



Sharie Coombes

## Sinä uskallat!

Tehtäväkirja sinulle, jota joskus pelottaa

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Esipuhe
- Näytesivut

Tutustu kirjaan  
verkkokaupassamme



# TERVETULOA SINÄ USKALLAT! -KIRJAN PARIIN

Meitä kaikkia pelottaa joskus. Tämä hauska tehtäväkirja houkuttelee sinut ajattelemaan tunteitasi ja puhumaan niistä asioista, jotka vaivaavat sinua. Näin voit nauttia elämästä omana itsenäsi.



Kirjoittaja  
**SHARIE COOMBES**  
Lapsiin ja perheisiin erikoistunut  
psykoterapeutti, KT

Kirjan harjoitusten tekeminen auttaa sinua tuntemaan olosi rohkeammaksi, ymmärtämään tunteitasi ja tekemään tietoisia valintoja, miten reagoida eri tilanteissa. Se auttaa sinua puhumaan halutessasi toisille huolestasi ja peloistasi ja kasvattamaan rohkeutta, varmuutta ja positiivisuutta. Voit käyttää kirjaa rauhallisessa ja mukavassa paikassa, jossa pystyt ajattelemaan ja tunnet olosi rentoutuneeksi. Saat itse päättää, mitkä tehtävät teet. Voit halutessasi tehdä yhden sivun päivässä tai saada montakin sivua valmiiksi yhdellä kertaa. Voit aloittaa miltei sivulta tahansa ja myös palata tietyn sivun pariin useita kertoja. Sääntöjä ei ole!

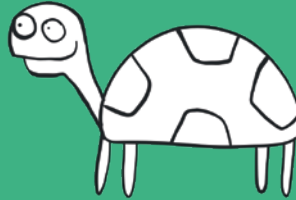
Joskus meitä huolestuttavat ja pelottavat asiat saattavat tuntua todella suurilta. Alamme uskoa, ettei mikään auta. Jokaiseen ongelmaan on kuitenkin olemassa ratkaisu. Mikään asia ei ole niin iso, etteikö se selviäisi tai etteikö siitä voisi puhua, vaikka se hankalalta tuntuisikin. Voit näyttää joitain näistä tehtävistä elämäsi tärkeille ihmisille, jos haluat selittää heille tunteitasi ja haluat apua sinua huolettavaan ongelmaan. Voit aina puhua joko koulussa tai kotona luotettavalle aikuiselle, ja hän voi auttaa sinut ammattilaisen luokse saamaan apua ongelmien ratkaisussa.

# SINÄ TEIT SEN!

Kirjoita muistilapuille tilanteita, joissa jokin asia tuntui aivan liian hankalalta, mutta olit rohkea ja teit sen siitä huolimatta.

Miksi et kirjoittaisi rohkaisevia muistojasi tarralapuille ja laittaisi niitä paikkoihin, joista näkisit ne joka päivä?

**HYVÄ  
MINÄ!**



**TUNNE  
PELKO  
JA TOIMI  
SILTI!**



**ROHKEUS  
PELASTAA PÄIVÄN!**

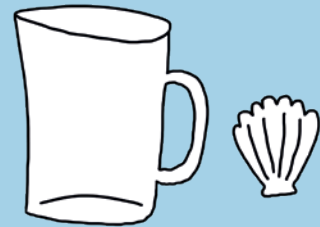


# KIVA KALAJUTTU

Mikään ei rauhoita mieltä niin hyvin kuin kalojen uiskentelun katseleminen. Mikset tekisi omaa akvaariopurnukkaa, jonka avulla voit rentoutua? Voit pyytää aikuiselta apua tämän tehtävän tekemiseen.

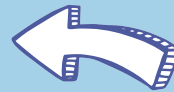
## Tarvikkeet:

- iso kannellinen lasipurnukka
- akvaariosoraa tai pieniä kiviä
- akvaariokasvi lemmikkieläinkaupasta
- muovisia kaloja tai muita mereneläviä
- pieniä simpukankuoria
- kannullinen musteella tai elintarvikevärillä värjättyä vettä ja kimalletta
- kuumaliimaa (vain aikuisen käyttöön)



Aseta kasvi purnukan pohjalle ennen soran laittamista ja pyydä aikuista liimaamaan kasvi paikoilleen.

Pyydä aikuista laittamaan liimaa purnukan pohjalle ja täyttämään se sitten soralla. Varmista, että sora on kiinni pohjassa.

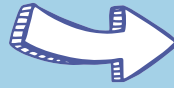


Huolehdi, että kasvi on kiinni pohjassa noin kolmen tai neljän senttimetrin leveydeltä.

Anna liiman kuivua ja leikkaa kasvi sopivan muotoiseksi.

Lisää purkkiin muoviset kalat ja merenelävät.  
Älä käytä eläviä olentoja.

Heitä seuraavaksi sekaan  
muutama simpukankuori.



Täytä purnukka vedellä. Voit värjätä  
veden muutamalla pisaralla  
mustetta tai elintarvikeväriä.  
Voit halutessasi lisätä myös  
kimalletta tai jättää veden kirkaaksi.

Täytä purnukka rauhallisesti vedellä  
niin, että pinta jää senttimetrin päähän  
purkin reunasta. Sulje kansi tiukasti.

Pidä purnukka pystyasennossa.


Voit sulkea kannen myös kuumaliimalla,  
mutta pyydä siihen apua aikuiselta.

Ravista, katsele ja nauti!

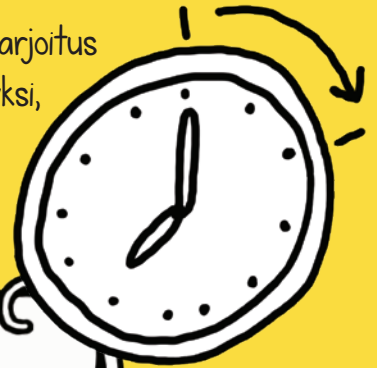


# AIKAA HUOLILLE

Pyydä kotona aikuista tekemään tämä harjoitus kanssasi. Jos aikuisia on enemmän kuin yksi, he voivat vaihdella vuoroa.




ASETA PUHELIMEESI  
MUISTUTUS JA TEE  
10 MINUUTIN HARJOITUS  
KYMMENÄ PÄIVÄNÄ  
PERÄKKÄIN.



Puhu näiden kymmenen minuutin aikana vain peloistasi ja huolistasi, älä mistään muusta.

Aikuisen pitää vain kuunnella rakastavasti, eikä hän saa yrittää näiden kymmenen minuutin aikana korjata ongelmiasi. Myöhemmin hän saa kyllä olla avuksi.

Jos huolet loppuvat kesken, istukaa ja jutelkaa niin kauan, että aika tulee täyteen.



Hengittäkää kymmenen minuutin jälkeen yhdessä kymmenen kertaa syvään niin, että pidätte toisianne kädestä ja katsotte suoraan toistenne silmiin - todennäköisesti myös kikatatte!

Halatkaa sitten kymmenen sekunnin ajan.







Merkitkää huolien kanssa viettämänne  
aika muistiin tähän taulukkoon.

10 minuuttia

10 syvää  
hengitystä

10 sekunnin  
halaus


Tässä on muutamia hyviä rakastavaan kuunteluun  
liittyviä lauseita. Mitä näistä toivoisit aikuisen käyttävän?



On ihan ok olla peloissaan

Kuulen sinua

Voin olla tukena, jotta USKALLAT

Tuo ei tunnu reilulta

Autan sinua pääsemään tämän ylitse

Tahdon olla tukenasi

Olen apunasi

Tämä tunne menee ohitse

Kuuntelen sinua

Sinä pystyt tähän

Kerro minulle siitä lisää

Ymmärrän, miksi pelkäsit siinä tilanteessa

Nyt joudut käymään läpi vaikeita  
asioita

Pysyn tässä lähetyksillä, jotta voimme  
selvittää asian, kun olet valmis

