

*ITSESÄÄTELYN
HARJOITUSKIRJA AIKUISELLE*



TÄMÄN KIRJAN OMISTAA





ITSESÄÄTELYN ALUEET

TIETOA OSIOSSA 1 AIHE 1

VOIT TEHDÄ TÄMÄN PIENEN KYSELYN KURSSIN ALUSSA JA UUDESTAAN SEN JÄLKEEN TAI JONKUN AJAN KULUTTUA KURSSIN PÄÄTTYMISESTÄ. SEURAA MITEN VASTAUKSESI MUUTTUVAT AJAN KANSSA.

TUNTEET

	KYLLÄ	EI
Minun on helppo tunnistaa tunteitani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osaan nimetä tuntemiani tunteita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voin huoletta ilmaista myös vaikeita tunteita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiedän miten säädellä tunteita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn lopulta irtaantumaan vaikeista tunteista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AJATUKSET

	KYLLÄ	EI
Osaan irtaantua vaikeista ajatuksista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osaan keskittyä haastavissakin tilanteissa olennaiseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn erottamaan tunteet ajatuksista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn kertomaan avoimesti ajatuksistani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiedän mikä on totta ja mikä ei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KÄYTTÄYTYMINEN

KYLLÄ EI

Menen ajoissa nukkumaan ja nukun tarpeeksi.

Pidän huolta ruokarytmistäni.

Pystyn vastustamaan kiusauksia.

Tunteet eivät ota minusta ylivaltaa.

Teen valintoja, jotka tukevat itsesäätelyäni.

KESKITTYMINEN

KYLLÄ EI

Pystyn keskittymään yhteen asiaan kerrallaan.

Pystyn olemaan pitkään saman tehtävän parissa.

Pystyn kuuntelemaan toista keskeytyksettä.

Muistan arjessa tarpeelliset asiat.

Pystyn palauttamaan mieleeni menneen viikon tapahtumia.



TEMPERAMENTTINI

TIETOA OSIOSSA 2 AIHE 1

**MILLAISEKSI KOET OMAN TEMPERAMENTTISI?
YMPYRÖI SINUA PARHAITEN VASTAAVA VAIHTOEHTO.**

HELPPO

HITAASTI LÄMPEÄVÄ

HAASTAVA

**MITÄ HYVIÄ PUOLIA KOET TEMPERAMENTISSASI
OLEVAN?**

MILLAISIA HAASTEITA TEMPERAMENTTISI TUO?



KIINTYMYSSUHDE

TIETOA OSIOSSA 2 AIHE 2

MILLAINEN KIINTYMYSSUHDE SINULLA ON OLLUT LAPSUUDESSA?

TURVALLINEN

ORGANISOIMATON

VÄLTTELEVÄ

RISTIRIITAINEN

MITEN KIINTYMYSSUHDE ON VAIKUTTANUT ITSESÄÄTELYYSI?

ONKO SINULLA OLLUT KORJAAVIA IHMISSUHDEKOKEMUKSIA (YSTÄVYYS, PARISUHDE) ELÄMÄN MYÖHEMMÄSSÄ VAIHEESSA? MITEN NE OVAT VAIKUTTANEET ELÄMÄÄSI?



TUNNETAIDOT

TIETOA OSIOSSA 2 AIHE 2

**OPITKO LAPSENA TUNNETAITOJA TAI OLETKO OPETELLUT
NIITÄ AIKUISENA?**

MITEN HYVÄKSI ARVIOISIT TUNNETAITOSI TÄLLÄ HETKELLÄ?

1 _____ 10
TÄYTYY VIELÄ HARJOITELLA ERINOMAISET

MIKÄ ON SINULLE TÄLLÄ HETKELLÄ VAIKEIN TUNNE SIETÄÄ TAI KÄSITELLÄ?

MIKÄ ON SINULLE TÄLLÄ HETKELLÄ MIELUISIN TUNNE?



ITSESÄÄTELY REAALIAJASSA

**LAITA NUMEROJÄRJESTYKSEEN ITSESÄÄTELYYSI TÄLLÄ
HETKELLÄ ENITEN VAIKUTTAVAT ASIAT.**

(10 ENITEN VAIKUTTAVA, 1 VÄHITEN VAIKUTTAVA)

KUORMITUS (TYÖN JA/TAI ARJEN)

PUUTTEELLISET TUNNETAIDOT

LAPSUUDEN AJAN TAPAHTUMAT (TUNNELUKOT)

STRESSI

LIIAN VÄHÄINEN UNI

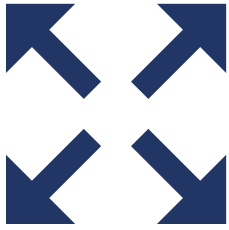
EPÄTASAINEN RUOKARYTMI (SITÄ SEURAAVA NÄLKÄKIUKKU)

VIREYSTILAN VAIHTELUT

JOKU MUU, MIKÄ?

TOISEN TUNTEIDEN TARTTUMINEN

AISTIÄRSYKKEET (ESIM. MELU)



SUURIN VAIKUTIN

**KIRJOITA TÄHÄN EDELLISISTÄ SE, MIKÄ VAIKUTTAA
TÄLLÄ HETKELLÄ ENITEN ITSESÄÄTELYYSI.**

MILLAISIA HAASTEITA SE TUO ARKEEN/TYÖHÖN?

MIKÄ OLISI PIENIN ASKEL MUUTTAA TILANNETTA?



HAASTAVAT TILANTEET

MILLAISET TILANTEET TUNTUVAT VAIKEILTA?

MITÄ AJATUKSIA TILANTEISSA SYNTYY?

MILLAISIA TUNTEITA KOET VAIKEISSA TILANTEISSA?



KUPPI NURIN

MITEN MUUT NÄKEVÄT, ETTÄ SINULLA ON MENNYT KUPPI NURIN? MITEN TOIMIT? YMPYRÖI TOIMINTATAPASI TAI KIRJOITA VÄLEIHIN OMA.

HUUDAN

HILJENEN

MOITIN/HAUKUN/IVAAN

POISTUN PAIKALTA

HEITTELEN TAVAROITA

NYRPISTELEN NENÄÄ

NÄYTÄN VIHAISTA ILMETTÄ

ITKEN

LOUKKAANNUN

MITEN MUUT IHMISET YMPÄRILLÄSI TOIMIVAT, KUN NÄIN KÄY?

MILTÄ SE MINUSTA TUNTUU?



VIREYSTILA

TIETOA OSIOSSA 2 AIHE 4

**SUURIMMAKSI OSAKSI PÄIVÄÄ OLEN...
(YMPYRÖI SOPIVA VAIHTOEHTO)**

ALIVIREYSTILA

YLIVIREYSTILA

OPTIMAALINEN VIREYSTILA

**JOS HUOMAAN OLEVANI ALIVIREYSTILASSA, MILLÄ
KEINAIN PÄASEN TAKAISIN OPTIMAALISEEN TILAAN?**

**JOS HUOMAAN OLEVANI YLIVIREYSTILASSA, MILLÄ
KEINAIN PÄASEN TAKAISIN OPTIMAALISEEN TILAAN?**



TUNNESÄÄTELYKEINONI

YLHÄÄLTÄ ALAS KEINOT

**KATSO LISTASSA OLEVIA KEINOJA JA MIETI
TOIMIVATKO NÄMÄ SINUN KOHDALLASI?**

AINA

JOSKUS EI KOSKAAN

AJATTELEN KAUNISTA MAISEMAA

LASKEN KYMMENEEN

KUVITTELEN TUNTEEN SULAVAN POIS

SANON TUNTEEN ÄÄNEEN

LUETTELEN AAKKOSET TAKAPERIN

SIIRRYN MIELESSÄNI MIELIPAikkaANI

TOISTAN ÄÄNEEN

RAUHOITTUMISLAUSETTANI
PUHUN ITSELLENI MYÖTÄTUNTOISESTI

KUVITTELEN RAKKAAN IHMISEN HALAAMAASSA MINUA

MITKÄ MUUT YLHÄÄLTÄ ALASPÄIN KEINOT TOIMIVAT MINULLA?



TUNNESÄÄTELYKEINONI

ALHAALTA YLÖS KEINOT

KATSO LISTASSA OLEVIA KEINOJA JA MIETI TOIMIVATKO NÄMÄ SINUN KOHDALLASI?

AINA

JOSKUS EI KOSKAAN

KESKITYN HETKEKSI HENGITYKSEENI

RAVISTAN TUNNETTA KEHOSTA POIS

TYÖNNÄN SEINÄÄ

PURISTELEN PALLOA

JUON KYLMÄÄ VETTÄ

SILITÄN ITSEÄNI

PESEN KÄDET LÄMPIMÄLLÄ VEDELLÄ

AVAAN IKKUNAN

LAITAN RAUHALLISTA MUSIIKKIA SOIMAAN

HAISTELEN MIELLYTTÄVÄÄ TUOKSUA

MITKÄ MUUT ALHAALTA YLÖSPÄIN KEINOT TOIMIVAT MINULLA?



PALAUTUMISEN HETKENI

LISÄÄ TIETOA OSIOSSA 2 AIHE 6: MIKROTAUOT

MISSÄ

MILLOIN

MILLAINEN TAUKO

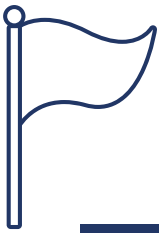
**ESIMERKIKSI: AUTOSSA, ENNEN KUIN HAEN LAPSET PÄIVÄKODISTA,
KUUNTELEN LEMPIMUSIIKKIANI 5 MINUUTTIA SILMÄT KIINNI**



YMPÄRISTÖN VIRITTÄMINEN

**MILLÄ TAVOIN VOIN VIRITTÄÄ YMPÄRISTÖN TUKEMAAN
ITSESÄÄTELYÄNI?**

**ESIMERKIKSI TEEN ITSELLENI OMAN RAUHOITTUMISPAIKAN, LAITAN KUVIA
SEINÄLLE MUISTUTTAMAAN ERI TUNTEIDEN SÄÄTELYKEINOISTA, SISUSTAN
KOTINI/LUOKAN RAUHALLISIN VÄREIN JA ELEMENTEIN**



TAVOITTEENI

KUUKAUDEN PÄÄSTÄ KURSSIN SUORITUKSESTA HALUAISIN...

TOIVON, ETTÄ OPPISIN...

HALUAISIN TIETÄÄ...

VUODEN PÄÄSTÄ...
