



# NUKU HYVIN ONNENPYÖRÄ



- Jokaiselle osallistujalle jaetaan **Nuku hyvin - onnenpyörätehtävä**.  
Onnenpyörässä on 13 nukkumiseen liittyvää väittämää, joita osallistujan tulee arvioida oman elämänsä näkökulmasta asteikolla 1-10 (1 = ei pidä ollenkaan paikkaansa ja 10 = pitää täysin paikkaansa).
- Onnenpyörätehtävä tehdään ensin yksin, minkä jälkeen valitaan 1-3 väittämää, joista kukin haluaa kertoa parille. Valitut väittämät voivat olla sellaisia, jotka omassa elämässä toimivat hyvin tai jotka voisivat kenties sujua paremmin. Toinen kuuntelee, osoittaa kiinnostusta, kannustaa, kunnioittaa ja kyselee.



# NUKU HYVIN ONNENPYÖRÄ



Apukysymyksiä keskustelun tueksi:

- Monelta toivoisit meneväsi nukkumaan?
- Kuinka monta tuntia koet, että olisi sinulle hyvä määrä unta?
- Millaisia rutiineja sinulla on ennen nukkumaanmenoa?
- Mitä voisit tehdä juuri ennen nukkumaanmenoa?
- Mitä tekemistä voisit vähentää iltaisin ennen nukkumaanmenoa?
- Mitä tekemistä voisit lisätä ennen nukkumaanmenoa?
- Mikä on sinusta hyvän unen resepti?

