

8. LUOKKA

Mielen hyvinvointi ja arjen taidot

Tehtävien tarkoituksena on nostaa esiin hyvää mieltä, jaksamista ja selviytymistä edistäviä tekijöitä sekä kartoittaa sitä, miten oman mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen voi jokainen itse vaikuttaa.

Välineet: Välineet kuvan heijastamiseen taululle tai näytettäväksi tietokoneelta, paperia ja kyniä.

Aloitus: PORINATUOKIO

Oppilaat jaetaan pareihin. Parien tehtävänä on keksiä kahden minuutin aikana mahdollisimman monta sellaista asiaa, jotka tuovat arkeen hyvää mieltä ja jaksamista. Keksityt asiat kirjataan paperille. Porinatuokio puretaan käymällä läpi parien keksimiä hyvää mieltä ja jaksamista edistäviä asioita sekä pohtimalla sitä, miksi elämässä on tärkeää olla näitä arkeen iloa tuovia asioita ja niille varattua aikaa.

Työskentely: MIELENTERVEYDEN KÄSI

Jokaiselle oppilaalle jaetaan paperia ja kynä. Taululle heijastetaan kuva Mielenterveyden kädestä sivulta 4 tai linkistä [Mielenterveyden käsi](#). Oppilaille luetaan Mielenterveyden käden perusajatus alta:

Mielenterveyden käden tarkoituksena on kuvata, miten huolehdimme henkisestä hyvinvoinnistamme arjessamme. Sen avulla on helppoa tarkistaa, mikä eri hyvinvoinnin osa-alue kaipaa huomiotamme. Vähän niin kuin käsikin tarvitsee kaikkia sormia toimiakseen, myös mielenterveys vaatii erilaisia asioita ja valintoja itseltämme.

Mielenterveyden kädessä nämä osa-alueet on jaettu eri sormille. Osa-alueita ovat uni ja liikunta, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikkuminen ja kehon kuuntelu sekä vapaa-aika ja luovuus. Ranne kuvastaa puolestaan ajatuksia tai arvoja, joiden pohjalta teemme arkisia valintojamme, esimerkiksi: ”Minulle on tärkeää panostaa nukkumiseen, joten menen aiemmin nukkumaan”. Mikäli sormien osa-alueet ovat jatkuvasti huonolla tolalla, se vaikuttaa omaan olotilaan ja heikentää koettua mielenterveyttä.

Seuraavaksi oppilaita pyydetään nostamaan eteensä pulpetille oma kirjoituskätensä. Ei siis kättä pystyyn 😊. Käden jokaiselle sormelle osoitetaan kysymyksiä ja koko käsi käydään läpi sormi kerrallaan. Kysymykset ovat sivulla 2.

Oppilaita pyydetään taivuttamaan sormi alas aina, jos he vastaavat kunkin sormen kysymyksiin pääsääntöisesti ”EI”. Sormi jätetään pystyyn, jos vastaa kysymyksiin pääsääntöisesti ”KYLLÄ”.

Vastauksia ei tarvitse kertoa ääneen. Kun koko käsi on käyty läpi, pyydetään oppilaita kirjoittamaan allekirjoituksensa kynällä paperiin siten, että he pitävät kynää kädessään vain ylhäällä olevilla sormilla.

HYVINVOINNIN KÄSI – KYSYMYKSET JOKAISALLE SORMELLE

PEUKALO – UNI JA LEPO

- Nukuitko tarpeeksi?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oletko jaksanut keskittyä oppitunneilla?

ETUSORMI – RAVINTO JA RUOKAILU

- Söitkö aamupalan tänä aamuna?
- Syötkö rauhassa, ilman kiirettä?
- Syötkö joka päivä myös vihanneksia tai marjoja?

KESKISORMI – IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Onko sinulla yksi tai useampi kaveri?
- Pystytkö kertomaan ajatuksistasi ja tunteistasi muille?
- Hymyiletkö useamman kerran viikon aikana?

NIMETÖN – LIIKKUMINEN JA KEHON KUUNTELU

- Oletko liikkunut vapaa-ajalla viimeisen viikon aikana?
- Onko liikkuminen sinusta mukavaa?
- Onko kehosi saanut myös levätä?

PIKKUSORMI – VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

- Onko sinulla mukavia harrastuksia?
- Oletko viettänyt vapaa-aikaa muutenkin kuin somessa?
- Vietätkö vapaa-ajalla aikaa sinulle tärkeiden ihmisten kanssa?

Tehtävä puretaan käymällä läpi seuraavat kysymykset:

- Jäikö jollain kaikki sormet pystyyn?
- Miltä oman nimen kirjoittaminen tuntui? Oliko se helppoa?
- Näyttikö allekirjoitus omalta? Olemmeko oma itsemme kiireen ja väsymyksen keskellä?
- Onko esimerkiksi ”nälkäkiukku” tuttua? Miten sitä voi ehkäistä?
- Mikä vie päivässä liikaa aikaa? Mitä olisi kiva tehdä enemmän?
- Millaiset asiat ja valinnat heikentävät mielen hyvinvointia arjessa?
- Minkälaisia asioita arvostat arjessasi?
- Mitkä asiat tuovat päivään hyvää oloa?

Lopetus: MILLAINEN SELVIITYJÄ OLEN

Taululle heijastetaan Millainen selviytyjä olen -juliste sivulta 5 tai vaihtoehtoisesti linkistä [Millainen selviytyjä olen? -juliste](#) ja oppilaille luetaan seuraava tietoisku.

TIETOISKU

Arjen keskellä tarvitaan hyvinvoinnista huolehtimisen lisäksi selviytymiskeinoja.

Selviytymistaitoja on monenlaisia eikä mikään ole toista huonompi.

On hyvä kokeilla erilaisia tapoja purkaa stressiä ja muuta kuormitusta.

Mitä enemmän on keinoja purkaa ja käsitellä vastoinkäymisistä aiheutuvaa mielipahaa ja muita tunteita, sitä paremmat valmiudet on myös vastoinkäymisistä selviämiseen ja ylipääsemiseen.

POHDINTA

Lopuksi jokainen oppilas pohtii sitä, millainen Selviytyjän patsas kuvaa häntä itseään. Jokainen voi pohtia asiaa itsekseen, eikä sitä tarvitse kertoa muille.

Lähteet [Mieli ry](#), [Mielenterveyden käsi](#), [Millainen selviytyjä olen? -juliste](#) ja [Hyvän mielen treenivihko](#).



MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



PYSÄHDYN JA
KUUNTELEN
ITSEÄNI

Lenkkeilen tai ulkoilen
Harrastan lempiliikuntalajiani
Rentoudun ja palaudun
Syön hyvin
Nukun riittävästi



Hankin asioista lisätietoa
Teen suunnitelmia
Kirjoitan asioita muistiin
Ratkaisen pulmia
Teen listoja



Haen turvaa ja toivoa uskonnosta,
aatteista ja arvoista
Pohdin elämän merkitystä
Hiljennyn, mietiskelen,
rukoilen, meditoin
Olen läsnä



Etsin uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvitustani
Ajattelen myönteisesti
Kuuntelen itseäni
Teen luovia asioita; kokkaan,
piirrän, askartelen, nikkaroin



Nauran, itken ja näytän tunteeni
Kerron tunteistani
Ilmaisen itseäni ja tunteitani
taiteen keinoin: tanssin, soitan,
maalaan, kirjoitan



Vietän aikaa kavereitteni kanssa
Harrastan porukoissa
Otan vastaan tukea ja tuen myös muita
Jaan kokemuksiani muiden kanssa

KOKEILEN
UUSIA TAPOJA
SELVIYTYÄ