



Mikä on sinun luontososi nuorisotyössä?

LUONTOHYTE 2023-2025



TAVOITE: PYSÄHTYMINEN HETKEEN. HYVÄKSYVÄ JA TIETOINEN LÄSNÄOLO. OMIEN TUNTEMUSTEN, AJATUSTEN JA TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN.

RYHMÄKOKO: VOI TEHDÄ ITSELLE TAI OHJATA PIENRYHMÄLLE.

KESTO: N. 15 MIN, HUOMIOITAVA RYHMÄN KOKO, PURKU-AJASSA.

TOTEUTUSPAIKKA: LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ TAI SISÄTILOISSA.

LÄSNÄOLOHARJOITUS

HARJOITUKSEN TOTEUTUS:

1. Hakeudu rauhalliseen luontoympäristöön.

2. Ota hyvä itseäsi arvostava asento istuallaan tai makuulla. Voit tunnustella kehoa ja etsiä hyvän asennon. Sulje silmäsi tai kohdista katse alaviistoon, niin sinulla on helpompi viedä huomio itseesi.

3. Vie huomio omaan hengitykseen ja siihen, miten hengitys virtaa sisään ja ulos luonnollisessa rytmissä. Pidä huomio omassa hengityksessäsi. Jos huomaat, että mieli karkaa muualle, niin pane se merille ja tuo huomio takaisin hengitykseen.

4. Tämän jälkeen vie huomio vuorotellen ensi ajatuksiin, sitten kehon tuntemuksiin ja viimeisimmäksi tunteisiin. Viedessäsi huomion ajatuksiin, pane merille, mitä ajattelet nyt. Sinun ei tarvitse lähteä analysoimaan sitä, pane vain merille ajatuksesi. Viipyile hetki tässä.

5. Sen jälkeen vie huomio kehosi tuntemuksiin, skannaa keho varpaista aina päälakeen saakka rauhallisessa tahdissa, pane merille mitä tuntemuksia kehossasi huomaat, onko kylmyyttä, pistelyä, kireyttä tms. Sinun ei tarvitse jäädä kiinni tuntemuksiin, pane vain merille tuntemus ja siirry kehossasi eteenpäin. Viipyile hetki tässä.

6. Lopuksi vie huomio tunteisiin, mitä tunteita tunnistat juuri nyt. Onko yksi tunne vai kenties tunteiden sekamelskaa? Pane merille, mitä tunnet nyt. Viipyile tässä jonkin aikaa. Tuo sitten huomio vielä hengitykseen ja seuraile hengitystäsi muutaman sisään ja uloshengityksen verran.

7. Ennen harjoituksen päättymistä salli vielä kasvoillesi hymy ja kiitä itseäsi siitä, että teit tämän harjoituksen ja siten vaalit omaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi.

HARJOITUKSEN PURKU:

Voit pohtia omia tuntemuksiasi tai pyytää ohjattavaa kertomaan huomioita itsestään harjoituksen aikana (ajatukset, tuntemukset ja tunteet) sen verran, kuin hän itse on valmis sanoittamaan, huomioiden psyykkisen turvallisuuden. Lisäksi voi keskustella, millaisissa tilanteissa tätä harjoitusta voi tai haluaa käyttää.

Tärkeätä on muistaa myös kuunnella toisia läsnäolevasti. Ei puhuta päälle, ei kerrota omia ajatuksia, vaan kuunnellaan arvottamatta toisen kokemuksia.





TAVOITE: RAUHOITTAÄ YLIVIRITTÄNYTTÄ MIELTÄ. ANKKUROIDA ITSENSÄ TÄHÄN HETKEEN HUOMIOIMALLA KEHOLLISIA TUNTEMUKSIA JA AISTIMUKSIA.
RYHMÄKOKO: VOI TEHDÄ ITSELLE TAI OHJATA PIENRYHMÄLLE.
KESTO: N. 10 MIN, HUOMIOITAVA RYHMÄN KOKO, PURKU-AJASSA.
TOTEUTUSPAIKKA: LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ TAI SISÄTILOISSA.

MAADOITTUMISHARJOITUS

HARJOITUKSEN TOTEUTUS:

1. Hakeudu rauhalliseen luontoympäristöön.

2. Tunnustele harjoituksen aluksi rauhassa omia raajojasi ja kehosi rajojasi käymällä läpi koko kehosi koskettamalla, hieromalla hellästi, taputtelemalla tai sivelemällä. Käy läpi pää, niska, molemmilta puolilta hartiat, olka- ja käsivarret, ranteet, kämmenet, sormet, rintakehä, hartiat, ylä- ja alaselkä, lantion seutu, takapuoli, molemmilta puolin reidet, pohkeet, sääret, nilkat, jalkaterät, kantapäät sekä varpaat (riippuen toki, onko kengät jalassa). Huomioi mahdolliset lämpötila erot kehon osien välillä.

3. Ota sen jälkeen pieni haara-asento, jalkaterät eteenpäin suunnattuna. Koukista hieman polviasi ja tee pientä alaspäin suuntautuvaa joustoliikettä. Voit tehdä joustoja molemmilla jaloilla yhtä aikaa tai yhdellä jalalla kerrallaan vuorotellen.

4. Kuvittele, että poljet jaloillasi alustaa, esim. maata jalkojesi alla. Kiinnitä huomio painon tunteeseen. Tee tätä rauhassa muutama minuutti, mikä tuntuu itselle hyvältä ajalta, älä kiirehdi.

5. Seiso lopuksi molemmilla jaloilla ja kuvittele, että painovoima pitää sinut tukevasti kiinni maassa.

HARJOITUKSEN PURKU:

Harjoituksen päätteeksi voit kirjoittaa itsellesi ylös havaintojasi ja tuntemuksiasi harjoituksesta. Tai voit pohtia omia tuntemuksiasi tai pyytää ohjattavaa kertomaan huomioita itsestään harjoituksen aikana (havaintoja ja tuntemuksia) sen verran, kuin hän itse on valmis sanoittamaan, huomioiden psyykkisen turvallisuuden.

Lisäksi voi keskustella, millaisissa tilanteissa tätä harjoitusta voi tai haluaa käyttää.





TAVOITE: ITSENSÄ HYVÄKSYMINEN SEKÄ OMIEN TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA SALLIMINEN. ITSEKRITIIKIN VÄHENTÄMINEN.

RYHMÄKOKO: VOI TEHDÄ ITSELLE TAI OHJATA PIENRYHMÄLLE.

KESTO: N. 10 MIN, HUOMIOITAVA RYHMÄN KOKO, PURKU-AJASSA.

TOTEUTUSPAIKKA: LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ TAI SISÄTILOISSA.

ITSEMYÖTÄTUNTOHARJOITUS

HARJOITUKSEN TOTEUTUS:

1. Hakeudu rauhalliseen luontoympäristöön. Sisällä voit hyödyntää luontoihkeitä elementtejä. Ota itsellesi sopiva, hyvä asento.

2. Kohdista katse johonkin luontokappaleeseen, joka tuottaa sinulle rauhaa, harmoniaa ajatuksiisi ja olotilaasi. Luontokappale voi olla esim. pensas, puu, kukka, yksittäinen puun lehti tai oksa, tähti taivaalla tai vaikkapa jokin eläin.

3. Anna sitten hengityksesi kulkea luonnollisessa omassa rytmissä sisään ja ulos. Sinun ei tarvitse suorittaa mitään. Saat vain olla. Viipyile rauhassa siinä.

4. Mitä myötätuntoista tuo katsomasi luontokappale haluaa sinulle sanoa? Ole tuo luontokappale mielikuvissasi ja puhu itsellesi myötätuntoisesti, lohduttavasti, kannustavasti ja lempeästi. Mitä sinä juuri nyt tarvitset? Mitä kuulet itsesi sanovan lohdullisella äänenpainolla? Millaisia ystävällisiä sanoja tai lauseita lausut itsellesi? Ne voivat olla esimerkiksi tällaisia lauseita:

- "Hienoa, että keitit itsellesi tänä aamuna puuroa ja söit muutenkin ravitsevan aamupalan"
- "Hyvä, että huolehdit hellästi oman lapsesi tänä aamuna koulutielle"
- "Mukavaa, kun lausuit kauniita sanoja puolisollesi aamulla"
- "Rohkeaa, kun sanoit omat mielipiteesi rakentavasti palaverissa"

5. Voit osoittaa myötätuntoa myös kehollisesti. Voit laittaa käden sydämesi kohdalle tai silittää toisella kädellä omaa kättäsi pehmeästi.

6. Pysähdy hetkeksi tähän myötätunnon tilaan ja anna hyväksyvyyden tunteen laajentua. Kiitä itseäsi siitä, että osoitit juuri nyt myötätuntoa itseäsi kohtaan.

HARJOITUKSEN PURKU:

Voit pohtia omia tuntemuksiasi tai pyytää ohjattavaa kertomaan huomioita itsestään harjoituksen aikana (havaintoja ja tuntemuksia) sen verran, kuin hän itse on valmis sanoittamaan, huomioiden psyykkisen turvallisuuden.

Lisäksi voitte keskustella, millaisissa tilanteissa tätä harjoitusta voi tai haluaa käyttää.





TAVOITE: HUOMION VIEMINEN POIS EPÄONNISTUMISISTA JA PETTYMYKSISTÄ. OMANARVONTUNNON VAHVISTAMINEN JA HYVIEN ASIOIDEN HUOMIOIMINEN.

RYHMÄKOKO: VOI TEHDÄ ITSELLE TAI OHJATA PIENRYHMÄLLE.

KESTO: N. 10 MIN, HUOMIOITAVA RYHMÄN KOKO, PURKU-AJASSA.

TOTEUTUSPAIKKA: LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ TAI SISÄTILOISSA.

KIITOLLISUUSHARJOITUS

HARJOITUKSEN TOTEUTUS:

1. Hakeudu sopivaan luontoympäristöön. Sisällä voit hyödyntää Luontoaiheisia elementtejä. Aloita kävelemällä ensin rauhassa jonkin aikaa, voit katsella ympärillesi ja samalla viedä ajatukset kiitollisuuteen.

2. Nimeä mielessäsi kolme (viisi) asiaa, joista olet tällä hetkellä kiitollinen elämässäsi. Ne voivat liittyä mihin tahansa elämässäsi, jotka ovat sinulle merkityksellisiä. Asiat voivat olla hyvin arkisia ja pieniä. esimerkiksi:

- o "Olen iloinen ja kiitollinen, kun on satanut lunta ja on niin valoisaa"
- o "Olen kiitollinen, että näen tänään pitkästä aikaa vanhaa ystävääni"
- o "Olen kiitollinen, että minulla on ihanat työkaverit"
- o "Olen kiitollinen, että lapseni on saanut uusia kavereita"
- o "Olen kiitollinen, että sain nukuttua hyvät yöunet pitkästä aikaa"

3. Pidä hetki huomiosi kiitollisissa asioissa. Valitse samalla jokin luonnon elementti (esim. käteen otettava kivi, maahan pudonnut puun oksa, marjan varpu), johon nuo kiitollisuuden tunteet ja asiat voit ikään kuin sijoittaa, tallentaa.

4. Keskity rauhassa kiireettömästi pitelemään ja katsomaan tuota luontokappaletta "kiitollisuuden tiedostona". Voit lausua mielessäsi uudelleen kiitollisuuden aiheet ja ottaa mukaasi luontokappaleen, joka jatkossa muistuttaa sinua kotona tai työpaikalla kiitolliseksi kokemistasi asioista. Mitä pidempään keskityt harjoitukseen, sitä enemmän myönteiset tunteesi kasvavat. Huomioi kohentunut olosi ja tunne siitä kiitollisuutta.

HARJOITUKSEN PURKU:

Voit pohtia omia tuntemuksiasi tai pyytää ohjattavaa kertomaan huomioita itsestään harjoituksen aikana (havaintoja ja tuntemuksia) sen verran, kuin hän itse on valmis sanoittamaan, huomioiden psyykkisen turvallisuuden.

Lisäksi voitte keskustella, millaisissa tilanteissa tätä harjoitusta voi tai haluaa käyttää. Tässä voi myös muistuttaa, että on myös olemassa muunlaisia kiitollisuusharjoituksia, esimerkiksi kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen. Jokainen voi valita itselleen sopivan tavan vahvistaa kiitollisuuden tunnetta elämässä.





TAVOITE: NOSTAA VIREYSTILAA JA LISÄTÄ ENERGIAA AKTIVOIMALLA AISTIT, TASAPAINO, KEHO JA AIVOT YHTEISTYÖHÖN.

RYHMÄKOKO: VOI TEHDÄ ITSELLE TAI OHJATA PIENRYHMÄLLE.

KESTO: N. 10 MIN, HUOMIOI RYHMÄN KOKO, PURKU-AJASSA.

TOTEUTUSPAIKKA: LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ TAI SISÄTILOISSA.

VIREENNOSTOHARJOITUS

HARJOITUKSEN TOTEUTUS:

1. Hakeudu sopivaan luontoympäristöön. Sisällä voit hyödyntää Luontoaiheisia elementtejä. Ota sitten rento seisoma-asento, varaa tilaa sen verran, että mahdut pyörittämään käsiäsi. Sulje silmät, hengitä syvään muutaman kerran ja laskeudu hetkeen. Aloitetaan aistien aktivoinnilla.

2. Kuuntele ensin kaukaisia ääniä, esimerkiksi tuulen huminaa tai taustalla kuuluvaa liikennettä. Sitten keskity erottamaan pienempiä, lähempänä olevia ääniä, kuten lehtien kahinaa rasahduksia tai veden solinaa. Tämä auttaa säätelemään keskittymistä äänten eri tasoilla.

3. Avaa sitten silmät ja siirrä katse ensin kaukaisuuteen, esimerkiksi puiden latvoihin tai avaraan maisemaan. Tuo huomiosi vähitellen lähemmäs ja tarkastele pienempiä yksityiskohtia – lehtien reunoja tai kiven pintaa. Tämä harjoitus auttaa terävöittämään tarkkaavaisuutta.

4. Ota mukaan tuntemukset. Mieti miltä ympäröivä lämpötila ja tuuli tuntuvat ihollasi? Tunne ilmavirta, miten se koskettaa kasvoja tai käsivarsia. Jos olet sisällä, voit keskittyä mielikuvaan siitä, miltä tuuli tai ilman lämpötilat tuntuisivat ihollasi. Herätä lisää tuntoaistia koskettamalla luonnon elementtiä, kuten puunrunkoa, kiveä tai ruohoa. Tunnetko kosteuden tai pintojen muotoja?

5. Voit keskittyä sitten hajuaistiin ja antaa esimerkiksi havunneulasten tai kukkien tuoksun herättää mielesi. Voit tarvittaessa vahvistaa tuoksua hieromalla kasvia sormissasi. Sisällä voit käyttää luonnon tuoksua, kuten havunoksia, tai mielikuvaa tuoksuista.

6. Siirrytään sitten aktivoimaan kehoa liikkuen ja tasapainon kautta. Asetaudu seisomaan rennosti ja levitä kädet sivuille –hengitä syvään. Nosta yksi jalka kevyesti ilmaan ja tasapainoile hetki. Vaihda jalkaa muutaman kerran. Keskity tasapainon löytämiseen – tämä harjoitus lisää kehon tietoisuutta. Voit vaikeuttaa tehtävää seisomalla epätasaisella alustalla.

7. Aloita sitten kevyt liikkuminen: venyttele, ravistele käsiä ja jalkoja. Tunne, miten liike herättää kehosi. Lisää liikettä ja nostele jalkoja paikallasi marssien, heiluta käsiä kehosi puolelta toiselle ja anna yläosan kiertyä liikkeen mukana. Tee sen verran liikettä, kun se on sinulle mieluisaa. Liikeosiossa voit hyödyntää myös leikkimielisyyttä, esimerkiksi ottamalla käyttöön pää-olkapää-peppu-polvet-varpaat lorun ohjaamaan liikkumista. Voitte myös yhdessä laulaa liikkeen mukaan.

8. Herätellään lopuksi vielä aivojen toimintaa. Tee toisella kädellä ympyräliikettä ja toisella kädellä neliöliikettä. Vaihda käsiä ja muotoja muutaman kerran. Tämä harjoitus yhdistää aivopuoliskojen toimintaa sekä lisää keskittymiskykyä ja kehon tietoisuutta.

PURKU:

Sulje vielä silmät ja kiinnitä huomiosi omaan kehoon. Miltä se nyt tuntuu verrattuna harjoituksen alkuun. Tunnetko lisääntyneitä energiaa ja vireystilaa? Voitte keskustella tai jakaa tuntemuksia ja ajatuksia harjoituksesta psyykkisen turvallisuuden rajoissa.





NÄITÄ KYSYMYKSIÄ VOI POHDISKELLA JA REFLEKTOIDA ITSENÄISESTI TAI PIENRYHMÄN KANSSA. KYSYMYSTEN MYÖTÄ VOI LISÄTÄ OMAA ITSETUNTEMUSTAAN, JOKA VOI HEIJASTUA POSITIIVISELLA TAVALLA OMAAN TYÖHYVINVOINTIIN.

TYÖHYVINVOINNIN TARKASTELUA

KYSYMYKSIÄ LIITTYEN ITSETUNTEMUKSEEN JA TYÖHYVINVOINTIIN

1. Kuka olet ja miten kuvailisit itseäsi?
2. Missä olet hyvä ja missä koet onnistumisia?
3. Missä asioissa koet, että sinulla on eniten kehittymisen varaa?
4. Millaisena muut sinua pitävät? Oletko mielestäsi oikeasti sellainen?
5. Mitä sinulle kuuluu?

KYSYMYKSIÄ LIITTYEN PALAUTUMISEEN TYÖSTÄ

1. Miten koet palautuvasi työstä?
2. Onnistutko psykologisesti irrottautumaan työstäsi vapaa-ajalla?
3. Koetko rentoutumisen työpäivän jälkeen helpoksi vai vaikeaksi?
4. Koetko vapaa-ajalla kontrollin tunnetta, jolloin voit päättää itse tekemisistäsi?
5. Sisältääkö vapaa-aikasi asioita, jotka tuovat sinulle tärkeää sisältöä elämääsi?
6. Mistä saat energiaa? Mieti sekä isoja että pieniä asioita, jotka palauttavat sinua 😊

