

Apua ja tukea

Kaikkea ei tarvitse pohtia yksin, vaan ympärilläsi on paljon ihmisiä myös kodin ulkopuolella. He ovat juuri sitä varten, että heidän puoleensa voi kääntyä niin iloissa kuin murheissakin.

Koulun henkilökunta:

Opettajat, kuraattori, terveydenhoitaja, koulupsykologi, koulunuorisotyöntekijät, opinto-ohjaaja

Oman kunnan nuorten toiminta:

Nuorisotalojen ja Ohjaamojen työntekijät, etsivät nuorisotyöntekijät, työpajaohjaajat, harrastustoiminnan ohjaajat, seurakunnan työntekijät

Tukea netissä ja puhelimessa:

- ★ nuortenelama.fi/tuki-ja-kriisipalvelut (koostettu lista kaikista nuorten tukipalveluista netissä ja puhelimitse)
- ★ sekasin247.fi (chat)
- ★ netari.fi (nuorisotalo netissä)
- ★ nuortenlinkki.fi (tietoa & tukea)
- ★ loistosetlementti.fi/nuorelle (chat & kysy-lue)
- ★ nyyti.fi (tukea toisen asteen opiskelijoille)
- ★ mielenterveystalo.fi/nuoret (lisää tehtäviä)
- ★ yeesi.fi (hyvän mielen sisältöä ja vapaaehtoistoimintaa)

The background is a solid teal color. It is decorated with numerous water droplets of different sizes and colors. Some droplets are white with blue polka dots, some are solid blue, some are solid orange, and some are solid white. They are scattered around the central text cloud.

**HYVÄN
MIELEN
TREENI-
VIHKKO**

Hyvän mielen treenivihko on laadittu osana opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa nuorisoalan osaamiskeskustoimintaa. Nuorisoalan osaamiskeskukset ovat opetus- ja kulttuuriministeriön valitsemia toimijoita, jotka kehittävät nuorisotoimialaa ministeriön ohjauksessa.

Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys ry
2. painos

Tekijät: Katri Peräaho, MIELI Suomen Mielenterveys ry,
Emilia Nikkinen, Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry
(harjoitteiden pilotointi ja yhteistyö ideoinnissa)

Oikoluku: Sirpa Ovaskainen

Kuvitukset ja taitto: Minna Mäkipää

Copyright©2020 MIELI Suomen Mielenterveys ry

Paino: Painotalo Plus Digital

ISBN: 978-952-7022-71-9

mieli

Opetus- ja
kulttuuriministeriö

Mitä opiskelen?

Mitä haluan oppia?

Missä asun?

Missä olen töissä?

Minne
matkustan?

Mitä harrastan?

Mistä tulen onnelliseksi?

Keitä ympärilläni on?

Tulevaisuuden minä

Unelmointi on hyvä keino paeta hetkeksi arjen keskeltä ja keskittyä omaan itseensä. Kyky unelmoida osoittaa myös, että sinulla on luottamusta elämään ja tulevaisuuteen. Se, mistä haaveilemme milloinkin, voi muuttua päivästä ja mielialasta riippuen. Haaveilla voi myös hassuista asioista, eikä kaiken tarvitse olla toteuttamiskelpoista. Heittäydy siis haaveilun pariin täydestä sydäimestäsi!

OHJEET

Piirrä ”tulevaisuuden minä” paperin keskelle ja vastaa kysymyksiin juuri tämänhetkisten ajatustesi pohjalta. Pohdi seuraavia kysymyksiä:

- ★ Onko joitain unelmia helpompi saavuttaa kuin toisia?
- ★ Minkä unelman toteutuminen on sinulle tärkeintä?



Mikä ihmeen HYVÄN MIELEN TREENIVIIHKO?

Aivan kuten fyysistä kuntoa, myös mielen hyvinvointia voi vahvistaa. Tämän vihon tarkoitus on haastaa sinut pohtimaan asioita, jotka vaikuttavat omaan mielenterveyteesi. Hyvinvoiva mieli auttaa jaksamaan arjessa ja tukee yleistä hyvinvointia. Mielenterveyteen vaikuttavat monet asiat, kuten turvalliset ihmissuhteet, unelmointi tai levon ja kuormituksen tasapaino. Kaikista näistä ja muista tärkeistä teemoista löydät tehtäviä tämän vihon sivuilta.

Voit täyttää treenivihkoa yksin tai yhdessä esimerkiksi nuorisotyöntekijän, opettajan tai kuraattorin kanssa. Sitä ei kuitenkaan tarvitse näyttää kenellekään, ellet halua, vaan voit käyttää sitä sinulle sopivalla tavalla. Voit tehdä tehtäviä haluamassasi järjestyksessä. Jos joku tehtävä tuntuu vaikealta, voit hypätä sen yli tai jättää sen kesken ja palata siihen myöhemmin. Älä kiirehdi tehtäviä tehdessä, vaan pohdi hetki vastauksiasi ennen kuin alat kirjoittaa niitä ylös. Voit palata vastaustesi äärelle myös pidemmän ajan kuluttua ja tarkastella ovatko ajatuksesi kenties muuttuneet.

Mukavia hetkiä tehtävien parissa!

Jos vihon täyttäminen herättää sinussa ajatuksia, muista että voit aina jutella niistä aikuisten kanssa!



Mielenterveyden käsi

Hyvä arki on mielen hyvinvoinnin perusta. Voimme vaikuttaa mielenterveyteemme valinnoilla, joita teemme joka päivä. Joskus elämässä on kuitenkin kiireitä tai murheitä, emmekä muista pitää itsestämme huolta. Sillä on vaikutusta siihen, miten suhtaudumme muihin tai kuinka voimakkaasti koemme vastoinkäymiset.

Esimerkiksi nälkäisenä voi kiukuttaa tai väsyneenä ei jaksu keskittyä. Kaikkiin valintoihimme vaikuttavat myös arvomme, jotka ohjaavat sitä, mikä on meille tärkeää ja mihin käytämme aikaamme. Kuvan käteen on kerätty kaikkia niitä asioita, jotka vaikuttavat oloomme. Nämä ovat asioita joihin voit itse vaikuttaa!

OHJEET

Pohdi viime viikkoasi. Nosta kätesi eteesi ja käy se läpi sormi kerrallaan pohtien, vastaisitko ”kyllä” vai ”ei” sormien kysymyksiin.

- ★ Mikäli vastasit sormen kysymyksiin enimmäkseen kyllä, jätä kyseinen sormi pystyyn.
- ★ Mikäli vastasit enimmäkseen ei, taita sormi alas.
- ★ Katso lopuksi, montako sormeja jäi pystyyn.



Ota kynä käteesi ja kokeile kirjoittaa allekirjoituksesi paperiin pystyssä olevilla sormilla. Näyttääkö allekirjoituksesi omaltasi? Jos näyttää, hienoa! Jos ei, mihin voisit panostaa ensi viikolla, jotta useampi sormesi jäisi pystyyn?

Allekirjoitus

Pää pilvissä

Tulevaisuuden pohtiminen ja haaveilu voivat olla hyviä tapoja asettaa itselleen tavoitteita. Tavoitteiden asettaminen muistuttaa meitä siitä, mikä on meille tärkeää. Kaikkien tavoitteiden ei tarvitse aina toteutua, jo niiden pohtiminen suuntaa katsetta eteenpäin. Omista tulevaisuuden suunnitelmista on hyvä jutella myös muiden kanssa ja kuulla, mistä muut haaveilevat.

OHJEET

Kirjaa pilviin tavoitteitasi otsikoiden mukaan. Tavoitteet voivat olla konkreettisia, kuten ”pääsen läpi matikan kokeesta”, tai vaikka tunteisiin liittyviä, kuten ”stressaan vähemmän”.

Tässä kuussa:

Ensi vuonna:

Aikuisena:

Löydä arvosi

Arvot kertovat, mikä meille on tärkeää, ja omien arvojen pohtiminen auttaa meitä perustelemaan omia ratkaisujamme.

Yhdelle voi esimerkiksi olla tärkeää pitää huolta luonnosta välttämällä lentämistä tai kierrättämällä vaatteita. Toinen taas kokee, että on tärkeää matkustella lisätäkseen ymmärrystään muista kulttuureista ja sitä myöten suvaitsevaisuutta.

Arvot vaikuttavat myös ihmissuhteisiimme ja valintoihimme, joita teemme ajankäytömme suhteen. Vietämmekö esimerkiksi enemmän aikaa perheen vai kavereiden kanssa? Arvot muuttuvat eri vaiheissa elämäämme. Mikä sinulle on tärkeää juuri nyt?

OHJEET

Mikä ajattelutavoista kuvaa sinua parhaiten? Laita numerot 1–5 vasemmalla oleviin laatikoihin niin, että 1 tulee laatikkoon, joka kuvaa sinua eniten, ja 5 siihen, joka kuvaa sinua vähiten. Seuraa viivoja ja löydät oikealta ajattelutapaasi kuvaavia arvoja.

Pohdi seuraavia kysymyksiä:
Pitääkö 1:llä merkitsemäsi arvo kohdallasi paikkaansa?
Jos kyllä, missä tilanteissa tämä näyttäytyy?
Jos ei, mikä arvo sinulle on tärkein?

AJATTELUTAPA

Kaikkien pitäisi voida tehdä samoja asioita sukupuolesta riippumatta

Teen tulevaisuudessa mieluiten työtä josta nautin, vaikka palkka olisi pieni

Teen mieluiten tulevaisuudessa työtä josta saa hyvää palkkaa, vaikka en pitäisikään itse työstä

Kaikkien tulisi toimia koulussa yhdessä sovituiilla säännöillä

Muille ei saa valehdella

ARVO

rikkaus

rehellisyys

onnellisuus

tasa-arvo

oikeuden-
mukaisuus

**RAVINTO &
RUOKAILU**

Söitkö rauhassa?
Nautitko ruuasta?
Söitkö välipaloja?

**IHMISSUHTEET &
TUNTEET**

Hymyilitkö tai nauroitko?
Tapasitko muita ihmisiä?
Jaoitko ajatuksiasi muille?

**LIKKUMINEN &
KEHON KUUNTELU**

Liikuitko viikon aikana?
Oliko liikkuminen mukavaa?
Saiko kehosi myös levätä?

UNI & LEPO

Nukuitko hyvin?
Heräsitkö levänneenä?
Jaksoitko keskittyä
koulussa/töissä?

**VAPAA-AIKA &
LUOVUUS**

Teitkö asioita joista pidät?
Oletko viettänyt vapaa-
aikaa muutenkin kuin
somessa?
Nautitko vapaa-ajastasi?

ARVOT vaikuttavat valin-
toihimme. Ne ohjaavat sitä,
mikä on meille tärkeää ja
mihin käytämme aikaamme.

Voima- varojen viirit

Meillä kaikilla on joskus päiviä, jolloin olo tuntuu kurjalta, ja se on ihan ok! Välillä voi kuitenkin tuntua siltä, että olo ei mene millään ohi. Näinä hetkinä on hyvä olla takataskussa pohdittuna asioita, jotka tuovat arkeen hyvää oloa ja nostavat mielialaa. Näitä asioita kutsutaan voimavaroiksi.

OHJEET

Kirjoita viireihin asioita, jotka tuovat hyvää oloa arkeesi. Ne voivat olla pieniä tai suuria, kuten päiväunet koulupäivän jälkeen, kavereiden kanssa oleminen tai lempimusiikin kuuntelu. Pohtimista voi auttaa, jos mietit, mistä asioista olet saanut hyvää mieltä aiemmin, oli se sitten kuluneen viikon aikana tai joskus kauan aikaa sitten.

Oma mielipaikkani

Hyviin muistoihin palaaminen nostaa mielialaa, ja etenkin hankalissa tilanteissa hyvien muistojen ja turvallisten tilojen ajattelu voi helpottaa oloa.

Muistatko jonkun tilanteen, jossa sinun on ollut hyvä olla? Mikä on sellainen paikka, jossa tunnet olosi turvalliseksi ja hyväksi? Paikka voi olla tuttu tai kuviteltu, menneisyydessä, tässä hetkessä tai tulevaisuudessa.

OHJEET

Piirrä alle kuva mielipaikastasi tai muistosta tilanteesta, jossa sinun oli erityisen hyvä olla. Apuna voit käyttää seuraavia kysymyksiä:

- ★ Mitä näet ja kuulet?
- ★ Miltä paikassa tuoksuu?
- ★ Mikä paikassa luo hyvän olon?
- ★ Voiko tunteen saavuttaa muualla?



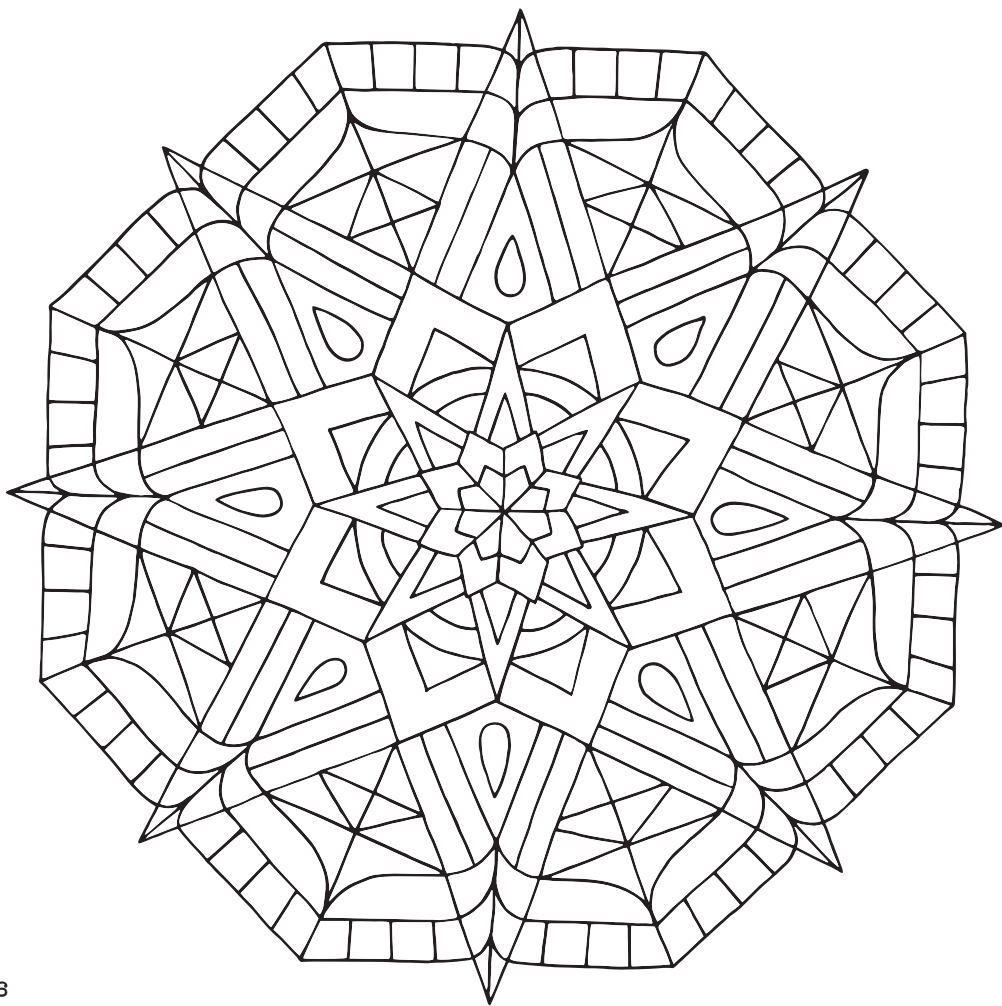
Omaan mielipaikkaan tai muistoon voi matkustaa koska vain sulkemalla silmät ja antamalla mielikuvituksen lentää. Omasta mielipaikastaan voi ottaa myös kuvan puhelimeen.

Pysähdytään

Arki voi olla joskus kiireistä ja somekin pyörittää jatkuvaa uutisvirtaa. Jotta mieli saisi välillä kunnon lepoa eikä ylikuormittuisi, on joskus hyvä ihan tietoisesti pysähtyä. Pysähtyminen ja keskittyminen vain yhteen asiaan lepuuttaa mieltä ja rauhoittaa samalla kehoakin.

OHJEET

Kuuntele lempimusiikkiasi tai etsi aivan hiljainen tila. Laita puhelin äänettömälle tai jätä se toiseen huoneeseen. Väritä kuva mieleiseksesi. Pohdi sen jälkeen seuraavia kysymyksiä: Miltä tuntui keskittyä vain värittämiseen? Oliko keskittyminen helppoa vai vaikeaa? Miksi?





Mistä kaverisi
saavat hyvää
mieltä? Jakakaa
yhdessä ajatuksia!

Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuuden harjoittelu tarkoittaa elämässä olevien hyvien asioiden tunnistamista. Ne voivat olla pieniä tai suuria: kouluun ehtiminen ajoissa, aurinkoinen päivä tai hyvä ystävä. Kun pohdimme asioita, joista olemme kiitollisia, ajatuksemme muuttuvat huomattavasti iloisemmiksi. Kiitollisuus siis lisää hyvää mieltä ja ylläpitää näin myös hyvää mielenterveyttä.

OHJEET

Ota puhelimella tai kameralla viikon ajan joka päivä yksi kuva asiasta tai ihmisestä, josta olet kiitollinen. Vaihtoehtoisesti voit myös kirjoittaa asiat alla oleville viivoille. Käy viikon lopuksi kuvat tai kirjoittamasi asiat läpi. Mitä ajatuksia tai tunteita kuvat tai kirjoitukset sinussa herättävät? Kirjoita ajatuksesi ylös alla oleville viivoille.

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

Harmittava asia	Positiivinen suhtautumistapa
Esim. En päässyt kesätöihin	Voin käyttää kesän vahvistaen taitojani tai opetella uusia seuraavaa hakua varten

Suunta eteenpäin

Ajatukset voivat nostaa tai laskea mielialaa. Kielteiset ajatukset ylläpitävät alakuloista oloa. Siksi pientenkin myönteisten asioiden huomioiminen on hyödyllistä oman mielen hyvinvoinnin kannalta. Niinpä se, miten suhtaudumme vastoin-käymisiin, vaikuttaa meidän oloomme.

Elämässä tulee väistämättä eteen tilanteita, joissa kaikki ei mene kuten toivoisimme. Sen sijaan että heti lannistuisi, on hyvä tarkastella omaa suhtautumistaan. Tilanteisiin on nimittäin usein olemassa jokin ratkaisu tai myönteinen puoli. Joskus sen löytää itse, ja joskus sen etsimisessä voi auttaa kaveri tai läheinen aikuinen. Puhuminen muille auttaa aina.

OHJEET

Valitse jokin hankala tai harmittava tilanne ja kirjoita se ruudukon vasemmalle puolelle. Tilanne voi olla tosi tai kuviteltu. Kirjoita sitten oikealle positiivinen tapa suhtautua asiaan. Älä mieti liikaa, vaan kirjoita ensimmäinen mieleen tullut asia. Mitä useammin pohtii asioiden myönteisiä puolia, sitä helpommaksi se muuttuu.



Älä jää huoltesi kanssa yksin. Mikään huoli ei ole liian pieni jaettavaksi!

Minussa on hyvää

Vahvuuksilla tarkoitetaan kaikkia niitä hyviä asioita, joita meissä on. Ne voivat olla luonteenpiirteitä, kuten ”iloisuus” tai ”sinnikkyys” tai toimintatapoja, kuten ”toisten huomioiminen”. Omien vahvuuksien pohtiminen tukee itsetuntoa, antaa meille itsevarmuutta ja auttaa tekemään valintoja esimerkiksi opintojen tai työpaikan suhteen. Kaikissa meissä on paljon hyvää, myös sinussa!

OHJEET

Kirjoita etunimesi ylhäältä alas. Kirjoita jokaisen kirjaimen kohdalle sinua ja vahvuuksiasi kuvaava myönteinen sana tai sanapari, joka alkaa samalla kirjaimella, esim. R = Rauhallisuus

Soimaatko itseäsi
herkästi? Mitä jos
suhtautuisitkin
itseesi lempeästi ja
kannustaen?

Nimesi Vahvuutesi

[illegible]

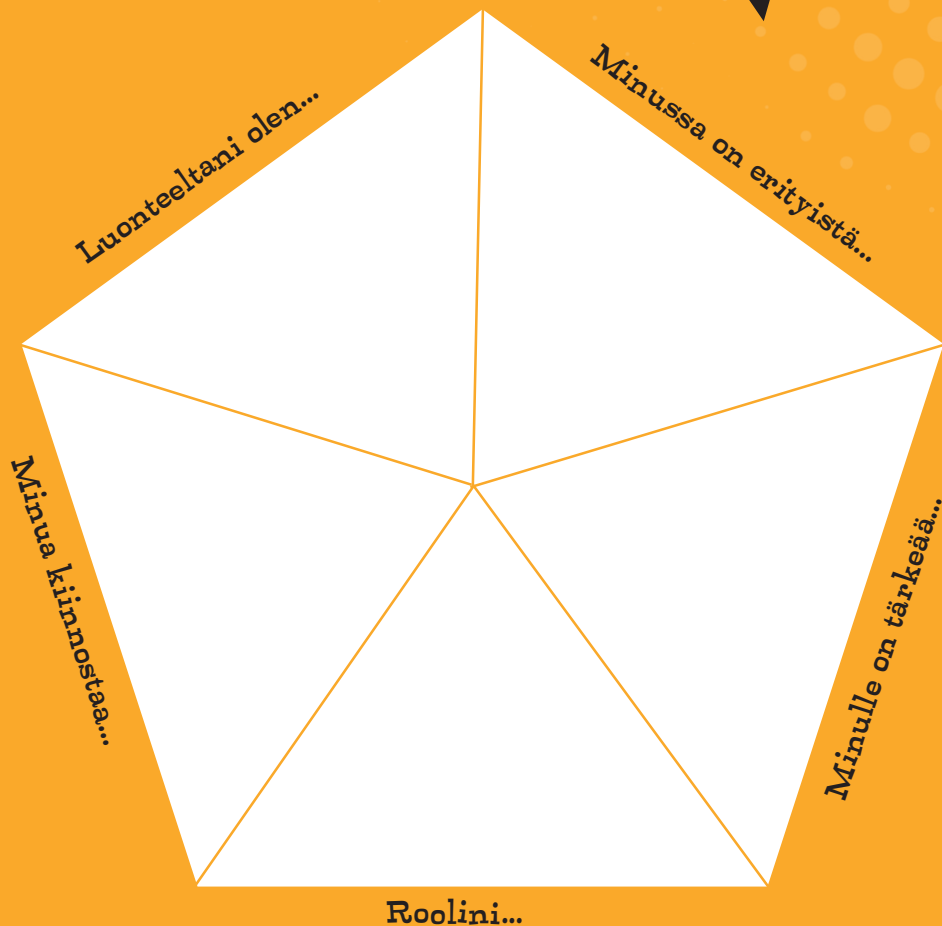
Kuka minä olen?

Identiteetin pohtiminen on tärkeää oman mielen hyvinvoinnin kannalta – se kertoo sinulle, kuka olet. Identiteettiin liittyy myös erilaiset roolit, joita elämässämme on, kuten vaikka opiskelija, kaveri tai sisko.

Omien roolien tunnistaminen auttaa hahmottamaan, miten monenlaisia piirteitä sinussa on. Saatat esimerkiksi olla perheessä vetäytyvämpi ja kavereiden kesellä enemmän äänessä. Kun tutustut itseesi, opit myös ymmärtämään, miksi toimit eri tilanteissa eri tavoin ja mitä tarvitset voidaksesi hyvin.

OHJEET

Täytä otsikoiden alle ajatuksia itsestäsi.
Kuka sinä olet?



Minä selviän

Kaikille tulee joskus eteen vastoinkäymisiä. Meillä on kuitenkin paljon selviytymistaitoja, joilla selviämme hankalista tilanteista ja niiden aiheuttamista tunteista – sinullakin on niitä! Tilanteesta eteenpäin pääsemistä voi auttaa esimerkiksi muille puhuminen, juoksulenkki tai muu liikunta, maalaaminen, musiikin kuuntelu tai oman mielen ja kehon rauhoittaminen hengittelyn avulla. Tämän harjoituksen myötä huomaat, että olet selvinnyt ennenkin, joten selviät jatkossakin. Ja muista, että aina on lupa pyytää apua muilta, jos tuntuu, että tilanteessa on umpikujassa.

Olet selvinnyt ennenkin,
koska olet nyt tässä.
Sinusta on vaikka mihin!

OHJEET

Palauta mieleesi vaikea tai harmittava tilanne, josta olet selvinnyt. Se voi olla esimerkiksi riita ystävän kanssa, hankalat koulutehtävät tai vaikka harrastukseen liittyvä tilanne. Kirjaa tapahtunut ylös mahdollisimman tarkasti. Kirjaa myös se, mitä teit, jotta pääsit eteenpäin, sekä selviämisestä heränneet tunteet ja opit.

Mitä tapahtui? Miltä se tuntui?

Esim. Kotitehtävien tekeminen ei onnistunut ja alkoi suututtaa

Miten pääsin tilanteesta eteenpäin?

Esim. Pidin pienen tauon käymällä kävelyllä ja kysyin sen jälkeen koulukaverilta neuvoa

Miltä selviäminen tuntui? Mitä opin itsestäni?

Esim. Tuntui helpottavalta ja pystyin keskittymään tekemiseen paremmin kun ei enää suututtanut

Turvaa ja tukea

Joskus eteen tulee tilanteita, joissa on hyvä turvautua muiden apuun. Näitä voivat olla esimerkiksi huolet kotona, pelko ettei pärjää opinnoissa, tai riita ystävän kanssa. Aina ei kuitenkaan tiedä, kenen puoleen voisi huoliensa kanssa kääntyä, ja siksi näitä asioita on hyvä miettiä jo etukäteen.

OHJEET

Täytä kuvaan sinulle tuttuja ihmisiä ja palveluja, joiden puoleen voit kääntyä. Vinkkejä voit katsoa myös tämän vihon takaa tai käyttää edellistä tehtävää apuna. Seuraavan kerran, kun tarvitset apua, palaa tämän listan pariin.

Ota tehtävästä kuva puhelimeen, jolloin se on sinulla aina mukana!

Koti,
läheiset ja
ystävät

Koulu,
nuorisotyö &
harrastukset

Verkko-
palvelut

Pohdinnan pisarat

Itsetuntemus kulkee käsikkäin identiteetin kanssa. Itsetuntemuksella tarkoitetaan ymmärrystä itsestä. Se vaikuttaa paljon siihen miten voimme, sillä on helpompi arvostaa elämäänsä ja olla onnellinen, kun tietää, kuka on ja mitä haluaa. Itsetuntemus lisää myös rohkeutta ja tukee hyvää itsetuntoa.

OHJEET

Pohdi alla olevia kysymyksiä. Kirjoita tai piirrä vastaukset pisaroihin.

Miten suhtaudut epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin?

Mitkä asiat saavat sinut voimaan hyvin?

Mistä sinua on kehuttu?

Mitä taitoja haluaisit kehittää?

Mistä asioista koet epävarmuutta?

Missä tilanteessa olet ollut ylpeä itsestäsi?

Tunteiden merkitys

Omien tunteiden tunnistaminen ja kohtaaminen ovat keskeinen osa mielen hyvinvointia. Tunteet ovat ohimeneviä, ja päivän aikana oma mieliala voi vaihdella edestakaisin. Erilaiset tunteet kuitenkin kuuluvat elämään – joskus naurattaa ja joskus olo on kurja. Tunnetta voi oppia sietämään, eikä ikävällekkään tunteelle tarvitse heti tehdä jotain. Oletko koskaan ajatellut, että tunteilla voisi olla sinulle jokin viesti tai erityinen merkitys?

OHJEET

Mikä merkitys viereisellä sivulla olevilla tunteilla on? Mitä tunne yrittää sinulle kertoa? Kirjoita tyhjille viivoille ajatuksiasi. Vinkkiä voit kurkata hetken pohdittuasi kääntämällä vihon ylösalaisin.

Vinkit

Viha = joku tai jokin on mennyt vastoin toiveitamme.
Innostus = kertoo, mikä on itselle mieluisista tai tärkeää ja mistä saa voimaa.
Suru = auttaa käsittelemään menetyksiä ja ikäviä tilanteita. Surun on hyvä antaa tulla, jotta pääsee eteenpäin.
Pelko = muistuttaa vaarasta tai uhkaavasta tilanteesta.
Ahdistus = jossain on ristiriitaa, joka on tiedostettava, ja siihen on löydettävä ratkaisu päästäkseen eteenpäin.
Ilo = kertoo, mistä pidämme, ja se antaa voimaa.

Turvaverkkoni

Kaikesta ei tarvitse aina selvittää yksin, vaan jokainen tarvitsee ympärilleen turvallisia ihmisiä, joiden kanssa voi jakaa sekä iloja että suruja. Heistä muodostuu turvaverkkosi.

OHJEET

Piirrä itsesi kuvan keskelle. Pohdi, ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä. Apuna voit käyttää viereistä listaa, tai apukysymyksiä: Kenelle voin kertoa kuulumisiani? Kuka on minulle tärkeä? Kenen kanssa on kivaa? Sijoita ihmiset kuvioon kirjoittamalla heidän nimensä sitä lähemmäs itseäsi, mitä tärkeämmiltä he sinusta juuri nyt tuntuvat.

Esimerkkejä:

- opettaja
- nuorisotyöntekijä
- vanhemmat/huoltajat
- nettikaverit
- harrastuksen ohjaaja
- kuraattori
- terveydenhoitaja
- valmentaja
- harrastuskaverit
- isovanhemmat
- kuka muu?

Muista, että turvaverkkosi ihmiset ja heidän merkityksensä elämässäsi voivat vaihdella päivästä ja mielialasta riippuen, ja se on ihan ok!



Ihmissuhdetaituri

Jokainen ihmissuhde on erilainen, mutta usein arvostamme meille tärkeissä ihmisissä tiettyjä piirteitä. Mitä ominaisuuksia sinä arvostat itsellesi tärkeissä ihmisissä? Minkälaisten ihmisten parissa sinun on hyvä olla vuorovaikutuksessa kasvokkain tai netissä? Löydätkö itsestäsi näitä hyvän ystävän piirteitä?

OHJEET

Listaa ensin hyvän tyypin ominaisuuksia tyhjille viivoille. Arvioi sen jälkeen omat taitosi niin, että laitat rastin siihen kohtaa asteikkoa, miten koet ominaisuuden täyttyvän kohdallasi:

Muista, että kaikkia taitoja voi opetella!

- 1** = haluan kehittyä paljon,
2 = haluan kehittyä hieman,
3 = ihan ok,
4 = tässä olen aika hyvä,
5 = tässä olen erinomainen.

esim. luotettavuus	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☒
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐

Viha

Innostus

Suru

Pelko

Ahdistus

Ilo

Tunnemittarini

Omien tunteiden tarkastelu on tärkeää, koska tunteemme kertovat siitä, miten voimme. Aina ei tarvitse olla iloinen, mutta pitkään jatkunut apeus tai huono mieli ovat asioita, joiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Milloin olet viimeksi pysähtynyt tarkastelemaan omia tunteitasi tarkemmin?

OHJEET

Kirjoita viikon ajan päivän aikana kokemasi tunteet mahdollisimman tarkkaan ylös tai ympyröi niitä kuvasta. Tarkastele kirjauksiasi viikon lopulla. Miltä sinusta on tällä viikolla tuntunut? Nouseeko joku tunne esiin useasti? Jos olo on ollut usein kurja, voit palata treenivihon alkuun ja tarkastella sinne kirjaamiasi voimavaroja, jotka tuottavat hyvää mieltä ja oloa.



Mikäli huomaat kokevasi usein tunteita keltaiselta tai punaiselta alueelta, on asiasta hyvä jutella kotona tai vaikka opettajan tai nuorisotyöntekijän kanssa.

Kaveruuden janalla

Ihmissuhteet ovat tärkeitä mielenterveyden kannalta. Jokainen tarvitsee jonkun, jonka kanssa jakaa ajatuksia, on se sitten toinen nuori tai turvallinen aikuinen. Kaveruuteen liittyy monia asioita, ja joskus on hyvä pysähtyä pohtimaan, mitkä asiat ovat kaverisuhteissa sinulle tärkeitä.

OHJEET

Pohdi sivun kysymyksiä ja väittämiä ja laita rasti siihen kohtaan janaa, mitä mieltä asiasta olet. Jos olet samaa mieltä, laita rasti lähelle kohtaa ”kyllä”, jos eri mieltä, laita rasti lähelle kohtaa ”ei”. Jos et oikein tiedä, voit laittaa rastin myös johonkin janan välille.

Voiko hyväksi kaveriksi opetella?

Kyllä _____ Ei

Onko kaverin kanssa aina kivaa?

Kyllä _____ Ei

Onko riitoja helppo sopia?

Kyllä _____ Ei

Pitääkö kaverille kertoa kaikki omat asiat?

Kyllä _____ Ei

Saako kaverin kertomia juttuja kertoa muille?

Kyllä _____ Ei

Tarvitseeko kaverin kanssa pitää samoista jutuista?

Kyllä _____ Ei

Kavereita ei tarvitse olla monta, yksikin hyvä ystävä riittää

Kyllä _____ Ei

Tunteet haltuun

Kaikki tunteet ovat tärkeitä. Vaikeatkin tunteet ovat normaaleja ja kuuluvat elämään. On tärkeää muistaa, että omia tunteita ei tarvitse pelätä, ja suuretkin tunteet menevät ajallaan ohi. Voimakkaita tunteita, kuten vihaa ja surua, on hyvä purkaa, jotta ne eivät jää kytämään sisälle ja pitkittämään alakuloista mielialaa.

OHJEET

Alla on lueteltu erilaisia keinoja ikävien tunteiden hallintaan. Pohdi keinoja ja merkitse rastilla itsellesi luontevat tavat toimia. Voisitko joskus kokeilla jotain uutta tapaa?

Keskittyminen hengitykseen:

Hengitä sisään ja ulos. Aseta kätesi vatsan päälle, jotta tunnet hengityksen liikkeen vielä paremmin.

Rauhoittavat ajatukset:

"Minulla ei ole mitään hätää, asia selviää kyllä."

"Osaan varmasti, riittää että teen parhaani."

Myönteisiin asioihin keskittyminen:

Muistele paikkaa tai hetkeä, jossa sinun on ollut hyvä olla.

Hyvien asioiden muisteleminen kääntää ajatukset positiiviseen.

Paikalta poistuminen:

Poistu tilanteesta – lähde lyhyelle kävelylle vaikka rakennuksen ympäri.

Poistuminen katkaisee tilanteen ja saa ajatukset muualle.

Laske kymmeneen:

Laskeminen rauhoittaa hengitystä ja hermostoa ja rauhoittaa näin koko kehoa. Ikävän tunteen mukanaan tuomat jännitykset laukeavat helpommin.

Ravistele kehoa:

Ravista tunne pois kehosta. Ravistelu rentouttaa koko kehon ja fyysinen liike auttaa tunteesta irti päästämisessä.

Pirteä	Tyytyväinen	Positiivinen
Motivoitunut	Kunnioitettu	Itsevarma
Rakastettu	Rentoutunut	Rauhallinen
Toiveikas	Levollinen	Hyväksytty
	Innostunut	

Hermostunut	Ärsyyntynyt	Kyllästynyt
Hämmmentynyt	Itkuinen	Pelokas
Huolestunut	Tavallista hiljaisempi	Nolostunut
Stressaantunut	Väsynyt	Epäkunnioitettu
	Vetäytynyt	Surullinen

Turhautunut	Toivoton	Arvoton
Vihainen	Tyhjä	Merkityksetön
Voimaton	Näkymätön	Iloton
Yksinäinen	Masentunut	Hajalla
Syylinen	Uupunut	
	Hyljätty	

Missä tunne tuntuu

Keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa, ja tämän vuoksi moni tunne tuntuu usein kehossa. Kun kiukuttaa, saatamme jännittää hartioita tai puristaa käsiä nyrkkiin. Jännitys voi tuntua mahan murinana, nolestuminen poskien punoituksena tai ilosta syntyvä nauru kipeinä poskina. Kun oppii tarkkailemaan oman kehon reaktioita, on helpompi tunnistaa tunteitaan ja käsitellä niitä.

OHJEET

Missä sinun tunteesi tuntuvat? Kirjoita kuvan katkoviivoille erilaisia kokemiasi tunteita ja vedä niistä viiva siihen kohtaan kehoa, missä mikäkin tunne tuntuu. Voit käyttää apuna kuvassa olevia tunteita, keksiä itse lisää tai pohtia, mitä tunteita olet tuntenut viikon aikana edellisen sivun tunnesanojen avulla.



Mitä tunnet nyt?

Esimerkki:
nolostuminen

ihastuminen

ilo

viha

stressi

