



Hannele Kähkönen

ITSETUNNON KÄSI®



Harjoitusvihko

*Kaikille, jotka etsivät itsestään
jotakin arvostettavaa, jotta he
löytäisivät ja muistaisivat sen!*

Itsetunnon käsi®

Harjoitusvihko

Tämän vihkosen omistaa:

Aloitettu:

© 2019 Kähkönen, Hannele

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD - Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-800-693-0

Kuvitus ja kannen suunnittelu: Hannele Kähkönen

Itsetunnon käsi- muistitaulu: Henri Kähkönen

Itsetunnon käsi®

Itsetunnon käsi® on terapeutinen väline ja menetelmä, jossa käytetään omaa kättä, käden kuvaa sekä käsimerkkejä itsetuntoon ja omanarvontuntoon liittyvien lauseitten opetteluun ja muistamiseen, jotta nämä myönteiset uskomukset palautuisivat mieleen tilanteissa, jotka koettelevat itsetuntoa. *Itsetunnon kättä* voi käyttää myös itsetunnon laadulliseen arviointiin sekä itsetuntoon ja omanarvontuntoon liittyvän pohdinnan herättämiseen terapeutisessa keskustelussa. *Itsetunnon käden* kuva toimii myös muistitauluna rakentavasta suhtautumistavasta niin itseen kuin toiseen ihmiseen.

Tämä vihkonen sisältää erilaisia harjoituksia, joiden avulla *Itsetunnon käden* uskomuslauseet voi opetella ulkoa, sisäistää ja muistaa hyödyntäen visuaalisia muistikeinoja sekä teemojen pohtimista itselle keskeisissä tilanteissa. Vihkonen sisältää myös vinkkejä *Itsetunnon käsi*- harjoitusten elävöittämiseen niin omassa työskentelyssä kuin ohjaten toisia itsetunnon kehittämisessä.

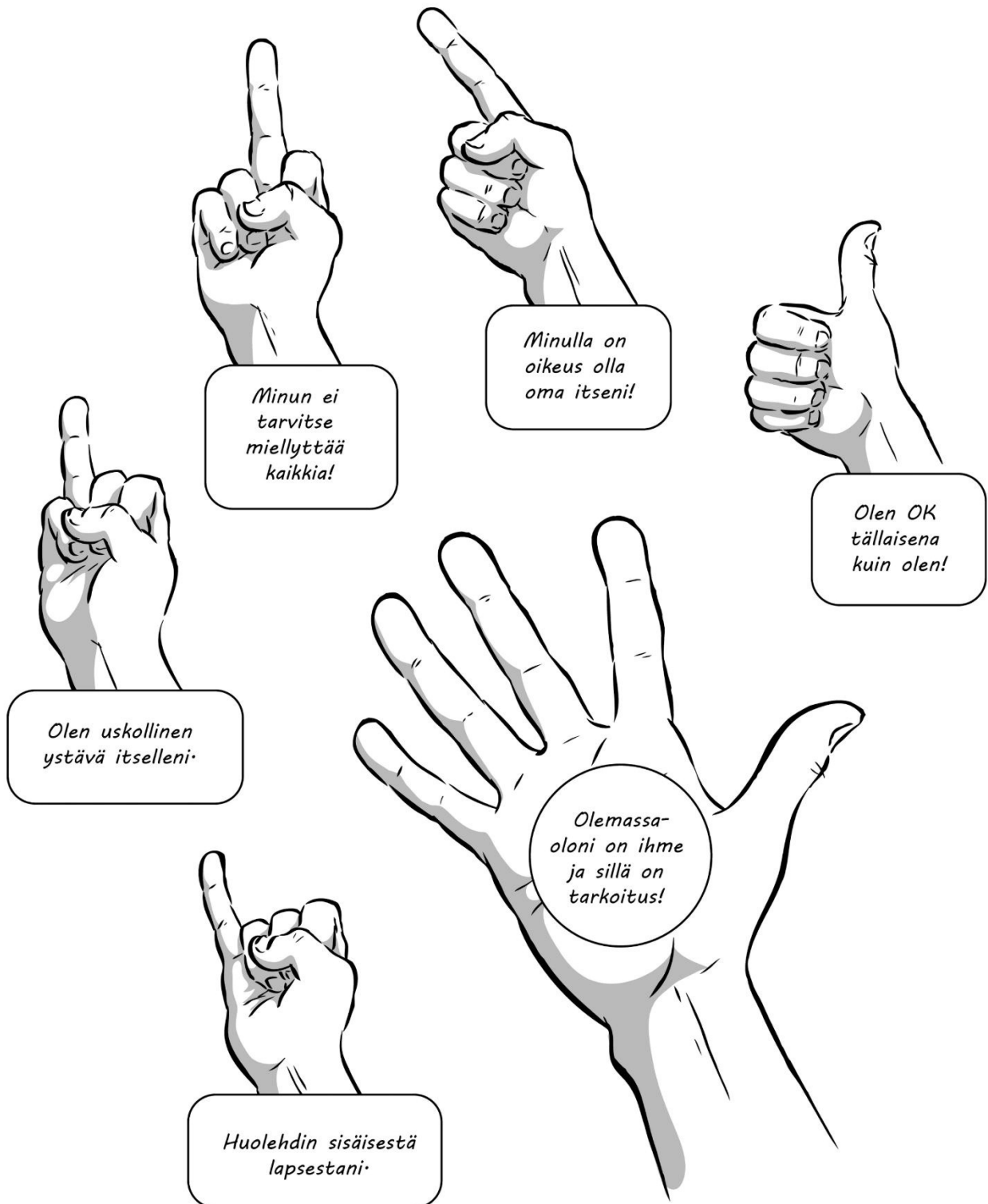
Tervetuloa matkalle itsen äärelle!

Hannele Kähkönen

Psykologi ja neuropsykiatrinen valmentaja

Perusideat Itsetunnon käsi®- menetelmän toteuttamiseen:

- 1) **Ulkoa opettelu:** Opetellaan Itsetunnon käden® lauseet ulkoa hyödyntäen mahdollisimman monipuolisesti niin visuaalista, auditiivista kuin kinesteettistä aistikanavaa.
- 2) **Soveltaminen:** Siirretään opitut uskomuslauseet omaan elämään hyödyntäen keskustelua, kirjallista pohdintaa ja tarinoitten ja mielikuvien luomista, tavoitteena sisäistää uskomuslauseitten merkitys omakohtaisesti.
- 3) **Ankkurointi:** Yhdistetään uskomuslauseet käsimerkkeihin, eläviin mielikuviin ja hyviin tuntemuksiin omasta itsestä tietoisien harjoittelun avulla.
- 4) **Jatkuva harjoittelu:** Kerrataan, harjoitellaan ja sovelletaan, kunnes oma käsi, käsimerkit tai käden kuva missä tahansa muodossa nähtynä palauttaa mieleen uskomuslauseet ja niihin liittyvät omat, sisäistetyt merkitykset ja mielikuvat automaattisesti.
- 5) **Opettaminen:** Itsetunnon käden® opettaminen toisille sinetöi oman oppimisen.



Itsetunnon käsi®

Copyright: Hannele Kähkönen

ITSETUNNON KÄDEN ® USKOMUSLAUSEET

PEUKALO: Olen OK tällaisena kuin olen! Peukalo ja ”peukkumerkki” vakuuttavat, että olet hyvä juuri sellaisena kuin olet, eikä sinun tarvitse kuvitella itseäsi toisenlaiseksi persoonaksi. Käytöstään ja toimintatapojaan voi muuttaa mielekkäämpään ja rakentavampaan suuntaan, mutta olemusta ei tarvitse muuttaa.

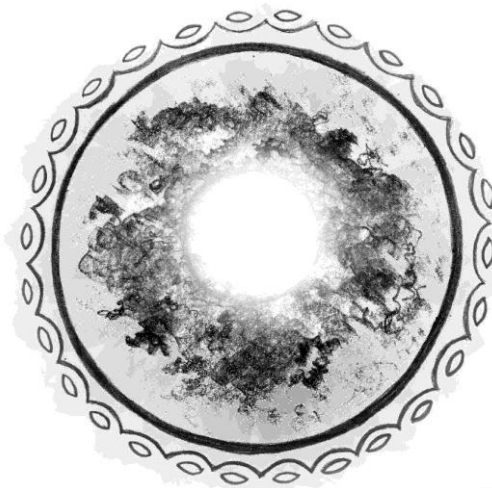
ETUSORMI: Minulla on oikeus olla oma itseni! Etusormi ja siihen liittyvä käsimerkki, etusormi pysytyssä, vakuuttavat, että sinulla on oikeus olla oma itsesi, sellainen kuin olet, ja ilmaista persoonaasi, ellet tahallasi loukkaa toisia.

KESKISORMI: Minun ei tarvitse miellyttää kaikkia! Keskisormi ja sen näyttäminen viestivät, ettei sinun tarvitse yrittää ansaita kaikkien hyväksyntää ja miellyttää kaikkia, mikä olisikin sitä paitsi mahdotonta, koska ihmiset ovat erilaisia ja pitävät erilaisista asioista. (Oikeasti ei ehkä kannata tehdä kyseistä käsimerkkiä ihan missä vain tilanteessa, mutta se toimii hyvänä muistutuksena itselle!)

NIMETÖN: Olen uskollinen ystävä itselleni. Nimetön, johon usein pujotetaan sormus sitoumuksen merkinä, symboloi tässä yhteydessä lupausta kohdella itseään kuin parasta ystävää; eli ajatella itsestään myönteisesti, ymmärtäväisesti ja arvostavasti, sekä rohkaista itseään tarvittaessa. Tämä liittyy suoraan itsemyyötätuntoon.

PIKKUSORMI: Huolehdi sisäisestä lapsestani. Pikkusormi, se sormisarjan ”kuopus”, muistuttaa sisäisestä lapsesta, ja liittyy sekin itsemyyötätuntoon. Olemme kaikki välillä lapsenomaisia, taantuneita lapsen kokemuksiin ja hätään, osin tiedostamattomissa muistoissamme. Otamme nyt siis hoivaavan suhteen itseemme, vielä vastuullisemmalla ja hellemmällä tavalla kuin kohtelemme aikuista, tasavertaista ystäväämme.

KÄMMEN: Olemassaoloni on ihme ja sillä on tarkoitus. Kämmeneen sijoittuu kaikkein tärkein asia, kaiken muu pohja. ”Itsetunnon käden” keskiössä on ajatus, että on ihmeellistä olla ylipäättään olemassa, ja sillä on merkitys, että olemme juuri sellaisia kuin olemme. Olemme helmiä kuonan peitossa, mutta löydettävissä!



OHJEITA JA VINKKEJÄ HARJOITUKSEN TOTEUTTAMISEEN

Itsetunnon käsi®-menetelmän läpikäymisen voi aloittaa esimerkiksi siten, että piirtää paperille oman kätensä (yleensä vasemman, jos on oikeakätinen), ja sitten kirjoittaa uskomuslauseet sormien ja kämmenen kohdalle haluamallaan tavalla. Lauseita voi toistaa ääneen jo niitä kirjoittaessa, jolloin niistä syntyy myös äänimuisto. Myös kirjoittaminen tukee lauseitten ulkoa oppimista.

Tämän jälkeen voi käydä läpi lauseisiin liittyvät käsimerkit toistaen samalla lauseita ääneen. Tätä kannattaa toistella useita kertoja, eri tilanteissa, ja katsoen samalla paperista miellekarttaa, ellei vielä muista lauseita ulkoa. Oman käden, käden kuvan tai käsimerkkien avulla voi tarkistaa, milloin on oppinut lauseet ulkoa.

Kirjoitustehtävässä uskomuslauseista voi kirjoittaa omia ”versioita”, eli vahvistavia lisälauseita, tai soveltavia lauseita liittyen uskomuksiin omassa elämässä. Näin menetelmän kautta opeteltavia myönteisiä uskomuksia voi jo mielikuvissaan soveltaa erilaisiin omaan elämään kuuluviin tilanteisiin, joissa itsetunto on koetuksella. Samalla voi pohtia, missä tilanteissa tarvitsisi muistutusta kunkin lauseen tärkeästä viestistä.

Oma käsi kulkee aina mukana, ja helpot käsimerkit tukevat uskomusten muistamista! Käsimerkkeihin saa rakennetuksi niin visuaalisen, auditiivisen kuin kinesteettisenkin ankkurin vahvaan tunteeseen vaakaalla pohjalla olevasta itsetunnosta.

Kun mieleen nousee hyvä tunne esimerkiksi ajatuksesta, että on OK sellaisena kuin on, tuo tunne voidaan ankkuroida käsimerkkiin. Palautetaan siis mieleen lause ja siihen liittyvä tunne, samalla kun tehdään käsimerkki, eläytyen kaikkiin aistimuksiin, äänensävyyn ja muihin kokemuksen miellepiirteisiin. Uskomuslause voidaan sanoa ääneen tai mielessä. Tätä toistetaan, kunnes käsimerkin tekeminen toimii ankkurina uskomukseen ja siihen liittyvään hyvään tunteeseen, missä tahansa tilanteessa.

Itsetunnon käden kuvan voi jokainen piirtää omanlaisekseen, omasta kädestään, tai luovasti ideoiden, tai sitten käyttää valmista kuvaa. Tässä vihkosessa on useampi väritettävä käden kuva. Värittäminen toimii rentouttavasti, auttaen läsnäoloon tässä hetkessä, ja rentoutuneessa tilassa myös oppiminen tehostuu.

Toistaminen ja kertaaminen tukevat oppimista ja auttavat uuden ajattelutavan automatisoitumista, myös itsetuntoa vahvistavien ajatusten opettelussa! Itse tehtyä käden kuvaa, valmista muistitaulua tai muistutuskorttia voi olla alkuun syytä katsella toistuvasti, ja harjoitella uskomuslauseen mieleen palauttamista erilaisissa arkisissa tilanteissa. Käsimerkkiankkureita on myös hyvä toistaa ja vahvistaa.

KAIKKI AISTIT KÄYTTÖÖN!

Ihmiset eroavat toisistaan siinä, mikä aistijärjestelmä on heille ensisijainen tiedon vastaanottamisessa ja miten he parhaiten muistavat asioita. Ihmiselle näköaisti on hyvin keskeinen verrattuna moniin eläinlajeihin. Monet hyödyntävätkin enemmän tai vähemmän tietoisesti näköaistiaan muistin tukena, ja visualisointi on heille tärkeää. Joillekuille taas asioitten sanallistaminen ja toistelu mielessä voi toimia parhaiten. Toiset taas haluavat liikkua, tai tehdä käsillään; tunnustella, maistella ja haistellakin. Joillekuille kaikki nämä tavat havainnoida ja oppia asioita ovat lähes yhtä tärkeitä.

”Itsetunnon käsi” – harjoituksen voi siis toteuttaa hyvin monenlaisilla tavoilla, vitellen eri aistijärjestelmiä. Ohessa muutamia esimerkkejä:

- Tee itsellesi pieni juliste tai muistitaulu. Piirrä tai maalaa kuva kädestä itse, niillä väreillä, joilla haluat, ja kirjoita uskomuslauseet kuvaan aivan miten itse haluat.
- Piirrä oman kätesi kuvan sormiin sellaisia hahmoja, esineitä tai symboleja, jotka yhdistyvät mielessäsi itsetuntoa vahvistaviin lauseisiin.
- Askartele käsi erillisistä papereista, pahveista, kangaspaloista; tai yhdistä maalaamista ja askartelua.
- Hyödynnä kierrätysmateriaaleja. Käytä käden pohjana esimerkiksi vanhaa, paritonta neulesormikasta, ja kiinnitä siihen symboleja, jotka muistuttavat sinua tärkeistä lauseista.
- Tee sorminukkeja, jotka laitat omaan käteesi. Nukkeja voi ommella, neuloa, virkata, liimata pahvista ja huovasta, tai mistä tahansa, mikä vain sopii sormeen.
- Askartele kyltit itsetuntoa vahvistavista lauseista ja kiinnitä ne käden kuvaan, tai sorminukeille.
- Piirrä kädestä, sormista ja niihin liittyvistä hahmoista sarjakuvaa.
- Valitse symboleja, pikkuhahmoja tai pehmoeläimiä jokaiselle sormelle ja kämmenelle. Niitä voi ottaa mukaan taskuun, laukkuun tai avaimenperään muistuttamaan esimerkiksi siitä, että muistat olla oma itsesi!
- Ankkuroi tunne-elämyksiäsi käsimerkkeihin, ja piirrä tai maalaa kuvia itsestäsi, kun koet hyvään itsetuntoon liittyviä tunteita! Miltä näytät, kun tunnet olevasi OK? Miltä näytät, kun tiedät, ettei sinun tarvitse miellyttää kaikkia?
- Kun ankkuroit tunnetta käsimerkkiin, ota myös tietoisesti tunne-elämykseen liittyvä asento! Miten seisot, kun koet, että olet OK sellaisena kuin olet? Tai silloin, kun koet, että sinulla on oikeus olla oma itsesi? Käy kaikki nämä kokemukset läpi koko vartalollasi. Liikehdi, jos se tuntuu hyvältä ja tarpeelliselta. Kävele sillä tavoin kuin kävelevä ihme astelee! Tanssi, jos nuo tunteet herättävät sinussa halun tanssia!
- Tee itsetuntoon liittyvistä uskomuslauseista runoja ja riimittelyjä.
- Sävellä laulunpätkiä uskomuslauseista, tee niihin liittyvistä tunteista musiikkia hyräilemällä tai soittamalla erilaisilla soittimilla!
- Pyydä jotakuta toista sanomaan itsellesi ääneen *Itsetunnon käteen* liittyviä lauseita, sellaisella äänensävyllä, joka tuntuu sinusta luotettavalta ja hyvältä. Nauhoita ne ja kuuntele, aina kun koet tarvitsevasi vakuutteluja.

- Pohdi, miten persoonasi eri puolet näyttäytyvät *Itsetunnon kädessä*. Eikö pikkusormi muistutakin sinua sisäisestä lapsestasi? Eikö nimetön olekin kuin myötätuntoinen ystäväsi, tai eikö keskisormi kuvaakin sitä puolta sinussa, joka ”haistattaa pitkät” silloin kun joku arvostelee sinua, vaikka tiedät itse toimivasi oikein? Ja eikö etusormi kuvaakin sitä puolta sinussa, jolla on vahva oikeustaju, ja peukalo liitykin siihen puoleen sinussa, joka on valmis hyväksymään myös muut, kun se tuntee olevansa itsekin OK? Ja kämmenelläsi seisoo ehkä se puoli sinussa, joka on henkinen, viisas olento, joka ymmärtää parhaiten alkuperänsä, ja joka ei koskaan katoa.
- Tee *Itsetunnon kädestä* pieni muistutuskortti, tai kustakin uskomuslauseista erilliset muistutuskortit, joita voit pitää mukanasasi.
- ***Perheen kesken, lapsen ja vanhemman yhdessä tehtäväksi, tai pariskunnan yhdessä tehtäväksi:*** Kun tehtävää tehdään yhdessä, ihminen miettii asiat läpi sekä omalla kohdallaan että suhteessa toiseen. Tämä voi auttaa oivaltamaan, että myös tuo toinen on OK sellaisena kuin on, hänellä on oikeus olla oma itsensä, eikä hänen tarvitse miellyttää kaikkia. Ja myös hänen olemassaolonsa on ihme, ja sillä on tarkoitus.

Millaisen muistitaulun voisit itse tehdä? Miten opit parhaiten? Omia ideoitasi:

PIIRRÄ VIEREISELLE SIVULLE OMA, AINUTLAATUINEN KÄTESI, JA KIRJOITA USKOMUSLAUSEET SORMIIN JA KÄM-
MENEEN.

ITSETUNNON KÄSI®-kirjoitustehtävä

Kirjoita *Itsetunnon käden* muistutuslauseitten perään omia versioitasi niistä tai omia esimerkkejäsi tilanteista, joissa lauseet on hyvä muistaa.

Olen OK tällaisena kuin olen!

Minulla on oikeus olla oma itseni!
