

## **Ilon kipinöitä**

**Tavoite:** Pohtia itselle mukavia asioita.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä. Taustalla voi soittaa rauhallista musiikkia.

Opettaja kertoo, että ajatukset, tunteet, mieliala ja toiminta kytkeytyvät ja vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Tunteisiin ja mielialoihin on vaikeaa vaikuttaa tahdonvoimalla. Ihminen ei esimerkiksi useinkaan onnistu käskemään itseään hyvälle tuulelle. Tunteisiin ja mielialaan on kuitenkin mahdollista vaikuttaa muilla keinoin. On tärkeää tehdä mukavia asioita myös silloin, kun olo on kurja tai tuntuu, ettei jaksaisi tehdä mitään. Opettaja voi pyytää osallistujia pohtimaan hetken itsekseen, luopuvatko he joskus mukavien asioiden tekemisestä sen takia, että voivat kurjasti. Vai voivatko he kurjasti sen takia, että luopuvat mukavien asioiden tekemisestä? Koska on vaikeaa muuttaa oloaan pelkällä päätöksellä paremmaksi, on helpompi tehdä jotain mukavaa, mistä seuraa miellyttävämpi olo.

Mukava tekeminen ja mielihyvää tuottavat tapahtumat ovat hyvin yksilöllisiä. Se, mikä on yhden mielestä mukavaa, voi olla toisen mielestä yhdentekevää. Mukavina pidettyjä asioita voivat olla esimerkiksi television katselu, musiikin kuuntelu, ystävien tapaaminen, pelien pelaaminen, lemmikkieläimen hoitaminen, hauska tekstiviesti hyvältä ystävältä, kaunis luonto, liikunta, lepääminen ja hyvä ruoka. Usein ajatellaan, että todella mukavat asiat ovat jotain isoja ja ainutkertaisia, kuten lottovoitto, rakastuminen tai maailmanympärysmatka. Miellyttävien asioiden ei kuitenkaan tarvitse olla erikoisia, vaan miellyttävä tekeminen voi myös olla jotain aivan tavallista. Pysyvän hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että tavallisessa arkielämässä on pieniä toistuvia mukavia tekemisiä ja hyviä asioita.

Opettaja pyytää jokaista osallistujaa tekemään rauhassa itsekseen yksilöllisen mukavien asioiden listan. Omaa listaa ei tarvitse näyttää kenellekään. Jos tunnelma on sopiva, opettaja voi kysyä lopuksi, miltä listan tekeminen tuntui. Oliko mukavia asioita ja tekemisiä helppo keksiä? Opettaja muistuttaa osallistujia, että joka päivä kannattaa tehdä ainakin jokin listalle kirjatuista mukavista asioista. Opettaja kysyy, haluaako joku oppilaista kertoa, mitä asioita hänen listallaan on.

*Myötätuuli Tiina Honkonen KY*