

EMOTIONAALINEN MATKA

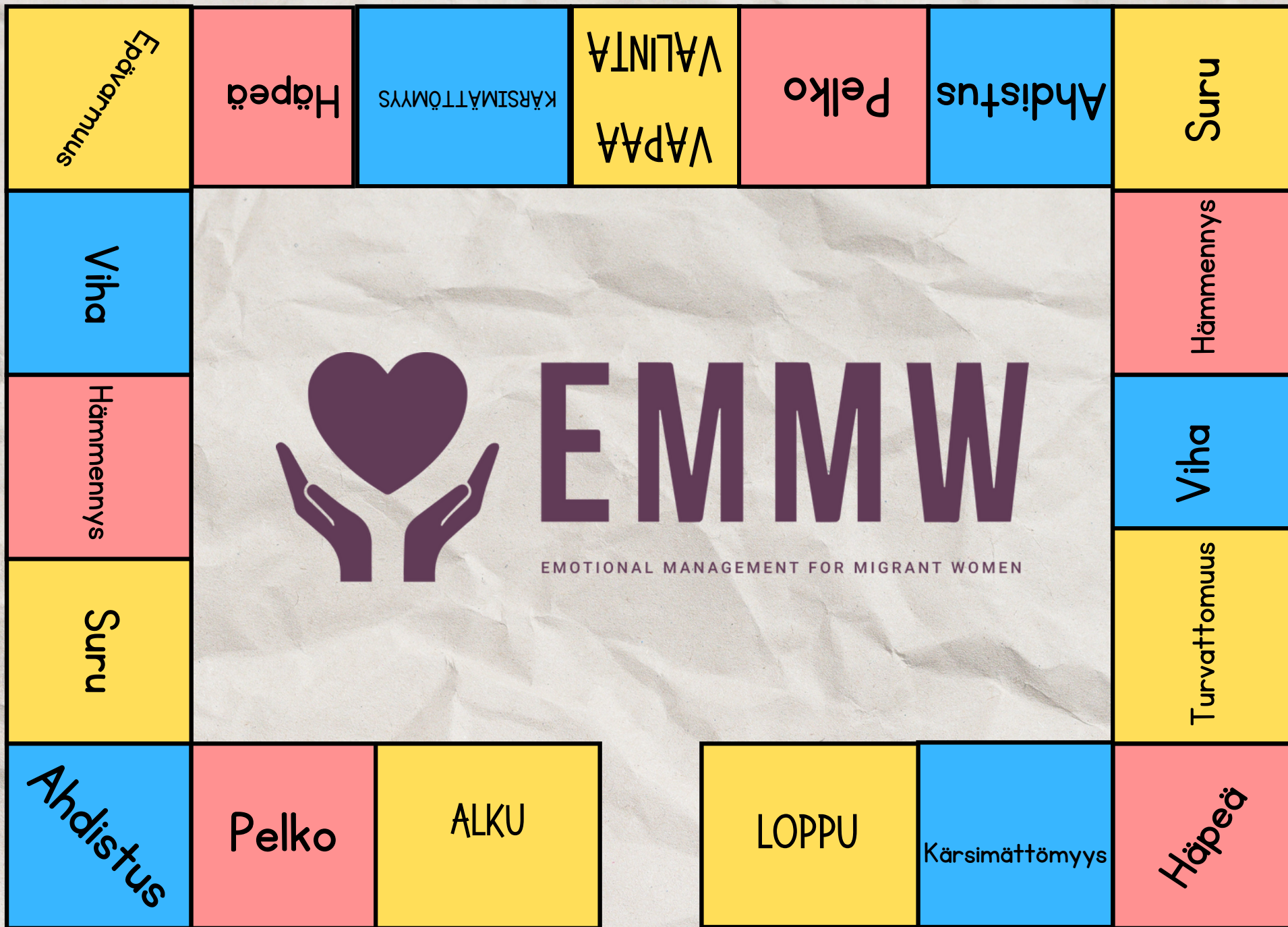
Tunnista, ymmärrä ja hallitse tunteitasi matkalla uuteen elämään.

Tämän pelin avulla voidaan opettaa keskeisiä käsitteitä emotionaalisesta itsehallinnasta ja erilaisista tunteista, joita voi syntyä maahanmuuttoprosessin aikana ja samalla edistää aktiivista osallistumista ja käytännön taitojen kehittämistä.

Ohjeet



- Aseta pelilauta pöydän keskelle. Jokainen osallistuja valitsee pelinappulan ja asettaa sen aloitusruutuun.
- Pelaajat liikkuvat pelilaudalla heittämällä noppaa ja siirtämällä nappulansa ilmoitetun määrän ruutuja. Kun pelaaja pysähtyy uudelle ruudulle, hänen on otettava vastaan tunnetta kuvaava kortti (vapaavalintaisessa ruudussa voi valita minkä tahansa kortin) ja vastattava kysymykseen.
- Muut pelaajat voivat antaa neuvoja siitä, miten käsitellä kyseistä tunnetta terveellä ja rakentavalla tavalla.
- Pelin lopussa osallistujat voivat pohtia pelin aikana kokemiaan tunteita ja sitä, miten he soveltavat itsehallintastrategioita tosielämässä. Ohjaaja voi johtaa keskustelua tunteiden itsehallinnan merkityksestä maahanmuuttajanaisten sopeutumisprosessissa ja emotionaalisessa hyvinvoinnissa.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PELKO

Miten voit käsitellä pelkojasi vähitellen, jotta voit tuntea olosi luottavaisemmaksi uudessa ympäristössäsi?



PELKO

Mitä strategioita voit käyttää muistuttaaksesi itseäsi siitä, että pystyt voittamaan kohtaamasi haasteet?



PELKO

Millä konkreettisilla toimilla voit vähentää pelkoasi ja lisätä hallinnan tunnetta tuntemattomissa tilanteissa?



PELKO

Miten voit hakea tukea luotetuilta ihmisiltä pelkojesi ja huoliesi käsittelemiseksi?



PELKO

Mitä pieniä askelia voit ottaa tänään, jotta voit voittaa pelkosi ja edetä kohti tavoitteitasi?



PELKO



PELKO



PELKO



AHDISTUS

Mitä hengitys- tai rentoutumistekniikoita voit harjoitella, kun tunnet olosi ahdistuneeksi, rauhoittaaksesi mieltäsi ja kehoasi?



AHDISTUS

Miten voit muuttaa sisäistä vuoropuheluasi ja korvata ahdistavat ajatukset positiivisilla, realistisilla ajatuksilla?



AHDISTUS

Mitkä toiminnot auttavat häiritsemään sinua ja vähentämään ahdistusta, kun tunnet olosi ylikuormitetuksi?



AHDISTUS

Miten voit luoda päivittäisen rutiinin, joka sisältää aikaa itsehoitoon ja stressinhallintaan?



AHDISTUS

Mitä yhteisön tai ammattilaisten tukiresursseja voit hyödyntää saadaksesi apua ahdistuksen kanssa?



AHDISTUS



AHDISTUS



AHDISTUS



SURULLISUUS

Mitkä toiminnot tai harrastukset tuovat sinulle iloa ja lohtua, kun olet surullinen?



SURULLISUUS

Miten voit harjoitella kiitollisuutta ja keskittyä positiivisiin asioihin elämässäsi vastapainoksi surulle?



SURULLISUUS

Mitkä ihmiset tukiverkostossasi voivat tarjota sinulle lohtua ja seuraa surun aikoina?



SURULLISUUS

Miten voit ilmaista tunteitasi terveillä tavoilla joko taiteen, kirjoittamisen tai keskustelun kautta?



SURULLISUUS

Mihin toimiin voit ryhtyä hakeaksesi ammattiapua, jos sinusta tuntuu, että suru vaikuttaa yleiseen hyvinvointiisi?



SURULLISUUS

SURULLISUUS

SURULLISUUS



HÄMMENNYS

Miten voit hakea lisätietoa tai selvennystä sinua hämmentävistä asioista?



HÄMMENNYS

Mitä koulutus- tai yhteisöllisiä resursseja on saatavilla, jotka auttavat sinua ymmärtämään ympäristöäsi paremmin?



HÄMMENNYS

Miten tunnistat, kun olet hämmentynyt? Mitä kysymyksiä kysyt itseltäsi?



HÄMMENNYS

Mitkä ihmiset tai tukiryhmät voivat opastaa ja neuvoa sinua hämmennyksen voittamisessa?



HÄMMENNYS

Mihin toimiin voit ryhtyä luodaksesi tukiverkoston, joka auttaa sinua selviytymään hämmennyksen haasteista?



HÄMMENNYS



HÄMMENNYS



HÄMMENNYS



VIHA

Mitkä tilanteet
saattavat herättää vihaa
muuttoprosessin
aikana?



VIHA

Miten viha ilmenee
käyttäytymisessä ja
suhteissasi muihin?



VIHA

Miten viha voi
vaikuttaa
vuorovaikutukseesi
ihmisten kanssa
uudessa
ympäristössäsi?



VIHA

Mitä neuvoja antaisit
henkilölle, joka on
tekemisissä vihan
tunteiden kanssa
matkansa aikana?



VIHA

Mitkä strategiat
auttavat sinua
käsittelemään vihaa
rakentavasti?



VIHA



VIHA



VIHA



EPÄVARMUUS

Miten tunnistat, milloin
tunnet olosi
epävarmaksi? Mitkä
ajatukset ovat vallitsevia
silloin?



EPÄVARMUUS

Mitkä toimet tai
käyttäytymistavat saavat
sinut tuntemaan
itsevarmuutta
tuntemattomissa
tilanteissa?



EPÄVARMUUS

Mitä aiempia
saavutuksia tai
henkilökohtaisia taitoja
voit palauttaa mieleesi
itseluottamuksesi
lisäämiseksi?



EPÄVARMUUS

Miten voit haastaa
negatiiviset ajatuksesi
ja kasvattaa
myötätuntoisempaa ja
ystävällisempää
asennetta itseäsi
kohtaan?



EPÄVARMUUS

Mitkä resurssit tai tuet
auttavat sinua
voittamaan
epävarmuuden ja
saamaan
itseluottamusta?



EPÄVARMUUS

EPÄVARMUUS

EPÄVARMUUS



HÄPEÄ

Miten voit harjoittaa itsehyväksyntää ja itserakkautta ja tunnustaa, että me kaikki teemme virheitä ja että meillä kaikilla on parantamisen varaa?



HÄPEÄ

Miten voit haastaa negatiiviset uskomukset itsestäsi ja korvata ne positiivisilla, realistisilla ajatuksilla?



HÄPEÄ

Mitkä toiminnot tai harrastukset auttavat sinua löytämään itsetuntosi ja oman arvosi?



HÄPEÄ

Miltä luotetuilta ihmisiltä voit pyytää tukea ja ohjausta, kun työskentelet häpeän tunteiden voittamiseksi?



HÄPEÄ

Mitkä tilanteet saattavat aiheuttaa hämmennystä sopeutumisprosessin aikana?



HÄPEÄ



HÄPEÄ



HÄPEÄ



KÄRSIMÄTTÖMYYS

Miten kärsimättömyys ilmenee käyttäytymisessäsi ja ajatuksissasi?



KÄRSIMÄTTÖMYYS

Miten kärsimättömyys voi vaikuttaa kykyyn rakentaa vahvoja ja kestäviä ihmissuhteita?



KÄRSIMÄTTÖMYYS

Mitkä toimet tai lähestymistavat auttavat sinua kehittämään kärsivällisyyttä muuttomatiasi aikana?



KÄRSIMÄTTÖMYYS

Mitkä mindfulness-toiminnot tai lähestymistavat auttavat sinua pysymään läsnä ja rauhallisena, kun tunnet olosi kärsimättömäksi?



KÄRSIMÄTTÖMYYS

Miten voit asettaa realistisia ja saavutettavissa olevia tavoitteita, jotta kärsimättömyys ei uuvuttaisi sinua?



KÄRSIMÄTTÖMYYS



KÄRSIMÄTTÖMYYS



KÄRSIMÄTTÖMYYS

