

Meidän Nuorten KÄSIKIRJA



Omat tietoni

Nimi _____

Luokka _____



Kuva, josta saan voimaa

Tähän voin liimata kuvan, joka rauhoittaa minua
ja josta minulle tulee hyvä mieli.

Jos hermot meinaa palaa...



Onnistuneen päivän avaimet



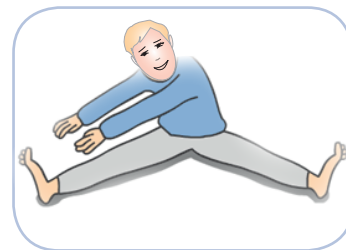
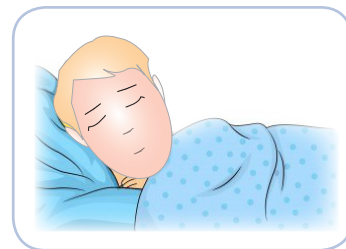
Pidän
ihmissuhteistani
huolta: perhe, kaverit

Teen jotain
mielekkästä ja kivaa

Nukun tarpeeksi,
lepään ja rentoudun
pitkin päivää

Liikun ja
venyttelen

Syön viisi
ateriaa
päivässä ja
juon
usein vettä



Tunnilla ja kokeessa onnistuminen

Jos haluan vaihtaa istumapaikkaa, puhun asiasta opettajani kanssa.

Juon usein vettä, pieniä määriä kerrallaan.

Peitän muut tehtävät jateenyhden kerrallaan.

Oma vinkkini:

Teen aivojunnupaliikkeitä (esim. energiakahdeksikko, s. 18) tai piirrän ja katson X-kirjainta.



Siirrän ajatukset hetkeksi muualle ja jatkan sitten työskentelyä.

Pidän taukoja.

Aistit

Kun äänet, valaistus, kosketus, maut, hajut, liike tai muut vastaavat häiritsevät luokassa, välitunnilla tai retkillä ja tutustumiskäynneillä...

Mikä voisi auttaa (puhun asiasta opettajani kanssa):

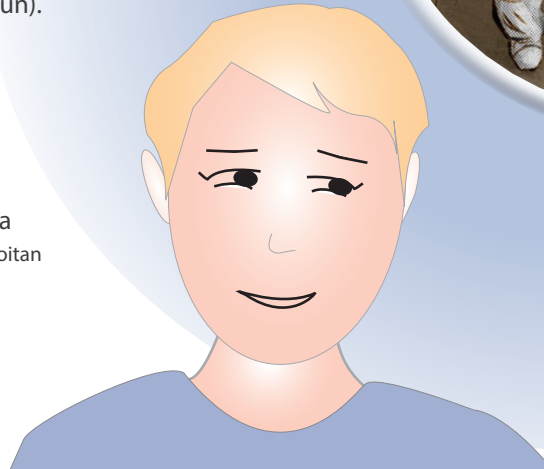
- Oma vinkkini: _____
- Istuisinko edessä, takana, sermin suojassa vai missä?
- Laitan korvakuulokkeet korviini, musiikilla tai ilman.
- Käytän aurinkolaseja.
- Käytän lukuikkunaa, lukualueen rajaajaa tai värikalvoa lukemisen hahmottamisen apuna.
- Ennakoin selvittämällä muun muassa ruokalistan tai retken ohjelman etukäteen.
- Pidän taukoja: riittävästi stressivapaata aikaa oppituntien välillä.
- Liikkuminen auttaa ajatusten ankkuroinnissa.



Vuorovaikutus

Kuinka tullen toimeen muiden kanssa:

- Oma vinkkini: _____
- Keskityn kuuntelemaan toista antamalla toiselle puheenvuoron.
- Kysyn, jos en ymmärrä mitä toinen tarkoittaa.
- Ymmärrän, että toinenkin voi olla oikeassa.
- Annan toisille positiivista palautetta (esim. kehua).
- Kerron mitä ajattelen, toisia loukkaamatta.
- Jos pahoitan jonkun mielen, selvitän asian.
- Olen kiinnostunut muista.
- Muistan, että olemme kaikki erilaisia.
- Ennakoin jännittävää tai haasteellista tilannetta aivojumbpalla (venytän pohkeita, hieron korvia ja harjoitan ristikäyntiä, s. 18).
- Pyydän tarvittaessa apua toisilta oppilailta tai aikuisilta.

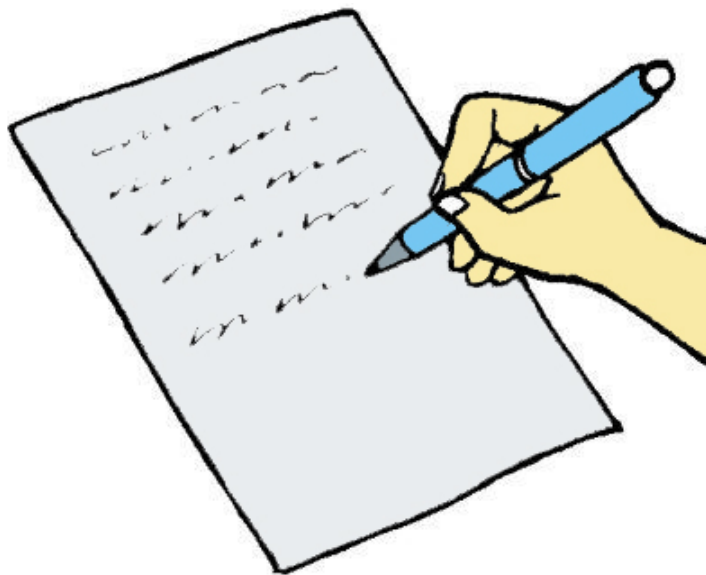


Tavarat mukana

- Käytän muistilistaa, joka voi olla esimerkiksi kännykässä, eteisen ovelta, omassa huoneessani tai tässä vihkossa.

Minun muistilistani:

Oma vinkkini muistamiseen:



Rentoutuminen/virkistäytyminen

- Oma vinkkini: _____
- Otan rennon istuma-asennon.
- Hengitän rauhallisesti ja hitaasti.
- Ulkoilen välitunnilla ja vapaa-ajalla.
- Teen aivojumbppaliikkeitä (esim. energiakahdeksikko, s. 18).
- Kuuntelen musiikkia.
- Teen mielikuvaharjoitteita (esim. Lehdetvirrassa-harjoitus,



Aivojumppaliikkeet

Energiakahdeksikko: Rauhoittaa ja rentouttaa niin pienen kuin aikuisenkin levottomuutta ja stressiä. Voit tehdä tämän istuen, seisten tai maaten. Ojenna kätesi suorana eteen, risti ranteet ja kädet, kämmenselät vastakkain ja peukalot alaspäin. Kiepauta kädet alakautta rinnan päälle ja laita nilkat ristiin. Paina sisäänhengityksen aikana kieli kevyesti kitalakeen.

Ristikäynti: Kävele paikallaan marssien hitaasti. Kosketa vasemmalla kädellä oikeaa polvea ja oikealla kädellä vasenta polvea liikettä tehdessä. Ristikäynti aktivoi molemmat aivopuoliskot toimimaan yhdessä. Keskilinjanylitykseenliittyvättoiminnatesim.lukeminen, kirjoittaminen sekä vasen/oikea koordinaatio sujuvat paremmin.

Korvien hieronta: Vedä peukalolla ja etusormella korvalehtiä hellävaraisesti taaksepäin ja suorista niiden poimuja. Aloita hierominen korvien yläosista ja jatka kohta kohdalta alaspäin aina korvannipukoihin asti.

Pohjevenytys: Pidennä säären alueen jänteitä asettamalla päkiäkorokkeelle tai porrasaskelman reunaan ja paina kantapää alas.

X:n ajattelu: Aktivoi molempia aivopuoliskoja kehon liikkeisiin ja rentoutumiseen sekä molempia silmiä näkemisiin.

(Aivojumppa opas. Paul E. Dennison ja Gail E. Dennison)



Lehdet virrassa-harjoitus

Tee seuraava harjoitus siten, että pidät joissakin kohdissa pieniä taukoja. Taukojen aikana vain keskity tekstin herättämään mielikuvaan. Useimmiten keskittyminen on helpompaa silmät kiinni. Voit myös äänittää harjoituksen esimerkiksi puhelimellasi. Pidä äänitysvaiheessa välillä noin 10 sekunnin mittaisia taukoja.

”Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Kuvittele, että istut hitaasti lipuvan virran äärellä ja veden pinnalla lipuu ohitsesi lehtiä. Kuvittele tämä niin kuin haluat - tämä on sinun mielikuvasi. Ota jokainen ajatus, joka nousee mieleesi ja aseta se lehdellä ja anna lehden lipua ohi. Tee näin riippumatta siitä, ovatko ajatuksesi positiivisia tai negatiivisia, miellyttäviä taituskallisia. Vaikkaneolisivat kaikkein upeimpia ajatuksia, aseta ne lehdelle ja anna lipua ohi. Jos ajatuksesi loppuvat, katsele vain virtaa. Ennemmin tai myöhemmin ajatukset alkavat uudelleen. Anna virran kulkea omaa vauhtiaan. Älä nopeuta sitä. Älä yritä huuhtoa lehtiä pois - anna niiden tulla ja mennä omalla ajallaan. Jos mielesi sanoo ”tämä on tyhmää” tai ”en osaa tätä”, niin aseta nuokin ajatukset lehdelle. Jos lehti jää jumiin, anna sen olla. Älä pakota sitä lipumaan

pois. Jos sinulle alkaa tulla vaikeita tunteita, kuten kyllästymistä tai kärsimättömyyttä, niin yksinkertaisesti vain huomaa ne. Sano itsellesi ”tässä on kyllästymisen tunne” tai ”tässä on kärsimättömyyden tunne”. Sitten aseta nuo ajatukset lehdelle ja anna lehden lipua eteenpäin. Aika ajoin ajatuksesi saavat sinut mukaasi ja kadotat sen, mitä olit harjoituksessa tekemässä. Tämä on normaalia ja luonnollista ja niin vain tapahtuu. Kun huomaat niin tapahtuneen, totea se lempeästi ja aloita harjoitus uudelleen.”

Jatka harjoitusta muutama minuutti. Jos ajatukset harhailevat, palauta ne lempeästi takaisin harjoitukseen. Lopeta harjoitus päättämällä, että nyt palaat pois mielikuvasta. Ota hyvä asento, venyttele vähän jakatsele, mitä näet ympärilläsi, tässä ja nyt.

Harjoituksen avulla voit opetella päästämään irti stressaavista ajatuksista. Ensimmäistä harjoitusta kannattaa tehdä rauhallisessa tilanteessa ja mielentilassa. Vähitellen sen käyttöä voi kokeilla stressaavissa tilanteissa. Sinun ei tarvitse opetella harjoitusta ulkoa, vaan voit vähitellen kehittää siitä itsellesi omanlaisen mielikuvan, jota käytät stressaavissa tilanteissa.

(ADHD-aikuisen selviytymisopas - tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Maarit Virta ja Anita Salakari)



OSMO-HANKE
Työryhmä sekä Adin Livak ja Samuli Isojärvi