

APUBOXINI KORONAVIRUKSEEN

(EMDR VERSIO)



ANA M GOMEZ

COPYRIGHT© ANA M GOMEZ, 2020

DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE

TYÖKIRJAN KÄYTTÖ

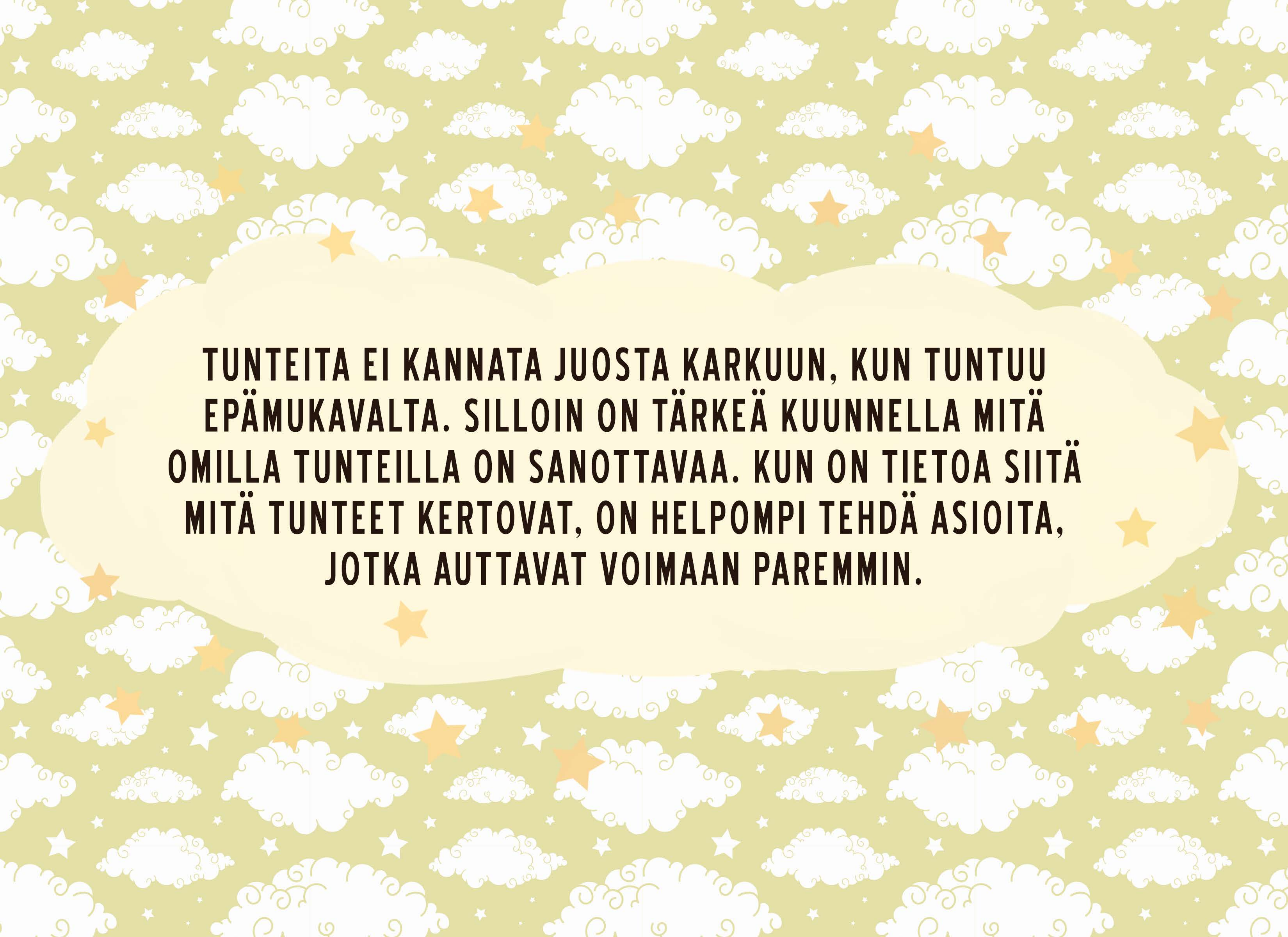
1. KIRJASSA KÄYTETÄÄN EMDR-TERAPIAN MENETELMIÄ JA KÄYTTÄJÄLTÄ EDELLYTETÄÄN EMDR-TERAPEUTIN PÄTEVYYTTÄ.
2. OHJEIDEN MUKAAN ON HELPPO EDETÄ. KIRJAA KÄYTETÄÄN, JOTTA LASTEN SELVIITYSMISKYKY, VALLITSEVAN KORONAVIRUSPANDEMIAAN AIHEUTTAMIEN VAIKEIDEN TUNTEIDEN KANSSA LISAANTYISI.
3. KIRJAN PÄÄTAVOITTEENA ON KEHITTÄÄ RESILIENSSIÄ (KYKYÄ SELVIYTYÄ) JA TUKEA VOIMAVAROJA TARVITSEVIA LAPSIA.
4. JOS LAPSI TUNNISTETTUAAN VOIMAVARAN LIITTÄÄ SIIHEN NEGATIIVISIA TUNTEITA, HYPPÄÄ KYSEISEN VOIMAVARAN YLI JA SIIRRY SEURAAVAAN VOIMAVARAAN.
5. JOS LAPSI EDELLEEN JATKAA NEGATIIVISTEN TUNTEIDEN RAPORTOINTIA, HUOMIOI VAIKEAT TUNTEET JA ETSI SOPIVAMPI VOIMAVARA JONKA AVULLA LAPSI PÄASEE TAKAISIN TASAPAINOISEEN TUNNETILAAN. KIRJASSA ESITETTAVIEN HARJOITUSTEN KÄYTTÄMINEN PITÄÄ KESKEYTTÄÄ, JOS LAPSI EDELLEEN JATKAA NEGATIIVISTEN TUNTEIDEN RAPORTOINTIA.
6. KUN KÄYTÄT BILATERAALISEN ÄRSYKKEEN (BLS) ERI MUOTOJA, PYYDÄ LASTA TEKEMÄÄN NE HITAASTI JA 8-12 SARJAN PITUISINA.
7. VANHEMPIA VOI PYYTÄÄ MUKAAN OSALLISTUMAAN JA AUTTAMAAN, LAPSILLE SOPIVAN KORONAVIRUS-BOXIN LUOMISESSA.
8. ERI BILATERAALISILLE ÄRSYKKEILLE ANNETUT NIMET VAIHTUVAT TYÖSKENTELYN EDETESSÄ EMDR-TERAPIAN PROSESSOINNIN VAIHEISIIN. ESIMERKIKSI LEVOLLINEN TAPUTTAMINEN MUUTTUU SELKEYTTÄVÄÄN RUMMUTTAMISEEN.



**KORONAVIRUS TULI
PLANEETALLEMME JA TOI MUKANAAN
PALJON ERILAISIA SEKAVIA
TUNTEITA, AJATUKSIA, JÄNNITYSTÄ
JA KIREYTTÄ KEHOON. HUOLTA
SAATTA HERÄTTÄÄ SE, MITEN MINÄ
ITSE PÄRJÄÄN JA MYÖS SE KUINKA
MINULLE RAKKAAT JA LÄHEISET
IHMISET JAKSAVAT.**

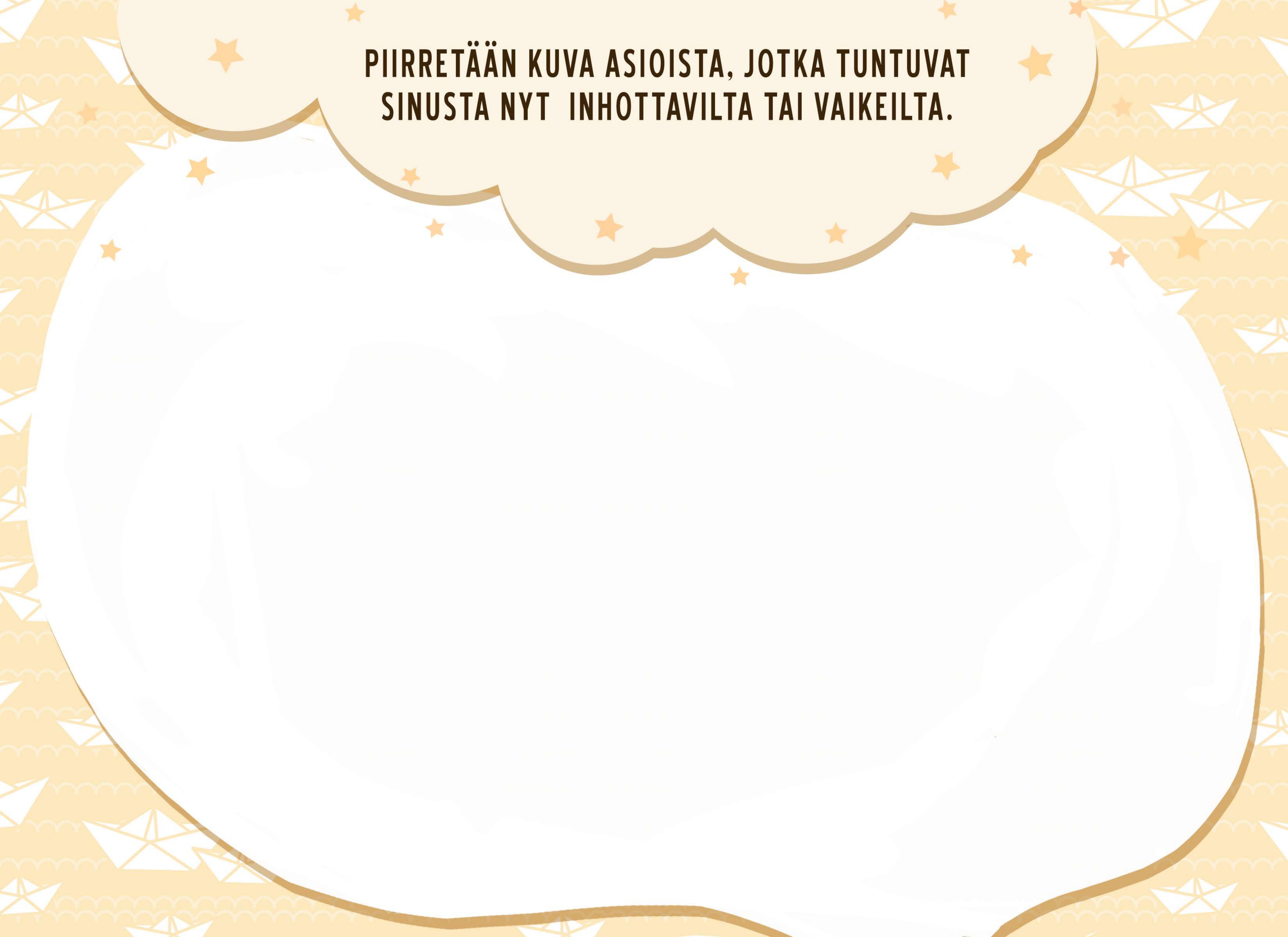
**EMDR TERAPIA ON AUTTAMISTAPA, JOTA AUTTAJAT KÄYTTÄVÄT NIIDEN LASTEN,
TEINIEN JA AIKUISTEN KANSSA, JOILLA ON PALJON SEKAVIA TUNTEITA,
HUOLIAJATUKSIA JA EPÄMUKAVIA TUNTEMUKSIA KEHOSSA.**

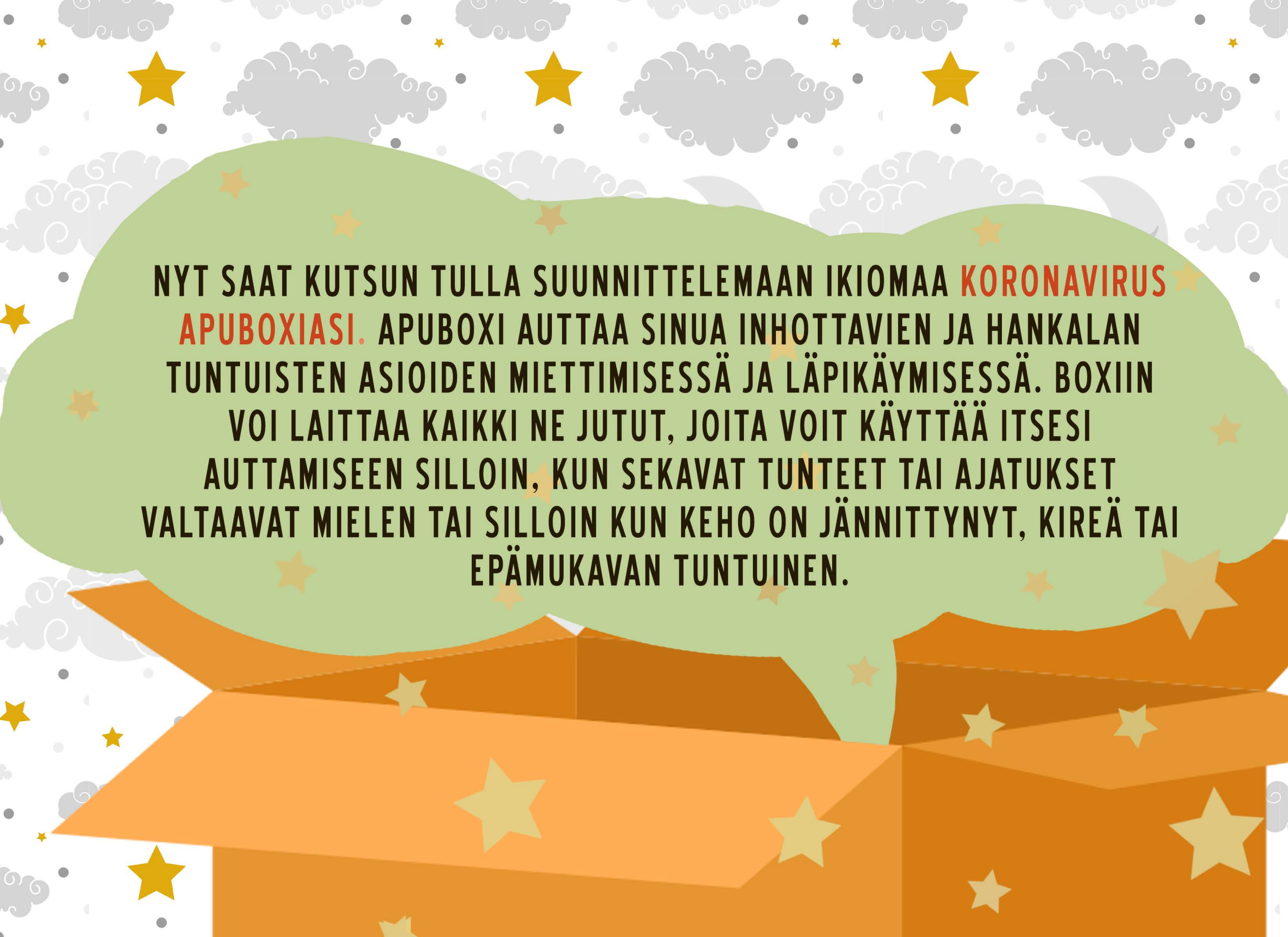




**TUNTEITA EI KANNATA JUOSTA KARKUUN, KUN TUNTUU
EPÄMUKAVALTA. SILLOIN ON TÄRKEÄ KUUNNELLA MITÄ
OMILLA TUNTEILLA ON SANOTTAVAA. KUN ON TIETOA SIITÄ
MITÄ TUNTEET KERTOVAT, ON HELPOMPI TEHDÄ ASIOITA,
JOTKA AUTTAVAT VOIMAAN PAREMMIN.**

**PIIRRETÄÄN KUVA ASIOISTA, JOTKA TUNTUVAT
SINUSTA NYT INHOTTAVILTA TAI VAIKEILTA.**





NYT SAAT KUTSUN TULLA SUUNNITTELEMAAN IKIOMAA **KORONAVIRUS**
APUBOXIASI. APUBOXI AUTTAA SINUA INHOTTAVIEN JA HANKALAN
TUNTUISTEN ASIOIDEN MIETTIMISESSÄ JA LÄPIKÄYMISSÄ. BOXIIN
VOI LAITTA KAIKKI NE JUTUT, JOITA VOIT KÄYTTÄÄ ITSESI
AUTTAMISEEN SILLOIN, KUN SEKAVAT TUNTEET TAI AJATUKSET
VALTAAVAT MIELEN TAI SILLOIN KUN KEHO ON JÄNNITTUNYT, KIREÄ TAI
EPÄMUKAVAN TUNTUINEN.

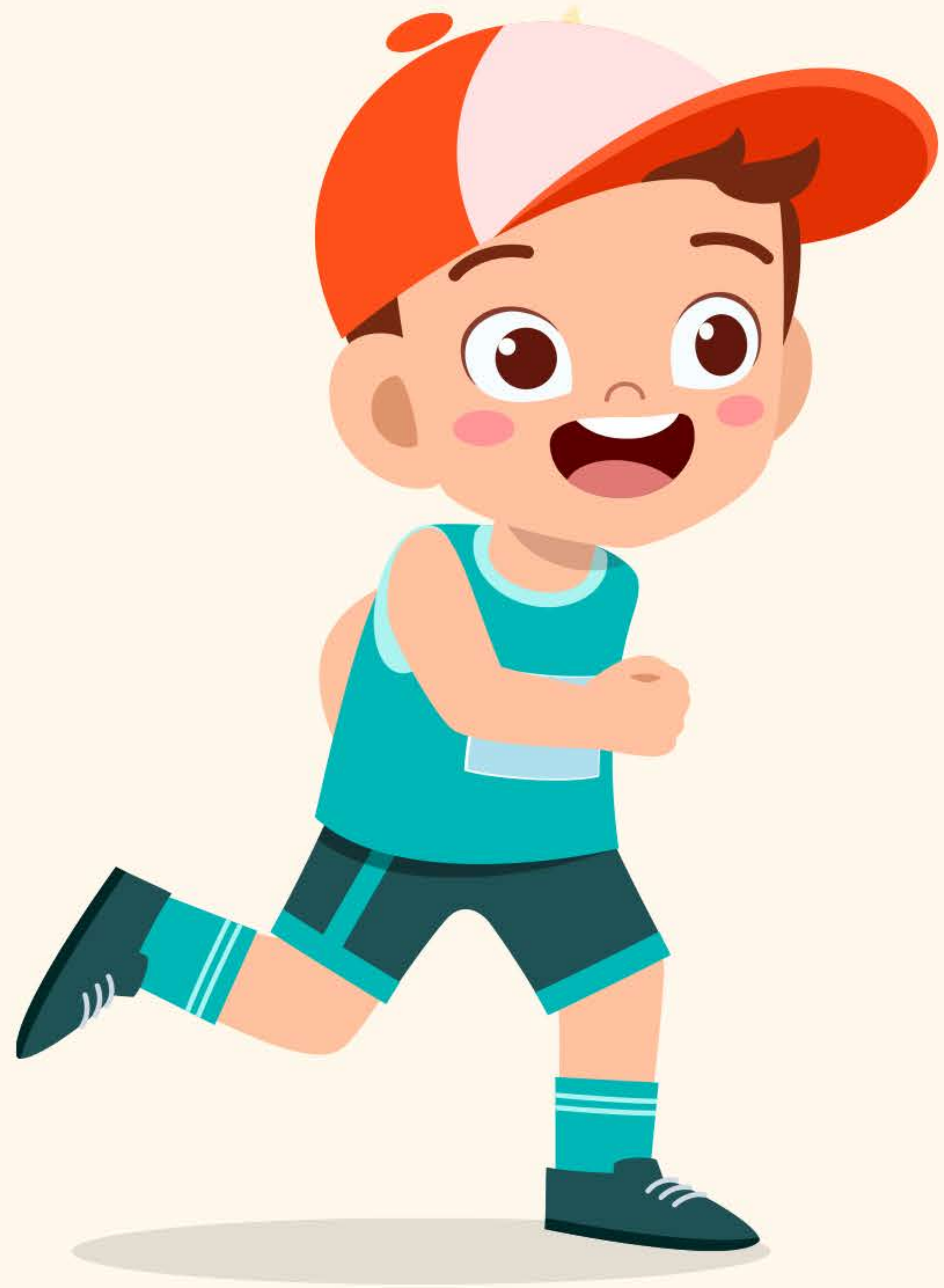
ENNEN KUIN ALETAAN KOOTA APUBOXIA, OPETELLAAN ERILAISIA TAPOJA
TEHDÄ EMDR JUTTUJA, JOTKA AUTTAVAT MIELTÄ, SYDÄNTÄ JA KEHOA
PALAUTTAMAAN HYVÄN TUNTUISET TUNTEET TAKAISIN. ENSIMMÄINEN JUTTU
ON PERHOSTANSSI: LAITA KÄTESI RISTIKKÄIN RINTAKEHÄÄSI VASTEN JA ALA
TAPUTELLA PUOLELTA TOISELLE EDESTAKAISIN OIKEIN HITAASTI.





**TOINEN JUTTU ON
GORILLA-TANSSI: TAPUTTELE
RINTAKEHÄÄSI SAMALLA TAVALLA
KUIN GORILLA TEKEE, OIKEIN
HITAASTI.**

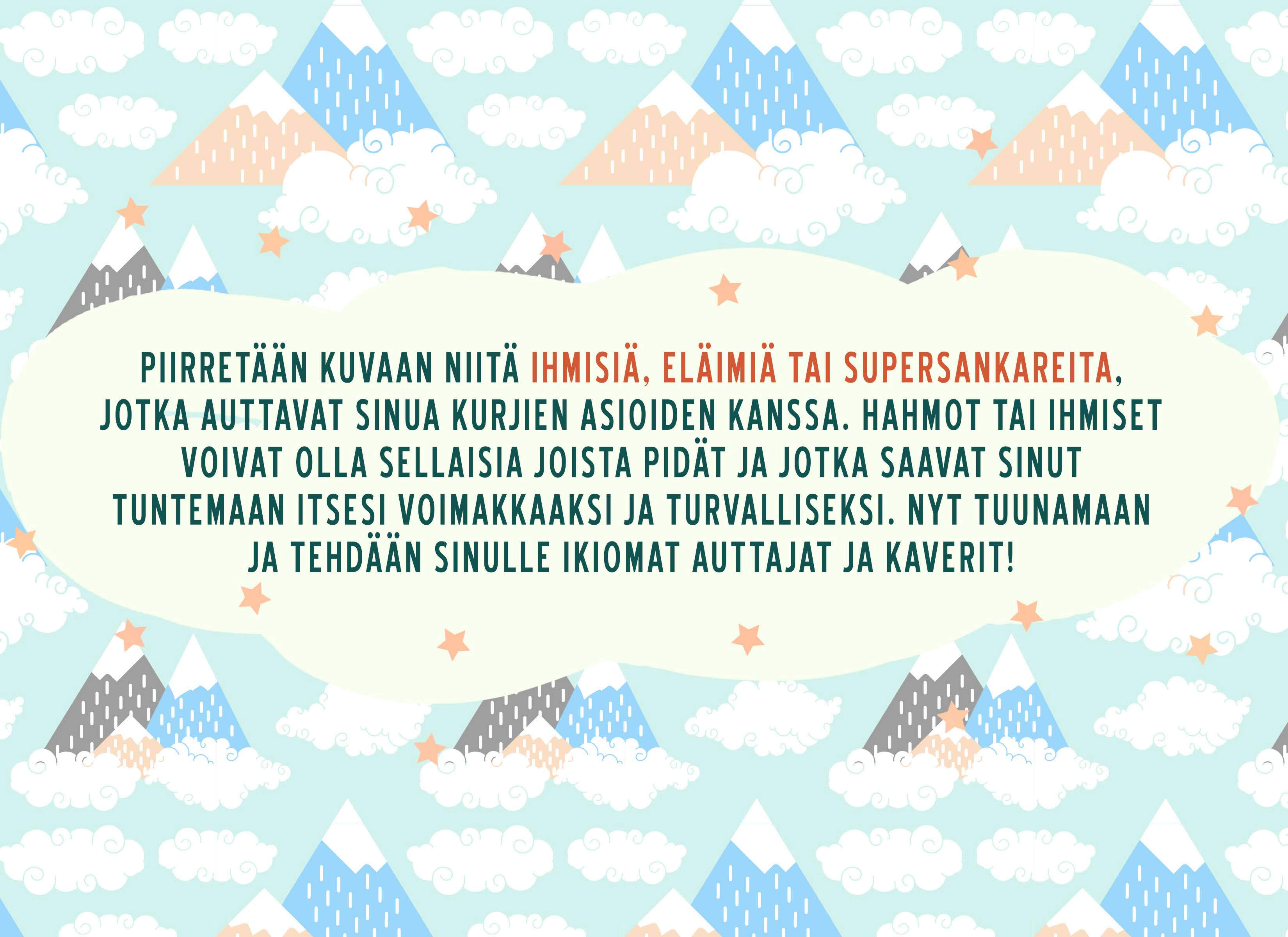
**KOLMAS JUTTU MITÄ VOI TEHDÄ ON ILOINEN MARSSI:
TÖMISTÄ JALKOJA TAI MARSSI ETEENPÄIN.**



**VIIMEINEN JUTTU ON RAUHOITTAVA TAI
ILOINEN RUMMUTUS: TAPUTA OIKEIN
HITAASTI KÄSILLÄ PÖYTÄÄ TAI LATTIAA.**



NYT OLLAAN VALMIITA ALOITTAMAAN !!



**PIIRRETÄÄN KUVAAN NIITÄ IHMISIÄ, ELÄIMIÄ TAI SUPERSANKAREITA,
JOTKA AUTTAVAT SINUA KURJEN ASIOIDEN KANSSA. HAHMOT TAI IHMISET
VOIVAT OLLA SELLAISIA JOISTA PIDÄT JA JOTKA SAAVAT SINUT
TUNTEMAAN ITSESI VOIMAKKAAKSI JA TURVALLISEKSI. NYT TUUNAMAAN
JA TEHDÄÄN SINULLE IKIOMAT AUTTAJAT JA KAVERIT!**



**MILTÄ SINUSTA TUNTUU KUN AJATTELET AUTTAJIA JA
KAVEREITASI? PIIRETÄÄN KUVA SINUN TUNTEISTA!**



**MISSÄPÄIN KEHOA TUNTEET TUNTUVAT? SYDÄMESSÄ?
MAHASSA? JALOISSA? MISSÄPÄIN KEHOA TUNTEET
OLESKELEVAT SISÄLLÄSI?**

**MIETI HETKI JOUKKUEKAMUJASI JA SAMAN AIKAAN KUN
AJATTELET KAMUJASI TEE PERHOSHALAUS, GORILLATANSSI,
ONNEN MARSSI TAI RAUHOITTAVA RUMMUTUS! NYT LAITETAAN
AUTTAJAKAMUT APUBOXIIN!**



OTETAAN SELVILLE MIKÄ ON LEMPIELÄIMESI. LEMPIELÄIMESI VOI OLLA KAMUSI, JOKA AUTTAA SINUA PÄÄSEMÄÄN ETEENPÄIN NIIDEN KURJEN JA VAIKEIDEN ASIOIDEN KANSSA JOITA JOUDUT KÄYMÄÄN LÄPI. MIETI ELÄINTÄ JOKA SAA OLOSI TUNTUMAAN TURVALLISELTA, VAHVALTA JA SUOJAAVALTA. VOIT JOKO PIIRTÄÄ KUVAN TAI KUVITELLA SEN MIELESSÄSI!

MILTÄ SINUSTA TUNTUU KUN AJATTELET OMAA LEMPIELÄINTÄSI?
PIIRRETÄÄN KUVA SINUN TUNTEISTA!



**MISSÄPÄIN SINUN KEHOA TUNTEET OLESKELEVAT? SYDÄMESSÄ? MAHASSA?
JALOISSA? MISSÄ TUNTEET OLESKELEVAT?**



**KUVITTELE IHAN PIKKU HETKI LEMPIELÄINTÄ JA SAMAAAN AIKAAN
TEE PERHOSHALAUS, GORILLATANSSI, ONNEN MARSSI TAI
RAUHOITTAVA RUMMUTUS!!
NYT LAITETAAN LEMPIELÄIMESI KUVA APUBOXISI SISÄÄN!**

**ETSITÄÄN LEMPILAULUSI. VOIDAAN HYRÄILLÄ, VOIDAAN
TANSSIA TAI VOIDAAN LAULAA.**

**MILTÄ SINUSTA TUNTUU KUN LAULAT TAI TANSSIT
LEMPILAULUSI TAHDISSA? PIIRRETÄÄN KUVA SINUN TUNTEISTA!**

**MISSÄ PÄIN KEHOASI NÄMÄ TUNTEET OLESKELEVAT? SINUN
SYDÄMESSÄ? SINUN JALOISSA? MISSÄ TUNTEET
OLESKELEVAT?**



**NYT OTETAAN KÄYTTÖÖN PERHOSHALAUS,
GORILLATANSSI, ONNEN MARSSI TAI
RAUHALLINEN RUMMUTUS SAMAAAN AIKAAN
KUN LAULAT LEMPILAULUASI!
NYT LAITETAAN LEMPILAULUSTASI TAI
LEMPITANSSISTASI PIIRTÄMÄSI KUVA
APUBOXISI SISÄÄN!**

ETSITÄÄN SINUN LEMPIVÄRISI. SELLAISEN VÄRI MIKÄ SAA OLOSI
TUNTUMAAN HYVÄLTÄ JA LEVOLLISELTA. KUN OLET LÖYTÄNYT LEMPIVÄRISI
TEHDÄÄN **VÄRIHENGITYSTÄ**. HENGITTELE SINUN OMALLA LEMPIVÄRILLÄSI
VÄRJÄTTYÄ ILMAA. HENGITTELE NIIN KAUAN KUNNES OLET SAANUT KOKO
VARTALOSI TÄYTEEN LEMPIVÄRISI SÄVYISTÄ ILMAA JA ONNEN TUNNETTA TAI
LEVOLLISIA TUNTEITA.





**MILTÄ SINUSTA TUNTUU KUN AJATTELET LEMPIVÄRIÄSI?
PIIRRETÄÄN KUVA SINUN TUNTEISTA!**

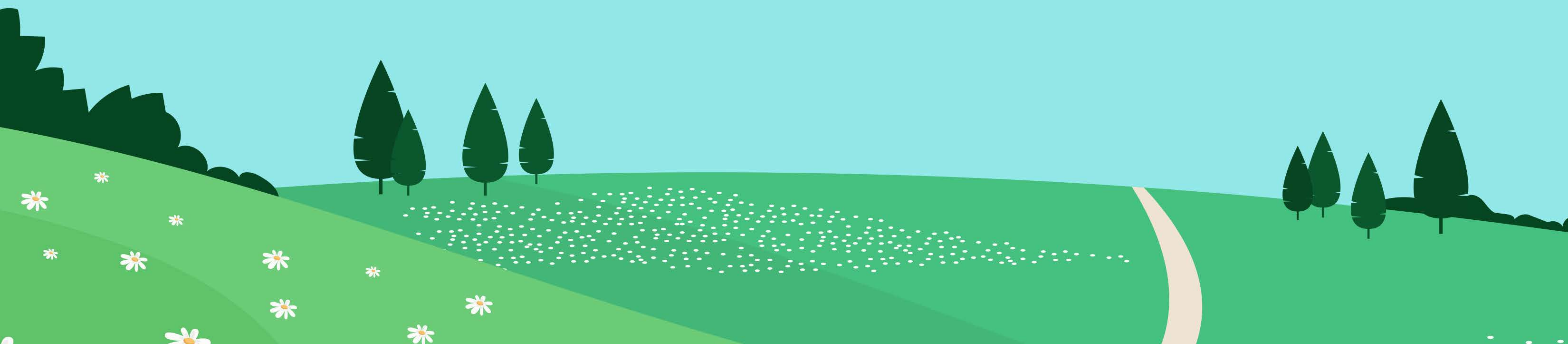


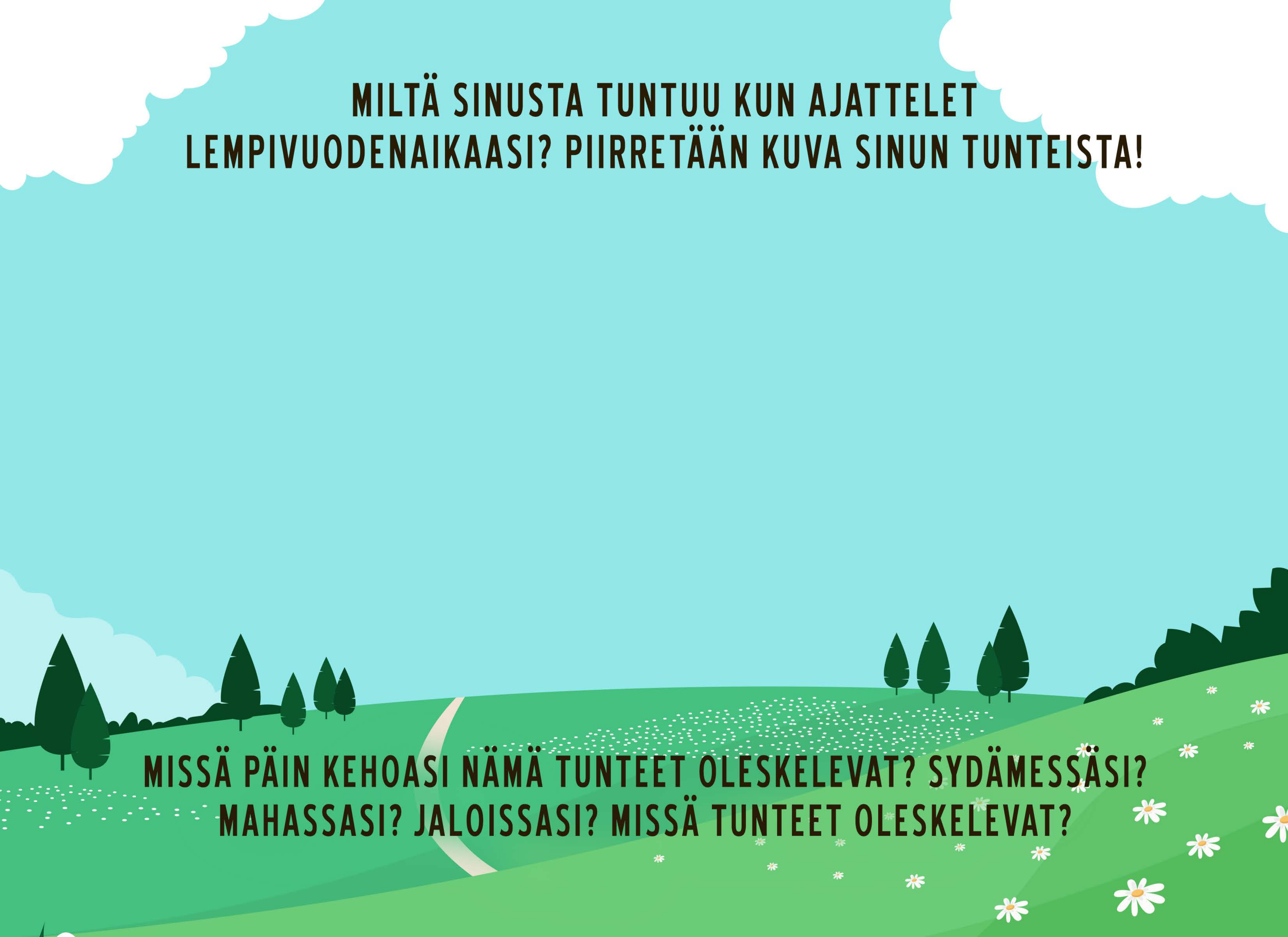
**MISSÄ PÄIN KEHOASI NÄMÄ TUNTEET OLESKELEVAT? SYDÄMESSÄSI?
MAHASSASI? JALOISSASI? MISSÄ TUNTEET OLESKELEVAT?**

NYT OTETAAN KÄYTTÖÖN PERHOSHALAUS,
GORILLATANSSI, ONNEN MARSSI TAI LEVOLLINEN
RUMMUTUS, SAMAAAN AIKAAN KUN TEET
VÄRIHENGITYSTÄ! NYT LAITETAAN LEMPIVÄRIÄSI
APUBOXISI SISÄÄN!



**ETSITÄÄN LEMPIVUODENAIKASI? ONKO SE KESÄ?
ONKO SE SYKSY? ONKO SE TALVI? VAI ONKO SE KEVÄT?
KUN OLET VALINNUK LEMPIVUODENAIKASI
PIIRRETÄÄN SIITÄ KUVA.**



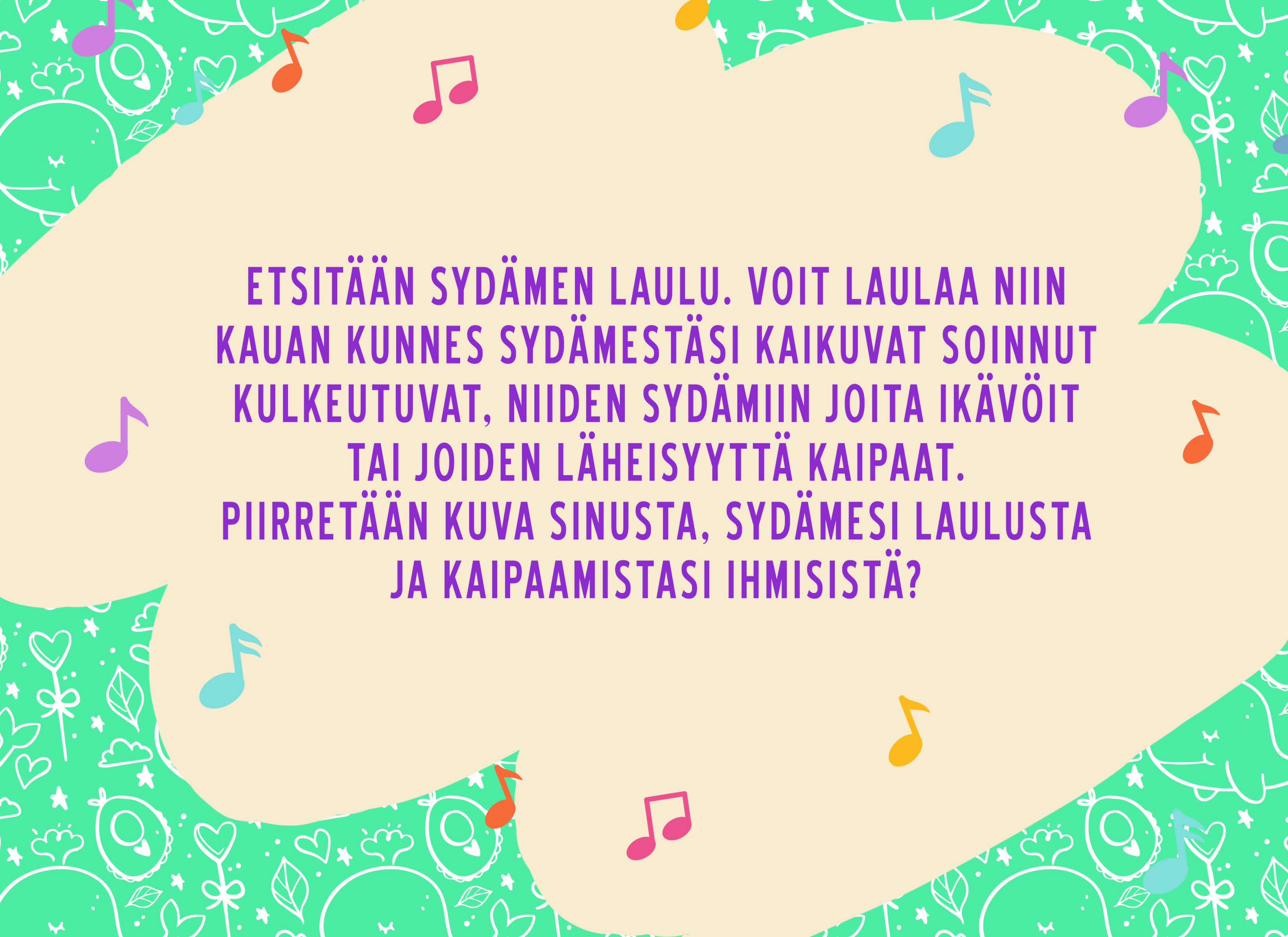


**MILTÄ SINUSTA TUNTUU KUN AJATTELET
LEMPIVUODENAIKAASI? PIIRRETÄÄN KUVA SINUN TUNTEISTA!**

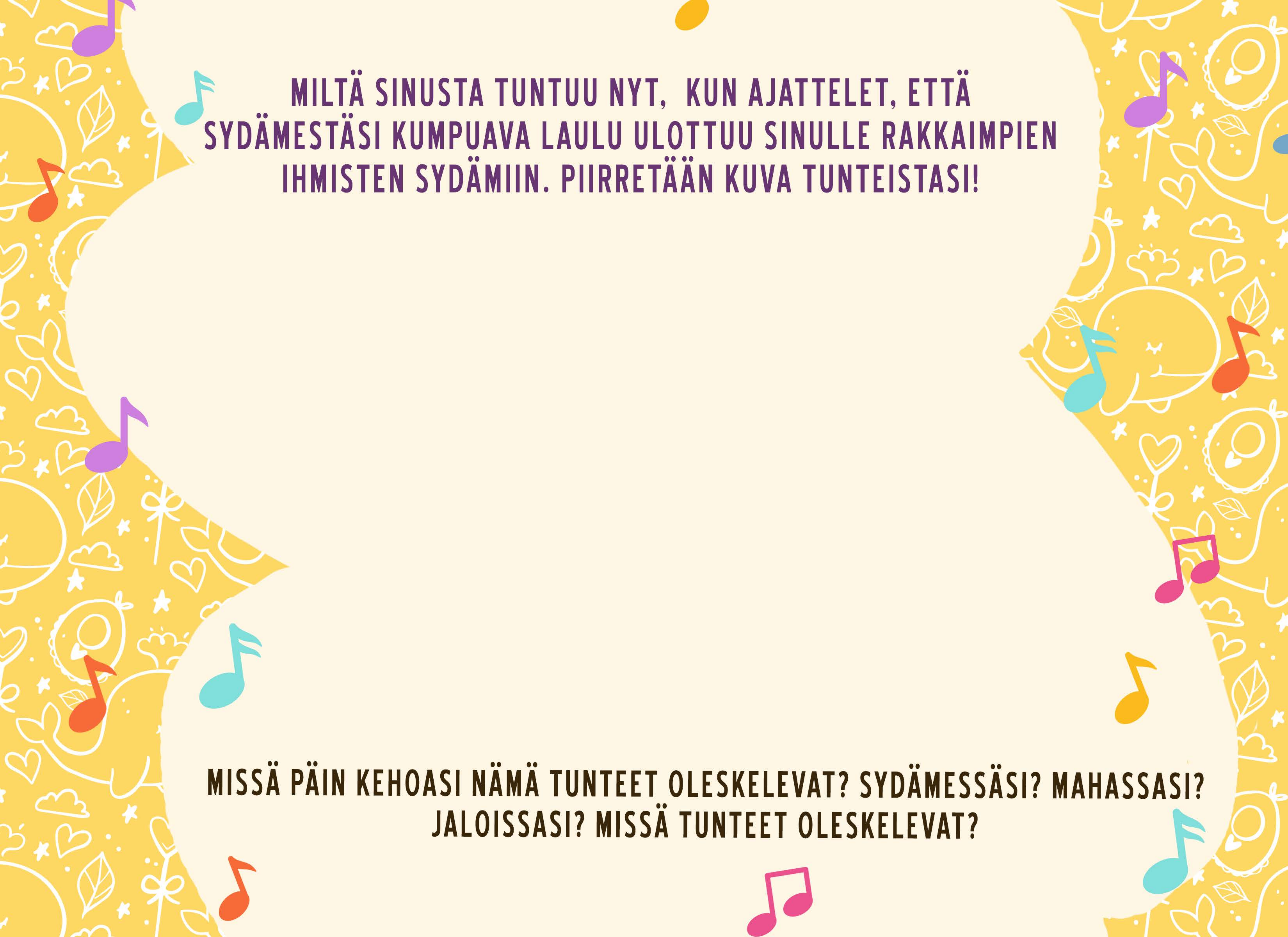
**MISSÄ PÄIN KEHOASI NÄMÄ TUNTEET OLESKELEVÄT? SYDÄMESSÄSI?
MAHASSASI? JALOISSASI? MISSÄ TUNTEET OLESKELEVÄT?**

NYT OTETAAN KÄYTTÖÖN PERHOSHALAUS,
GORILLATANSSI, ONNEN MARSSI TAI
RAUHOITTAVA RUMMUTUS SAMALLA, KUN PIKKU
HETKEN KUVITTELET LEMPIVUODENAICAASI!
NYT LAITETAAN LEMPIVUODENAJASTASI
PIIRTÄMÄSI KUVA APUBOXISI SISÄÄN!





**ETSITÄÄN SYDÄMEN LAULU. VOIT LAULAA NIIN
KAUAN KUNNES SYDÄMESTÄSI KAIKUVAT SOINNUT
KULKEUTUVAT, NIIDEN SYDÄMIIN JOITA IKÄVÖIT
TAI JOIDEN LÄHEISYYTTÄ KAIPAAT.
PIIRRETÄÄN KUVA SINUSTA, SYDÄMESI LAULUSTA
JA KAIPAAMISTASI IHMISISTÄ?**



**MILTÄ SINUSTA TUNTUU NYT, KUN AJATTELET, ETTÄ
SYDÄMESTÄSI KUMPUAVA LAULU ULOTTUU SINULLE RAKKAIMPIEN
IHMISTEN SYDÄMIIN. PIIRRETÄÄN KUVA TUNTEISTASI!**

**MISSÄ PÄIN KEHOASI NÄMÄ TUNTEET OLESKELEVAT? SYDÄMESSÄSI? MAHASSASI?
JALOISSASI? MISSÄ TUNTEET OLESKELEVAT?**

NYT OTETAAN KÄYTTÖÖN PERHOSHALAUS,
GORILLATANSSI, ONNEN MARSSI TAI
RAUHOITTAVA RUMMUTUS SAMALLA, KUN
LAULETAAN SYDÄNTEN LAULUA JA VOIDAAN
TUNTEA LÄHEISYYTTÄ RAKKAIMPIIN IHMISIIN.
NYT LAITETAAN SYDÄMEN LAULUSI APUBOXISI
SISÄÄN!

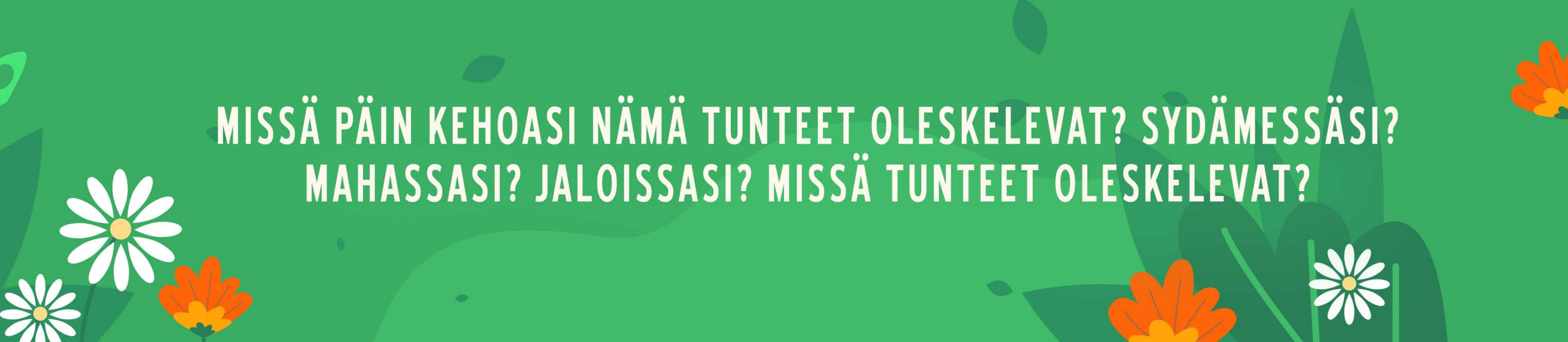


The background is a vibrant green with various shades. It features several stylized flowers: some are white with yellow centers and many petals, while others are orange with yellow centers and fewer petals. There are also two butterflies: one is white with blue and orange spots, and the other is pink with orange spots. The overall style is simple and illustrative.

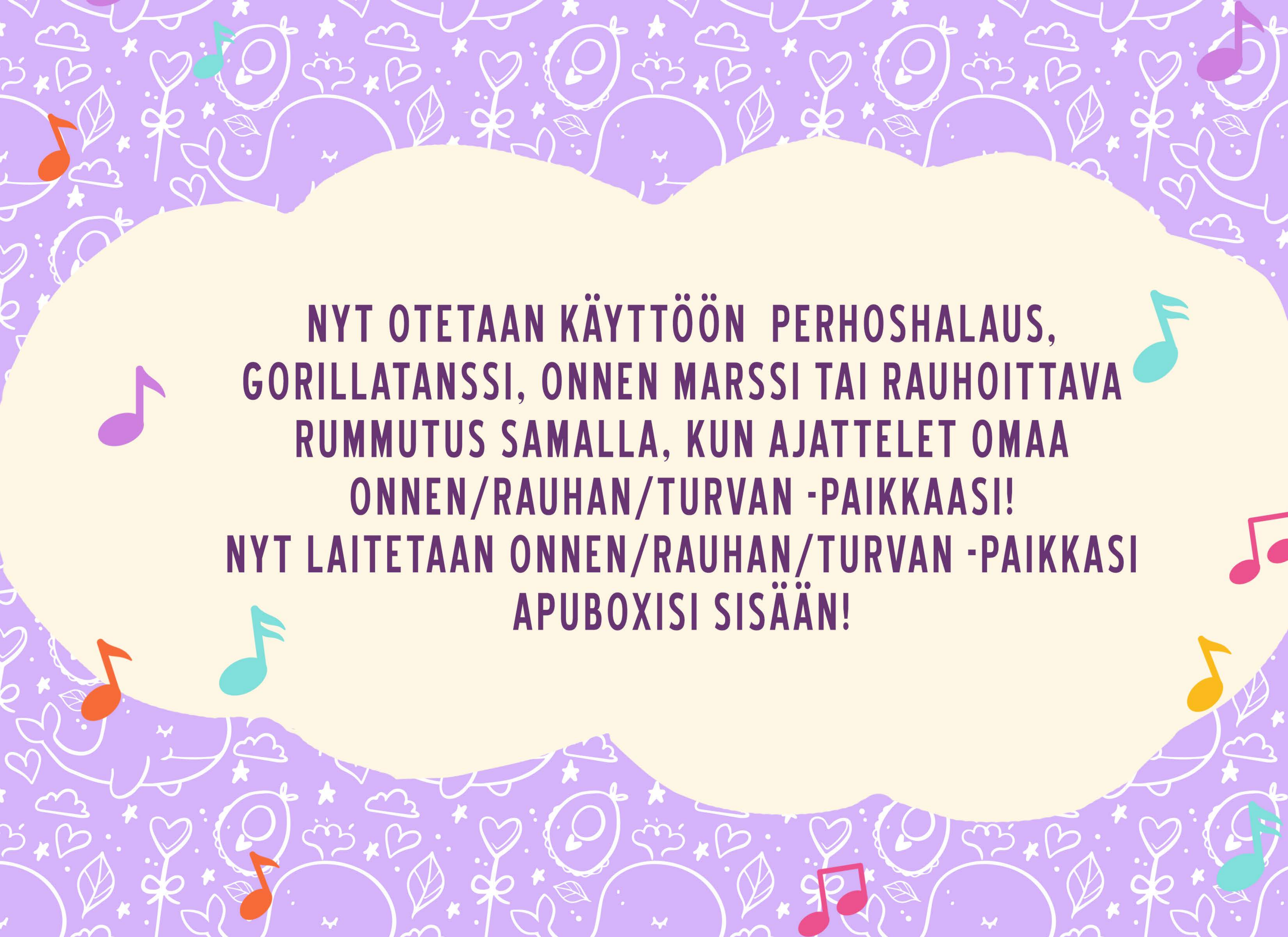
ETSITÄÄN PAIKKA, JOSSA TUNNET OLOSI TURVALLISEKSI,
LEVOLLISEKSI TAI ONNELLISEKSI. SE VOI OLLA
TODELLINEN PAIKKA MISSÄ OLET KÄYNYT TAI SE VOI OLLA
KUVITeltu, MIELIKUVITUSPAIKKA.
PIIRRETÄÄN KUVA TÄSTÄ PAIKASTA!

The top corners of the page are decorated with stylized illustrations. The top-left corner features two white daisies and an orange flower. The top-right corner features a white daisy, an orange flower, and a small butterfly with orange and blue wings. The background is a solid green color with subtle, darker green wavy patterns and scattered small leaves.

MILTÄ SINUSTA TUNTUU KUN AJATTELET TURVALLISTA TAI ONNEN
PAIKKAASI? PIIRRETÄÄN KUVA TUNTEISTASI!

The bottom corners of the page are decorated with stylized illustrations. The bottom-left corner features two white daisies and an orange flower. The bottom-right corner features a white daisy, an orange flower, and a small butterfly with orange and blue wings. The background is a solid green color with subtle, darker green wavy patterns and scattered small leaves.

MISSÄ PÄIN KEHOASI NÄMÄ TUNTEET OLESKELEVAT? SYDÄMESSÄSI?
MAHASSASI? JALOISSASI? MISSÄ TUNTEET OLESKELEVAT?



**NYT OTETAAN KÄYTTÖÖN PERHOSHALAUS,
GORILLATANSSI, ONNEN MARSSI TAI RAUHOITTAVA
RUMMUTUS SAMALLA, KUN AJATTELET OMAA
ONNEN/RAUHAN/TURVAN -PAIKKAASI!
NYT LAITETAAN ONNEN/RAUHAN/TURVAN -PAIKKASI
APUBOXISI SISÄÄN!**

**NYT SINUN OMA KORONAVIRUS APUBOXISI ON
VALMIINA. JOS SINULLA ON INHOTTAVA OLO TAI
SEKAVIA AJATUKSIA TAI KEHOSSA TUNTUU KURJALTA
VOIT KÄYDÄ LAATIKOLLA JA OTTAA KÄYTTÖÖN
KAIKKI ”VOIMAT” JOIDEN AVULLA PYSTYT
AUTTAMAAN ITSEÄSI.**

MEIDÄN PITÄÄ MUISTAA, ETTÄ
VAIKKA SEKAVIA TUNTEITA,
AJATUKSIA JA KEHON
TUNTEMUKSIA TULEE, NIIN AINA
ON JOITAKIN JUTTUJA MILLÄ VOI
AUTTAA ITSEÄ.

ÄLÄ UNOHDA, ETTÄ MEILLÄ ON
SISÄISIÄ JA ULKOISIA VOIMIA
VOIMME OTTAA KÄYTTÖÖN
AUTTAAKSEMME ITSEÄMME!



THANKS TO DR. FRANCINE SHAPIRO FOR THE GIFT SHE GAVE US: EMDR THERAPY



ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher

www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
info@anagomez.org



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



This book uses strategies from other
authors such as:
Butterfly Hug (Lucina Artigas)