



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

LIKKUMISEN PELKO



Tehtävä

Alusta tehtävää kertomalla liikkumisen pelosta muutamalla lauseella. Käytä hyödyksesi Liikkumisen pelko -osiota.

1. Onko sinulla pelkoja liittyen liikuntaan?

Mieti hetki itsekseksi. Missä tilanteissa sinulla tulee pelkoja liikkumisen suhteen? Liittyvätkö ne liikkeeseen, paikkaan, aikaan, kipuun...?

➤ Anna kuntoutujien mieltä yksin kysymystä. Pyydä heitä kirjaamaan ylös ajatuksia. 5-10min.

2. Estävätkö pelot liikkumasta? Lopetatko liikkumisen pelon tullessa?

➤ Keskustelkaa koko ryhmän voimin. 10min. Rohkaise kertomaan omista kokemuksista.

3. Onko läheiselläsi pelkoja liittyen sinun sairauteen? Estääkö hän sinua tekemästä tiettyjä asioita?

➤ Pariporinaa. Lopuksi keskustelkaa omista kokemuksista ja ajatuksista koko ryhmän kesken.

4. Mikä auttaisi pääsemään yli pelosta? Koko ryhmän keskustelua.



Tehtävän tarkoitus

- Omia pelkoja on hyvä kartoittaa, jolloin niistä on mahdollista päästä eroon.
- Tehtävän tarkoitus on herätellä kuntoutujia miettimään ja keskustelemaan omista peloista. Tämä toimii myös vertaistuellisena keskusteluna.
- Pelkojen kanssa ei ole yksin.
- On myös hyvä tunnistaa, jos läheinen estää tekemästä ja liikkumasta.
- Pelot tulisi kohdata pala kerralla. Kun pelot on tunnistettu, on niitä kohti helpompi lähteä.

