivaa sitä, mikä merkitys on niillä sanoilla, joita käytämme, kun puhumme itsestämme itsellemme ja muille.

Itsepuhe koostuu sanoista ja lauseista, joita sanomme toisille ja itsellemme, joko miellesämme tai ääneen. Ne voivat olla joko positiivisia tai negatiivisia. (Helmstetter, 182, s. 48) Sanoista, joista itseämme koskevat ajatukset koostuvat, voi olla apua tai ne voivat olla jopa vahingollisia. Useimmat meistä eivät ole tietoisia näistä ajatuksista ja siitä, miten ne vaikuttavat.

Koulutyöpajaan kuuluu itsepuhetta käsittelevä käytännön oppitunti. Työskentelemme itsetunnon, positiivisen ja negatiivisen itsepuheen parissa näyttelemällä kohtauksia. Päähenkilö asetetaan valintatilanteeseen, jossa hän kuulee yhtäältä rohkaisevia ääniä ja toisaalta kielteisiä ääniä. Tällä tavoin mielensisäinen, näkymätön dialogi tulee näkyväksi. Keskustelemme siitä, millaisia ajatuksia kuuntelemme arjessamme. On hyvä huomata, ettei ole yksin negatiivisten ajatustensa kanssa. On myös tutkittu, että ajattelemme enemmän negatiivisia kuin positiivisia ajatuksia, vaikka juuri positiiviset ajatukset vievät meitä elämässä eteenpäin. Tutkimukset, joissa oppilaat kokeilivat itsepuhetta käsitteleviä oppitunteja, osoittivat, että he saivat niillä mahdollisuuden sanoittaa ideoitaan ja että ne kasvattivat heidän ymmärrystään ja tietoisuuttaan siitä, miten he ajattelivat. Työskentely vahvisti oppilaiden itsetuntoa, itsehillintää, itsehavainnointikykyä, itseohjautuvuutta, itseluottamusta,

motivoituneisuutta, päämäärätietoisuutta ja sisäisen tasapainon kokemusta.

Kun ymmärtää, mitä positiivinen ja negatiivinen itsepuhe on, ja miten itsepuhe vaikuttaa jokapäiväiseen elämään, voi opetella strategioita, joilla saa muutettua negatiivisia ajatusmalleja positiivisiksi. Näin voi tehdä rohkaisemalla lapsia puhumaan positiivisemmin. Eräässä tutkimuksessa oppilaita opetettiin tunnistamaan niin sanottuja punaisia sanoja ja muuttamaan ne sen jälkeen vihreiksi. Tätä voi kokeilla koulussa.

Keskustelukysymyksiä:

Mitä on itsepuhe?

Mitä ovat satuttavat, hyödyttömät punaiset sanat?

Mitä ovat hyödylliset tai vihreät sanat?

Millaiseksi vihreät sanat saavat sinut tuntemaan itsesi?

Miten voit ajatella toisin ja muuttaa punaiset sanat vihreiksi?

Miten kokemuksesi omasta itsestäsi muuttuu, jos onnistut muuttamaan satuttavan punaisen sanan vihreäksi hyödylliseksi sanaksi?

Onko hyvä opiskella itsepuheeseen liittyviä asioita?

Pysähdy

Helpottavatko vai haittaavatko ajatuksesi sinua juuri nyt?

Muuta ajatuksiasi. Vaihda näkökulmaa.

Esimerkkejä:

Onko lasi puoliksi täynnä vai puoliksi tyhjä?

Sanoisitko noin ystävällesi? Ajattele kannustavasti.





Kuva: Cata Portin

— Pitäisikö minun meditoida, kirjoittaa kiitollisuuspäiväkirjaa, viedä koira ulos, mennä ”walk and talk” -kävelylle kaverin kanssa, uida avannossa, mennä treeneihin...?! En halua tehdä mitään noista! En halua mitään!

Jos sinulla on ongelmia, joita et itse tai perheesi kanssa pysty ratkaisemaan, on parasta etsiä aikuinen ammattilainen, jonka kanssa puhua. Koulukuraattorista on hyvä aloittaa.

ANNA ITSELLESI AIKAA

Ota rauhallisesti ja etene omassa tahdissasi. Kuuntele sisintäsi. Mitä olet käymässä läpi? Mistä siinä on kyse? Mikä saa sinut tuntemaan olosi rauhalliseksi? Minkä tekemisestä pidät?

Aloita siitä, mistä pidät ja mikä tuottaa sinulle mielihyvää. Siitä tunteesta käsin on paljon helpompi löytää ratkaisuja.

— Pidän koiran kanssa leikkimisestä ja mummon tapaamisesta.

Hyvä. Silloin teet niin.

Kun kaikki tuntuu pahalta, on hyvä juhlistaa myös tosi pieniä voittoja. Jos on ylikuormit-

tunut, pienet asiat voivat tuntua lähes ylittämättömiltä. Tätä tunnetta voi olla vaikea ymmärtää, jos siitä ei ole itsellä kokemusta. Maaliin pääsee pitkällä tähtäimellä, kun asettaa tavoitteet riittävän matalalle, jolloin ne on mahdollista saavuttaa.

— Hienoa, että jaksoit tavata mummon.

PALAA KEHOON

Kauan sitten joku keksi erottaa ihmisen mielen ja kehon toisistaan. Se oli harmillista, koska olemme yksi yhtenäinen kokonaisuus. Tietoisuus siitä, miten ajatuksemme vaikuttavat mieleemme ja tuntuvat kehossamme, on itseasiassa avain hyvinvointiimme. Siksi työpajassa työskennellään juuri tämän teeman parissa.

— Ai mitä ajattelen ja miltä se tuntuu?

Ahdistusta ei saa järkeilemällä loppumaan. On pystyttävä tunnustelemaan sekä kehoa että mieltä. Kun ne ovat sopusoinnussa, voi hyvin. Mutta joskus ei huvita hirveästi tunnustella, miten voi. Jos voi todella huonosti, se voi tuntua suorastaan pelottavalta.

— Ei! En halua tuntea yhtään mitään!



Kuva: Cata Portin



Niin outoa kuin se onkin, mitä enemmän välttelee tunteiden tuntemista, sitä enemmän ne vievät tilaa. Ikään kuin käsittelemättömät tunteet jäisivät loukkuun kehoon ja alkaisivat kuplia ja kasvaa. Mitä luulet, miten käy, jos pidät pitkään kantta tällaisen purkin päällä?

Jos sinulla on turvaton olo mielesi tai kehosi kanssa, hae ammattiapua.

MITÄ ON AHDISTUS

Voimakas ahdistus on todella epämiellyttävä koko kehon kokemus. Voi tulla vatsakipua, jännitystä leukaperiin, päänsärkyä, kipuja ja vapinaa. Hengittäminen voi olla vaikeaa. Hyvä uutinen on, ettei se ole vaarallista. Edes paniikkikohtaus ei ole vaaraksi, sekin menee ohi. Paniikkikohtaus on eräänlainen hengityksen häiriö, jossa sisään- ja uloshengitys eivät ole tasapainossa. Kaikki tunteet, myös suuret ja voimakkaat, menevät itsestään ohi enintään kahdeksan minuutin kuluessa, jos pysähtyy tunteen äärelle, antaa sen olla ja päästää siitä sitten irti.

Kyky tunnistaa, miten sisään- ja uloshengitys tekevät yhteistyötä, voi auttaa säätelemään itseä ja auttaa jälleen rauhoittumaan.

— Pysähdy. Pidä kädestäni. Kaikki on ok. Sinä olet ok...

Harjoitus

Huomioi hengitystäsi ilman, että teet mitään sen enempää.

Tietoisien hengittämisen avulla voi kohottaa vireystilaa tai pysyä rauhallisena silloin, kun sitä tarvitsee.

ITSESTÄÄN PARANTUVA KEHO

Ratkaisu löytyy kehosta. Kun keho rentoutuu, olo tuntuu turvallisemmalta. Siksi on hyvä idea ihan ensimmäiseksi aloittaa kehosta, kun haluaa vähentää ahdistusta.

”Maha on kipeä... Täytyy suihkuttaa kuumaa vettä mahalle.”

Nike näytelmässä Sata päivää kotona

Keho on viisas ystävä ja tie ulos ahdistuksesta. Keskittymällä aistimuksiin ja hengitykseen voi osoittaa itselleen, ettei mikään ole niin pelottavaa kuin joskus luulee. Ei pidä uskoa kaikkea, mitä ajattelee.

HERÄTÄ AISTISI

Harjoitus

Keskity aistehisi yksitellen. Millaiset aistimukset tuottavat sinulle miellyttäviä kokemuksia?

Kuulo

Mitä kuulet juuri nyt? Millaisista äänistä pidät? Keskustelkaa. Mitkä äänet rauhoittavat sinua?

Haju

Haju on henkilökohtainen asia. Haistele ympärilläsi olevia asioita. Mistä hajuista pidät? Mistä et pidä? Haistele omaa ihoasi. Mutta toisen ihoa ei saa koskaan haistella ilman lupaa.

Näkö

Mitä tykkäät katsella? Mitkä muodot ja värit tuntuvat turvallisilta ja miellyttäviltä? Anna katseesi levätä.

Tunto

Kosketa kättäsi tietoisesti läsnä ollen. Tunnukselle, miltä yksinkertainen toiminta, kuten käsi peseminen, tuntuu. Purista saippuaa, vaahdota ja huomioi, mitä tuntemuksia syntyy. Mikä tuntuu sinusta miellyttävältä tai epämiellyttävältä?

Maku

Miltä suussasi tuntuu juuri nyt? Mistä mauista pidät? Syö tietoisesti hitaasti ja pidä tuntemukset mielessäsi. Maistele, miltä syömäsi oikeasti maistuu. Tätä kutsutaan tietoisesti syömiseksi, ja sitä voi harjoitella joka päivä.

”Maistuu rakeiselta? Ja limaiselta? Ei ole minun juttuni...”

Kun tulee tietoisiksi, miltä tunteet tuntuvat kehossa, niitä voi hallita paremmin. Silloin voi myös paikallistaa ja havaita, missä päin kehoa sijaitsee rauhallisuuden tunne ja miten sille voi tietoisesti tehdä tilaa.

Hengitysharjoitus

Miltä kehossasi tuntuu juuri nyt? Onko jokin kohta jännittynyt? Hengitä rauhallisesti ja tunnustele. Voi esimerkiksi tuntea jännitystä leuka-perissä, mutta jalat voivat olla rentoutuneet.

Miltä kehossasi tuntuu, kun olet iloinen? Missä suru tuntuu?

Mitä enemmän rentoutuu ja hyväksyy itsensä, sitä helpompi on katsoa eteenpäin. Silloin turvallisuuden tunne alkaa voimistua. Ja kun tuntee olonsa turvallisemmaksi ja maadoituneemmaksi, myös kyky käsitellä kaikkia tunteita paranee. Tämä tarkoittaa, että uskaltaa tuntea tunteensa pakenematta niitä. Näin voi kokea arjessaan enemmän hyviä tunteita.

Harjoitus

Onko sinulla mahdollisuus maata riippumattomassa? Se kannattelee sinua ja tarjoaa aistiärsykeitä eri puolelta.



Kuva: Caia Portin



Kuva: Cata Portin



NAME IT TO TAME IT

Kyky sanoittaa, mitä tuntee, on tutkitusti tehokas keino vähentää stressin tunnetta. Tämä lisää mahdollisuuksia hallita tilannetta. Tällöin ahdistus tuntuu pienemmältä ja helpommin hallittavalta.

– Tunnen oloni jännittyneeksi ja hieman hermostuneeksi. Se on täysin normaalia.

HUOLIPILVI

1. Maalaa huolipilvesi isolle paperille. Kiinnitä paperi lattialle maalarinteipillä. Piirrä pilven ääriviivat. Kirjoita siihen kaikki, mistä olet huolissasi ja mistä haluaisit päästä eroon. Käytä vahaliitua tai vedenkestävää kynää. Maalaa sen jälkeen pilvi tunteella. Valitse sopivat värit ja anna tunteen ohjata liikkeitäsi. Voit lopettaa harjoituksen tähän, jos haluat.

2. Revi paperi pieniksi paloiksi ajatellen samalla, kuinka riivit sitä. Seuraa impulssejasi. Haluatko rutistaa paperin palat ja heittää ne roskakoriin? Vai viskata ilmaan? Polkea niitä? Imuroi lopuksi ja katsele, miten paperinpalaset katoavat. Tuntuuko nyt hieman paremmalta?

ONKO PILVI VIELÄ JÄLJELLÄ?

Ota iso paperi.

Tee ajatuskartta ja kirjoita siihen ideoita, miten saisit huolesi hälvenemään.

Laita lopuksi soimaan kappale, josta pidät, ja liiku musiikin tahtiin. Käytä koko kehoa.

USE OR LOSE

Tarkastele tapojasi yhdessä aikuisen kanssa. Ovatko tapasi sellaisia, jotka helpottavat tai haittaavat elämääsi? Pieni muutos tavoissa voi vaikuttaa suuresti pitkällä aikavälillä – sekä parempaan että huonompaan suuntaan.

PIRISTYS-LANKA

Ripusta lanka huoneen poikki. Kirjoita lappuihin elämäsi myönteisiä asioita. Ne voivat olla positiivisia ominaisuuksia, ihmissuhteita tai vain jotain, mistä pidät. Kiinnitä laput pyykkipojilla narulle. Ota tavaksesi katsella lappuja.

Vain te tiedätte, mikä toimii parhaiten juuri sinulle ja perheellesi. Kannattaa kokeilla eri vaihtoehtoja ja löytää ne menetelmät ja harjoitukset, jotka sopivat parhaiten.

Haluamme vinkata myös koulukunnossa.fi -sivustosta, josta löytyy monipuolisia harjoituksia ja materiaaleja aamunavaustilaisuuksiin sekä konkreettisia vinkkejä. Ne tuotettiin osana Koulukunnossa -projektia vuosina 2020–2021.

Lähdekirjallisuus:

Horn, 2004, *Tongue Ful at School*
Stanulis & Manning, 2002, *The teacher's role in creating positive verbal and nonverbal environment in the early childhood classroom*
Helmstetter, 1982, *What you say when you talk to yourself*