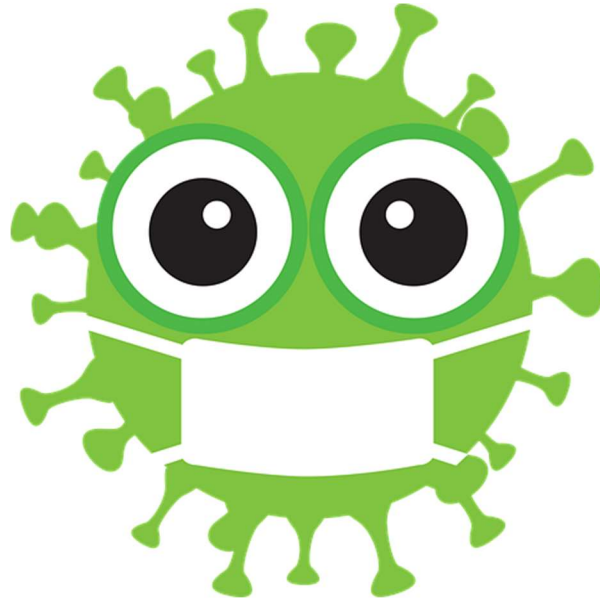
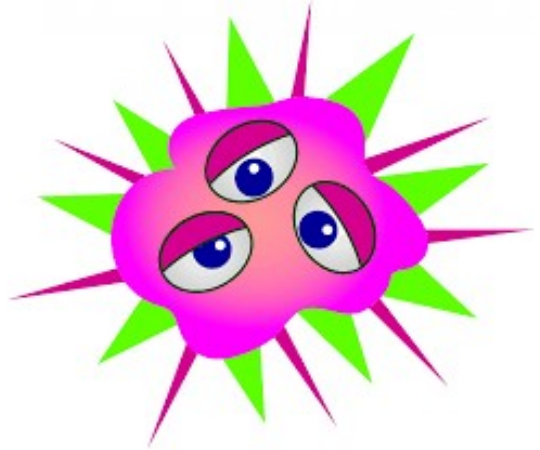


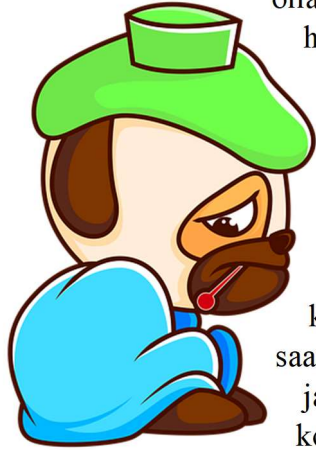
Miten tukea lapsia ja perheitä koronatilanteessa?

Koronapandemia on maailmanlaajuinen kriisitilanne, joka vaikuttaa lasten ja perheiden elämään laajamittaisesti ja merkittävästi. Jokaisen perheen, lapsen ja vanhemman tilanne on ainutkertainen ja yksilöllinen, ja myös reaktiot ovat yksilöllisiä. Tähän oppaaseen on kerätty keinoja helpottaa lapsen ja aikuisten tunnetason ahdinkoa ja vahvistaa minäpystyvyyden, oman toimijuuden kokemusta. Tarkoitus on tarjota psykoedukaatiota koronavirukseen liittyen, riittävästi mutta myös tarpeen mukaisesti rajaten. Lisäksi tarkoitus on tarjota joitain konkreettisia keinoja, joilla voi tukea lapsen ja perheen hyvinvointia. Tarkoitus ei ole, että tämä opas pitäisi käydä läpi kaikkien kanssa orjallisesti kohta kohdalta. Tarkoitus on pikemminkin tarjota tietoa ja erilaisia keinoja hallita koronatilanteen aiheuttamaa ahdinkoa, ja näistä keinoista voi kukin valita itselleen ja perheelleen parhaiten sopivat.

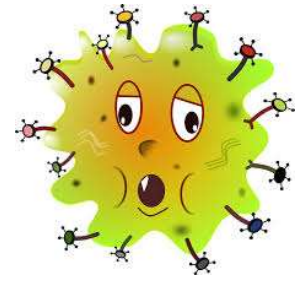


Mikä koronavirus?

Koronavirus, eli COVID-19, on viruksen aiheuttama sairaus, jonka keskeisiä oireita ovat yskä, kuume, ja hengitysvaikeudet. Oireita voivat olla myös vatsavaivat, lihassäryt, ja mm. maku- ja hajuaistien väliaikainen katoaminen. Koronavirus tarttuu ihmisestä toiseen, ja erilaisten pintojen kautta,



mikäli pinnoille on päässyt koronavirusta sille altistuneen ihmisen kautta. Koronaviruksesta liikkuu paljon väärää tietoa sosiaalisessa mediassa, ja siksi on tärkeää tarkistaa tiedot, joita saat sosiaalisesta mediasta tai tuttavilta. Luotettavaa tietoa saa esimerkiksi uutisista, THL:n sivuilta, ja omalta lääkäriltä. Asiat on hyvä pitää perspektiivissä, ja muistaa, että suurin osa koronavirukselle altistuneista saa vain lieviä oireita, ja vakavammin oireilevat saavat osaavaa hoitoa. Koronavirus voi kuitenkin olla vaarallinen osalle ihmisistä, ja myös tämä on hyvä kertoa lapselle; Siksi on tärkeää suojautua koronavirukselta itse, ja suojata myös muita koronavirukselta.



Lapselle voi puhua esimerkiksi pöpöstä, joka aiheuttaa yskimistä, kuumeen nousua, ja joskus myös vaikeutta hengittää. Osa koronaviruksen oireista on siis samankaltaisia kuin esimerkiksi tavallisessa flunssassa, tai allergioissa. Lapselle on tärkeää kertoa myös, että yskeminen, kuume ja nenän tukkoisuus voi johtua myös tavallisesta flunssasta tai allergioista, eikä lapsen tarvitse pelätä, jos hänellä on tällaisia oireita. Jos lapselle nousee korkea kuume, tai jos lapsella on vaikeutta hengittää, täytyy kuitenkin mennä lääkäriin ja selvittää, mistä on kyse, jotta lasta ja perhettä voidaan auttaa parhaalla mahdollisella tavalla. Lapselle on tärkeää myös kertoa, että lääkärit ja hoitajat ovat taitavia ja osaavat oman työnsä hyvin, ja osaavat auttaa lasta ja tämän perhettä, tai esimerkiksi sairastunutta sukulaista, ystävää tai tuttavaa.



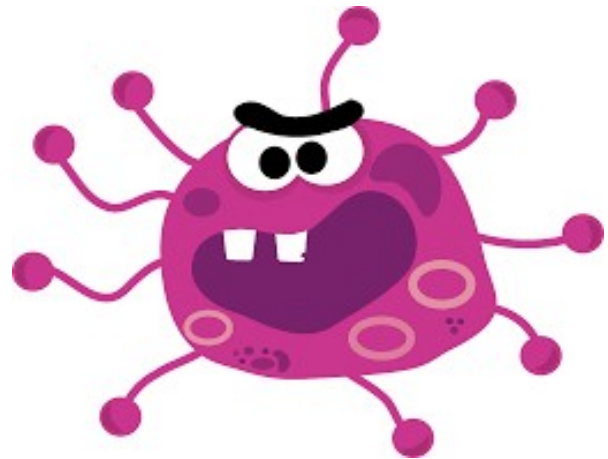
Miten lapsi reagoi?

Lapset reagoivat stressiin monin eri tavoin. Joku saattaa takertua vanhempansa, toinen taas voi olla syrjään vetäytyvä. Lapsesta voi myös tulla jännittyneitä, ärtyisiä, pelokas tai vaikkapa surullinen. Joku voi itkeä paljon, toinen taas saattaa olla korostuneen iloinen, ja vitsailla ja pelleillä ylenmääräisesti. Joku voi alkaa esimerkiksi yö- tai päiväkastella uudelleen, ja myös muut jo opitut taidot voivat taantua. Jonkun voi olla vaikea nukahtaa, tai pysyä unessa, ja joku voi nähdä painajaisia. Joku voi uppoutua täysin koulutyöhön, joku taas kieltäytyy opiskelemasta tai ei pysty keskittymään koulunkäyntiin. Käytösongelmat ja aikuisen uhmaaminen voivat lisääntyä. Myös erilaiset säröt ja kivut voivat lisääntyä reaktiona stressiin ja jännitykseen. Joku voi myös alkaa tarkkailla itseään korostuneesti, ja kiinnittää pieniinkin vaivoihin, kuten kurkun kuivamiseen tai lämmön tunteeseen, voimakkaasti huomiota, peläten esimerkiksi kuumeen nousua.



Jotain lasta koronatilanne ei tunnu ahdistavan tai jännittävän lainkaan, vaan hän toimii myös tässä tilanteessa tavanomaisesti, ja nauttii arjen toiminnoista ja iloista tututtuun tapaan.

Jokaisen aikuisen ja lapsen reaktio tilanteeseen on yksilöllinen, ja reagointiin (tunteet, ajatukset, käytös) vaikuttaa jokaisen oma elämänselämänsä historia ja kokemukset, sekä yksilölliset piirteet, kuten temperamentti. Mikään reaktio ei ole parempi tai huonompi kuin toinen, vaan kaikki reaktiot ovat sallittuja ja ymmärrettäviä. Tämä on tärkeää viestiä myös lapselle. Näytä lapsellesi, että tämän tunnereaktiot ovat hyväksyttäviä, ja että ymmärrät ne. Huonoa käytöstä ei kuitenkaan tarvitse sietää, vaan myös kriisitilanteissa on tärkeää pitää kiinni rajoista ja säännöistä, vaikka lapsen rajaaminen voikin tuntua pahalta.



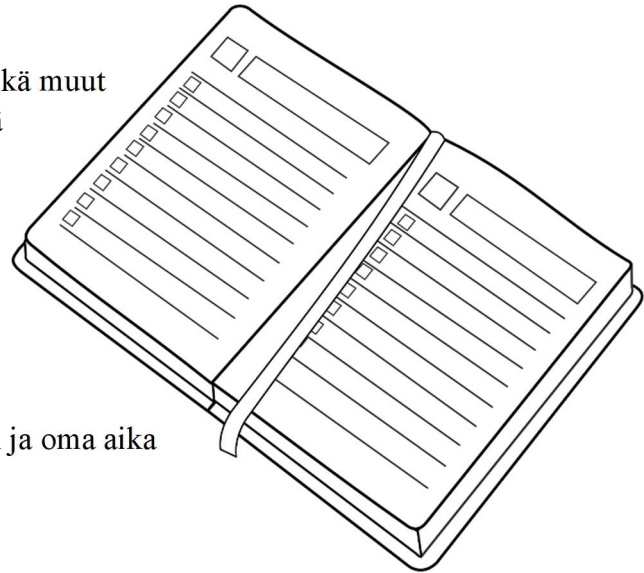
Miten toimia vanhempana?



Vanhemman on tärkeää pysyä rauhallisena ja tukea lastaan tämän yksilöllisten tarpeiden mukaan. Kuuntele lastasi ja osoita tälle erityisesti nyt, että lapsesi on sinulle tärkeä ja rakas. Kerro lapsellesi totuudenmukaisesti siitä, mitä tapahtuu, ja miksi meidän täytyy toimia nyt tietyillä tavoilla, esimerkiksi viettää paljon aikaa kotona. Puhu lapsellesi ikätasoisesti, eli käytä sanoja, joita lapsesi ymmärtää. Kerro lapsellesi se, mitä hänen tarvitsee tietää – totuuden mukaisesti ja riittävässä määrin. Muista kertoa erityisesti siitä, mitä lapsesi voi tehdä itse vaikuttaakseen tilanteeseen ja estääkseen koronavirusta leviämistä. Tarjoa lapsellesi paljon mahdollisuuksia kysyä asioista, jotka häntä mietityttävät – lapsilla voi olla erilaisia väärinä uskomuksia, jotka voi olla tärkeää korjata. Lapsi voi esimerkiksi luulla, että flunssan kaltaiset oireet ovat aina hengenvaarallisia, tai että ulos meneminen on hengenvaarallista.

Ylläpidä päivittäiset rutiinit, kuten ruokailuajat ja unirytmii, sekä muut teidän perheenne keskeiset rutiinit, joista voi pitää kiinni tässä tilanteessa. Laatikaa myös yhteiset, lyhyet säännöt jokaisen koulu- ja työtehtävien hoitamisen mahdollistamiseksi.

Tauolle jääneiden harrastusten ja muun toiminnan tilalle on hyvä keksiä yhdessä lasten kanssa uusia toimintoja, joita teidän kodissanne voi toteuttaa. Voitte esimerkiksi järjestää yhteisiä leikki- tai pelihetkiä, tai vaikkapa rentoutushetkiä, elokuvailtoja, tai levyraadin. Muistakaa pitää myös taukoja tekemisestä, mahdollisuuksien mukaan; Myös rauhoittuminen ja oma aika on yhä tärkeää.



Muista, että vanhempana tunnet lapsesi itse parhaiten, ja pystyt kyllä tukemaan häntä. Vaikeissa tilanteissa on kuitenkin myös tavallista tarvita välillä myös vanhempana tukea ja apua. Silloin voi kääntyä vaikkapa perheneuvolan tai erilaisten tukipuhelimien (esim. Mannerheimin lastensuojeluliiton tai Mieli ry:n tukipuhelin 24h, mll.fi, mieli.fi) tai jo tuttujien tukikontaktien, kuten lastenpsykiatrian työntekijän, puoleen.

Mitä lapsi ajattelee ja tuntee?

On tavallista tuntea olonsa huolestuneeksi, stressaantuneeksi, jännittyneeksi, pelokkaaksi, avuttomaksi, vihaiseksi, tai esimerkiksi yksinäiseksi tässä tilanteessa. Jokaisella on omat tunteensa, ja ne voivat olla hyvin erilaiset, kuin jonkun muun. Kaikki tunteet ovat kuitenkin sallittuja ja ymmärrettäviä. Kuuntele lastasi ja tämän huolia. Pyri ymmärtämään tämän kokemia tunteita ja ajatuksia, ja vaikka ne olisivat erilaiset kuin sinun omasi. Näytä että myös lapsesi erilaiset tunnekokemukset ja ajatukset ovat sallittuja ja ymmärrettäviä.

Lasten huolenaiheet liittyvät usein omaan arkeen, esim. siihen, miten koulunkäynti järjestyy ja pitääkö läksyt olla tehtynä, ja siihen, pääseekö näkemään kavereita tai leikkitreffitille. Osa erityisesti pienemmistä lapsista voi olla lähinnä ilahtuneita siitä, että saavat viettää enemmän aikaa vanhempiensa kanssa.



Vanhemman ja lapsen on tärkeää saada puhua itselleen läheisten ja tärkeiden ihmisten kanssa. Jos sinun tai lapsesi on vaikea olla miettimättä koronavirukseen liittyviä asioita, voi olla hyvä rajoittaa aikaa, jonka käytätte esimerkiksi katsomalla aiheeseen liittyviä uutisia, tai lukemalla aiheesta netistä. Tällöin voitte sopia esimerkiksi huoliajoista, jolloin voitte puhua huolistanne koronaan liittyen, ja tarkistaa koronaan liittyvät uutiset. Huoliaika voi olla esimerkiksi kaksi kertaa päivässä 5-15 minuutin ajan – mikä vain sopii teidän perheellenne parhaiten!

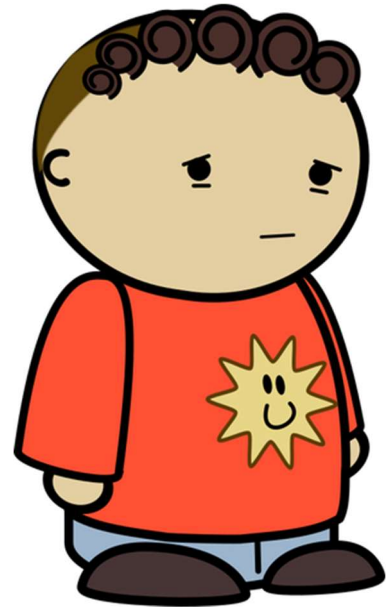
Muistakaa myös, että teillä, sinulla ja lapsillasi, on jo paljon taitoja, joiden avulla olette pärjänneet aiemmissa stressaavissa elämäntilanteissa ja tapahtumissa. Voitte käyttää samoja keinoja myös nyt selviytyäksenne ahdistavien tunteiden ja ajatusten kanssa!

Muistakaa myös pitää yhteyttä teille tärkeisiin ihmisiin puhelimitse, viestitse, ja sosiaalisen median kautta. Lapset saattavat usein murehtia myös isovanhempien, sukulaisten ja ystäviensä vointia, ja lapsille on tärkeää tarjota paljon mahdollisuuksia pitää yhteyttä heille tärkeiden ihmisten kanssa.

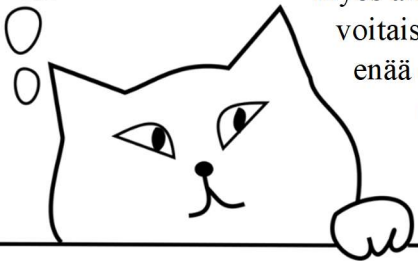
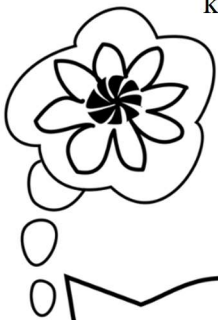


Pettymykset

Koronavirukseen liittyvät rajoitukset aiheuttavat aikuisen ja myös lapsen elämässä monia pettymyksiä. Harrastuksia ei voi jatkaa, syntymäpäiviä ja muita juhlia ei voi juhtia tavanomaisesti, ja myös monet muut menot peruuntuvat. Tämä aiheuttaa lapsessa luonnollisesti suuria tunteita, kuten surua ja kiukkua, pettymystä. Näsitä asioista kesksuteleminen avoimesti lapsen kanssa on tärkeää. Vanhempana voi esimerkiksi kertoa lapselle siitä, mitä tunteita vanhemmassa itsessään herättää se, että lapsen harrastukset ja muut menot, ja vanhemmat omat menot peruuntuvat. Tunteiden sanoittaminen on tärkeää ja toimii hyvänä mallina lapselle. Täten lapsi myös oppii itse sanoittamaan ja hallitsemaan tunteitaan paremmin. Tunteiden sanoittaminen tarkoittaa sitä, että konkreettisesti kertoo, miltä itsestä tuntuu, ja mikä tunteen on aiheuttanut. Voit



kertoa esimerkiksi, että äitiä harmittaa nyt se, ettei äiti pääse töihin tapaamaan työkavereitaan, tai illalla tanssiharrastukseen, mutta vaikka äiti onkin nyt tästä surullinen, äiti on myös iloinen, koska voi sen sijaan viettää aikaa lapsen kanssa leikkien ja askarrellen. Äitiä voi myös harmittaa se, ettei lapsi pääse omiin harrastuksiinsa, vaikkapa jalkapalloa pelaamaan, ja se, että lapsi on surullinen, harmittaa myös äitiä. Mutta mitä kivaa voisimme tehdä näiden harrastusten sijasta? Entä voitaisiinko pitää synttärit vaikkapa myöhemmin, kun tapaamisrajoituksia ei enää ole? Joka tapauksessa tämä tilanne on tilapäinen, ja se on myös hyvä muistaa. On hyvä myös suunnitella tulevaa ja haaveilla tulevasta, koronanjälkeisestä ajasta. Mitä mukavaa haluaisitte silloin tehdä, perheenä ja ystävien kanssa?



Mitä lapsi voi tehdä, jotta hän ja hänelle tärkeät ihmiset eivät sairastuisi?



On tärkeää kertoa lapselle niistä asioista, joita hän voi itse tehdä, että hän, hänen perheenjäsenensä, sukulaisensa, tai ystävänsä eivät sairastu. Tämä lisää lapsen pystyvyyden ja toimijuuden kokemusta.

Käsien peseminen

Käsien peseminen säännöllisesti on tärkeä askel kaikkien virustartuntojen välttämiseksi. Voit suojella itseäsi ja muita ihmisiä pesemällä käsiäsi säännöllisesti. Pese kädet saippualla ja vedellä:

- jos olet aivastanut tai yskinyt
- ennen ja jälkeen syömisestä
- ennen ja jälkeen ruoanlaiton
- kun käyt vessassa
- jos tapaat jonkun, joka on kipeä
- kun kätesi ovat likaiset
- kun kosketat eläimiä
- kun tulet kotiin ulkoa, vaikkapa kaupasta



Käsien peseminen

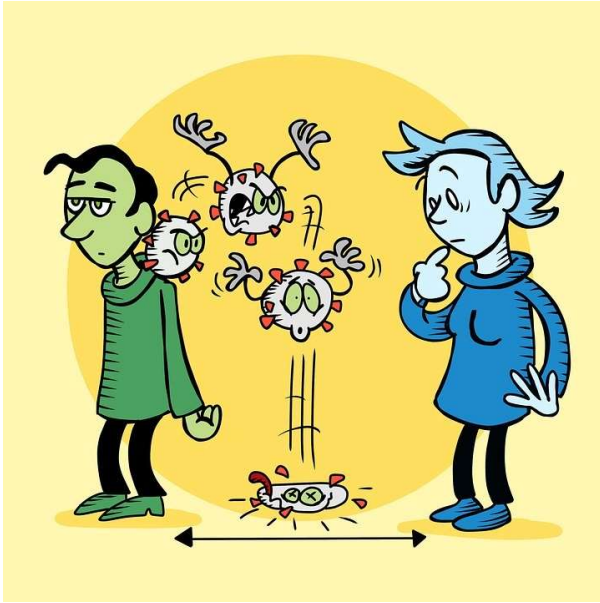
1. Ota käsiisi saippuaa ja kastele kädet
2. Hiero saippuaa kämmeniisi
3. Muista myös kämmenselkä eli käden yläpuoli
4. Hiero saippuaa erikseen myös peukaloihin ja muihin sormiin ja sormenpäihin
5. Hiero saippuaa myös ranteisiin
6. Huuhtelet kädet



Laske 20:een, kun peset käsiäsi, niin käsistäsi tulee puhtaat!



Välmatkan pitäminen muihin ihmisiin



Välmatkan pitäminen muihin ihmisiin on tärkeää, jotta korona-pöpö ei tartu. Se voi olla erityisen vaikeaa, mutta onneksi kaikista läheisimpiä ihmisiä – niitä joiden kanssa asut – voi yhä halata ja koskettaa, ja heidän lähellään voi olla. Muihin on kuitenkin tärkeää pitää välimatkaa niin kauan, kunnes korona on voitettu. Voit pitää yhteyttä ystäviisi, koulukavereihisi, isovanhempiisi, opettajaasi ja muihin tärkeisiin ihmisiin mm. soittamalla, lähettämällä viestejä, ja juttelemalla heidän kanssaan netissä. Myös lemmikkejä voi yhä halata, silittää ja koskettaa, sillä koronavirus ei tartu lemmikkeihin.

Turvallinen välimatka toiseen ihmiseen on 2 metriä, eli noin 4 tai 5 lapsen askelta, aikuisella 3-4 askelta.



Kotona pysyminen

Kaikkien ihmisten pitäisi viettää nyt niin paljon aikaa kotona, kuin mahdollista! Lapset käyvät koulua kotona, ja sitä kutsutaan etäkouluksi tai kotikouluksi. Moni aikuinen on myös jäänyt kotiin tekemään töitä, eli etätöihin. Samalla aikuiset voivat viettää enemmän aikaa lastensa kanssa, mikä on mukavaa. On kuitenkin tärkeää antaa aikuisille rauha tehdä kotona töitään, ja myös aikuisten on tärkeää antaa lasten tehdä rauhassa koulutehtäviä kotona – ja auttaa lapsia silloin, kun he tarvitsevat apua. Kotona pysyminen

on tärkeää, jotta koronavirus ei tarttuisi sinuun ja sinun perheenjäseniisi, tai muihin ihmisiin.



Yskiminen ja aivastaminen

Muista yskiä tai aivastaa nenäliinaan tai omaan olkapäähän tai hihaan– ja pese kädet aina tämän jälkeen! Yskiessä ja aivastaessa on tärkeää peittää suu ja nenä paperilla tai olkapäällä, jotta pöpöt

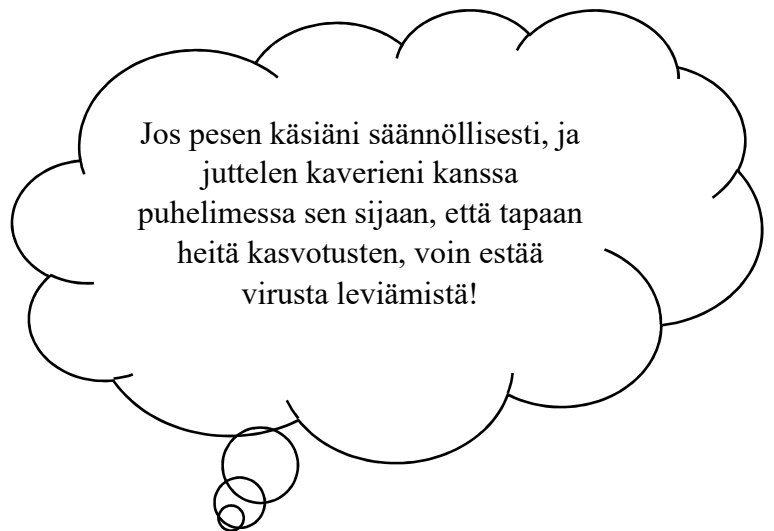
eivät pääse tarttumaan muihin ihmisiin. Kun yskit, aivastat tai niistät paperiin, laita paperi heti roskikseen, ja pese kätesi!



Psyykkiset hallintakeinot

Myönteinen ajattelu

On hyvin tavallista, että tällaisessa poikkeustilanteessa monet huolet ja murheet yrittävät ottaa vallan mielestä ja ajatuksista. Joku voi esimerkiksi alkaa katastrofiajatella, eli pelätä pahinta mahdollista lopputulosta, uskoen, ettei voi itse mitenkään vaikuttaa asioihin. Meillä jokaisella on toisinaan ongelmallisia ajatuksia, jotka haittaavat hyvinvointiamme ja toimintakykyämme. Nämä haittaavat ajatukset voi tunnistaa siitä, että ne liittyvät usein äärimmäisyyksiin ja ehdottomuuksiin; Ne voi tunnistaa esimerkiksi sanoista ”ei koskaan/mikään/kukaan”, ”ikinä”, ”aina” tai ”kaikki”. Pitävätkö nämä ajatukset paikkansa? Mitä sanoisit ystävällesi, tai lapsellesi, joka ajattelee näin? Kerro se myös itsellesi! Koettakaa yhdessä keksiä haitallisia ajatuksia korvaamaan myönteisempiä ajatuksia, jotka auttavat teitä voimaan paremmin! Lapsille voi puhua esimerkiksi punaisista (haitalliset) ja vihreistä (auttavat, myönteiset) ajatuksista.



Arjessa on tärkeää pyrkiä keskittymään myönteisiin ja positiivisiin asioihin, ajatella positiivisesti. Näitä voivat olla esimerkiksi asiat, joista olet tavallisestikin elämässäsi kiitollinen, esimerkiksi oma koti, oma puoliso ja lapset, sekä päivittäinen ruoka, mahdollisuus ulkoiluun puhtaassa luonnossa, ja mahdollisuus puhua asioista ystävien, sukulaisten ja perheen kanssa. Joku voi olla iloinen ja kiitollinen erityisestä mahdollisuudesta viettää aiempaa enemmän aikaa lasten ja perheen kanssa, ja erityisesti pienet lapset voivat olla tästä innoissaan. Joku voi nauttia poikkeustilanteen myötä puhdistuvasta ilmanlaadusta, sekä liikennemelun vähentyessä lisääntyneestä hiljaisuudesta ulkona. Kevään myötä myös linnun laulu ja auringonpaiste lisääntyy, mistä voi nauttia niin ulkoillessa, kuin kotoa sisältäkin käsin. Lasten kanssa voikin keskustella tai kirjata ylös joka ilta jotain, mikä sinä päivänä on tuntunut hyvältä, tai saanut teidät muuten hyvälle tuulelle. Missä onnistuit hyvin? Mikä oli erityisen mukavaa? Mistä nautit?

Keskity asioihin, joihin voit vaikuttaa!

Kriisitilanteissa, kuten aina, kannattaa keskittyä niihin asioihin, joihin voi vaikuttaa. Jätä siis murehtimatta asioita, joihin et voi itse vaikuttaa.

Näitä en voi hallita, joten kannattaako niitä murehtia?

Mitä muut tekevät

Miten pitkään poikkeustilanne kestää

Näihin voin vaikuttaa

Miten suhtaudun tilanteeseen

Noudatanko ohjeita ja sääntöjä

Paljonko luen ja katson uutisia ja sometekstejä

Mitä mukavaa tekemistä keksin

Pesenkö käsiäni



Mitä syön, miten liikun, mitä leikin, paljonko nukun

Pidätkö yhteyttä kavereihin, isovanhempiin ja sukulaisiin

Kuinka moni sairastuu

Miten muut reagoivat

Ahdistuksen ja ajatusten hallinta

Ahdistuksen ja haitallisten ajatusten hallintaan on olemassa myös monenlaisia keinoja. Onkin tärkeää löytää itselle sopivat keinot rentoutua, vähentää ja hallita ahdistusta, ja lisätä hyvää oloa. Kaikki itselle mieluista ja iloa tuottava tekeminen, kuten musiikin kuuntelu, pelaaminen, leikkiminen ja askartelu, on hyvä pitää osana jokapäiväistä arkea. Näiden lisäksi voi kokeilla myös seuraavia keinoja, erityisesti jos ahdistus ja haitalliset ajatukset ottavat vallan omasta mielestä.

Rauhoittava lumisadepallometafora

Omaa ahdistusta, jännitystä, pelko, kiukkua, inhoa tai muuta ikävää tunnetta voi koettaa rauhoittaa lumisadepallo-mielikuvan avulla.

Ahdistavat, pelottavat, tai muut ikävät tunteet ja ajatukset ryöpsähtävät usein päälle äkisti, ja valtaavat nopeasti koko mielen. Ikään kuin lumisadepallon lumihiutaleille tapahtuu, kun sitä ravistaa. Lumihiutaleiden täytettyä koko tila – kuten ikävät ajatukset ja tunteet valtaavat mielen – ne kuitenkin leijailevat hitaasti ja rauhallisesti, hiljalleen, alas, takaisin maahan. Näin tapahtuu myös ikäville ajatuksille ja tunteille, kun huomaa, nimeää, ja hyväksyy nämä ajatukset ja tunteet – kun sallii itsensä kokea myös näitä tunteita ja ajatuksia. Vaikeita ajatuksia ja tunteita kokiessaan voi kuvitella mielessään lumisadepallon, jonka lumihiutaleet leijailevat alas, hiljaa ja rauhassa. Keskity tähän mielikuvaan, ja hengitä samalla rauhallisesti ja syvään.



Hengitysharjoitus

Askel 1: Hengitysharjoituksen tarkoitus

Eräs hyvä keino rauhoittua ja tehdä oma olo paremmaksi on hallita omaa hengitystä. Myös meidän tunteidemme hallitseminen ja rauhoittuminen on helpompaa, kun opimme hallitsemaan omaa hengitystämme. Tämä on jotain, mitä voi tehdä milloin tahansa ja missä tahansa. Usein esimerkiksi jännittäessämme, pelätessämme, tai suuttuessamme, alamme hengittää hyvin lyhyesti ja pinnallisesti. Tämä vaikuttaa koko kehoomme saaden kehomme jännittymään. Kun hengitämme rauhallisesti ja syvään, se auttaa meitä rauhoittumaan ja hallitsemaan tunteitamme ja toimintaamme. Syvään hengittäminen tuo myös enemmän ilmaa ja happea aivoillemme ja kehollemme, mikä on tärkeää, jotta voimme rentoutua ja hillitä itsemme. Tätä taitoa on hyvä harjoitella aluksi tilanteissa, joissa oma olo on rauhallinen ja rento, ja alkaa vasta joidenkin harjoituskertojen jälkeen harjoitella taitoa myös tilanteissa, joissa on jonkin verran jännittynyt. Tällä tavalla taidosta on enemmän hyötyä myös todella jännittävissä tai pelottavissa, tai vihastuttavissa tilanteissa.



mikä on

Askel 2: Hengitysharjoitus

Ota ensin mukava ja hyvä asento. Voit esimerkiksi istua mukavassa tuolissa, tai vaikkapa maata lattialla, jos se tuntuu sinusta paremmalta. Kun olet löytänyt hyvän asennon, laita toinen kätesi vatsallesi, ihan napasi yläpuolelle. Sitten, laita toinen kätesi ylös rinnallesi.

Keskitytään sitten hengitykseen. Kun hengitämme sisään, vatsallamme olevan käden pitäisi nousta vatsamme mukana ylös, ja kun hengitämme ulos, sen pitäisi laskea alas. Rinnallamme olevan käden pitäisi pysyä koko ajan paikallaan. Se kertoo, että hengitämme oikein. Keskity hengittämiseen ja tähän vatsasi liikkeeseen jonkin aikaa. Voi olla hyödyllistä ajatella vatsasi olevan kuin ilmapallo, joka täytyessään ilmalla kasvaa isommaksi, ja tyhjentyessään ilmasta kutistuu pienemmäksi.

Jos rintasi liikkuu hengityksesi mukana paljon, se tarkoittaa, että hengität hyvin pinnallisesti sen sijaan, että hengittäisit syvään. Tämä on hyvin tavallista kaiken ikäisille ihmisille, eikä siitä tulisi murehtia. Hengitä vain rauhassa sisään ja ulos, ja koeta keskittyä siihen, että vatsasi kohoaisi, kun hengität sisään, ja laskisi, kun hengität ulos. Koetetaanpa sitten hengittää ulos hitaammin kuin hengitämme sisään. Tätä voi harjoitella laskemalla rauhallisesti sisään- ja uloshengityksen aikana. Tarkoitus olisi, että pääsee laskemisessa pidemmälle silloin, kun hengittää ulos. Aloitetaan laskeminen siis numerosta 1 kun alamme hengittää sisään, ja samoin aloitetaan laskeminen uudelleen numerosta 1, kun alamme hengittää ulos.

Askel 3: Rentouttava sana

Kun olemme harjoitelleet hyödyllistä, rauhoittavaa tapaa hengittää, lisätään tähän keino, joka auttaa meitä rauhoittumaan hengittäessämme. Jatketaan hengittämistä harjoittelemallamme tavalla. Joka kerta, kun hengität ulos, sano jokin sinua rauhoittava sana itsellesi, joko ääneen tai hiljaa mielessäsi. Tämä sana voi olla vaikkapa ”rauhoitu”, ”rentoudu”, tai vaikkapa jokin sinulle mieluinen asia, kuten ”kesä”. Koeta keskittyä tähän sanaan. Jos sinulle tulee joitain muita asioita mieleesi tämän rauhoittavan sanan lisäksi, koeta kuvitella niiden leijuvan pois uloshengityksesi mukana, ikään kuin puhaltaisit ne pois





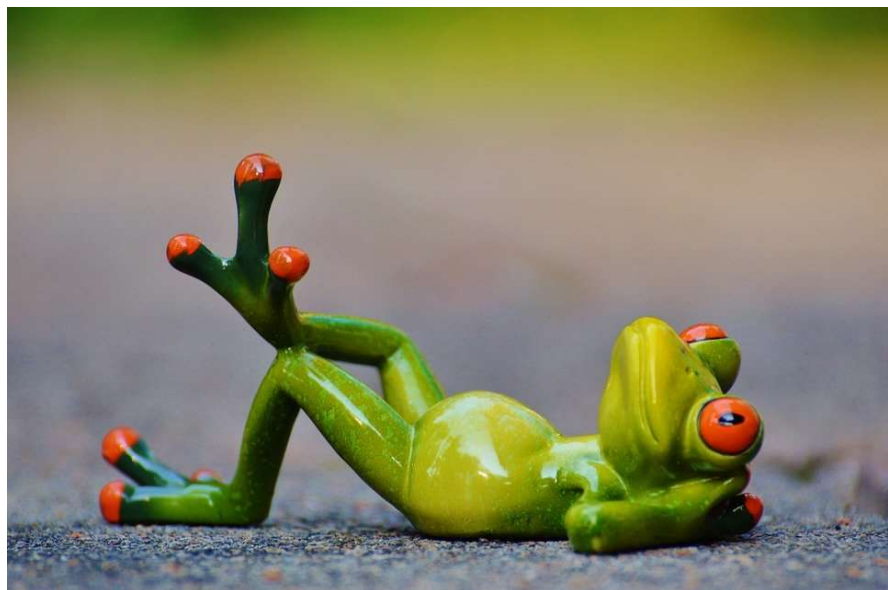
Rentoutuminen

Rentoutuminen on tärkeää niin normaalisti arjen keskellä, kuin myös nyt koronakriisin keskellä. Jokaisella on omat, yksilölliset keinot rentoutua ja rauhoittua parhaiten. Jotakuta auttaa oman lempimusiikin kuunteleminen ja tanssiminen, toista rauhallinen kävelyretki metsään, kolmatta raskaampi liikunta, ja jotakuta muuta esimerkiksi leipominen tai lautapeli-ilta perheen kesken. Mikä on sinun oma rentoutumiskeinosi? Myös vanhemman on hyvä pitää

huolta itsestään ja pyrkiä löytämään hetkiä rentoutua ja rauhoittua myös itse, joko yksin tai yhdessä lasten ja muun perheen kanssa.

Entä mitkä keinot rentouttavat lastasi parhaiten? Lapsilla rentoutumisen tukena voi toimia esimerkiksi satuhieronta tai satujen lukeminen yhdessä vanhempien kanssa, tai samat keinot kuin vanhemmilla. Rentoutumisen tueksi löytyy netistä paljon erilaisia rentoutumisharjoituksia, joista osa liittyy enemmän mielikuvien luomiseen, toiset keholliseen harjoitteluun. Keinoja voi löytää esimerkiksi googlesta tai YouTubesta hakusanoilla ”rentoutuminen” tai ”rentoutuminen lapsille”. Rentoutumiselle on hyvä varata riittävästi aikaa, koska parin minuutin kokeilussa mieli ja keho eivät vielä välttämättä ehdi pysähtyä rentoutumisen äärelle. Ohessa on yksi, terveyskylä.fi -osoitteesta, googlen kautta löytyvä harjoitus lapsille (ja aikuisille!).

Rentoutumisen taustalla voi soida rauhallista musiikkia, esimerkiksi lintujen laulua, tai aaltojen kohinaa. Rentoutumiseen liittyvät tarinat on hyvä kertoa hiljaisella ja rauhallisella äänellä, pitäen runsaasti taukoja kerronnan ohessa, antaen rentoutujalle riittävästi aikaa luoda mielikuvista mahdollisimman yksityiskohtaisia.



Mielikuvitusmatka

Järven rannalla

Kuvittele, että olet järven rannalla. On kaunis, täydellinen kesäpäivä ja aurinko paistaa kirkkaalta taivaalta. Muistele sitä tunnetta, tuulen hentoa huminaa ja auringon lämmintä paistetta järven rannalla. Aurinko lämmittää päätäsi ja olkapäitäsi. Tunnet hennon tuulen kasvoillasi ja käsilläsi. Vesi on hieman viileää.

Katso rantaa ja huomaa, miten paljon rannalla on hiekkaa. Minkä väristä ja tuntuista se on? Miltä se tuntuu jalanpohjissa? Seisot kuivalla ja pehmeällä hiekalla. Ota muutama askel. Miltä tuntuu kävellä lämpimällä, pehmeällä hiekalla? Kävele aivan järven rannalla, nyt hiekka tuntuu hieman viileämmältä. Tunne, kuinka hiekka muovautuu jalkojesi ympärillä kävellessäsi. Katso taaksesi ja näet jalanjälkesi. Aallot tasoittavat ja huuhtovat rantaa, pyyhkivät jalanjäljet pois.

Katso järven rantaa. Huomaa tuo väri, joka on saanut erilaisia vivahteita. Aallot lempeästi huuhtovat rantaa ja menevät takaisin, uudestaan ja uudestaan ne huuhtovat rantaa. Kuule rytmikäs ääni, jonka aallot rannalla aiheuttavat. Katso horisonttiin ja huomaat aaltojen tulevan kaukaa. Auringon säteet säihkyvät kauniisti aallokossa. Valo tanssii välkkyen veden pinnalla. Katso kirkasta taivasta. Hengitä raikasta ilmaa sisään.

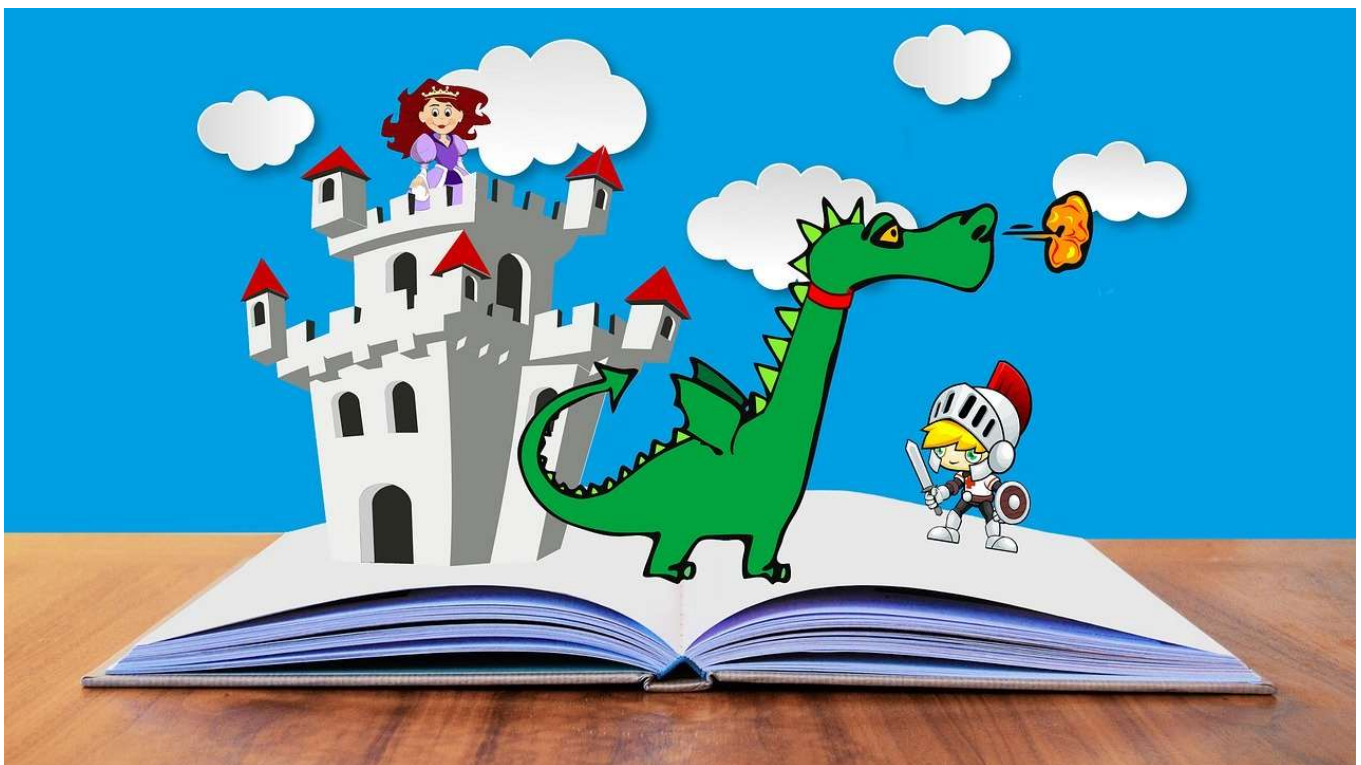
Kävele hieman hiekalla. Ota pehmeä pyyhe esiin ja levitä pyyhe maahan. Makaat pyyhkeen päällä tuntien allasi lämpimän hiekan. Hiekka tuntuu vartalollasi mukavalta. Myös taivaalta aurinko lämmittää vartaloasi. Olosi on rauhallinen, lämmin ja rentoutunut. Anna lämpimän olon täyttää myös mielesi. Kohta voit avata silmäsi ja tulla takaisin tähän tilanteeseen. Miltä nyt tuntuu?



Huolien ja murheiden piirtäminen ja kirjoittaminen

Huolien ja murheiden, kuten myös painajaisten, kirjoittaminen ja piirtäminen voi helpottaa lasten ja myös aikuisten oloa merkittävästi. Tarinalle voi keksiä hyvän lopun, ja käyttää tässä mielikuvitusta vapaasti. Miten vaikea tilanne voisi ratketa? Mikä tai kuka voisi auttaa tässä tilanteessa? Miten selviätte tilanteesta? Joskus hyvien ratkaisuideoiden ja myönteisten juonenkäännteiden keksiminen voi kuitenkin olla vaikeaa. Ideoinnissa on hyvä käyttää apuna äitiä, isää, isovanhempia, sisaruksia, tai vaikkapa kavereita. Mitä tahansa voi tapahtua, kun vain mielikuvitus on rajana!

Huolia ja murheita voi myös piirtää. Tällöin voi ensin piirtää huolensa tai painajaisensa sellaisena, kuin se on. Tämän jälkeen voi tehdä uuden piirroksen, mutta tee tällä kertaa huolestasi tai murheestasi mahdollisimman hauska tai huvittava! Myös piirtäessä voi keksiä myönteisemmän, iloisemman lopputuloksen.



Ajatusten pysäyttäminen

Askel 1: Ajatusten pysäyttämisen tarkoitus

Nyt harjoitteleme keinoa, jolla voimme pysäyttää omat ajatuksemme, jos ne häiritsevät omaa toimintaamme, tai vaikkapa pelottavat meitä tavalla, joka häiritsee esimerkiksi koulutehtävien tekemistä, tai kouluun tai harrastuksiin lähtemistä. Kun opimme pysäyttämään häiritsevät ajatuksemme, meidän on helpompi keskittyä siihen, mitä juuri nyt tapahtuu. Voimme siis paremmin keskittyä esimerkiksi koulutyöhön tai ystäviemme kanssa olemiseen. Tärkeää on muistaa, että myös ikävät tunteemme, kuten pelko ja viha, ovat myös hyödyllisiä tunteita. **Niitä EI tulisi aina pyrkiä pysäyttämään**, vaan joskus niitä tulee käsitellä muilla tavoin. Käytä tätä keinoa siis vain tilanteissa, joissa jokin ajatus tai tunne häiritsee sinun toimintaasi, ja estää sinua esimerkiksi tekemästä läksyjäsi, menemästä kouluun, tai olemasta ystäväsi kanssa.

Askel 2: Ajatusten pysäyttämisen harjoittelu

Sulje silmäsi ja ajattele jotain, mikä tulee usein mieleesi ja saa sinut jännittämään, huolestumaan, tai vaikkapa pelkäämään. Ajattele pieni hetki tätä asiaa. Sano nyt STOP! Mitä ajattelet nyt? Katosiko häiritsevä ajatus mielestäsi? Harjoitellessasi voit sanoa STOP itsellesi ääneen, tai hiljaa mielessäsi. Joskus tämän voi vaikka huutaa ääneen ja samalla lyödä kädet yhteen, jos ajatukset eivät muuten suostu menemään pois. Voit käyttää myös muita pysäyttäviä sanoja tai lyhyitä lauseita, jos STOP ei tunnu sinusta hyvältä. Voit vaikka sanoa ”Lopeta!” Voit myös esimerkiksi pitää kuminauhaa ranteesi ympärillä, ja napsauttaa sen kättäsi vasten, kun haluat lakata ajattelemasta jotain. Mikä keino sinusta voisi toimia parhaiten? Koetapa harjoitusta nyt uudelleen valitsemallasi tavalla.



Askel 3: Korvaava ajatus

Kun olet harjoitellut häiritsevien ajatusten pysäyttämistä, ja se alkaa sujua hyvin, voit kokeilla korvata tämän häiritsevän ajatuksen uudella, mukavalla ajatuksella. Tämä auttaa meitä voimaan paremmin ja saa meidät tuntemaan olomme hyväksi. Tarkoitus on siis ensin pysäyttää inhottava ja häiritsevä ajatus, ja sitten ajatella jotain mukavaa. Koeta palauttaa mieleesi jokin asia, kun oli oikein onnellinen. Tai jokin tilanne, kun asiat olivat oikein hyvin. Koeta palauttaa mieleesi mahdollisimman paljon tuohon tilanteeseen liittyviä asioita. Muista esimerkiksi, missä olit, ja kenen kanssa olit. Millainen sää silloin oli, paistoiko aurinko? Miltä ympäristö näytti, olitko sisällä vai ulkona? Mitä ympärilläsi oli? Mitä sinulla oli päälläsi, minkä laiset ja väriset vaatteet? Mitä näit, mitä haistoit, mitä ehkä maistoit?

Palaa nyt harjoittelemaan ajatusten pysäyttämistä, ja ajatusten pysäyttämisen jälkeen palauta aina tämä hyvä ja mukava muisto tai ajatus mieleesi.

Lista hallintakeinoista:

- Keskity hyviin ja positiivisiin asioihin
- Kirjaa ylös tai keskustele lapsen kanssa joka päivä siitä, mikä on saanut sinut tänään iloiseksi tai hyvälle tuulelle
- Älä katastrofoi
- Tunnista haitalliset ja auttavat ajatukset, ja keskity auttaviin ajatuksiin
- Keskity asioihin, joihin voit vaikuttaa
- Lumisadepallo
- Ajatusten pysäyttäminen
- Hengitysharjoitukset
- Rentoutumisharjoitukset
- Huolien kirjoittaminen ja piirtäminen



Vaikka nyt onkin vaikeaa, syntyy myös tästä jotain uutta ja hyvää. Meillä on kyky selvitä myös karuissa olosuhteissa.

Ideoita arkeen!

- Vietä aikaa kahden kesken lapsesi kanssa.
- Kysy lapseltasi, mitä hän haluaisi tehdä.
- Sammuta tietokone, puhelimet ja muut päätelaitteet, ja viettäkää koronavapaata aikaa!
- Laatikka yhdessä päivärutiinit ja säännöt koronaepidemian ajaksi, ja muistakaa myös joustaa niistä tarvittaessa.
- Muista kuitenkin pitää riittävästi kiinni perheen rutiineista ja säännöistä.
- Kerro lapsille mitä odotat heiltä, ja kiitä ja kehu lastasi hänen toimiessaan hyvin!
- Toimi esimerkkinä lapsellesi!
- Muista pitää myös hauskaa lapsesi kanssa! Myös esimerkiksi käsienspesuhetkistä tai etäisyyden pitämisestä voi tehdä hauskan hetken, liittämällä niihin esimerkiksi lorun, laulun tai leikin.
 - elokuvat, sarjat, netflix
 - pelit, lautapelit, nettipelit
 - kirjat, sadut, tarinoiden kertominen, tarinointi
 - vanhojen leikkien, kuten peili ja väri, leikkiminen
 - kapteeni käskee, mm. toimintamallien harjoitteluun; Kapteeni Käskee.. Pysymään 2 metrin päässä kaikista!
 - musiikin kuuntelu, soittaminen ja tekeminen, levyraati
 - leipominen ja ruoan laitto yhdessä
 - askartelu

