

EMMW

PR-2 - Tehtävä 2-1

Teoreettiset moduulit

Emotional Management for Migrant Women

Welcome Home International

BELGIA



*Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.

1. Johdanto aiheeseen ja alateemoihin	3
1.1. Tausta	3
1.2. Käsitteen määritelmä	3
1.3. Eri kulttuurisia näkökulmia aiheeseen	4
1.4. Sukupuolinäkökulma	5
2. Alateema 1: Mitä on kärsivällisyys?	7
2.1. Tausta	7
2.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite	11
2.3. Toiminnan oppimistulokset	12
2.4. Toiminnan kuvaus	12
2.5. Toiminnan digitalisointi 1Σφάλμα!	Δεν
σελιδοδείκτης.2.6. Kirjallisuusluettelo 1113.	έχει
Onko kärsivällisyys valinta?	Alateema
	οριστεί
	2:
	19
3.1. Tausta	19
3.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite	19
3.3. Toiminnan oppimistulokset	19
3.4. Toiminnan kuvaus	20
3.5. Toiminnan digitalisointi	21
3.6. Kirjallisuusluettelo	24
4. Alateema 3: Kärsivällisyys ja suru	24
4.1. Tausta	24
4.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite	24
4.3. Toiminnan oppimistulokset	25
4.4. Toiminnan kuvaus	25
4.5. Toiminnan digitalisointi	27
4.6. Kirjallisuusluettelo	29
5. Alateema 4: Kärsivällisyys ja tuntematon	31
5.1. Tausta	31
5.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite	31
5.3. Toiminnan oppimistulokset	31
5.4. Toiminnan kuvaus	32
5.5. Toiminnan digitalisointi	34
5.6. Kirjallisuusluettelo	35

1. Johdanto aiheeseen ja alateemoihin

1.1. Tausta

Oxfordin sanakirja (*Patience Noun - Definition, Pictures, Pronunciation and Usage | Oxford Advanced Learner's Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com*, n.d.) määrittelee kärsivällisyyden "kyvyksi pysyä rauhallisena ja hyväksyä viivästys tai jokin ärsyttävä asia valittamatta". Mutta miten voimme hyväksyä ja sietää viivästyksiä, vaikeuksia ja tuskaa ahdistumatta? Kun tunnemme kärsimättömyyden nousevan sisällämme ja aiheuttavan vilunväristyksiä, on vaikea pitää kiinni tuosta tunteesta ilman, että se purkautuu ulos. Mutta miten voimme ilmaista sen vaikuttamatta kielteisesti ympärillämme oleviin?

Uuteen maahan muuttaminen vaatii paljon kärsivällisyyttä - paperityöt, viisumit, asunto, työpaikka ja erityisesti kielen oppiminen sellaiselle tasolle, että se takaa hyvän työpaikan. Myös ystävyyssuhteiden solmiminen uudessa maassa vaatii kärsivällisyyttä. Meidän on oltava kärsivällisiä itseämme kohtaan ja annettava aikaa ja tilaa sopeutua uusiin kokemuksiin, tavata uusia ihmisiä ja ymmärtää paikallisia sosiaalisia normeja ja kirjoittamattomia sääntöjä. Paikalliset eivät puhu niistä, koska ne ovat juurtuneet heihin, mikä tekee niistä haastavia alueen historiaa ja tapoja tuntemattomille uusille tulokkaille.

1.2. Käsitteen määritelmä

Kärsivällisyys on perusominaisuus, johon kuuluu kyky odottaa rauhallisesti turhautumisen, vastoinikäymisten tai kärsimyksen edessä. Tämä ominaisuus koskee monia tilanteita ja aikavälejä, jokapäiväisistä ongelmista, kuten ruuhkassa odottamisesta, merkittäviin elämäntapahtumiin, kuten vanhemmuuteen tai vakavan sairauden käsittelyyn. Kärsivällisyyttä tarvitaan paitsi tilanteissa, joihin liittyy odottamista, myös tilanteissa, joissa on kohdattava vaikeita henkilöitä. Kärsivällisyyttä kuvataan usein persoonallisuuden ominaisuutena. Silti sitä voidaan pitää myös tilana, mikä tarkoittaa, että joku voi osoittaa kärsivällisyyttä tietyllä hetkellä, vaikka hän ei yleensä olisikaan kärsivällinen. Nämä kaksi tulkintaa kärsivällisyydestä liittyvät toisiinsa, sillä kärsivällisyyden piirteen omaavat henkilöt osoittavat todennäköisemmin kärsivällisyyttä tietyssä tilanteessa. Aito kärsivällisyys edellyttää sekä käyttäytymiseen liittyviä näkökohtia, kuten odottamista, että emotionaalisia näkökohtia, kuten matalan kiihtyvyyden positiivisten affektien osoittamista ja korkean kiihtyvyyden negatiivisten affektien silmiinpistävää puuttumista.

Seuraavat kärsivällisyysvalmiudet näyttävät olevan yleisimpiä jokapäiväisessä sosiaalityössä, ja olemme ehdottaneet keinoja niiden parantamiseksi, jos niissä on puutteita. Tässä teoriakokonaisuudessa perehdymme seuraaviin asioihin:

1. **Mitä on kärsivällisyys?**
 - Mikä tekee meistä kärsimättömiä?
 - Terve kärsivällisyys ja omien rajojen tunnistaminen
 - Kärsivällisyys historiassa ja uskonnossa (kulttuurinen näkökulma)
2. **Onko kärsivällisyys valinta?**
 - Kärsivällisyys ihmissuhteissa: perhe, avioliitto ja parisuhde, työpaikka
3. **Kärsivällisyys ja suru**
 - Kärsivällisyys itseä ja muita menetyksen ja surun läpikäyviä kohtaan, käyden läpi surun viisi vaihetta
4. **Kärsivällisyys ja tuntematon**
 - Kärsivällisyys asioissa, jotka eivät ole omassa hallinnassa (byrokratia, turvapaikkaprosessi, työlupa, oma koti, perheen tulevaisuus)

Olemme valinneet nämä aiheet, koska kärsivällisyyttä osoitetaan usein pikemminkin suljettujen ovien takana kuin julkisesti. Maahanmuuttajille kärsivällisyyttä voi olla esimerkiksi turvapaikkahakemuksen hyväksymisen odottaminen, välttämättömien asioiden, kuten majoituksen ja julkisen liikenteen matkalipun, hakeminen sekä räikeän syrjinnän ja rasmin kohtaaminen.

Kärsivällisyys on kuitenkin välttämätöntä jokapäiväisessä elämässä, ja se on onnellisen elämän salaisuus. Kärsivällisyys on kyky odottaa rauhallisesti turhautumisen tai vaikeuksien edessä, joten sitä voidaan harjoittaa lähes missä tahansa, missä on turhautumista tai vaikeuksia. Kotona lastemme kanssa, maahanmuuttovirastossa ja yhteiskunnassa, jossa hyväksynnän puute on yleistä, kärsivällisyys voi olla ero ärtymyksen ja seesteisyyden, ahdistuksen ja rauhan välillä.

Uskonnot ja filosofit ovat ylistäneet luonteenlujuutta vuosisatojen ajan. Nyt tutkijat ovat alkaneet seurata esimerkkiä. Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, että kärsivällisyys todella on hyve.

1.3. Eri kulttuurisia näkökulmia aiheeseen

- Kärsivällisyys historiassa ja uskonnossa (kulttuurinen näkökulma)

Monimutkaisen menettelyn läpikäyviä pakolaisia ja maahanmuuttajia kielletään jatkamasta eteenpäin, kun kielto päättyy. Pakolainen, joka valittaa kielteisestä päätöksestä, menettää kaikki oikeutensa turvallisuuteen ja terveydenhoitoon. Hänen on aloitettava kaikki haastattelut ja arvioinnit alusta. Tämä voi kestää vielä kaksi vuotta.

Kansalaiset voivat helposti vaatia kärsivällisyyttä, kun istumme lämpimissä kodeissamme perheidemme ympäröimänä ilman sodan, nälänhädän, pommitusten, teloitusten, raiskausten tai kidutuksen välitöntä uhkaa. Meidän on ymmärrettävä, että kärsivällisyyden pyytäminen osoittaa äärimmäistä tietämättömyyttä käsillä olevasta tilanteesta ja siitä, mitä tämä

toimeenpanomääräys/tilapäinen kielto merkitsee niille ihmisille ympäri maailmaa, jotka ovat taistelleet kaikkien laillisten kanavien kautta päästäkseen maahamme, mutta joille on vain kerrottu, että yli kolme vuotta kestäneet haastattelut, DNA-testit ja muut äärimmäiset seulontatoimenpiteet eivät enää riitä.

Kärsivällisyydellä on ollut merkittävä rooli maahanmuuttajien kokemuksissa, erityisesti liminaalisuuden toistuvassa teemassa. Kun maahanmuuttajat hakevat turvapaikkaa uudesta maasta, he joutuvat usein odottamaan pitkään, joskus viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia, ennen kuin heille myönnetään viralliset asiakirjat. Vaikka maahanmuuttajat pystyvät asumaan, työskentelemään ja selviytymään uudessa kotimaassaan, byrokraattiset esteet, kuten "laillinen" ja "laiton" asema, voivat estää heitä saamasta todellista kansalaisuutta ja valtion suojelua, jolloin he jäävät välitilaan sisä- ja ulkopuolisina.

Islaminusko korostaa suuresti kärsivällisyyden hyvettä, joka tunnetaan nimellä "sabr" ja joka käsittää sellaisia ominaisuuksia kuin sinnikkyys, kestävyys, sietokyky, huolellisuus ja pidättyvyys. Tätä kokonaisvaltaista hyveellisyyttä pidetään valaistumisen piirteenä, joka kehittyy muslimin sielussa. Sabriin kuuluu kivun, kärsimyksen ja vaikeuksien kestäminen ja sietäminen sekä ongelmien rauhallinen käsittely. Kärsivällisyys on yksi olennaisimmista Koraanissa mainituista sisäisistä teoista, ja sitä pidetään puolena ihmisen hartaasta olemassaolosta, toinen puoli on arvostus.

1.4. Sukupuolinäkökulma

Kärsivällisyyden harjoittaminen pakolaisena tai maahanmuuttajana on sukupuolittunut kokemus, johon vaikuttavat yhteiskunnalliset normit ja odotukset, joita yksilöille asetetaan heidän sukupuolensa perusteella. Naispakolaiset ja -siirtolaiset kohtaavat ainutlaatuisia haasteita, jotka vaikuttavat heidän kykyynsä harjoittaa kärsivällisyyttä matkallaan. He saattavat olla alttiimpia sukupuoleen perustuvalla väkivallalla, kuten seksuaalisella väkivallalla ja häirinnällä, ja he saattavat olla vaarassa joutua eroon perheistään.

Pakolaisnaisten ja maahanmuuttajien odotetaan usein huolehtivan perheistään ja olevan vastuussa perheidensä hyvinvoinnista, mikä voi lisätä heidän stressitasoaan ja vaikeuttaa ajan ja resurssien löytämistä avun hakemiseen tai oikeussuojakeinojen käyttämiseen. He saattavat kohdata syrjintää ja esteitä terveydenhuoltoon ja koulutukseen pääsyssä, mikä pahentaa entisestään heidän voimattomuuden ja turhautuneisuuden tunnettaan.

Sukupuolen ja muiden tekijöiden, kuten rodun, etnisen alkuperän, uskonnon ja seksuaalisen suuntautumisen, yhteenkietoutuminen voi pahentaa naispakolaisten ja -siirtolaisten kohtaamia

haasteita. Esimerkiksi LGBTQ+-henkilöt voivat kokea syrjintää ja väkivaltaa kotimaassaan ja siirtolaismatkansa aikana.

Tässä yhteydessä kärsivällisyyden harjoittaminen voi olla pakolais- ja maahanmuuttajanasille sekä hyve että haaste. Toisaalta kärsivällisyys voi auttaa heitä selviytymään monimutkaisista ja usein byrokraattisista prosesseista, jotka liittyvät turvapaikan hakemiseen tai uudelleensijoittumiseen uuteen maahan. Se voi myös auttaa heitä säilyttämään henkisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin pitkän ja traumaattisen kokemuksen aikana.

Toisaalta yhteiskunnallisia odotuksia, joiden mukaan naisten on oltava kärsivällisiä ja suvaitsevaisia, voidaan myös käyttää heidän äänensä vaimentamiseen ja heidän syrjäytymisensä ja huonon kohtelunsa oikeuttamiseen. Väkivaltaa tai hyväksikäyttöä kokeneiden pakolais- ja siirtolaisnaisten kohdalla kärsivällisyys voidaan tulkita heidän tilanteensa hyväksymiseksi tai toimintakyvyn puutteeksi oikeuden ja hyvityksen hakemisessa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että pakolaisena tai maahanmuuttajana kärsivällisyyden harjoittamisen sukupuolittunut kokemus on ymmärrettävä laajemmassa valtdynamiikan ja yhteiskunnallisten odotusten kontekstissa. Naispakolaiset ja -siirtolaiset kohtaavat ainutlaatuisia haasteita, jotka edellyttävät sukupuolisensitiivisiä lähestymistapoja ja ratkaisuja heidän turvallisuutensa, hyvinvointinsa ja voimaantumisen varmistamiseksi.

2. Alateema 1: Mitä on kärsivällisyys?

2.1. Tausta

Kun yksilöillä on kärsivällisyyttä, he pystyvät säilyttämään tyyneytensä myös silloin, kun he odottavat pitkiä aikoja, kun asiat etenevät erittäin hitaasti tai kun he opettavat jollekin jotakin, mitä tämä ei tunnu ymmärtävän. Kärsivällisyys edellyttää sellaisten asioiden sietämistä, jotka eivät ehkä ole miellyttäviä, ja se on yleensä helpompaa, kun ihmiset saavat jotain vastineeksi. Kärsivällisyyden kehittäminen voi viedä aikaa, mutta se on taito, jota voi harjoitella ja parantaa.

Sananlasku "kärsivällisyys on hyve" korostaa kärsivällisyyden merkitystä. Mitä tämä oikeastaan tarkoittaa? Kärsivällisyyden määritelmä on monitahoinen, ja siihen sisältyy kyky hyväksyä tai sietää viivytyksiä, vaikeuksia tai kärsimystä ilman, että raivostuu tai kiihtyy. Sen lisäksi, että kärsivällisyys on ominaisuus, se on myös taito, jota yksilöt voivat kehittää harjoittelemalla ja sinnikkyydellä.

Ennen kuin pohdimme, miten kärsivällisyyttä voi kasvattaa, on tärkeää ymmärtää, mitä kärsimättömyys tarkoittaa. Kärsimättömyys on tyypillinen reaktio odottamattomiin vaikeuksiin tai viivästyksiin elämässä. Kärsivällisyys on kärsimättömyyden vastakohta, ja siihen kuuluu sen hyväksyminen, että "häiriöt" tai "keskeytykset" ovat tavallinen osa elämää, koska asiat menevät harvoin suunnitelmien mukaan. Kärsivällisyyden kehittäminen voi olla haastavaa, jos yksilöt olettavat kaiken menevän odotetusti.

Yksi tapa kehittää kärsivällisyyttä on sopeuttaa odotukset kohtuullisemmalle tasolle. Yksilöt voivat tottua siihen, että "häiriöitä" esiintyy, ja oppia, että kyky hyväksyä tai sietää häiriöitä on olennainen osa kärsivällisyyttä. Hyväksyminen tai suvaitsevaisuus saatetaan tulkita väärin hyväksymiseksi tai mieltymykseksi, mutta se tarkoittaa "periksi antamista". Elämässä voi tapahtua erilaisia epäsuotuisia tapahtumia, ja yksilö voi joko vastustaa ja yrittää muuttaa niitä tai antaa periksi ja hyväksyä tilanteen.

Antautuminen nähdään usein negatiivisena asiana, mikä johtuu todennäköisesti siitä, että se yhdistetään taisteluun. Ihmiset kuitenkin usein hyväksyvät elämän osatekijät kyseenalaistamatta niitä, kuten luonnonvoimat, painovoima, vuodenajat ja valon ja pimeyden vuorottelusyklit. Näiden totuuksien tiedostaminen ei ole negatiivista; siinä vain tunnistetaan, että jotkin elämän osa-alueet eivät ole hallinnassamme, ja meidän on opittava hyväksymään ne.

Kärsimättömyys syntyy usein silloin, kun ihmiset kieltäytyvät päästämästä irti tilanteesta, jota he eivät voi muuttaa. Kun ihminen on jumissa liikenteessä, odottaa kokouksesta myöhästynyttä henkilöä tai joutuu kokemaan jonkun toisen tekemän virheen aiheuttaman häiriön, hänen on hyväksyttävä se, mitä hän ei voi muuttaa. Hyväksymis- ja sietokyvyn kehittäminen tällaisissa tilanteissa on olennainen osa kärsivällisyyden kehittämistä. Näin yksilöt voivat kehittää kykyä pysyä tyynenä ja välttää kiukuttelua tai kiihtymistä haastavissa tilanteissa.

Tässä osuudessa tarkastelemme seuraavia asioita:

- Mikä saa meidät kärsimättömiksi?

Jopa pakolaisaseman myöntämisen jälkeen pitkät viivytykset asunnon, työpaikan ja koulutuksen saamisessa voivat olla erittäin haitallisia pakolaisille. Tämä johtuu siitä, että valtion tukijärjestelmän on oltava pakolaisia kohtaan suotuisampi. Esimerkiksi se, että pakolaisille myönnetään vain viiden vuoden suojattu asema ja että heidän ammattipätevyyttään ja työkokemustaan ei tunnusteta, vaikeuttaa merkittävästi heidän mahdollisuuksiaan suunnitella tulevaisuuttaan. Turvapaikanhakijoille ja pakolaisille asetetut rajoitukset ovat osa laajempaa valvonta- ja syrjäytymispolitiikkaa, joka voi aiheuttaa pakolaisille merkittäviä haasteita ja esteitä.

Odottaminen on väistämätön ja merkittävä osa siirtolaiskokemusta, joka heikentää merkittävästi siirtolaisten autonomiaa. Odottamisen kokemus liittyy tyypillisesti pysähtyneisyyteen, keskeytymiseen, tyhjyyteen ja viivyttelyyn. Epävarmuus tulevaisuudesta ja rutiinien puuttuminen ovat merkittäviä stressin lähteitä, jotka voivat olla henkisesti haastavia. Perheen ja vanhojen ystävien korvaaminen uusilla suhteilla on usein välttämätöntä, mikä vaatii paljon voimia ja energiaa.

Maahanmuuttajat voivat löytää sopivan työpaikan vasta pitkän ajan kuluttua, ja heillä voi olla myös vaikeuksia asumisessa, taloudessa ja ruokailussa. Tämä herättää yleensä voimakkaita reaktioita ja tunteita, jotka voivat olla huolestuttavia. Tästä huolimatta voimakkaat tunteet ovat normaaleja ja ymmärrettäviä sopeutumisen osatekijöitä.

Maahanmuuttoprosessin eri vaiheissa voi tulla jumiutuminen. Oikeus perheen yhtenäisyyteen on yleismaailmallinen. Kun pakolaisperheet joutuvat pakenemaan lähtömaastaan, ne joutuvat usein eroon toisistaan ja elävät erillään pitkiä aikoja. Valtiot ovat vastuussa pakolaisperheiden elämän turvaamisesta ja palauttamisesta perheenyhdistämismenettelyjen avulla.

On tärkeää tunnistaa, että pakolaiset kohtaavat lukuisia haasteita ja esteitä, jotka vaikuttavat merkittävästi heidän hyvinvointiinsa ja tulevaisuudennäkymiinsä. Valtion

tukijärjestelmän on suhtauduttava myönteisemmin pakolaisiin ja tarjottava heille tarvittavat resurssit ja mahdollisuudet rakentaa elämänsä uudelleen. Myös odottamisen kokemukseen on puututtava, sillä se on merkittävä stressin lähde ja voi heikentää maahanmuuttajien autonomiaa. Perheenyhdistämismenettelyjä on myös priorisoitava, jotta varmistetaan, että pakolaiset voivat yhdistyä läheistensä kanssa ja aloittaa elämänsä uudelleenrakentamisen.

- Miten saada tervettä kärsivällisyyttä

Miten voi hallita kärsimättömyyttä ja kestää odotusajan ilman ahdistusta, kun kohtaa ongelmia, viivästyksiä ja kärsimystä? Vaikka tuntee kärsimättömyyden energiaa, on tärkeää löytää keino hillitä näitä tunteita vaikuttamatta kielteisesti ympärillämme oleviin ihmisiin. Yksi tehokas lähestymistapa on keskustella sellaisen kumppanin kanssa, joka on valmis kuuntelemaan ja tarjoamaan tukea sen sijaan, että hiljentäisi meidät omilla kokemuksillaan tai neuvoillaan. Näin voimme ilmaista ajatuksemme ja tunteemme täysin ilman keskeytyksiä.

Myös muiden toimintojen harrastaminen voi auttaa hallitsemaan kärsimättömyyttä. Kekseliäisyys ja tehtävien asettaminen tärkeysjärjestykseen voivat auttaa kestämaan odottamisen aiheuttamaa ahdistusta, riippuen kärsimättömyyden kohteen tai kyseisen henkilön merkityksestä. Fyysinen aktiivisuus on toinen hyödyllinen strategia kärsimättömyyden aiheuttaman epämukavuuden lievittämiseksi. Tähän voi kuulua juoksu, kävely, uinti tai mikä tahansa liikunta, jossa liikutetaan kehoa tai stimuloidaan mieltä. Harrastuksista, kuten piirtämisestä, käsityöstä, maalaamisesta, puutöistä, puutarhanhoidosta tai kotitaloustöistä, voi olla apua. On syytä huomata, että kaikkiin näihin toimintoihin liittyy jonkinlaista fyysistä aktiivisuutta.

Yhteenvetona voidaan todeta, että kärsimättömyyden hallinta odotuksen ja epävarmuuden aikana voidaan saavuttaa aktiivisella viestinnällä tukihenkilöiden kanssa, osallistumalla muihin toimintoihin ja asettamalla tehtävät tärkeysjärjestykseen. Näitä tekniikoita hyödyntämällä yksilöt voivat paremmin kestää odotusaikaa ja hallita tunteitaan ja reaktioitaan.

Onko mitään tehtävissä?

Miten maltin menettäminen ja kiihtymys tai huolestuneisuus hyödyttävät tilannetta?

On oltava kärsivällinen itsensä kanssa ja annettava riittävästi aikaa ja tilaa omaksua uudet vaikutelmat, uudet ihmiset, joita tapaa päivittäin, ja uusi sosiaalinen järjestelmä. Täytyy

noudattaa uusia sosiaalisia sääntöjä ja selvittää sanattomat sopimukset. Nämä aiheet ovat tabuja, koska ne ovat perustavanlaatuisia ihmisen olemassaololle, eikä paikallisilla ole tarvetta keskustella niistä. Se voi kuitenkin olla vaikeaa, jos ei tunne uuden maansa paikallista historiaa ja tapoja.

Kaiken kaikkiaan on oltava sinnikäs. Jotta voi odottaa, mitä uusi ympäristö tuo tullessaan, tarvitaan kärsivällisyyttä.

Kärsivällisyys käsittää oman suhteen aikaan, siten kuin siihen on kasvanut. Lukuisissa kulttuureissa "aika kuluu", ja se on arvokkain voimavara, koska sitä ei voi saada takaisin. Toisissa kulttuureissa "aika tulee", ja aika on resurssi, jota käytetään tietoisesti sellaisten myönteisten tulosten saavuttamiseksi, jotka ovat "kypsyneet" ihmisten mielissä ja sydämissä. Heidän on oltava sinut sen menettelyn kanssa, joka johtaa haluttuihin tuloksiin. Nämä henkilöt ovat enemmän huolissaan siitä, "miten" he saavuttavat tuloksen, kuin että he keskittyisivät pelkästään lopputulokseen.

-Miten tunnistaa omat rajamme

Itsemyötätunnon kehittämiseksi on tärkeää tunnistaa ja hyväksyä omat rajoitteet. Jokaisella ihmisellä on sekä inhimillisiä että henkilökohtaisia rajoja, joita muokkaavat sellaiset tekijät kuin persoonallisuus, elämäkokemus, tiedot ja taidot. Nämä rajoitukset eivät ole heikkouksia vaan neutraaleja tosiasioita olemassaolostamme.

Yksi ilmeinen inhimillinen rajoitus on esimerkiksi säännöllisen ja riittävän unen tarve, kun taas vähemmän ilmeinen on vapaa-ajan ja nautinnon tarve. Muita rajoitteita voivat olla esimerkiksi rahamäärä, jota tarvitaan taloudellisen turvallisuuden tunteen saavuttamiseksi, vaikeiden ihmisten sietokyky tai kärsivällisyys hitaita autoilijoita kohtaan.

Joillakin henkilöillä on kuitenkin vaikeuksia hyväksyä nämä rajoitukset eri syistä. He yhdistävät rajoitukset virheellisesti haavoittuvuuteen ja pitävät niitä merkkeinä riittämättömyydestä tai kyvyttömyydestä. Tämä omien rajojen kieltäminen estää aidon itsemyötätunnon kehittymistä. On tärkeää ymmärtää, että omien rajoitusten kieltäminen ei lisää omaa arvoa ihmisenä.

Tunnistamalla ja hyväksymällä omat rajansa voi tunnistaa, milloin on ylittänyt ne, ja tunnustaa siitä johtuvien tunteiden oikeutuksen. Jos esimerkiksi tietää, että tarvitsee säännöllisiä taukoja työnteon aikana, mutta joutuu työskentelemään ilman taukoja, ymmärtää, miksi tuntee olonsa uupuneeksi.

Tunnustamalla omien tunnehuolien oikeutuksen valmistautuu toiseen itsemyötätunnon osa-alueeseen, joka on ystävällisyyden osoittaminen itselleen. Jotta voisi tuntea myötätuntoa omaa kärsimystä kohtaan, on tärkeää tunnustaa, että se on oikeutettua ja ansaitsee huomiota ja huolenpitoa. Tunnustamalla, hyväksymällä ja sallimalla oman rajallisuuden olemassaolon validoi oman kärsimyksensä.

Tunnustamiseen kuuluu myös se, että antaa itsellensä luvan hyväksyä nykyiset rajoitukset. On ratkaisevan tärkeää tunnustaa, että omat rajoitukset eivät välttämättä ole sitä, mitä toivoo tai mitä uskoo niiden olevan. Joitakin rajoituksia, kuten vaaditun unen määrää, ei voi muuttaa. Toisia, kuten sietokyvyn tasoa, voidaan muuttaa, mutta jos ylittää rajansa, on mennyt liian pitkälle.

Vaikka on suositeltavaa ja kasvun merkki pyrkiä laajentamaan rajojaan, sitä ei voi tehdä kieltämällä, että on ylittänyt ne. Sen sijaan, että arvostelee itseänsä ankarasti siitä, että itsellä on rajoja, voi harjoitella tunnistamaan, milloin on ylittänyt ne, ja hyväksymään se. Sen sijaan, että moittii itseänsä siitä, että tuntee olonsa uupuneeksi työpäivän päätteeksi ilman taukoja, voi myöntää, että väsymys johtuu rajojen ylittämisestä, ei epäpätevydestä.

Itsemyötätunto alkaa siitä, että myöntää kipunsa tai ahdistuksensa ja myöntää, että se ansaitsee huomiota ja huolenpitoa. Tunnustamalla henkilökohtaiset ja inhimilliset rajoitteensa nykyhetkessä vahvistaa kipunsa oikeutuksen ja tarpeen käsitellä ahdistustaan. On hyvä muistaa, että sitä on täysin kykenevä kehittämään enemmän myötätuntoa itseään kohtaan, ja jos tuntee tarvitsevansa ammatillista tukea, ei pidä epäröidä hakea apua koulutetulta ammattilaiselta.

2.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmä on

- Maahanmuuttajanaisten parissa työskentelevät ammattilaiset
- Maahanmuuttajanaiset

Toiminnan tavoitteena on:

- Kärsivällisyyden ja kärsimättömyyden sekä niiden käsittelymenetelmien esittely
- Analysoida kärsivällisyyden esteitä ja niiden voittamista
- Antaa naisille käytännön työkaluja kärsivällisyyden lisäämiseksi

2.3. Toiminnan oppimistulokset

Toiminnan päätteeksi naiset ovat ilmaisseet omia kokemuksiaan kärsivällisyydestä ja oppivat kuuntelemaan ja vastaamaan muiden osallistujien kokemuksiin kärsivällisyydestä. He oppivat myös olemaan kärsivällisempiä käytännön harjoituksen avulla, jossa harjoitellaan tietoista hengittämistä.

2.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

Esittely: Mitä on kärsivällisyys?

Kärsivällisyys on kyky sietää tylsyyttä tai odottaa jotakin kärsivällisesti. Kärsivällisyyttä tarvitaan esimerkiksi hammasrautojen irtoamisen odottamiseen, pikkulapsen raivokohtauksen käsittelyyn tai talon rakentamiseen hammastikuista.

Kärsivällisyyden määritelmä on "kyky hyväksyä tai sietää viivytystä, vaikeuksia tai kärsimystä ilman, että raivostuu tai kiihtyy". Tässä määritelmässä on lukuisia elintärkeitä osatekijöitä. Kärsivällisyys on myös taito. Voimme harjoitella kärsivällisyyttä ja ryhtyä toimiin kärsivällisyytemme parantamiseksi.

Jopa pakolaisaseman saamisen jälkeen,

viiveet

- majoituksessa
- työllisyydessä
- koulutuksessa

ovat haitallisia pakolaisille, koska valtion tukijärjestelmän on oltava heitä kohtaan suotuisampi.

Esimerkiksi se, että pakolaisille annetaan vain viiden vuoden suojattu asema ja että heidän ammattipätevyyttään ja työkokemustaan ei tunnusteta, estää heitä suunnittelemasta tulevaisuuttaan. Turvapaikanhakijoille ja pakolaisille asetetut rajoitukset ovat osa laajempaa valvonta- ja syrjäytymispolitiikkaa.

Odottaminen on väistämätön ja merkittävä osa maahanmuuttokokemusta, joka heikentää maahanmuuttajien autonomiaa. Yleensä odottaminen liitetään pysähtyneisyyteen, keskeyttämiseen, tyhjyyteen ja viivyttelyyn.

Miten saada tervettä kärsivällisyyttä

- Miten voi hyväksyä ja kestää ongelmia, viivästyksiä ja kärsimystä ilman, että ahdistuu?
- Miten voi olla kärsivällinen, kun tuntee kärsimättömyyttä, jota on niin vaikea hillitä?
- Se on vapautettava, mutta miten se on mahdollista vaikuttamatta kielteisesti ympärillämme oleviin?

Tunne kuulluksi tulemisesta

Voimme keskustella odottamisen hyödyistä ja haitoista sekä sen seurauksista. Tätä varten tarvitsemme keskustelukumppanin, joka ei hiljennä meitä kertomalla, miten hyvin hän on hoitanut saman tilanteen, tai kertomalla ajasta, jolloin hän on kohdannut samanlaisen haasteen. Meidän on saatava puhua loppuun asti. Tarvitaan joku, joka osaa kuunnella.

Uudelleenohjaaminen

Kun joutuu odottamaan tapahtumaa tai henkilön päätöstä, voi myös keksiä jotain muuta tekemistä. Kekseliäisyys ja priorisointi voivat auttaa kestämaan odottamisen ahdistusta. Se riippuu myös kärsimättömyyden kohteen tai kyseisen henkilön merkityksestä.

Fyysinen aktiivisuus

Toinen tapa vähentää kärsimättömyyttä on liikunta. Tunti juoksua/kävelyä, uintia tai mitä tahansa toimintaa, jossa keho liikkuu, on erinomainen keino lievittää kärsimättömyyden aiheuttamaa epämukavuutta. Ihmiset, joilla on harrastus, voivat hyödyntää sitä. Harrasta sitten tätä harrastusta sen luonteesta riippumatta: piirtämistä, käsityötä, maalaamista, puutyötä, puutarhanhoitoa, kodinhoitoa jne. Huomaa, että kaikkiin mainittuihin toimintoihin liittyy jollain tavalla fyysistä toimintaa.

Meditaatio ja hengitys

- Etsi mukava istuma-asento ja varmista, että selkäsi on suora ja rento. Sulje silmäsi varovasti ja anna itsesi siirtyä rauhalliseen ja hiljaiseen tilaan.
- Levitä kätesi pehmeästi reisien yläosien päälle, kämmenet alaspäin. Tunne yhteys kätesi ja kehosi välillä ja maadoita itsesi nykyhetkeen.
- Hengitä syvään nenän kautta ja kuvittele, että hengitys virtaa alas selkärangan alaosaan. Tunne vatsasi laajenevan jokaisen hengenvedon myötä ja täyttävän vatsan rauhoittavalla lämmöllä ja syvällä rentoutumisella.
- Hengitä hitaasti ulos nenän kautta ja vapauta kaikki jännitys tai stressi, jota saatat pitää sisälläsi. Päästä irti kaikista ajatuksista tai huolista ja anna niiden liueta jokaisen uloshengityksen myötä.
- Hengitä vielä kerran syvään ja ohjaa se selkärangan alaosaan. Kun hengitys

saavuttaa tämän kohdan, kuvittele, että se pomppii kevyesti ylöspäin ja nousee lantiosi ja napasi väliselle alueelle. Tunne hengityksen elinvoimainen energia ja elinvoima tässä tilassa.

- Hengitä ulos tasaisesti nenän kautta ja vapauta itsesi kaikesta pysähtyneestä energiasta tai negatiivisuudesta, joka saattaa olla siellä. Koe kasvavaa keveyden ja selkeyden tunnetta, kun vapautat kaikki tarpeettomat taakat.
- Jatka syvällä hengityksellä ja ohjaa se alas selkärangan alaosaan. Kun hengitys saavuttaa alaosan, kuvittele, että se pomppaa vielä pidemmälle ylös ja ylittää napasi. Ota vastaan laajeneva ja avoin tunne tässä kehon osassa.
- Hengitä syvään ulos ja anna jäljellä olevan jännityksen tai epämukavuuden liueta. Anna hengityksesi viedä pois kaikki häiritsevät ajatukset tai häiriötekijät, jolloin tunnet entistä enemmän helpoutta ja tyyneyttä.
- Hengitä nyt vielä kerran syvään. Kuvittele, että hengitys laskeutuu selkärangan alaosaan ja nousee aina sydämeen asti. Tunne, kuinka koko vartalosi on tämän virkistävän hengityksen ympäröimä, joka ravitsee ja elvyttää jokaista soluasi.
- Hengitä hitaasti ja kokonaan ulos ja vapauta kehostasi ja mielestäsi kaikki jäljellä oleva stressi ja negatiivisuus. Anna hengityksesi pyyhkäistä pois kaiken jäljellä olevan raskauden, jolloin tunnet olosi kevyeksi ja virkistyneeksi.
- Avaa silmäsi vähitellen ja palaa nykyhetkeen, kun tunnet rauhallisuutta ja uutta energiaa. Ota tämä rauhallisuuden ja virkistyneisyyden tila mukaasi jatkaessasi päivääsi.
- Muista, että näiden hetkien käyttäminen hengitykseen ja sisäiseen hiljaisuuteen voi merkittävästi edistää yleistä hyvinvointiasi ja sisäistä rauhaa.
- Toivotan kaikille päivää, joka on täynnä rauhaa ja tyyneyttä.

Miten tunnistaa rajamme

Jotta voisi tunnistaa kärsimyksensä tai ahdistuksensa, on hyväksyttävä omat rajoitukset. Jokaisella meistä on inhimilliset rajat sekä henkilökohtaiset rajat, jotka perustuvat persoonallisuuteemme, elämäkokemukseemme, tieto- ja taitotasoon ja muihin tekijöihin.

Joidenkin ihmisten on vaikea hyväksyä näitä inhimillisiä ja yksilöllisiä rajoituksia. Tämä halu rajattomuuteen on peräisin monista eri lähteistä. Ihmiset sekoittavat usein rajoitukset, jotka ovat neutraaleja tosiasioita, haavoittuvuuteen. Toisin sanoen jotkut ihmiset uskovat (virheellisesti), että jos heillä on rajoja, he ovat viallisia, riittämättömiä tai kykenemättömiä suuriin asioihin; näin ollen he kieltävät rajojensa olemassaolon. Rajoitusten tunnustamisesta kieltäytyminen ei lisää omaa arvoa vaan estää aidon itsemtyötunnon.

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

Verkossa tai paikan päällä: Molemmat

Yksi kouluttaja ja apukouluttaja/ei apukouluttajaa: Yksi kouluttaja

Kuinka monta osallistujaa/koulutettavaa? Rajoittamaton

Materiaalit:

Esittely: Mitä on kärsivällisyys: [pptx](#)

Internet-yhteys

linkkiä

varten:

YouTube-video

Paperia ja kyniä

<https://www.psychologies.co.uk/test/test-how-impatient-are-you>

<https://www.youtube.com/watch?v=U796Hfe7x9w>

2.5. Toiminnan kulku

N.	Toiminta	Yksityiskohdat	Kesto
1	Johdanto	Tervetuloa ja esittelyt	10 min.
		Lyhyt katsaus työpajan tavoitteisiin ja asialistaan.	
2	Esitys: "Mitä on kärsivällisyys"	Selitä kärsivällisyyden käsite annettujen esityskalvojen avulla.	20 min.
		Keskustelkaa kärsivällisyyden määritelmästä ja keskeisistä osatekijöistä.	
		Tutustu kärsivällisyyden kehittämisen haasteisiin ja hyötyihin.	
		Korosta kärsimättömyyden vaikutusta elämän eri osa-alueilla.	
3	Vuoro- vaikutteinen keskustelu: Kokemusten jakaminen	Rohkaise osallistujia jakamaan kärsivällisyyteen liittyviä henkilökohtaisia kokemuksia.	15 min.
		Ohjaa keskustelua, jotta jokainen voi tuntea tulleen kuulluksi ilman tuomitsemista.	
		Keskustele kärsimättömyyden seurauksista ja empatian merkityksestä vuorovaikutustilanteissa.	
4	Strategiat kärsivällisyyden vaalimiseksi	Esittele erilaisia tekniikoita terveen kärsivällisyyden kehittämiseksi: • Huomion uudelleen suuntaaminen ja vaihtoehtoisten toimintojen löytäminen • Liikunta ja harrastukset	25 min.

		Meditaation ja syvähengitysharjoitusten harjoittelu	
		Annetaan käytännön vinkkejä näiden strategioiden soveltamiseen jokapäiväisessä elämässä.	
5	Itse-reflektio- ja kärsimättömyystesti	Jaa linkki verkossa tehtävään kärsimättömyystestiin. Varaa osallistujille aikaa testin suorittamiseen yksilöllisesti.	15 min.
		Keskustellaan testituloksista ja kannustetaan itse pohtimaan omaa kärsimättömyystasoa.	
6	Kysymyksiä ja vastauksia ja keskustelu	Osallistujien mahdollisiin kysymyksiin tai huolenaiheisiin vastaaminen	15 min.
		Ohjaa ryhmäkeskustelua työpajan sisällöstä ja strategioista.	
		Rohkaise osallistujia jakamaan muita kärsivällisyyteen liittyviä vinkkejä tai kokemuksia.	
7	Johtopäätökset ja resurssit	Kertaa työpajassa käsitellyt pääkohdat	10 min.
		Tarjoa osallistujille lisäresursseja, kuten YouTube-video kärsivällisyydestä	
		Päätä työpaja loppusanoilla kärsivällisyyden merkityksestä	

2.6. Kirjallisuusluettelo

G. (n.d.). *Breathing Meditation for Patience*. Gaia.

<https://www.gaiam.com/blogs/discover/breathing-meditation-for-patience>

Self-Compassion, Part II: Recognizing Your Limits - GoodTherapy.org Therapy Blog. (2011, 2. syyskuuta 2011). GoodTherapy.org-terapiablogi.

<https://www.goodtherapy.org/blog/growing-self-compassion-recognizing-limits/>.

<https://lingualeo.com/it/jungle/growing-selfcompassion-by-recognizing-your-limits-44919>. (n.d.).

The Skill of Patience - Columbia Metropolitan Magazine. (n.d.). Columbia Metropolitan Magazine. <https://columbiametro.com/article/the-skill-of-patience/>

Example Of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. (n.d.). Example of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. <https://www.bartleby.com/essay/Example-Of-Patient-Definition-Analysis-PJGTB92TQB>.

3. Alateema 2: Onko kärsivällisyys valinta?

3.1. Tausta

Jopa parhaissa olosuhteissa kärsivällisyyden ja tyyneyden tunteen luominen epävarmuuden ja kärsimyksen edessä on yksi vaikeimmista haasteista. Elämä on yleensä arvaamatonta ja jatkuvasti muuttuvaa. Asioita, joita emme halua tapahtuvan, tapahtuu usein, ja asioita, joita haluamme tapahtuvan, ei joskus tapahdu. Se, mihin voimme itsessämme eniten vaikuttaa, on se, miten reagoimme tähän jatkuvaan kokemukseen.

Meditaatio kannustaa kehittämään tällaista kärsivällisyyttä. Emme aina tunne oloamme rennoksi, kun istumme meditoimaan; se on usein melko vaikeaa. Kehomme ja ajatuksemme saattavat kokea epämukavuutta tai levottomuutta. Sitten harjoittelemme muutaman minuutin ajan tietoisesti tunnistamaan ja päästämään irti tästä kokemuksesta. Sen sijaan, että olisimme riippuvaisia tavanomaisista käytöstavoistamme, ajatuksistamme tai tottumuksistamme, kiinnitämme huomiota siihen, mikä voi laukaista meidät, ja päätämme päästää irti. Toisinaan saatamme todeta, että on jotain taitavaa, mutta harjoittelemme kärsivällisyyttä muutaman minuutin ajan sen kanssa, mikä aiheuttaa meille ahdistusta tällä hetkellä.

3.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmä on

- Maahanmuuttajanaisten parissa työskentelevät ammattilaiset
- Maahanmuuttajanaiset

Toiminnan tavoitteena on:

- Opettaa meditaatiomenetelmiä, jotka auttavat kärsivällisyyden kanssa
- Opettaa rauhallisuutta epävarmuuden edessä
- Opettaa hidastamaan mieltä ja hyväksymään vastustaja

3.3. Toiminnan oppimistulokset

Tärkeintä on muistaa, että kärsivällisyyttä ei tarvitse oppia. Sen sijaan meidän on opittava päästämään irti kärsimättömyydestämme. Vaikka tämä saattaa vaikuttaa samalta asialta, se ei ole sitä. Kärsivällisyys on olennainen osa rauhallista ja selkeää mieltä. Jos tiedämme tämän, jos ymmärrämme sen, emme pyri "luomaan" kärsivällisyyttä, vaan sen sijaan vain päästämme irti melusta ja sitoutumisestamme kyseiseen toimintaan, ja sen seurauksena

tuntemme kärsivällisyyttä. Tässä tapauksessa kärsimättömyyden puute on johtanut kärsivällisyyden kokemukseen. Jos kuitenkin tuntemme tarvetta "luoda" kärsivällisyyttä, olemme todennäköisesti enemmän huolissamme prosessista, käytämme enemmän aikaa prosessin, mahdollisuuksien ja potentiaalin pohtimiseen ja saatamme jopa synnyttää mielessämme suurempaa kärsimättömyyttä.

3.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun

nimi:

Hengitysmeditaatioharjoitus

1. Etsi mukava istuma-asento juuri nyt. Suorassa ja tietoisessa asennossa istuminen antaa kehollesi voiman ja mukavuuden tunteen. Pudota katseesi ja joko sulje silmäsi tai jätä ne osittain auki.
2. Ala huomata, että kehosi liikkuu fyysisesti jokaisen hengityksen mukana. Huomaa, miten vatsasi tai rintakehäsi nousee ja laskee. Tai kiinnitä huomiota siihen, miten ilma liikkuu nenästäsi ja suustasi sisään ja ulos.
3. Mielesi on todennäköisesti kiireinen, ja kehosi tunteet, kuten paino tai tiettyjen tunteiden lataus, saattavat ottaa vallan. Pane merkille kaikki, mitä huomaat koko ajan. Palauta sitten keskittymisesi hengitykseen. Yritä tuoda rentoutumisen ja rauhallisuuden tunne seuraaviin hengityksiisi.
4. Laajenna nyt tietoisuutesi koko kehosi tunteisiin. Saatat tuntea rauhattomuutta, ruumiillista levottomuutta tai nousevaa kutinaa. Voit havaita fyysisen epämukavuuden tunteen missä tahansa kehossasi. Jos jokin on liian kiireellistä tai epämiellyttävää, harjoittele tarkoituksenmukaisuutta ja tee muutos. Tämä harjoitus sallii sinun pitää jatkuvasti huolta itsestäsi.
5. Tarkista, pystytkö tarkkailemaan näitä tuntemuksia ja päästämään niistä irti ilman, että painostat itseäsi tai aiheutat itsellesi lisää kipua tai ahdistusta. Harjoittele kärsivällisyyttä kehosi kärsimystä kohtaan ja säilytä samalla välittämisen ja myötätunnon tunne. Salli itsellesi olla ystävällinen itsellesi, jos sinun täytyy tehdä jotain huolehtiaksesi itsestäsi.
6. Tuo nyt tietoisuutesi ajatuksiisi. Koko elämämme ajan mielemme tuottaa jatkuvasti ajatuksia. Monet niistä voivat olla levottomuutta herättäviä, ahdistusta aiheuttavia tai ylivoimaisia. Hyppäämme usein väärään junaan ja ratsastamme noilla ajatuksilla, kuten meditaatiomestari Joseph Goldstein yleisesti selittää. Huomaa siis seuraavien sekuntien aikana ajatuksesi ja kirjaa ne ylös: tulevaisuuden ajatukset, menneet ajatukset, pohdiskelu, epämukavuus.

7. Keskity sitten määrätietoisesti seuraavaan tai kahteen hengityskertaan. Jatka henkisten muistiinpanojen tekemistä ja anna niiden mennä, tai siirrä keskittymisesi tunteisiin. Tunteet ovat osa hetkittäistä kokemustamme, jota emme voi täysin hallita. Tietoisuus tunteistamme on tarpeen, jotta voimme hallita niitä taidolla ja kyvyllä. Siitä huolimatta tunteet nähdään usein laukaisevina tekijöinä. Aivan kuin olisimme koukussa ja meidän pitäisi tehdä asialle jotain.

8. Katso, voitko päästää irti koukusta harjoituksen seuraavan osan ajaksi. Tunnista tunnetilasi, onko se iloinen, surullinen, häkeltynyt, hermostunut, raivoistunut tai epä mukava. Tuo myötätuntoa tähän harjoituksen osaan ja muistuta itseäsi siitä, että me kaikki kärsimme ajoittain. Pane merkille tunne, jos se herättää ajatuksia tai impulssin toimia. Palaa sitten hengityksen ankkuriin.

9. Harjoituksen viimeisinä minuutteina laajenna tietoisuuttasi kattamaan kokemuksesi kokonaisuus. Hyväksy avoin tietoisuus jokaisella sisäänhengityksellä. Näin asiat ovat minulle juuri nyt. Pidä kaikki hyväksyen, tietäen ja kirkkaasti.

10. Tarjoa itsellesi mitä tahansa toiveita, jotka tuntuvat sopivimmilta tällä hetkellä jokaisella uloshengityksellä. "Saakoon rohkeuteni ja päättäväisyyteni takaisin. Olkoon minulla onnellinen ja terve elämä." Etsi sanat, jotka ilmaisevat parhaiten tämänhetkiset toiveesi itsellesi.

11. Kun harjoitus lähestyy loppuaan, kiinnitä huomiota mielesi taipumukseen hypätä tulevaisuuteen tai houkutukseen hypätä meditaatioistumeltasi. Palaa takaisin jokaiseen hengitykseen. Valitse, milloin lopetat harjoituksen, ja jatka loppupäivääsi tarkoituksella ja sitoutuneesti.

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

Verkossa tai paikan päällä: Molemmat

Yksi kouluttaja ja apukouluttaja/ei apukouluttajaa: Yksi kouluttaja

Kuinka monta osallistujaa/koulutettavaa? Rajoittamaton

Materiaalit (tarvittaessa)

<https://www.mindful.org/a-15-minute-meditation-for-patience-and-resolve/>

3.5. Toiminnan kulku

N.	Toiminta	Yksityiskohdat	Kesto
----	----------	----------------	-------

	Johdanto ja asettuminen	Selitä tarkkaavaisen hengitysmeditaation tarkoitus ja hyödyt	5 min.
		Ohjeista osallistujia asettumaan mukavaan istuma-asentoon ja sulkemaan silmänsä tai avaamaan ne osittain	
		Ohjaa heitä tiedostamaan kehonsa tunteukset ja hengityksen liikkeet	
	Ajatusten huomaaminen ja paluu hengitykseen	Tiedosta, että mieli voi olla kiireinen ja tunteita voivat herätä	5 min.
		Rohkaise osallistujia tarkkailemaan ajatuksiaan ilman tuomitsemista ja palauttamaan keskittyminen takaisin hengitykseen	
		Korosta rentoutumista ja rauhallisuutta hengityksessä	
	Tietoisuuden laajentaminen kehoon	Ohjaa osallistujia laajentamaan tietoisuuttaan koko kehon fyysisiin tunteuksiin	5 min.
		Rohkaise heitä huomaamaan epämukavuus tai levottomuus ja harjoittamaan tarvittaessa itsehoitoa	
		Edistetään kärsivällisyyttä ja myötätuntoa kehon kärsimystä kohtaan	
	Aistimusten havainnointi ja niistä irti päästäminen	Ohjeista osallistujia tarkkailemaan ja päästämään irti kaikista tunteuksista painostamatta tai aiheuttamatta lisää ahdistusta	5 min.
		Kannusta ystävällisyyteen ja itsestä huolehtimiseen harjoituksen aikana	
	Ajatusten	Selitä, että ajatuksia syntyy jatkuvasti ja ne	5 min.

	tiedostaminen	voivat olla levottomuutta aiheuttavia Ohjaa osallistujia huomaamaan ja kirjaamaan lyhyesti ylös ajatuksia, kuten tulevia ajatuksia, aiempia ajatuksia, pohdintaa tai epämukavuutta Ohjaa heitä suuntaamaan huomionsa hengitykseen tai tunteisiin	
	Myötätunnon kasvattaminen tunteita kohtaan	Korosta tunteiden tiedostamista olennaisena osana tunteiden säätelyä Rohkaise osallistujia päästämään irti tunteiden laukaisijoista ja tunnistamaan tunnetilansa Edistetään myötätuntoa ja muistutetaan heitä siitä, että kärsimys on yleismaailmallinen kokemus	5 min.
	Tietoisuuden ja hyväksynnän laajentaminen	Ohjaa osallistujia laajentamaan tietoisuuttaan niin, että se kattaa koko heidän kokemuksensa Edistä hyväksyntää, tietoa ja selkeyttä jokaisella sisäänhengityksellä Kannusta heitä tarjoamaan itselleen toiveita tai aikomuksia jokaisella uloshengityksellä	5 min.
	Johtopäätökset ja siirtyminen	Varoita osallistujia taipumuksesta hypätä tulevaisuuteen tai kiirehtiä harjoituksen läpi Ohjaa heitä palaamaan keskittymään jokaiseen hengitykseen ja valitsemaan, milloin harjoitus lopetetaan	5 min.

		Muistuta heitä kantamaan aikomuksensa ja sitoumuksensa eteenpäin koko muuhun päiväänsä.	
--	--	---	--

3.6. Kirjallisuusluettelo

Bertin, M. (2020, 27. lokakuuta 2020). *A 15-Minute Meditation for Patience and Resolve - Mindful*. Mindful. <https://www.mindful.org/a-15-minute-meditation-for-patience-and-resolve/>

On meditation and . . . patience - Headspace. (n.d.). On Meditation and . . . Patience - Headspace. <https://is-it-possible-to-develop-patience-through-meditation>.

Sacco, C. (2022, 8. tammikuuta 2022). *Let's Talk About Patience + Non-Striving - Thrive Global*. Thrive Global. <https://community.thriveglobal.com/lets-talk-about-patience-non-striving/>

P. (2021, 20. joulukuuta 20). *Taking a Mindful Moment*. Wildland Fire Leadership: Taking a Mindful Moment. <http://wildlandfireleadership.blogspot.com/2021/07/taking-mindful-moment.html>

4. Alateema 3: Kärsivällisyys ja suru

4.1. Tausta

Muutto toiseen maahan pitkäksi aikaa tuo usein mukanaan useita emotionaalisia koettelemuksia. Kun maahanmuuttajat joutuvat kokemaan kulttuurishokin ja vieraaseen ympäristöön sopeutumisen vuoristorataa, monet kokevat usein monitahoista syrjäytymisen ja identiteetin menettämisen tunnetta.

Surulla on useita kerroksia maahanmuuton yhteydessä. Maantieteellisestä eristyneisyydestä tuttuuden ja tukiverkoston menettämiseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja paikkaan kuulumiseen, uudet maahanmuuttajat kokevat joskus monia menetyksiä samanaikaisesti.

Kulttuurishokin, koti-ikäväaaltojen ja kieliongelmiin aiheuttamien ongelmien lisäksi monet maahanmuuttajat ja pakolaiset kärsivät monista konkreettisista ja aineettomista menetyksistä, jotka voivat vakavasti heikentää heidän hyvinvointiaan ja ihmissuhteitaan.

Näitä tunteita kutsutaan joskus muuttosuruksi.

Vaikka älyllinen ajattelu, opiskelu ja self-help-keinot saattavat vaikuttaa hyödyllisiltä lyhyellä aikavälillä, kärsivällisyys on olennaisen tärkeää parantumisen kannalta.

4.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmä on

- Maahanmuuttajanaisten parissa työskentelevät ammattilaiset
- Maahanmuuttajanaiset

Toiminnan tavoitteena on:

- Opettaa surun viidestä vaiheesta
- Opettaa surusta ja kärsivällisyydestä

4.3. Toiminnan oppimistulokset

Osallistujat ymmärtävät paremmin surun prosessit ja tarpeen olla kärsivällinen paranemisen kanssa.

4.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun

nimi

Esite surusta ja kärsivällisyydestä

Kärsivällisyys ja suru

Suru mielletään usein yksittäiseksi kokemukseksi, tunteeksi tai ajattelutavaksi. Suru voi kestää pitkään, lyhyen aikaa tai ei lainkaan.

Kun menetyksen, kauhean tapahtuman, kuoleman tai muun menetyksen jälkeen ei käytä aikaa suremiseen, se tarkoittaa yleensä kieltämistä tai sokkia.

Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa käsitellä surua. Surua voi esiintyä monissa eri muodoissa läpi elämän.

Ei ole hyödyllistä verrata omaa surua muihin. Sen sijaan kannattaa tiedostaa, että keskenmenot, lemmikkieläinten menetykset, ystävyssuhteiden päättymisen, rasismi ja sukupolvien siirtymät ovat kaikki päteviä syitä suruun.

Ei tarvitse olla tietynlainen sureva henkilö ollakseen vakuuttava.

Kun osaa määritellä ja selittää surun eri lajit, voi alkaa toipua, jos on valmis tuntemaan tuskallisia tunteita. Surutyö voi olla vaikeaa.

Surun aikana voi ottaa niin paljon aikaa kuin tarvitsee, jotta pääsee siitä yli.

Suru voi ilmetä surun tai raivon tunteena ja selviytymiskeinona, kuten dissosiaationa tai kieltämisenä.

Riippumatta siitä, millaisia sääntöjä on itselleen asettanut, ei tarvitse perustella, kuinka kauan toipuminen kestää.

Ei ole olemassa mitään aikataulua, jonka mukaan "pitäisi olla jo päässyt siitä yli".

Surua ei tarvitse käydä läpi yksin. Tukea on saatavilla, ja voi olla hyödyllistä, että joku, jolla on kokemusta välittämisestä, kuten terapeutti tai ihmiset, jotka ovat käyneet läpi jotain vastaavaa, kuuntelevat.

Surua on monenlaista

Ennakoiva suru: Tämä surun muoto on juuri sitä, miltä se kuulostaa. Ihminen valmistautuu menetykseen, kuolemaan tai katastrofiin omassa elämässä. Pandemian vuoksi läheinen on saattanut olla sairaalassa pidemmän aikaa eri syistä.

Jos tietää, että menettää perheenjäsenensä tai läheisensä, on kokenut ennakoivaa surua.

Kollektiivinen suru: Tämä surun muoto on yhteiskunnan, kulttuurin tai jopa ihmiskunnan laajasti käsittelemä ja tuntema. Ihmisillä on yhteinen surun yhteys. Jotkut ihmiset voivat tuntea olonsa helpoksi tunnistaessaan, mistä on kyse. Toiset taas eivät välttämättä. Suru saattaa joskus jäädä tunnistamatta, koska kaikki ympärillä olevat tuntevat sitä myös, mutta eivät aina puhu siitä.

Komplisoitunut suru: Komplisoitunut suru käsittää alaluokkia, kuten krooninen, viivästynyt ja vääristynyt suru. Komplisoitunut suru on yleensä pitkittynyttä surua, joka häiritsee tavanomaisia toimintoja. Kun kokee vaikeaa surua, saattaa tuntea, että menetys rampauttaa eikä halua jatkaa eteenpäin, tai saattaa kokea odottamattomia purkauksia. Jos näin tapahtuu säännöllisesti, ammattilainen, kuten suruterapeutti, voi auttaa laatimaan suunnitelman, jotta vointi paranisi, ja tarjota tukea suruun tai suruneuvontaa.

Peitelty suru: Peitelty suru ilmenee lopulta ruumiillisina oireina ja sellaisten huonosti sopivien tekniikoiden käyttönä, jotka eivät enää palvele itseä.

Vaikka tämä ei olekaan tyhjentävä lista, se on lähtökohta sille, että suru on enemmän kuin vain jonkinlaista ilmaisematonta surua tai vihaa lyhyen ajanjakson aikana. Suruun, surureaktioon tai suruprosessiin ei ole olemassa yhtä ainoaa lähestymistapaa, minkä vuoksi terapeutin kaltaisesta ammattilaisesta voi olla hyötyä, halusipa sitten toimia ennakoivasti tai on tällä hetkellä tyytymätön nykyiseen tilanteeseen.

On olemassa tekniikoita, joilla voi auttaa itseänsä, kun kokee surua, vaikka se olisikin omasta mielestä tyyppillistä surua. Vaikka ajattelemisen, opiskelu ja itseapukeinot voivat olla

hyödyllisiä lyhyellä aikavälillä, kärsivällisyys on olennaisen tärkeää paranemisen kannalta.

Surun viisi vaihetta

Jatkuva, tuskallinen suru voi saada meidät käymään läpi surun eri vaiheet (usein nopeasti):

- kieltäminen
- viha
- kaupankäynti
- masennus
- hyväksyminen

Nämä vaiheet edustavat pyrkimyksiämme omaksua muutos ja suojella itseämme uuteen maailmaan sopeutuessamme.

Tarvitsemme kärsivällisyyttä

- Milloin tämä kaikki on ohi?
- Milloin tunnen itseni taas normaaliksi?
- Kuinka kauan tämä vaihe kestää?

Kukaan ei tiedä.

Olemme tottuneet tietämään, kuinka kauan jokin asia kestää. Tuntemme ahdistusta, kun jokin asia jätetään avoimeksi, mutta yksi surun opeista on, ettei pidä keskittyä lopputulokseen.

Yksi suruprosessin vaikeimmista osa-alueista on olla kärsivällinen itseänsä kohtaan ja ymmärtää, missä vaiheessa prosessia on.

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

Verkossa tai paikan päällä: Molemmat

Yksi kouluttaja ja apukouluttaja/ei apukouluttajaa: Yksi kouluttaja

Kuinka monta osallistujaa/koulutettavaa? Rajoittamaton

Tarvittavat materiaalit:

Esitys [Kärsivällisyys ja suru.pptx](#)

4.5. Toiminnan kulku

N.	Toiminta	Yksityiskohdat	Kesto
	Johdanto ja tarkoitus	Selitä esityksen tarkoitus: keskustella surusta ja kärsivällisyyden merkityksestä suruprosessissa Esittele toiminnan tavoitteet Esitä yleiskatsaus käsiteltäviin aiheisiin	5 min.
	Surun ymmärtäminen	Keskustelkaa surun käsitteestä ja sen eri ilmenemismuodoista Tutustukaa ajatukseen, että ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa surra Korosta, että erilaiset kokemukset, kuten menetys, kuolema tai muut merkittävät elämäntapahtumat, voivat laukaista surun Korosta yksilöllisten kokemusten tunnistamisen ja validoinnin merkitystä	10 min.
	Surun tyypit	Tutustutaan erilaisiin surutyyppeihin, kuten ennakoivaan suruun, kollektiiviseen suruun, komplisoituneeseen suruun ja peiteltyyn suruun Selitä kunkin tyypin ominaisuudet ja esimerkkejä Korosta ammattilaisen tuen tarvetta komplisoituneessa tai peiteltyissä surutapauksissa	10 min.

	Surun viisi vaihetta	Esittele surun viisi vaihetta: kieltäminen, viha, kaupankäynti, masennus ja hyväksyminen	10 min.
		Selitä, että nämä vaiheet ovat yleisiä reaktioita menetykseen ja muutokseen	
		Korosta, että vaiheet eivät välttämättä tapahdu lineaarisesti tai yhtä intensiivisesti	
		Annetaan esimerkkejä ja kannustetaan osallistujia pohtimaan omia kokemuksiaan	
	Kärsivällisyyden merkitys surussa	Keskustellaan suruprosessin haasteista ja aikataulun tai ratkaisun toiveesta	10 min.
		Selitä, että surulla ei ole kiinteää aikataulua ja että se vaihtelee yksilöllisesti	
		Korosta, että on tärkeää olla kärsivällinen itsensä kanssa suruprosessin aikana	
		Jaa strategioita ja tekniikoita kärsivällisyyden ja myötätunnon harjoittamiseen surun aikana	
	Kysymyksiä ja vastauksia ja keskustelu	Avataan puheenvuoro kysymyksille, kommentteille ja henkilökohtaisille pohdinnoille	10 min.
		Keskustellaan osallistujien kokemuksista surun ja kärsivällisyyden kanssa	
		Anna ohjausta ja tukea esitettyjen kysymysten ja kommenttien perusteella	
	Johtopäätökset ja resurssit	Yhteenveto esityksen aikana käsitellyistä keskeisistä seikoista	5 min.
		Toista kärsivällisyyden merkitystä suruprosessissa	

		Jaa lisäresursseja, kuten kirjoja, artikkeleita tai tukiryhmiä, joihin voi tutustua tarkemmin	
--	--	---	--

4.6. Kirjallisuusluettelo

D. (2021, 15. joulukuuta). How To Process Grief With Patience And Love For Yourself - Denver Metro Counseling. Denver Metro Counseling.

<https://denvermetrocounseling.com/how-to-process-grief-with-patience-and-love-for-yourself/>

What is migratory grief? Can migrants ever overcome their sense of loss and displacement? (n.d.). SBS Language.

<https://www.sbs.com.au/language/english/en/podcast-episode/what-is-migratory-grief-can-migrants-ever-overcome-their-sense-of-loss-and-displacement/k5bhhp420>

SBS Kurdish - SBS Kurdî: What is migratory grief? Can migrants ever overcome their sense of loss and displacement? - Xemgîniya koçberiyê çî ye? Ma tu dikarî hestê xwe yê windabûn û koçerbûnê derbas bikî? on Apple Podcasts. (n.d.). Apple Podcasts.

<https://podcasts.apple.com/sk/podcast/what-is-migratory-grief-can-migrants-ever-overcome/id350447050?i=1000606834584>

The Stages of Grief: Accepting the Unacceptable. (2020, 8. kesäkuuta). Counseling Center.

<https://www.washington.edu/counseling/2020/06/08/the-stages-of-grief-accepting-the-unacceptable/>

5. Alateema 4: Kärsivällisyys ja tuntematon

5.1. Tausta

Alkuperäisessä käsityksessään kärsivällisyys oli hyve, jonka avulla ihminen pystyi voittamaan tuskansa ja jollain tavoin osoittamaan empatiaa toisten vikoja ja rajoituksia kohtaan. Nykyään kärsivällisyys saattaa herättää käsityksen toimettomuudesta, ikään kuin kyse olisi vain asioiden odottamisesta. Sen sijaan adjektiivi "kärsivällinen" viittaa henkilön kykyyn voittaa esteitä ja osoittaa empatiaa muita kohtaan.

Kärsivällisyyteen kuuluu omassa elämässä ja muiden elämässä esiintyvien vaikeuksien ja haasteiden tunnistaminen ja kestäminen. Vaikka se saatetaan nykyään yhdistää passiivisuuteen, kun sitä tarkastellaan laajemmasta näkökulmasta, jossa tiedostetaan ajan runsaus, kärsivällisyydestä tulee keino kestää vastoinikäymisiä. Toisin kuin resilienssi, joka tarkoittaa paluuta takaisin alkuperäiseen tilaan, kärsivällisyys merkitsee muutoksen hyväksymistä ja muutoksen sallimista keinona voittaa esteet. Se on rohkea ja myötätuntoinen teko, joka kattaa monimutkaisen olemassaolon ja murtaa esteet varovasti.

5.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmä on

- Maahanmuuttajanaisten parissa työskentelevät ammattilaiset
- Maahanmuuttajanaiset

Toiminnan tavoitteena on:

- Ohjattu meditaatio tuntemattoman pelosta irti päästämisestä

5.3. Toiminnan oppimistulokset

Ohjattu meditaatio opettaa pysymään nykyhetkessä. Tämä vähentää tarpeetonta stressiä ja huolta, joka johtuu aiempiin tapahtumiin tai kuviteltuihin olosuhteisiin liittyvistä tunneongelmista.

Meditaatio oppaan kanssa opettaa, miten voit reagoida tehokkaammin erilaisissa stressaavissa tilanteissa. Esimerkiksi vaikean kilpailun aikana voit hyödyntää meditaatiota

reagoidaksesi tehokkaammin keskittymällä nykyhetkeen, rentouttamalla lihakset, hengittämällä rauhallisesti ja päästämällä irti stressistä.

5.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun

nimi

Ohjattu meditaatio tuntemattoman pelkoa vastaan

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=KUMB9bW1y0s&list=PPSV>

Tee olosi mukavaksi joko istuen tai makaamalla.

Haluaisin pyytää sinua sulkemaan silmäsi ja kiinnittämään huomiosi hengitykseesi. Hengitä syvään sisään ja kokonaan ulos ja uudelleen. Hengitä syvään sisään, tällä kertaa pidätä hengitystä pari sekuntia ja hengitä ulos kokonaan. Toista uudelleen, hengitä syvään sisään, pidätä hengitystä kahden tai kolmen sekunnin ajan ja hengitä ulos ja anna itsesi ja kehoasi nyt löytää luonnollinen hengitysrytmi. Pehmennä kehoasi jokaisella uloshengityksellä hieman enemmän.

Kuvittele nyt itsesi kauniille niitylle. Tämä niitty rajoittuu metsään. Hengitä tätä niittyä todella sisään ja ota koko ympäristösi huomioon. Ehkä huomaat ruohon jalkojesi alla, lintujen laulun, auringon ihollasi, kevyen tuulenvireen kasvoillasi. Hengitä sitä kaikkea sisään. Kun alat kävellä niityn läpi, huomaat kauniin valkoisen perhosen lentävän ympärilläsi. Kun se alkaa lentää pois, tunnet vetoa seurata sitä niityn läpi. Perhonen alkaa lentää kohti metsää aivan kuin se ohjaisi sinua. Päätät seurata perhosta. Kun se suuntaa metsään, jatkat perhosen seuraamista, kun se kiemurtelee puiden välissä.

Kun kuljeskelet metsän halki, huomaat, että jalkasi painavat joka askeleella. Ymmärrät, että olet kantanut vanhojen pelkojen, ahdistusten, negatiivisten uskomusten, loukkaantumisten ja tulevaisuutta koskevien huolien kertynyttä painoa. Se on painanut sieluasi ja pitänyt sinua poissa vapaudesta, rauhasta ja ilosta.

Edessäsi huomaat valon näkyvän puiden läpi. Ymmärrät, että perhonen on ohjannut sinua kohti tätä valoa. Alat nyt seurata valoa, mutta joka askeleella se tulee raskaammaksi kuin edellinen, ja juuri kun sinusta tuntuu, ettet enää jaksa kantaa jalkojasi, tulet metsäaukealle. Sen keskellä on kirkkaasti loistava valkoisen valon pylväs. Pylväs säteilee koko matkan ylöspäin puiden latvuston läpi yläpuolella ja aina maahan asti maan sisään. Lähestyt hitaasti valopylvästä ja seisot sen edessä ja ojennat varovasti yhden kätesi pylvääseen. Kun teet sen, tunnet toivon ja keveyden tunteen virtaavan päällesi. Otat kätesi pois ja alat nyt hengittää syvään hengittäen ylöspäin jalkapohjiesi kautta. Jokaisella sisäänhengityksellä nostat tämän raskauden, jonka tunsit jaloissa, ylös säariesi kautta, reisisi kautta, vatsasi kautta,

rintakehäsi kautta, ja jokaisella syvällä sisäänhengityksellä raskaus nousee korkeammalle ja korkeammalle. Sormista ylös käsivarsien kautta kaulaan ja lopulta ylös päähän.

Lasken nyt kolmesta alaspäin, ja kun pääsen yhteen, hengität tämän raskauden ulos valoon. Kolme, kaksi, yksi: hengität ulos, hengität pitkään ulos ja kun hengität ulos, voit päästää irti kaikesta kertyneestä pelosta, epäilystä ja huolesta. Päästät kaikesta irti ja katsot tämän raskauden liukenevan valoon, astut nyt täysin valopylvääseen ja annat tämän valkoisen valon tulvia päällesi ja lävitsesi. Hengität sitä sisään, annat sen täyttää kehosi ja ravita sieluasi, ja joka hetki, kun seisot tässä valossa, tunnet olosi kevyemmäksi ja kevyemmäksi, kirkkaammaksi ja kirkkaammaksi. Sisäisen rauhan ja vapauden tunne huuhtoutuu päällesi. Tämä valkoinen valo palauttaa harmonian mieleesi, kehoosi ja henkeesi. Olet täynnä tietoa siitä, että olet turvassa ja sinua tuetaan ja voit luottaa seuraavaan hetkeen. Olet täynnä keveyttä, sisäisen rauhan, ilon ja vapauden tunnetta.

Hengitä vielä kerran syvään sisään, ja kun hengität ulos, huomaat olevasi taas niityllä, mutta värit näyttävät nyt kirkkaammilta, ilmassa on elinvoimaa, ja säteilet tätä valoa. Voit kohdata elämän rohkeasti, pystyt sopeutumaan muutoksiin, koska voit luottaa seuraavaan hetkeen.

Kun tunnet olevasi valmis, palaa takaisin hengitykseesi tässä ja nyt, ja kun tunnet olevasi valmis, voit avata silmäsi.

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

Verkossa tai paikan päällä: Molemmat

Yksi kouluttaja ja apukouluttaja/ei apukouluttajaa: Yksi kouluttaja

Kuinka monta osallistujaa/koulutettavaa? Rajoittamaton

Tarvittavat materiaalit

Esitys (Powerpoint? Flipchart?)

Ohjattu meditaatiovideo:

[Ohjattu meditaatio ahdistukseen - Tuntemattoman pelosta irti päästäminen - Zen Bear - Zen Bear](#)

5.5. Toiminnan kulku

N.	Toiminta	Yksityiskohdat	Kesto
	Johdanto	Selitä harjoituksen tarkoitus, joka on auttaa osallistujia päästämään irti pelosta ja löytämään sisäinen rauha	5 min.
		Ohjeista osallistujia asettumaan mukavasti joko istumaan tai makaamaan	
	Hengitys-harjoitus	Ohjeista osallistujia sulkemaan silmänsä ja kiinnittämään huomionsa hengitykseen	5 min.
		Ohjaa osallistujat tekemään sarja syviä hengityksiä painottaen sisään- ja uloshengitystä	
	Visualisointi	Pyydä osallistujia kuvittelemaan itsensä kauniille niitylle luonnon ympäröimäksi	5 min.
		Kannusta osallistujia käyttämään aistejaan huomaamalla ruoho, lintujen äänet, aurinko ja tuulenvire	
	Perhosen seuraaminen	Esittele mielikuva kauniista valkoisesta perhostesta, joka lentää osallistujan ympärillä	5 min.
		Kehota osallistujia seuraamaan perhosta, joka johdattaa heidät kohti metsää	
	Kertyneen painon vapauttaminen	Selitä osallistujille, että kun he kävelevät metsän läpi, he alkavat tuntea raskautta jaloissaan ja säärissään	5 min.
		Yhdistä tämä raskas olo vanhoihin pelkoihin, ahdistuksiin, negatiivisiin uskomuksiin ja huoliin tulevaisuudesta	
	Raskauden uloshengittäminen	Ohjaa osallistujia hengittämään syvään ja kuvittelemaan, että raskas tunne nousee heidän jaloistaan kehon läpi päähän	5 min.
		Laske kolmesta alaspäin ja ohjeista osallistujia hengittämään ulos ja vapauttamaan	

		raskauden valoon.	
	Valon syleily	Kannusta osallistujia astumaan kokonaan valopylvääseen ja antamaan sen tulvia heidän ylitseen ja lävitseen	5 min.
		Korosta keveyden, sisäisen rauhan, vapauden ja luottamuksen tunteita seuraavaan hetkeen	
	Paluu niitylle	Ohjaa osallistujia vetämään vielä kerran syvään henkeä ja kuvittelemaan itsensä takaisin niitylle	5 min.
		Korosta elinvoimaisia värejä ja säteilevää valoa, joka antaa rohkeuden ja sopeutumiskyvyn tunteen	
	Paluu nykyhetkeen	Ohjeista osallistujia palaamaan vähitellen takaisin hengitykseen ja nykyhetkeen	5 min.
		Kehota heitä avaamaan silmänsä, kun he tuntevat olevansa valmiita	

5.6. Kirjallisuusluettelo

THE SKILL OF PATIENCE. (n.d.). THE SKILL OF PATIENCE.

<https://www.linkedin.com/pulse/skill-patience-deepanshi-khandelwal>

Example Of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. (n.d.). Example of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. <https://www.bartleby.com/essay/Example-Of-Patient-Definition-Analysis-PJGTB92TQB>

Taylor, H. (2021, 29. maaliskuuta). *How to become a patient person.* - Taylor in Time.

Taylor in Time. Taylor in Time. <https://www.taylorintime.com/how-to-become-a-patient-person/>

Sirbu, G. (2021, 13. heinäkuuta). *5 tapaa käsitellä kärsimättömyyttä maahanmuuttajana/ulkomaalaisena - Migration. . of Emotion.* Siirtolaisuus. . . Of Emotion. <https://migrationofemotion.com/2021/07/13/5-ways-to-deal-with-lack-of-patience-as-an-immigrant-expat/>

Sirbu, G. (2021, 13. heinäkuuta). *5 ways to deal with Impatience as an immigrant/expat - Migration. . . of Emotion.* Migration. . . Of Emotion.

<https://migrationofemotion.com/2021/07/13/5-ways-to-deal-with-lack-of-patience-as-an-immigrant-expat/>

Self-Compassion, Part II: Recognizing Your Limits - GoodTherapy.org Therapy Blog. (2011, 2. syyskuuta 2011). GoodTherapy.org-terapiablogi.

<https://www.goodtherapy.org/blog/growing-self-compassion-recognizing-limits/>.

Lowell Public Schools / Homepage. (2023, 24. huhtikuuta 2023). Lowell Public Schools / Homepage.

<https://http%3A%2F%2Fwww.lowell.k12.ma.us%2Fdefault.aspx%3FPageID%3D1>