

*Rentoutta
odotukseen ja
perhe-elämään*

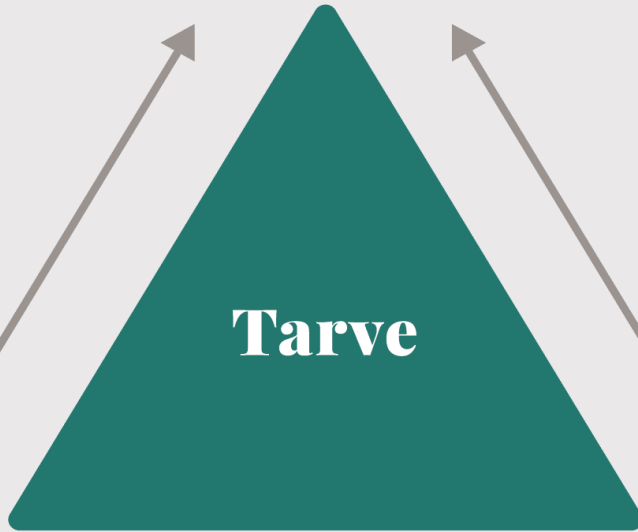
Essi Vaskiranta
2024



Hengitystiheys



Ajatus
(tulkinta)



Toiminta

Tunne

Mikä meitä ohjaa?

Täyttyneet tarpeet ovat hyvinvoinnin edellytys

Tarpeet ovat kaiken toimintamme motiivi!

Mielihyvän tunteet =

Tarpeesi ovat täyttyneet,
hyvä suunta!

Mielipahan tunteet =

Tarpeesi ovat täyttymättä,
vaihda suuntaa!

Ihmisen psykologiset perustarpeet (Frank Martela)

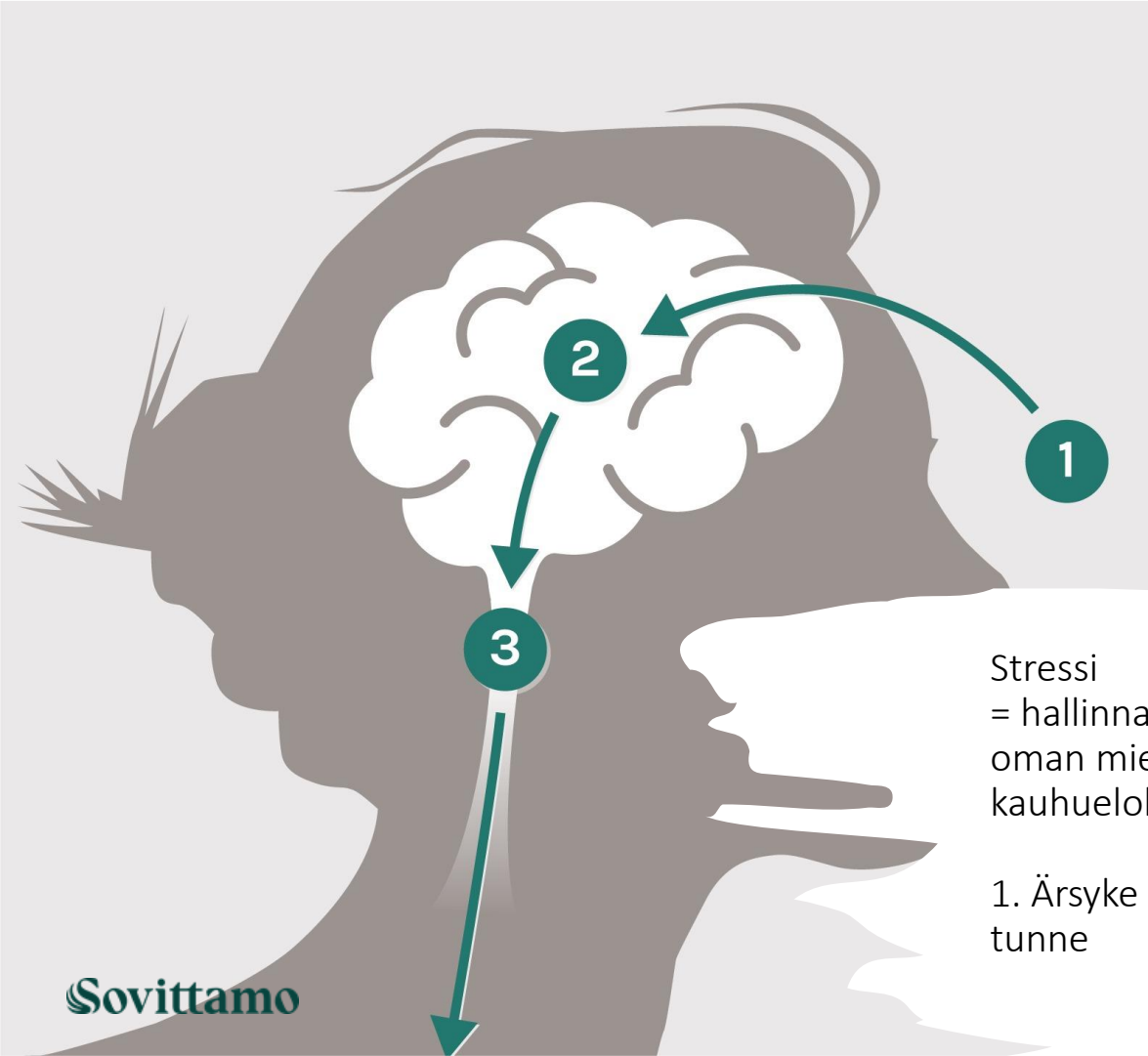
- **Läheisyys**; yhteys, yhteenkuuluvuus, kosketus, lohtu, turva, nähdä ja kuulla tuleminen, huolenpito jne.
- **Kyvykkyys**; osallisuus, onnistuminen, arvostus, aikaansaaminen, itseilmaisu, tärkeys jne.
- **Vapaaehtoisuus**; spontaanius, seikkailu, valinta, hauskanpito, yksityisyys, autonomia jne.
- **Hyväntekeminen**; yhteisöllisyys, toisen hyvinvoinnin edistäminen, ilo, osallisuus, elämän rikastuttaminen jne.
- Tarpeet voivat vaihdella päivästä ja tilanteesta riippuen. Mutta jo näiden tarpeiden ymmärtämisellä pääsee pitkälle!



Stressin takana on usein nippu uhkaavia ajatuksia ja vaikeita tunteita.

- *Tunne on kehon vastine ajatukselle*
- **Kaikki** tunteet ovat normaaleja
- Ei ole positiivisia ja negatiivisia tunteita, on vain tunteita
- Tunteilla on meille viesti ja niiden takana on aina **tarve**
- Tunteet kestävät keskimäärin sekunneista tunteihin, mutta niiden torjuminen voi viedä vuosikymmeniä – ja vain vahvistaa niitä
- Kun tunteita ei kohtaa, ne eivät pääse ”ulos” ja syntyy stressiä





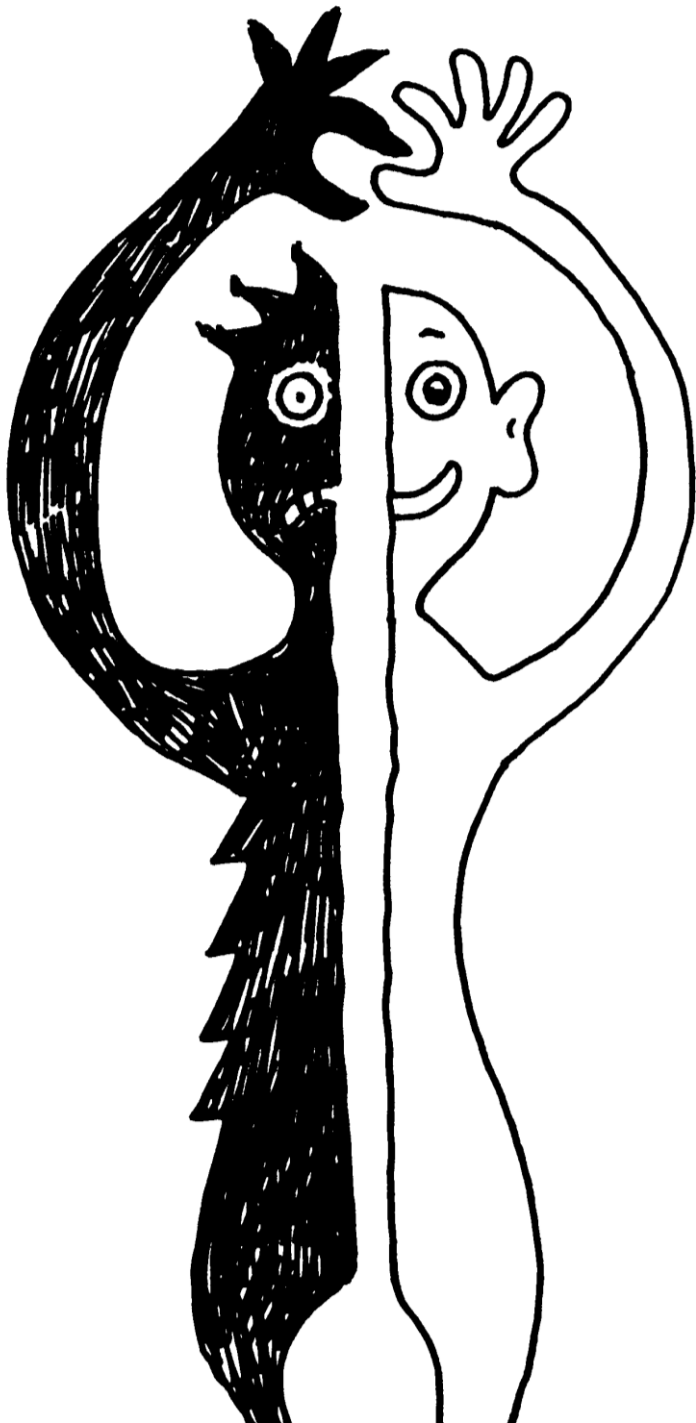
Stressi
= hallinnantunteen menettämisen pelkoa ja
oman mielen tuottamia uhkakuvia – mielen
kauhuelokuva = turvattomuutta

1. Ärsyke → 2. Ajatus, tulkinta → 3. Reaktio,
tunne



Kanssasäätely

- Rauhoita ensin itsesi!
- Vahvista turvanmerkkejä.
- Vahvista yhteyttä.
- Kuuntele empaattisesti.
- Vasta, kun lapsi on rentoutunut ja rauhoittunut, ohjaa ja opasta!
- Vahvista lasta.



Vagushermo

- hyräily
- 5,5 hengitys
- **silmänliikkeet**

Kuinka säädellä omaa olotilaa?

Tunnista omat tunteesi ja tarpeesi niiden takana!



- *TURVANTUNTEEN LISÄÄMINEN*
- *hengitys*
- Mbb-kartta
- Aistit maadoittavat tähän hetkeen
- Keho
- Kosketus, hellyys
- Mielikuvat



Sovittamo

Tunteiden ja stressin säätelyn kehittymisen keskiössä ovat

- Vuorovaikutus
- Kanssasäätely
- Yhteys
- Epäonnistumisen sietäminen ja niistä oppiminen
- Tylsyyden sietäminen
- Sinnikkyteen kannustaminen



Vauvan hermoston rauhottaminen

- ***Tärkeintä: rauhoita ensin itsesi***
 - Hengityksen hidastaminen
 - Läheisyys
 - Hyräily
 - Naputtelu
-
- *Huom! Vauvan aivot toimivat vielä hyvin primitiivisellä tasolla, mutta muovautuvat sitä mukaan, millaisia kokemuksia hän saa.*



Loppurentoutus



Kiitos!

Essi Vaskiranta

www.sovittamo.fi

essi@sovittamo.fi

040-5199978