



# Harjoitus: Kriisitilanteen ja tunteiden läpikäynti

---

## Miksi?

Tunteille on tärkeää tehdä tilaa. Tunteelta piiloutuminen kuluttaa voimia. Se ei myöskään yleensä toimi pidemmän päälle. Jos taas on halukas kohtaamaan tunteet avoimesti, on elämä vapaampaa. Tunteet myös kertovat tärkeitä viestejä.

Tämän harjoituksen avulla hahmotat paremmin kriisin herättämiä muutoksia ja tunteita. Harjoittelet kohtaamaan tunteita avoimesti, jolloin sinun ei tarvitse päästä niistä eroon. Opit kohtaamaan vaikeat tunteet.

## Miten?

Lue alla olevat kysymykset ja pohdi niihin vastauksia.

Voit soveltaa harjoituksen kohtia 2–3 aina, kun koet olosi hankalaksi. Voit tehdä ne myös osana [Hengähdystauko-harjoitusta](#).

### 1. Kirjoita, videokuva tai äänitä itsellesi pieni tarina omasta kriisistäsi.

Kerro, mitä tapahtui ja miten elämäsi on sen myötä muuttunut. Millaisen muutoksen kanssa sinun on tullava toimeen?

- Millainen sinun tarinasi on?
- Miten haluaisit kertoa sen?

Muista, että sinun ei tarvitse näyttää tätä kellekään. Sinun ei tarvitse selittää asioita. Halutessasi voit kirjoittaa alle.



## 2. Havainnoi uteliaasti, millaisia tunteita kriisi ja sen tuomat muutokset herättävät.

Huomaa myös, miltä kehossasi tuntuu.

Voit yrittää kuvitella, miltä tunteet näyttäisivät, jos niillä olisi konkreettisia ominaisuuksia, kuten muoto, väri ja koko. Voit myös ottaa itsellesi rauhassa aikaa ja ilmaista tunteita esimerkiksi kuvien, musiikin tai tanssin avulla. Voit myös koota itsellesi talteen koskettavia kuvia tai sanoituksia.

Kysy itseltäsi:

Voinko antaa itselleni luvan kokea näitä tunteita ilman, että yritän päästä niistä eroon tai pyrin työntämään ne sivuun?

- Miltä tunteet tuntuvat kehossani?
- Miltä tunteet näyttävät?
- Annanko itselleni luvan kokea näitä tunteita?



### 3. Pohdi, kertovatko tunteet jotain siitä, mikä on sinulle tärkeää.

Pohdi:

- Mitä tunteita tunnistan?
- Miltä ne tuntuvat?
- Mitä olisin kaivannut aiemmin?
- Mitä kaipaam nyt?
- Miten voisin saada elämäni sitä, mitä kaipaam?

Vinkki! Voit kokeilla myös [Ajatusten keventäminen -harjoitusta](#).



**Esimerkki: Ystävä on laittanut välit poikki**

Tunnistan surua ja vihaa, koska ystäväni ei halua enää tavata. Suru tuntuu isona mustana möykkynä rinnassa. Ystäväni oli minulle tärkeä, koska jaoimme kaikki asiat keskenämme ja pidimme hauskaa yhdessä. Tuntuu epäreilulta, ja siksi olen vihainen. Kaipaan juuri nyt läheisen tukea. Voin kertoa äidille, että haluan jutella.