

WP4: Itsehillintä ja turhautuminen

Painopiste ja perustelut:

Työpajassa "Raivon kesyttäminen" keskitytään maahanmuuttajanaisten itsehillinnän ja turhautumisen hallintataitojen kehittämiseen. Se perustuu kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan, jossa otetaan huomioon maahanmuuttajakokemuksen emotionaaliset, kognitiiviset ja käyttäytymiseen liittyvät ulottuvuudet.

Tämän työpajan erityistavoitteena on vahvistaa tietämystä antamalla osallistujille tietoa turhautumisen luonteesta, sen syistä ja vaikutuksista kehoon ja mieleen. Se antaa heille myös mahdollisuuden kehittää erilaisia taitoja opettamalla heille käytännön strategioita, joiden avulla he voivat tunnistaa ja hallita turhautumisen laukaisevia tekijöitä, kyseenalaistaa negatiivisia ajatuksia ja viestiä tarpeistaan itsevarmasti. Lopuksi se edistää myös luottamusta omiin kykyihin ja sosiaalista tukea luomalla oppimiselle ja keskinäiselle tuelle tilan, jossa he voivat jakaa kokemuksiaan.

Maahanmuuttokokemus voi aiheuttaa haastavia tilanteita, jotka turhauttavat ja vaikuttavat naisten henkiseen hyvinvointiin. Tässä työpajassa annetaan heille työkaluja, joiden avulla he voivat selviytyä näistä vaikeuksista rauhallisemmin ja tehokkaammin. Tämä työpaja tarjoaa maahanmuuttajanaيسille turvallisen ja luotettavan tilan, jossa he voivat:

- Oppia tunnistamaan ja ymmärtämään tunteita.
- Kehittää vihanhallintastrategioita.
- Harjoitella selviytymistaitoja.
- Jakaa kokemuksia ja oppia muilta naisilta.

Vihan taltuttaminen -työpajalla pyritään viime kädessä antamaan maahanmuuttajanaيسille mahdollisuus hallita tunteitaan, selviytyä elämän vaikeuksista rauhallisemmin ja tehokkaammin sekä rakentaa itselleen ja perheelleen myönteisempää tulevaisuutta.

Täytöntöönpanoon liittyviä näkökohtia:

- Kulttuurinen sopeutuminen: On tärkeää mukauttaa työpajan sisältö ja toiminta kulttuuriseen kontekstiin ja maahanmuuttajanaisten ryhmän erityistarpeisiin.
- Luottamuksen ilmapiiri: On luotava lämmin ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa osallistujat voivat jakaa kokemuksiaan ja työskennellä yhdessä.
- Aktiivinen osallistuminen: Osallistujien aktiivisen osallistumisen ja vuorovaikutuksen edistäminen on olennaisen tärkeää strategioiden oppimisen ja toteuttamisen kannalta.

- Seuranta: Tarjotaan yksilöllistä tukea sitä tarvitseville osallistujille ja seurataan työpajan vaikutusta.

Työpajasi keskeiset tavoitteet:

- **Tavoite 1:** Osallistujat ymmärtävät, mitä turhautuminen on ja miten se ilmenee kehossa.
- **Tavoite 2:** Osallistujat tunnistavat turhautumisen laukaisevat tekijät tietyissä tilanteissa.
- **Tavoite 3:** Osallistujat oppivat kyseenalaistamaan turhautumista voimistavat negatiiviset ajatukset.
- **Tavoite 4:** Osallistujat kehittävät ja harjoittelevat strategioita, joiden avulla he voivat selviytyä turhautumisesta rauhallisemmin ja tehokkaammin.
- **Tavoite 5:** Osallistujat tuntevat voivansa hallita tunteitaan ja kohdata elämän vaikeudet itsevarmemmin.

Toiminnan nimi:	"Raivon kesyttäminen: strategioita itsehillintään ja turhautumiseen".
Tavoite:	Vahvistetaan maahanmuuttajanaisten itsehillintää ja turhautumisenhallintataitoja ja annetaan heille välineitä, joiden avulla he voivat kohdata haastavat tilanteet rauhallisemmin ja tehokkaammin.
Kesto:	2 tuntia
Tarvittavat materiaalit:	• Fläppitaulu tai valkotaulu • Tussit • Paperiarkit • Kynät tai lyijykynät • Teippi • Maahanmuuttajanaisten yleisiä turhauttavia tilanteita käsitteleviä monisteita (vapaaehtoinen).
Aktiviteetin kuvaus:	1. Johdanto (15 minuuttia): ○ Tervetuloa ja työpajan esittely: Aloita toivottamalla osallistujat lämpimästi tervetulleiksi ja esittelemällä itsesi ja mahdolliset apuohjaajat. Kerro lyhyesti työpajan tavoitteista ja siitä, mitä osallistujat voivat odottaa oppivansa. ○ Tutustumisharjoitus luottamuksen ilmapiirin luomiseksi: Toteuta tunnelmankeventäjätehtävä, joka kannustaa osallistujia vuorovaikutukseen keskenään rennossa ympäristössä. Tämä voi olla yksinkertainen peli tai harjoitus, joka on suunniteltu edistämään toveruutta ja rakentamaan yhteisymmärrystä ryhmän sisällä.

- **Aiheen esittely:**

Määrittele itsehillintä ja turhautuminen ja korosta niiden merkitystä tunteiden ja käyttäytymisen hallinnassa. Selitä, miksi nämä käsitteet ovat erityisen tärkeitä maahanmuuttajanaisten kannalta, ja ota huomioon, millaisia ainutlaatuisia haasteita heillä voi olla uuteen ympäristöön sopeutumisessa.

2. Pääaktiviteetti (1 tunti):

- **Aivoriihi:**

Järjestä ryhmäkeskustelu siitä, mitä turhautuminen on ja miten se ilmenee kehossa. Rohkaise osallistujia kertomaan omia kokemuksiaan ja esimerkkejä turhauttavista tilanteista, joita he kohtaavat maahanmuuttajanaistena. *Mitä turhautuminen on? Miten se ilmenee kehossa? Mitkä turhauttavat tilanteet ovat yleisiä maahanmuuttajanaistille?*

- **Vihan ABC-mallin selitys:**

Selitä selkeästi ABC-malli ja erittele kukin osatekijä (alkutekijä, uskomus, seuraus) ja kerro, miten ne vaikuttavat vihan ja turhautumisen kokemukseen.

- **Käytännön harjoituksia tunnistamiseen:**

- Turhautumista aiheuttavat tekijät tietyissä tilanteissa: Pyydä osallistujia tunnistamaan laukaisevia tekijöitä tai tapahtumia, jotka yleisesti johtavat turhautumiseen heidän kohdallaan.
- Uskomukset ja ajatukset, jotka voimistavat turhautumista: Ohjaa osallistujia harjoitusten avulla tunnistamaan ja haastamaan negatiiviset uskomukset tai tulkinnat, jotka edistävät heidän turhautumistaan.
- Impulsiivisen käyttäytymisen kielteiset seuraukset: Keskustele turhautumisen yhteydessä tapahtuvan impulsiivisen käyttäytymisen mahdollisista seurauksista, kuten kireistä ihmissuhteista tai menetetyistä tilaisuuksista.

- **Itsehallintastrategioiden esittely:**

- Hengitys- ja rentoutumistekniikat: Opetta osallistujille yksinkertaisia hengitysharjoituksia ja rentoutumistekniikoita, jotka auttavat heitä hallitsemaan stressiä ja rauhoittamaan tunteitaan.
- Kognitiivinen uudelleenjärjestely: Tarjoa ohjeita siitä, miten tunnistaa ja kyseenalaistaa negatiiviset ajatusmallit ja korvata ne tasapainoisemmilla ja rakentavammilla näkökulmilla.
- Vakuuttava viestintä: Keskustele määrätietoisesta viestinnän merkityksestä tarpeiden ja tunteiden tehokkaassa

	ilmaisussa ja anna vinkkejä määrätietoisuuden harjoitteluun eri tilanteissa. ▪ Selviytymisstrategiat: Tutustutaan ongelmanratkaisutekniikoihin ja rohkaistaan osallistujia hakemaan tukea ystäviltä, perheeltä tai yhteisön resursseista, kun he kohtaavat haasteita. ○ Strategioiden harjoittelu simuloituissa tilanteissa: Jaa osallistujat pienryhmiin ja harjoitelkaa erilaisia skenaarioita, joissa he voivat soveltaa oppimiaan itsehillintästrategioita. Kannusta palautteen antamiseen ja keskusteluun sen jälkeen. 3. Lopuksi (30 minuuttia): ○ Ryhmäpohdinta työpajakokemuksesta: Johda pohdintakeskustelu, jossa osallistujat voivat jakaa ajatuksiaan ja näkemyksiään työpajasta. Kannusta heitä keskustelemaan siitä, mitä he pitivät arvokkaimpana ja miten he aikovat soveltaa oppimaansa jokapäiväisessä elämässään. ○ Yhteenveto opituista strategioista: Kertaa työpajassa käsitellyt keskeiset itsehillintää edistävät strategiat ja korosta niiden käytännön sovelluksia ja hyötyjä. ○ Tuen jakaminen: Jaa tiivistelmät, joissa esitetään yhteenveto työpajan sisällöstä, sekä kaikki muut resurssit tai materiaalit, joista voi olla hyötyä osallistujille itsehillinnän ja turhautumisen hallinnan harjoittelun jatkamisessa (oheismateriaalit, rentoutumistekniikoita sisältävät kortit). ○ Tilaa kysymyksille ja kommenteille: Anna tilaa osallistujien mahdollisille viimeisille kysymyksille, huomautuksille tai huolenaiheille. Toista, että olet tarvittaessa valmis tukemaan heitä edelleen.
Jälkiarviointi	
Vinkkejä	• Luo lämmin ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi jakaa kokemuksiaan. • Mukauta toiminta kulttuuriseen kontekstiin ja ryhmän erityistarpeisiin. • Kannusta osallistujia aktiiviseen osallistumiseen ja vuorovaikutukseen.

	• Tarjoa yksilöllistä tukea sitä tarvitseville osallistujille.
Lähteet	• The American Psychological Association on Anger Management. “Control anger before it controls you” (2023): https://www.apa.org/topics/anger/control. • APERS, H. “Interventions to improve mental health or mental well-being of migrants and ethnic minority groups in Europe” (2023): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10579672/. • RADFORD, G. “Cultural adaptations to psychosocial interventions for families with refugee/asylum-seeker status in UK” https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/camh.12547. • TARTAKOVSKY, M. “Mindfulness for anger: A mindful practice to fully feel your anger” (2022): • PRATT, K. “Psychology Tools: A-B-C-D Model for Anger Management” (2014): https://healthypsych.com/psychology-tools-a-b-c-d-model-for-anger-management/.