



Sharie Coombes

Sinä selviät!

Tehtäväkirja sinulle, jota on joskus loukattu tai kiusattu

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Esipuhe
- Näytesivut

Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme



TERVETULOA SINÄ SELVIÄT! -KIRJAN PARIIN!

Kirjoittaja
SHARIE COOMBES

Lapsiin ja perheisiin erikoistunut
psykoterapeutti, KT

Meillä kaikilla on välillä loukattu olo. Tämä hauska tehtäväkirja auttaa sinua ajattelemaan tunteitasi ja puhumaan niistä asioista, jotka harmittavat sinua. Näin voit nauttia elämästä omana itsenäsi. Seuraavilla sivuilla neuvotaan tapoja selvitä loukkaavan käytöksen ja kiusaamisen synnyttämistä tunteista, annetaan vinkkejä parempaan hyvinvointiin ja autetaan löytämään rohkeutta puuttua kiusaamiseen.



Tehtävät auttavat sinua ymmärtämään, mistä kiusaamisessa on kyse. Niiden avulla opit tuntemaan itsesi vahvemmaksi, valitsemaan reagoititapasi tietoisesti ja puhumaan tunteistasi halutessasi muille. Näin itsevarmuutesi, itsenäisyytesi ja toiveikkuutesi vahvistuvat. Voit käyttää tätä kirjaa rauhallisessa ja mukavassa paikassa, jossa pystyt ajattelemaan. Saat itse päättää, miltä sivulta aloitat, mitkä tehtävät teet ja kuinka monta kertaa palaat sinua auttaneiden sivujen pariin. Voit aloittaa miltä sivulta tahansa. Voit halutessasi tehdä yhden sivun päivässä tai saada useammankin sivun valmiiksi yhdellä kertaa. Saat itse laatia säännöt!

Joskus loukkaukset ja kiusaaminen saavat meidät todella vihaisiksi ja toivottomiksi. Meille voi tulla tunne, ettei mikään auta. Jokaiseen ongelmaan on kuitenkin AINA ratkaisu. Mikään asia ei ole niin iso, etteikö se selviäisi tai etteikö siitä voisi puhua, vaikka se hankalalta tuntuisikin. Voit näyttää joitain näistä tehtävistä elämäsi tärkeille ihmisille, jos haluat selittää heille tunteitasi tai haluat apua kiusaamisen lopettamiseen. Voit aina puhua luotettavalle aikuiselle joko koulussa tai kotona, ja hän voi auttaa sinut ammattilaisen luokse saamaan apua ongelmien ratkaisussa.

EI KIUSAAJIA

Muista, ettei sinun
tai omaisuutesi
vahingoittaminen ole
koskaan hyväksyttävää.

Kerro aikuiselle aina, jos
tällaista tapahtuu.

Kiusaaja yrittää parantaa
omaa huonoa oloaan, tulla
suositummaksi, tehdä
vaikutuksen tai
vaikuttaa hauskalta.

Kiusaaja ei välitä
sinun tunteistasi.

KÄYTTÖKELPOISIA IDEOITA:

Pysy rauhallisena.

Lähde tilanteesta pois.

Puolustaudu.

Pysy vahvana.

Älä tappele.

Älä hermostu.

Kerro kokemuksistasi.

Tee tälle sivulle juliste omista
SINÄ SELVIÄT -ohjeistasi.

Leikkaa sivu irti ja liimaa näkyvälle paikalle,
jossa se muistuttaa sinua joka päivä.

SINÄ SELVIÄT -OHJEET

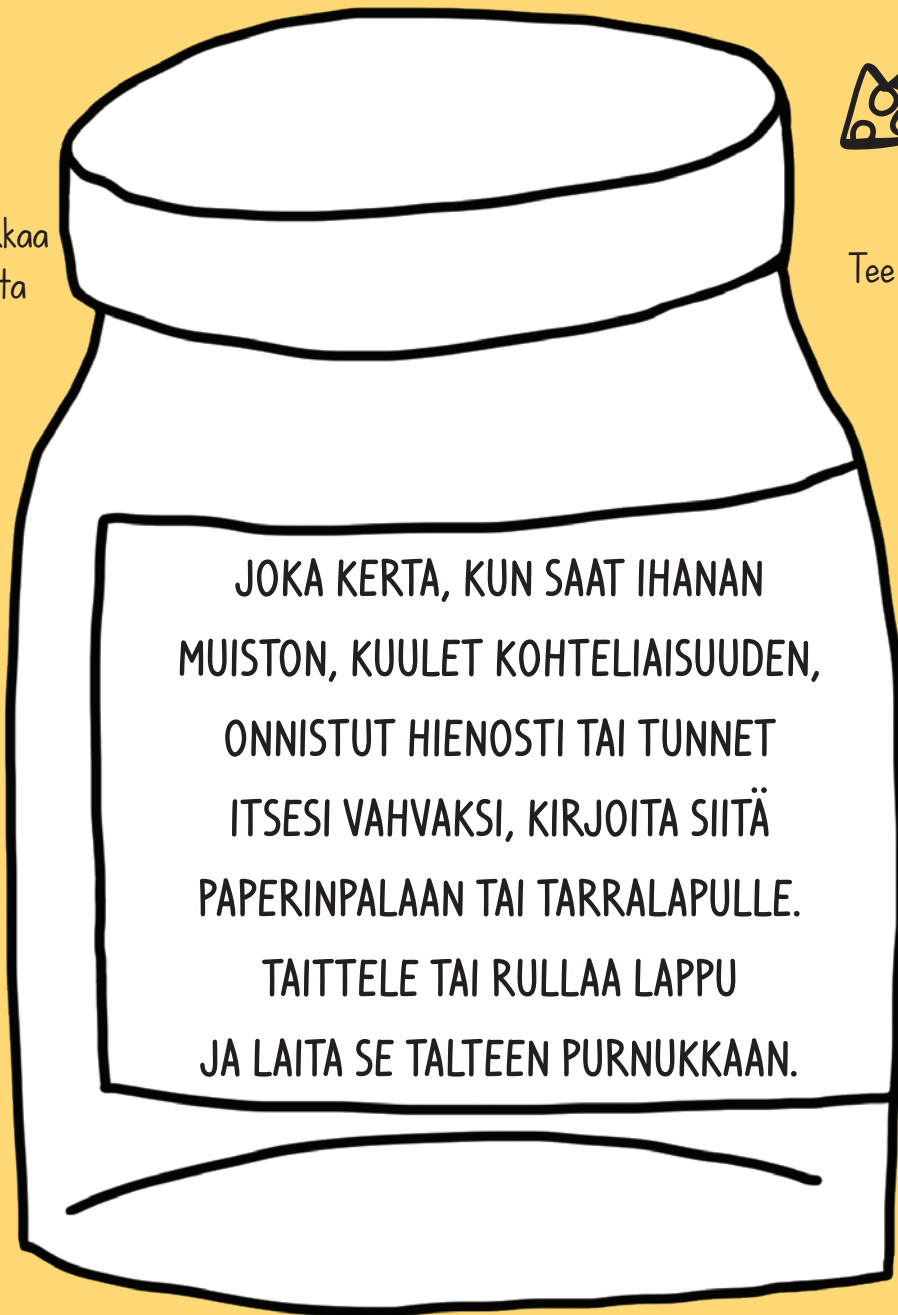
SINÄ SELVIÄT -PURNUKKA

Hanki tyhjä kannellinen purnukka.
Koristele se piirroksin tai tarroin.



Säilytä purnukkaa
paikassa, josta
näet sen
päivittäin.

Tee purnukkaan
etiketti.



JOKA KERTA, KUN SAAT IHANAN
MUISTON, KUULET KOHTELIAISUUDEN,
ONNISTUT HIENOSTI TAI TUNNET
ITSESI VAHVAKSI, KIRJOITA SIITÄ
PAPERINPALAAN TAI TARRALAPULLE.
TAITTELE TAI RULLAA LAPPU
JA LAITA SE TALTEEN PURNUKKAAN.

Jos haluat vahvistua, ota purnukka käteesi ja
lue viestejä niin kauan, että olosi on jälleen vahva.

KAKISTA ULOS

On hyvä sanoa, mitä mielessä liikkuu.
Mieti hetki kaikkia niitä asioita, jotka olet halunnut sanoa.

EN PIDÄ SIITÄ, KUN...

.....

.....

RAKASTAN SITÄ, KUN...

.....

.....

EN PIDÄ
SIITÄ, KUN...

.....

.....

RAKASTAN SITÄ,
KUN.....

.....

EN PIDÄ
SIITÄ, KUN...

.....

.....

RAKASTAN SITÄ,
KUN.....

.....

.....

Kirjoita viesti jollekulle,
joka on loukannut sinua.

ANNA MENNÄ!

Nyt kun olet saanut sanottua
asiasi, voit silputa viestisi
paperinkeräykseen tai kompostiin.

Näin tiedät, että viestistäsi
syntyy jotain uutta.
Sinä puolestasi vapaudut
ikäivistä tunteistasi.

INSPIRAATIO- KIVET

Pyydä, että joku lähtee mukaasi rannalle, metsään tai puistoon etsimään muutaman tasaisen pikkukiven.

Sellaisia voi löytyä myös omalta pihaltasi.

Pese kivet lämpimässä vedessä tiskiaineella. Pyyhi ne talouspaperilla kuiviksi.

Maalaa kivet tai koristele ne tusseilla.

Voit jättää ne halutessasi myös luonnollisen näköisiksi.

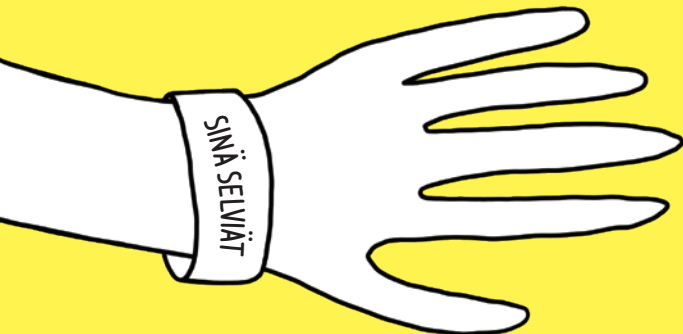
Kirjoita innostavia ja vahvoja sanoja kivien pinnalle. Säilytä niitä kotonasi, jotta ne voivat siivittää sinua selviämään.

Jos löydät puupalasen, liimaa kivet siihen pieneksi kokoelmaksi.



Voit askarrella paperista itsellesi myös inspiraatorannekkeen, johon keräät valitsemiasi sanoja.

Päällystä ranneke teipillä tai muovilla. Yhdistä päät liimalla toisiinsa. Missä ikinä oletkin, sinun täytyy vain suunnata katseesi ranteeseesi, kun kaipaat inspiraatiota ja itsevarmuutta.



VAHVOILLA KÄSIVARSILLA

Halaaminen on mainio keino saada sinut
ja Murre tuntemaan itsenne vahvoiksi.



Pyydä nyt halausta
henkilöltä, johon luostat.

Huomaa, miltä halaus
tuntuu vatsassasi.

Jos et voi halata toivomaasi ihmistä, sulje
silmäsi ja kuvittele, kuinka hän halaa sinua.

Kiinnitä huomiosi siihen, miltä vatsassasi tuntuu.