



# Miten minä voin parhaiten vaikuttaa ja vahvistaa osallisuuden kokemusta?

Sini-Sofia Savola

Terveyspsykologian erikoispsykologi



# KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ SIETOIKKUNAN KASVATTAMISEEN

Tunne ja tunnusta tunteesi, huomaa kehon tuntemukset - tilaa tunteille ja ajatuksille

Toimi tunnetta kuunnellen

Epävarmuuden sieto, ikävän tunteen kohtaaminen ja hyväksyntä

Hakeudu sosiaalisen tuen äärelle

Hengitys- ja rentoutumistekniikat

Tietoisuustaidot (mindfulness)

Itseluottamusharjoitukset

Liikunta, leikki, taide

Ammattilaisen apu



KONTROLLIN TUNNE  
LISÄÄNTYY JA KEHO  
RAUHOITTUU

