

OLEN _____

YSTÄVYSTYN MIELESSÄNI OLEVAAN APINAAN

Utah National Guard
Family Programs

Kelly Barnes
State Youth Coordinator
801.878.5796

Andrea Phillips, LCSW
Child and Youth Military Family Life Consultant
801.598.0729



Based on the book *Come to Your Senses: Demystifying the Mind-Body Connection*, 2nd Edition
By Stanley H. Block, M.D., with Carolyn Bryant Block. Suomennos Eeva-Liisa Salovaara, Anneli Alatalo ja Hanna Rauanheimo,
sisällön tarkastanut Heli Jussila-Martineau.

HYVÄ OLO



- Kuvaile hetkeä, jolloin olit tyytyväinen itseesi

MIKSEI JOKA PÄIVÄ?

- VOISITKO TUNTEA NÄIN JOKA PÄIVÄ?

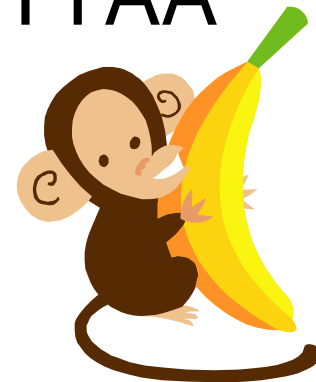


KYLLÄ VOIT, MUTTA MIELESSÄSI
ASUSTEELEE APINA, JOKA YRITTÄÄ
HOUKUTELLA SINUT POIS NOISTA
HYVISTÄ AJATUKSISTA, TUNTEISTA
JA KÄYTTÄYTYMISESTÄ



MEILLÄ KAIKILLA ON APINA MIELESSÄMME

- Mitä apina haluaa?
 - Se haluaa riistää sinulta pois tunteen, että olisit tyytyväinen itseesi!
- SINUN TEHTÄVÄSI ON SAADA APINA
NUKKUMAAN, KUN SE YRITTÄÄ
MÄÄRÄILLÄ SINUA!



MINUN APINANI:

1. Minun apinani voi olla hereillä
2. Minun apinani voi nukkua
3. Minun apinani ei koskaan katoa
4. Minun apinastani voi tulla ystäväni



Mikä herättää apinani?

- Apinani herää, kun haluamani asiat eivät toteudu!
- Listaa tähän asioita, joita HALUAT:

- Mitä tunnen kehossani, kun asiat eivät suju niin kuin haluaisin?
- Mitä ajattelen, kun asiat eivät suju niin kuin haluaisin?
- Miten käyttäydyn, kun asiat eivät suju niin kuin haluaisin?

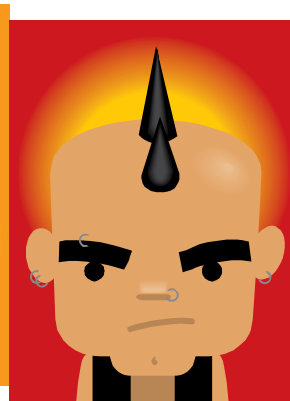
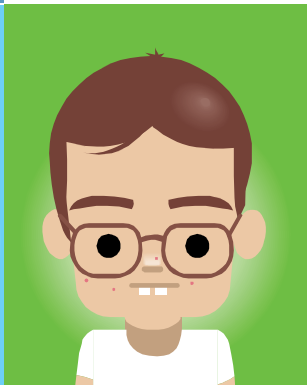
Mistä tiedän, että apinani on hereillä?

- Saan raivareita
- Huudan
- Itken
- En kuuntele vanhempiani
- Olen ilkeä veljilleni/siskoilleni, vanhemmilleni, ystävilleni
- En tee läksyjä enkä kotitöitä
- Yritän piiloutua saadakseni olla yksin
- Päätä särkee, vatsaa kivistelee
- Puristan kädet nyrkkiin
- Minulla on kielteisiä ajatuksia
- Ajattelen, että asiat ovat pielessä
- Olen sitä mieltä, että elämä on aina kurjaa
- Ajattelen ilkeitä asioita itsestäni ja muista



OVATKO TUNTEET HYVÄ ASIA?

KYLLÄ!!!!!!!!!!!!!! Mutta minun ei tule sallia
sitä, että apina määräälee minua!



Mitä haluan

Saada uusia vaatteita

*Äidin pitäisi antaa minun
valvoa myöhempään*

Saada uuden pelin



*Olla enemmän
isän/äidin kanssa*

- **Mitä tunnen kehossani, kun asiat eivät suju niin kuin haluan?**

En pysty istumaan aloillani ja vatsaani koskee

- **Mitä ajattelen, kun asiat eivät suju niin kuin haluan?**

Vihaan perhettäni ja ajattelen, etteivät he oikeasti rakasta minua

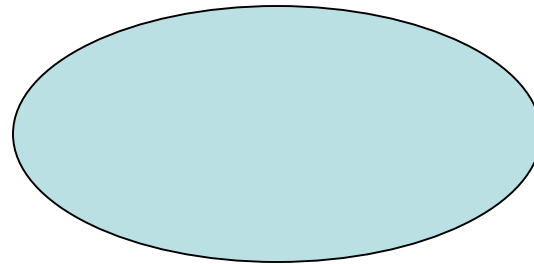
- **Miten käyttydyn, kun asiat eivät suju niin kuin haluan?**

Itken ja huudan ja heittelen tavaroita



Mikä ärsyttää minua eniten jossakin perheen jäsenessä?

Kirjoita ympyrän sisään asia, joka ärsyttää perheenjäsenessäsi. Sitten kirjoita ajatuksiasi ja tunteitasi ympyrän ulkopuolelle.



- **Miltä kehossani tuntuu?**
- **Onko apinani hereillä vai nukkumassa?**
- **Miten käyttäydyn?**

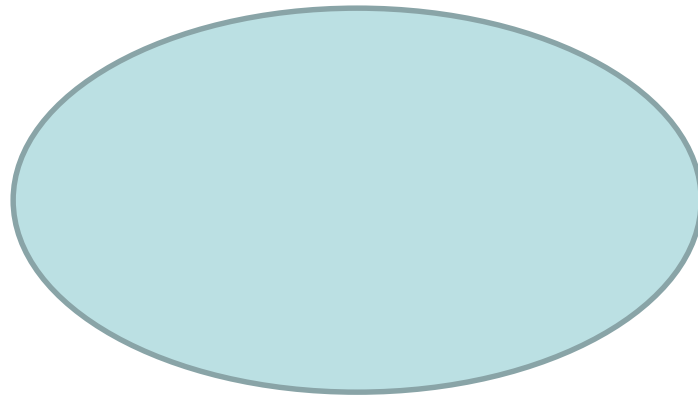
MITEN APINA SAADAAN NUKKUMAAN AISTEJA KÄYTTÄMÄLLÄ?

- KOSKETUS (tunnustele vaatteitasi, pöydän pintaa, sormenpäitä, tunne jalkapohjat, kädet ja alusta jolla istut)
- KUUNTELE TAUSTAÄÄNIÄ
- HAISTA HAJUJA
- MAISTA MAKUJA
- KATSELE (muotoja, värejä ympärilläsi.
- KOKEILKAAMME TÄTÄ NYT HETI!



LAITETAAN APINA NUKKUMAAN AISTEJA KÄYTTÄMÄLLÄ

Kirjoita ympyrän sisään sama asia, joka ärsyttää sinua jossakin perheenjäsenessäsi. Sen jälkeen voit käyttää työkalujasi, joiden avulla saat apinan nukkumaan. Kirjoita sitten ajatuksiasi ja tunteitasi ympyrän ulkopuolelle.



Ohjaajan yhteenveto

- Tämä vihkonen on suunniteltu käytettäväksi 4-12 vuotiaiden lasten kanssa. Se on alun perin kehitetty sellaisten lasten kanssa työskentelyyn, joiden vanhempi työskentelee USA:n armeijan palveluksessa. Harjoituksia on käytetty lapsen selviytymistaitojen vahvistamiseen tilanteissa, jossa vanhempi on lähetetty palvelukseen, haavoittunut tai kadonnut taistelussa.
- Tämän mallin lähtöoletuksena on, että lapsilla on aina läsnäoleva mahdollisuus olla yhteydessä eheytyksen, hyvinvoinnin ja kestävyuden (resilience) lähteeseen laittamalla ”mielessä oleva Apina lepoon”. Työskenneltäessä aikuisten kanssa, puhutaan identiteettijärjestelmästä (Apina) ja tekniikasta nimeltä Mind-Body Bridging.
- Lasta ohjataan hauskojen harjoitusten avulla kokemaan, millaista on, kun Apina on hereillä tai kun Apina nukkuu. Erityistä huomiota kiinnitetään siihen, miltä keho tuntuu, mitä ajattelen ja kuinka toimin noissa tilanteissa.
- Lapset huomaavat näin, kuinka heidän täyttymättömät ”haluamisensa” herättävät Apinan. Harjoitusten kautta he oppivat, millainen käyttäytyminen, kehon tuntemukset ja tunteet liittyvät Apinan hereilläoloon. Tärkeä kohta on auttaa lasta oppimaan käyttämään aistejaan laittaakseen Apinan nukkumaan. Oppimalla aisteihin palaamisen taidon lapsi saa kokemuksen siitä, kuinka hyvät tuntemukset ja käyttäytyminen löytyvät heistä itsestään luonnollisesti. Tämä hauska ja voimaannuttava keino auttaa lasta rauhoittumaan, ehkäisee kiukkukohtauksia ja vahvistaa kestävyttä ja selviytymistaitoja. Karttatehtävät Apinan hereilläoloon ja nukkumiseen liittyen ohjaavat lasta parempaan yhteyteen perheensä, ystävien ja muiden läheisten kanssa.
- Tämän esityksen tekijät ovat Andrea Phillips ja Kelly Barns. Esityksen pohjana ovat kirjat ”Come to Your Senses: Demystifying the Mind-Body Connection, 2nd Edition by Stanley H. Block, M.D. with Carolyn Bryant Block ja Mind-Body Workbook for PTSD: A 10-Week Program for Healing After Trauma by Stanley H. Block, M.D. and Carolyn Bryant Block.