



Mielen treenivinkit

Parveke ja kupla -
osta aikaa reagoida hyvin!

Milloin tehdään?

- työkaluksi hankaliin tilanteisiin, joissa sinua ärsyttää tai pelottaa ja joissa reagoit helposti liian nopeasti ja tavalla, joka ei ole rakentava

Mitä hyötyä?

- pohdit millaiset tilanteet ovat hankalia sinulle ja käyttäytymistäsi niissä
- kasvatat harkinta-aikaa ärsykkeen ja reaktiosi välillä
- siedätät itseäsi hankalien tilanteiden kohtaamiseen

Kenelle?

- itsekseen tehtävä harjoitus

Mitä tarvitaan?

- oma mieli ja halutessasi muistiinpanovälineet
- halukkuutta mielikuvitteluun
- aikaa ainakin vartti ensimmäisellä kerralla, seuraavilla kerroilla viisi voi riittää
- toistoja: treenaat ennakkoon, jotta osaat käyttää työkalua hankalan tilanteen tullessa kohdalle

Tilanteiden pohdinta

- Mieti tilanteita (ja kirjaa halutessasi ylös), joissa et ole reagoinut haluamallasi tavalla. Esimerkiksi
 - vuorovaikutustilanteita
 - jokin ympäristö tai tapahtuma ilman suoraa ihmiskontaktia.
- Miten olet niissä toiminut: oletko vältellyt, paennut, jähmettynyt, hyökännyt? Hyökkääminen voi olla myös suinpäin johonkin lähtemistä, mikä myöhemmin kaduttaa.

Tilanteen ja harjoituksen valinta

- Valitse jokin tilanteista työstettäväksi.
Esimerkiksi tilanne:
 - jota kohtaat usein
 - josta syntyy merkittävää haittaa.
- Onko reaktiosi tilanteessa poispäin eli välttelet jotain tai lamaannut vai kohti eli hyppäät ajattelematta tekemään jotain, mitä et haluasi?
 - Jos poispäin, ota treeniksesi Kupla.
 - Jos kohti, treenaa Parveketta.

Kupla

- Kupla luo sinulle varmuutta siitä, ettei mitään pahaa voi tapahtua tilanteessa, vaikka pysyt siinä ja mielesi tulkitsee sen uhkaavana.
- Kun tunnistat pelkoreaktiosi, tee heti ensin resetoiva hengitys.
- Luo itsesi ympärille mielessäsi "suojaava kupla", jonka sisällä voit kuunnella esimerkiksi aggressiivisesti kommunikoivaa ihmistä.
 - Millainen kupla on? Millainen koostumus siinä on? Minkä värinen se on? Miltä sinusta tuntuu sen sisällä? Miltä tuntuu katsoa ja kuunnella tapahtumaa sen ulkopuolella? Miten se ilmaantuu ympärillesi? Onko se eloton vai elävä?

Parveke

- Parveke vie sinut etäämmälle tilanteesta, jotta voit tarkastella siinä tapahtuvia asioita ja ostaa aikaa järkevämmälle reagoinnille.
- Kun tunnistat halusi "hyökätä", tee resetoiva hengitys.
- Hyppää mielessäsi tapahtuvan tilanteen yläpuolelle, katsomaan tilannetta kauempaa parvekkeelta.
 - Kuvittele mielessäsi hypyn liike ja miltä näkymä parvekkeelta näyttää? Miltä tuntuu seisoa siellä? Miltä kätesi tuntuvat kaiteella? Miltä parveke tuntuu jalkojesi alla?

Harjoittelun vaiheet

- Harjoittele kuplan luomista tai parvekkeelle hyppyä ensin omassa rauhassa ilman mitään tilannetta.
- Siirry kuvittelemaan mielessäsi valitsemasi hankala tilanne ja luo kupla tai hyppää parvekkeelle siinä.
- Harjoittele tositilanteissa ensin jollakin helpolla arjen tilanteella, jossa ärsyttää tai jännittää.
- Tarkoitus on vahvistaa kuplan tai parvekkeen käyttöön ottamista, jotta se olisi saatavillasi lopulta myös niissä kaikista vaativimmissa tilanteissa.

Mitä sitten tapahtuu?

- Kupla pidättelee tilannetta vyörymästä sinun päällesi, parveke pidättelee sinua vyörymästä tilanteen päälle.
 - Kun olet kuplassa tai parvekkeella, tarkastele tilannetta kuin sivullinen, myös itseäsi. Mitä tässä tapahtuu? Mitä joku tekee tai sanoo? Mitä haluat tilanteesta seuraavan? Mitä voisit itse tehdä, jotta tilanne menisi sitä kohti?
- Vuorovaikutustaitoja harjoittelet erikseen: kuplan ja parvekkeen tehtävä on ostaa sinulle aikaa käyttää niitä taitoja.



Ota Kykene seurantaan

www.kykene.fi

Lisää mielen treenivinkkejä
luvassa!

