

9. LUOKKA

Mielen hyvinvointi ja arjen taidot

Tehtävien tarkoituksena on mielen hyvinvointia tukevien arjen taitojen vahvistaminen.

Välineet: Välineet videoiden katsomista varten sekä Mielikarttani-moniste sivulta 3 ja kynä jokaiselle oppilaalle.

Aloitus: MIELEN HYVINVOINTIA PIENIN TEOIN

Aiheeseen virittäytymiseksi katsotaan video linkistä [Smart Moves - Mielen hyvinvointi](#) (kesto 1:15).

Videon jälkeen käydään läpi alla olevassa listassa olevia lyhyitä tehtäviä, joita jokainen voi tehdä omassa arjessaan mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja parantamiseksi. Alla olevan listan voi heijastaa taululle. Oppilaat voivat ottaa listasta kuvan tai opettaja voi laittaa ne oppilaille esimerkiksi Wilmalla.

Jokaisen oppilaan kotitehtävänä on valita listasta vähintään yksi teko, jonka toteuttaa seuraavan viikon aikana.

MIELEN HYVINVOINTIA EDISTÄVIÄ TEKOJA

Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen ei vaadi ihmeellisiä tekoja. Kyse on enemmänkin pienistä asioista, joita voit lisätä jokaiseen päivääsi. Alla on listattuna lyhyitä tehtäviä, joiden avulla voit pitää huolta mielenterveydestäsi, nostaa mielialaasi tai rauhoittaa mieltäsi. Keksitkö itse lisää? Voisitko kokeilla jotain saman tien?

- KESKITY AISTEIHISI** Pysähdy päivän aikana keskittymään aisteihisi. Istu esimerkiksi sängyn reunalle. Sulje silmäsi ja rauhoita hengityksesi. Mitä kuulet tai haistat? Miltä sänky tuntuu vasten jalkojasi? Pysy näin muutaman minuutin ajan. Kuulostele sen jälkeen oloasi – miltä tuntui rauhoittua?
- **AAMUSIVUT** Kirjoita heti herättyäsi kaikki mielessäsi olevat ajatukset paperille. Älä suodata tai kumita, vaan tyhjennä pää kunnolla kaikista ajatuksistasi. Näin voit lähteä päivään kevein mielin.
- **ÄLYLAITEPAASTO** Pidä taukoa älylaitteista. Sulje tai hiljennä laitteet viikon ajan pari tuntia ennen nukkumaanmenoa. Käytä aika vaikka lukemiseen tai muuhun sinulle mieluisaan asiaan. Kokeile myös ennakkoluulottomasti uusia asioita!
- **KESKITY POSITIIVISEEN** Laita ranteeseen kumilenkki ja räpsäytä sitä aina, kun huomaat jääväsi pohtimaan negatiivisia ajatuksia pitkäksi aikaa.
- **HUOLIHETKI** Kirjaa huolet, keskeneräiset asiat ja mieltä painavat ajatukset paperille ennen nukkumaanmenoa, niin ne ovat poissa mielestäsi. Jos heräät yöllä huolehtimaan, kirjaa asia ylös ja jatka uniasi.
- **UUSI RUOKARESEPTI** Kokeile joka viikko jotain uutta ruoka- tai leivontareseptiä. Kokkaaminen ja leipominen herättää kaikki aistit.
- **KOKEILE UUTTA** Tiesitkö muuten, että uusien asioiden kokeileminen lisää tutkitusti hyvinvointia!

Oppilaille jaetaan Mielikarttani-moniste. Opettaja lukee oppilaille ohjeistuksen alta:

Mielikarttaan on tiivistetty ajatuksia kaikista mielen hyvinvointiin vaikuttavista teemoista. Tehtävän avulla voit koota ajatuksia itsestäsi. Vastaa kuvan kysymyksiin haluamassasi järjestyksessä. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse löytyä heti vastauksia. Osa kysymyksistä voi tuntua helpommilta, osa voi vaatia enemmän pohdintaa. Mielikartta auttaa sinua ymmärtämään, kuka olet, mikä sinulle on tärkeää ja mitkä asiat ylläpitävät hyvinvointiasi. Mielikarttasi avulla voit aina välillä jatkossakin pysähtyä tarkastelemaan itseäsi ja ajatuksiasi.

Jos sinusta tuntuu, että kysymyksiin vastaaminen on kovin vaikeaa, voit kysyä apua ystävältä tai sinulle läheiseltä aikuiselta.

HUOMIO Mielikartan tekemiseen kannattaa varata riittävästi aikaa. Mielikarttaa voi jatkaa myös kotona. Kun Mielikarttani-tehtävä on pääpiirteittäin tehty, keskustellaan yhdessä siitä, miltä sen tekeminen tuntui. Oliko joku vaikeaa ja jos, niin mikä? Entä mikä tuntui helpolta? Jokainen voi pohtia myös itseksensä sitä, oppiko tai oivalsiko itsestään jotain uutta.

LISÄHUOMIO Oppilaille on hyvä kertoa, että jos jokin kysymys jää painamaan mieltä, siitä on hyvä jutella kaverin tai turvallisen aikuisen kanssa.

Jos ei tiedä kenen puoleen kääntyä, voi asiasta jutella nimettömänä esimerkiksi Sekasin-chatissa. Sekasin chatiin pääsee linkistä [Sekasin 247](#). Katsokaa linkki yhdessä.

Katsotaan vielä yhdessä video linkistä [Mielenterveys- ja arjen selviytymistaidot](#) (kesto 2:57).

Lopetus: SANALEIKKI-improvisaatioharjoitus

Lopuksi tehdään yhteinen Sanaleikki-improvisaatioharjoitus. Valitaan yhdessä jokin innostava ja tunteita herättävä aihe.

Oppilaiden tehtävänä on sanoa vuorotellen mahdollisimman nopeasti yksi sana jokainen vuorollaan, ajattelematta etukäteen, millainen tarinasta tulee. Ensimmäinen rivissä aloittaa, seuraava sanoo seuraavan sanan ja seuraava seuraavan sanan. Pyritään siihen, että sanotaan sana nopeasti, mutta siten, että tarinasta tulee ehjä.

VINKKI Harjoitus on hauska tehdä myös niin, että ryhmä jaetaan kahtia, jolloin toinen ryhmä saa olla tarinan kuuntelijana. Jos juttu ei meinaa loppua, oppilaille voi sanoa ”Etsikää hyvä kohta päättää tarina”.

Lähteet KouluKunnossa - [Mielenterveys- ja arjen selviytymistaidot](#), [Mieli ry - Inspiraativihkonen](#) (muokattu sivulta 13), [Mieli ry - Mielikartta](#), [Terve urheilija - Smart Moves - Mielen hyvinvointi](#) ja [Sekasin 247](#).

Mielikarttani

(Täytä tähän päivämäärä)

Miten selviydyn haasteista?
Päsen haasteista eteenpäin (miten?)..

Kun on vaikeaa..

Keitä ympärilläni on?
Kenen/keiden seurassa voin olla oma itseni?

Salaisuuteni kerron..

Kuka olen?
Minussa on parasta..

Haluaisin kehittyä..

Keneen turvaudun?
Huolistani kerron (kenelle?)..

Tunnen oloni turvalliseksi..

Mistä unelmoin?
Viiden vuoden kuluttua haluaisin olla..

Minua kiinnostaa..

Miten voin arjessa?
Arjen parhaat hetket ovat..

Tällä hetkellä minua kuormittaa eniten..

Mitä tunteen?
Turhaudun, kun..

Ilahdun kun..

Mitä arvostan ja miten ajattelen?
Minulle on tärkeää..

Arvostan muissa..

Maltanko pysähtyä?
Rentoudun, kun..

Kun olen stressaantunut, haluan..

Mielifi