

mieli

TOINEN ASTE

LÄHTEET:

- Törrönen S, Hannukkala M. Ruuskanen U. & Korhonen E. Hyvinvoiva oppilaitos. Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. Suomen Mielenterveysseura 2011.
- Pesonen A., Nurmi R. & Hannukkala M. Hyvän mielen koulu. Käsikirja mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa. MIELI Suomen Mielenterveys ry 2018.
- Hannukkala M. & Törrönen S. Mielen hyvinvointi. Opetuskokonaisuus terveystietoon. 2. painos. Suomen Mielenterveysseura 2010.

1. HARJOITUKSIA JATKUVAN RYHMÄYTTÄMISEN TUEKSI

Vaanija

AIKA 5 min.

TARVIKKEET Tilaa liikkumiselle

TOIMINTA

Opiskelijat seisovat kahdessa rivissä vastakkain. Rivien väliin jää noin kolme metriä. Yksi opiskelijoista on rivien välissä seisova vaanija, jonka tehtävänä on vallata itselleen paikka jommastakummasta rivistä. Rivissä olevien tehtävänä on saada katsekontakti vastakkaisessa rivissä olevan kanssa ja yhteisestä merkistä vaihtaa paikkaa keskenään mahdollisimman nopeasti. Vaanija on koko ajan tarkkana ja koittaa päästä vaihdon aikana vapautuneelle paikalle. Se, joka jää ilman paikkaa on seuraava vaanija. Aluksi ohjaaja voi toimia vaanijana.

Nimet vaihtoon

AIKA n. 10 min.

TARIKKEET Ryhmälle riittävän iso tila liikkumiseen

TOIMINTA

Opiskelijat kävelevät vapaasti tilassa. Yhteisestä aloituksesta kaikki alkavat kätellä vastaan tulevia esitellen samalla itsensä etunimellä. Ensimmäiselle vastaan tulijalle sanotaan kätellessä oma etunimi painaen samalla mieleen vastaan tulleen etunimi. Jatkossa kätellessä sanotaan aina edellisen kättelijän sanoma nimi. Kun oma nimi tulee vastaan kätellessä, niin oman nimen kuullut siirtyy istumaan sivuun. Näin kättelijät ja nimet vähenevät ja samat nimet alkavat toistua. Kättelyä jatketaan niin pitkään, että jäljellä on yksi tai kaksi nimeä. Yllätys on keiden nimet jäävät viimeiseksi jäljelle!

PURKU

Mitkä nimet toistuivat lopussa ja mistä tämä mahdollisesti johtuu? Miltä tuntuu esitellä itsensä ”väärällä” nimellä?

mieli

Ketkä vaihtovat paikkaa?

AIKA 10 min.

TARVIKKEET Tila, jossa ehdutaan olemaan piirissä

TOIMINTA

Seistään piirissä. Valitaan ryhmästä yksi vapaaehtoinen, joka painaa tarkkaan mieleensä, missä kukakin seisoo. Sitten hän astuu piirin ulkopuolelle ja sulkee silmänsä. Ohjaaja ottaa kynän ja pyöräyttää sitä lattialla piirin keskellä. Ne kaksi opiskelijaa, joita kynän eri päät osoittavat, vaihtavat mahdollisimman äänettömästi paikkaa. Silmänsä sulkenut opiskelija saa sitten avata silmänsä ja arvata, ketkä kaksi vaihtovat paikkaa. Muut opiskelijat tai ohjaaja voivat tarvittaessa auttaa ratkaisun löytymisessä. Harjoitus voidaan toistaa useamman kerran vaihtamalla arvaajaa.

Nopeus on valttia!

AIKA n. 10 min.

TARVIKKEET Riittävästi tilaa tehdä harjoitus

TOIMINTA

Tämä harjoitus on hauska tapa ryhmäytyä ja harjoittaa aivojen reagoitokykyä. Harjoitus alkaa siten, että kaikki opiskelijat seisovat ympyrässä. Yksi opiskelija arvotaan seisomaan ympyrän keskelle. Keskellä seisova opiskelija pyörii muutaman kerran itsensä ympäri ja osoittaa sitten sattumanvaraisesti jotakin toista opiskelijaa sormellaan sekä sanoo ääneen yhden harjoitukseen kuuluvista liikkeistä (kts. alla). Opiskelija, jota on osoitettu sormella muodostaa kyseisen liikkeen molemmilla puolillaan olevien kahden muun henkilön kanssa mahdollisimman nopeasti. Jos liikkeen tekeminen kestää kovin kauan, joutuu sormella osoitettu opiskelija keskelle ympyrää aikaisemman oppilaan paikalle.

Liikkeet ovat:

Leivänpaahdin: Keskellä oleva henkilö rupeaa pomppimaan kyykkyhyppyjä ja vieressä olevat opiskelijat laittavat kädet ojennettuina hyppijän ympärille

Telttä: Keskellä oleva henkilö menee ”kiveksi” maahan ja vieressä olevat opiskelijat muodostavat käsillään kolmion hänen päälleen ikään kuin katoksi

Elefantti: Keskellä oleva henkilö tekee käsillään kärsän ja vieressä olevat opiskelijat muodostavat käsillään elefantille jättikorvat

Idoli: Keskellä oleva henkilö alkaa laulaa kuviteltuun mikrofoniin ja vieressä olevat opiskelijat fanittavat häntä

2. HARJOITUKSIA MENTALISAATION VAHVISTAMISEEN

Ryhmäläiset tutuksi

HARJOITELTAVA TAITO Arjen valintojen merkitys omalle mielenterveydelle

AIKA n.15 min.

TARVIKKEET Ohjaajalla Mielenterveyden käsi -malli: [Mielenterveyden käsi -juliste - MIELI ry.](#)

TOIMINTA

Tavoitteena on vaihtaa kuulumisia arjesta ja tukea ryhmäytymistä Mielenterveyden käsi –mallin avulla. Aluksi on hyvä sopia, miltä ajalta vastauksia mietitään, esim. viimeisen viikon ajalta.

Opiskelijat jaetaan kahteen ryhmään, jotka muodostavat kaksi piiriä, sisä- ja ulkopiirin. Ohjaajan äänimerkistä sisäpiiri lähtee kävelemään myötäpäivään ja ulkoympyrä vastapäivään. Seuraavasta äänimerkistä pysähtytään ja mennään vastakkain lähimmän toisessa ympyrässä olevan opiskelijan kanssa. Ohjaaja esittää kysymyksen Mielenterveyden käsi -mallista, esimerkiksi ”Oletko nukkunut tarpeeksi?”. Molemmat opiskelijat vastaavat kysymykseen. Hetken kuluttua ohjaaja antaa jälleen äänimerkin ja harjoitus jatkuu, ja näin käydään läpi esimerkiksi viisi eri kysymystä.

PURKU

Keskustellaan, miltä harjoitus tuntui? Oliko helppoa vastata arjen kysymyksiin? Millainen kuva ryhmän arjesta tuli tämän harjoituksen perusteella? Olisiko hyvä kiinnittää johonkin arjen asiaan enemmän huomiota? Olisiko hyvä päättää koko ryhmälle yhteinen tavoite? Miltä tuntui kertoa toiselle omasta arjestaan? Entä miltä tuntui saada kysyä ja kuunnella? Oliko jokin vastaus yllättävä? Vastasivatko ne ennako-oletuksiasi?

Turvallinen ryhmämme

HARJOITELTAVA TAITO Turvallisen ryhmän ominaisuudet

AIKA n. 30 min.

TARVIKKEET Kolme paperia

TOIMINTA

Kirjoitetaan kolmelle paperille seuraavat lauseet:

- **Turvallisessa ryhmässä kaikki voivat tuoda esille omia ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä.**
- **Turvallisessa ryhmässä toisia kunnioitetaan eikä toisista puhuta pahaa.**
- **Turvallisessa ryhmässä saa olla myös hiljaa ja vain kuunnella muiden keskustelua.**

Kiinnitetään laput seinälle eri puolille luokkaa. Opiskelijat kiertävät lukemassa laput ja valitsevat, minkä lapun kohdalle jäävät seisomaan. Jokaisen lapun kohdalle pysähtyneen ryhmän kesken keskustellaan lapun lauseesta ja kukin perustelee, miksi valitsi kyseisen aiheen. Ohjaaja voi ohjata opiskelijoita jakautumaan tasaisesti eri lappujen luokse. Jos kuitenkin joku lauseista jää kokonaan valitsematta, voidaan lopuksi yhdessä pohtia, miksi näin kävi ja mikä merkitys väittämällä on turvallisen ryhmän muodostumisessa.

PURKU

Jokainen ryhmä esittelee muulle ryhmälle valitsemansa lauseen ja yhteisen perustelun valinnalle. Sitten voidaan pohtia, herääkö vielä muita ajatuksia, jotka olisi tärkeää tuoda esiin turvallisen ryhmän toimintaa ajatellen.

Yhteisistä pohdintoista voidaan koota muistilista tai juliste otsikolla ”Turvallisen ryhmän ominaisuuksia”. Listaa voidaan myöhemmin tarvittaessa täydentää.

mieli

Minä myös!

HARJOITELTAVA TAITO Oman ja toisen osaamisen ja vahvuuksien pohtiminen

AIKA n. 10 min.

TARVIKKEET Tila, jossa kaikki osallistujat mahtuvat istumaan siten, että näkevät toisensa.

TOIMINTA

Istutaan tuoleilla ringissä. Ennen varsinaista harjoitusta keskustellaan yhdessä siitä, millaisia taitoja ja osaamista ihmisellä voi olla. Esimerkiksi *sosiaalisia taitoja*, *opiskelutaitoja* tai *liikunnallisia taitoja*. Ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa asioita taululle.

Itse harjoitus etenee siten, että jokainen nousee vuorollaan ylös ja kertoo jonkin tietyn asian, mitä osaa. Esimerkiksi "Minä osaan luistella" tai "Minä osaan kuunnella hyvin". Kaikki muutkin, jotka omasta mielestään osaavat saman asian, nousevat ylös ja huutavat "Minä myös!". Huudahdukseen voidaan lisätä jokin liike. Näin jatketaan, kunnes jokainen on kertonut ensimmäisenä jonkin osaamansa asian.

Harjoitusta voidaan soveltaa myös seuraavin tavoin:

- *Keksitään taito, jonka mahdollisimman moni osaa*
- *keksitään taito, jonka itse haluaisi oppia*
- *Nimetään omia unelmia, joita ajatellaan muillakin olevan*
- *Kerrotaan viikonloppusuunnitelmista, joita ajatellaan muillakin olevan*

PURKU

Keskustellaan siitä, miltä tuntuu kertoa itsestä ja omista taidoistaan toisille? Voidaan yhdessä pohtia myös sitä, miten osaamista voi olla monella eri alueella, ja miten asioiden tekemisestä voi nauttia ilman, että hallitsee tekemisen täydellisesti. Miksi omaa osaamista ja vahvuuksia on hyvä pohtia? Oliko helppoa arvioida, mitä muut osaavat, mistä he unelmoivat, tekevät viikonloppuna tai haluaisivat oppia? Tuliko yllätyksiä?

Miten asiat voi selvittää?

HARJOITELTAVA TAITO Anteeksi pyytäminen ja antaminen

AIKA n. 30 min.

TARVIKKEET

TOIMINTA

Jakaannutaan 3–4 hengen ryhmiin. Kukin ryhmä saa yhden kysymyksen mietittäväkseen. Ohjaaja voi kirjoittaa vielä kysymykset taululle kaikille nähtäväksi tehtävän ajaksi.

- **Millä tavoin toiselta voi pyytää anteeksi? Mikä olisi sopivin tapa? Entä onko jokin tapa, joka ei tunnu sopivalta? (Ryhmä 1)**
 - Esimerkiksi: pyytämällä anteeksi, kirjoittamalla kirje, auttamalla arjen askareissa, olemalla läsnä arjessa, kuuntelemalla.
- **Onko sellaisia asioita, joita ei voi antaa anteeksi tai joita on vaikea antaa anteeksi? Mitä nämä asiat ovat? (Ryhmä 2)**
 - Esimerkiksi: selän takana puhuminen, kiusaaminen, valehtelu, toisen kehon luvaton koskettaminen.

mieli

- **Miksi anteeksi antaminen on tärkeää? Miltä tuntuu saada anteeksipyyntö? Miltä tuntuu saada anteeksi? (Ryhmä 3)**
 - Ikävät tilanteet ja ratkaisemattomat ristiriidat kuormittavat mieltä ja kielteiset tunteet voivat ”jäädä päälle” vieden paljon energiaa. Elämässä on helpompi mennä eteenpäin, kun pystyy antamaan ja pyytämään anteeksi.
- **Miettikää tilanteita, joissa olette antaneet tai pyytäneet anteeksi. Millaisia nämä tilanteet olivat? Miten niistä selviydyitte? (Ryhmä 4)**

PURKU

Käydään ryhmien vastaukset läpi. Ryhmät voivat täydentää toistensa vastauksia. Pohditaan vielä yhdessä, millaisella toiminnalla voi pyrkiä vähentämään toisen loukkaamista.

Tunteet lööppien takana

HARJOITELTAVA TAITO Empatia, tunnetaidot

AIKA n.20 min.

TARVIKKEET Uutis- ja aikakauslehtiä paperi- tai digikappaleina

TOIMINTA

Opiskelijat valitsevat haluamansa lööpin ja miettivät ryhmässä, mitä tunteita lööpin henkilöt ovat kokeneet. Mitä he ovat ajatelleet? Mitä ovat ajatelleet ja tunteneet heidän omaisensa kuullessaan tapahtuneesta? Lopuksi käydään läpi jokaisen ryhmän lööppi ja sen herättämät ajatukset.

PURKU

Keskustellaan, voimmeko aidosti tietää toisen ihmisen tunteet ja ajatukset? Miksi on kuitenkin tärkeää yrittää tehdä niin? Milloin toisen tunteiden ja ajatusten kuuleminen on erityisen tärkeää?

Tunteiden ilmaisua ilmein, elein ja asennoin

HARJOITELTAVA TAITO Empatia, tunnetaidot

AIKA n.15 min.

TARVIKKEET Tila, jossa tunnepatsaat mahtuu tekemään

TOIMINTA

Puolet ryhmästä istuu lattialle katsojiksi ja puolet ottaa itselleen tilaa ympärilleen ja jää seisomaan katsojien eteen. Tehdään tunnetilapatsaita spontaanisti niin, että aiheina ovat värit ja niiden herättämät tunteet. Ohjaaja (tai istuvat opiskelijat yksi kerrallaan) lausuu värin (esimerkiksi ”oranssi”) ja seisijat jähmettyvät nopeasti asentoon, joka kuvaa värin heissä herättämää tunnetilaa.

PURKU

Tarkastellaan, millaisia tunteita voidaan asennoista tunnistaa. Löytyykö samankaltaisia tulkintoja? On kiinnostavaa havaita, miten erilaisia tunteita eri värit herättävät. Miksi näin voisi olla? Lyhyen tarkastelun jälkeen toistetaan harjoitus uudella värillä. Muutaman värin jälkeen vaihdetaan osia niin, että seisijat istuvat katsojiksi ja istujat nousevat vuorostaan tekemään tunnetilapatsaita.

mieli

Asennegallup

HARJOITELTAVA TAITO Oman mielipiteen perustelevinen, kuuntelevinen, mielenterveydestä puhuminen

AIKA 15–20 min.

TARVIKKEET Papereita ja kynä

TOIMINTA

Neljälle eri paperille kirjoitetaan seuraavat lauseet, yksi kullekin:

- 1. Täysin samaa mieltä**
- 2. Jokseenkin samaa mieltä**
- 3. Jokseenkin eri mieltä**
- 4. Täysin eri mieltä**

Paperit kiinnitetään tilan neljään eri nurkkaan. Tämän jälkeen ohjaaja lukee ääneen asenneväittämiä ja pyytää opiskelijoita liikkumaan kunkin väittämän kohdalla sitä nurkkaa kohti, jonka lause vastaa parhaiten omaa mielipidettä.

Esimerkkejä asenneväittämistä:

- Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on helppoa.
- Henkilökohtaisista vaikeuksista on usein vaikea puhua läheiselle aikuiselle.
- Mielenterveysasioista puhuminen on tarpeellista.
- Mielenterveys on synnynnäinen ominaisuus.
- Kuraattorille on vaikea mennä juttelemaan omasta elämäntilanteesta.
- Hyvä olo näkyy aina ulospäin.
- Paha olo näkyy aina ulospäin.
- Sosiaalisen median käyttö edistää mielenterveyttä.
- Rahalla saa paremman mielenterveyden.
- On helppoa tietää kysymättäkin, mitä hyvä ystävä tuntee tai ajattelee.
- Läheisimmät ihmiseni tietävät mitä tarvitsen kertomattakin.
- Harrastukset vahvistavat hyvää oloa.

PURKU

Ohjaaja voi halutessaan pyytää vapaaehtoisia opiskelijoita perustelevaan näkemyksiään kunkin väittämän jälkeen. Keskustellaan lopuksi yhdessä siitä, miten helppoa tai vaikeaa on muodostaa ja ilmaista omia mielipiteitä. Ovatko asiat yleensä yksiselitteisiä? Voiko omaa mielipidettään muuttaa?

Mahdollinen jatkotyöskentely (n. 30–45min.)

Harjoituksen työstämistä on mahdollista jatkaa niin, että jokainen valitsee jonkun aikaisemmista väittämistä ja kirjoittaa väitteestä mielipidekirjoituksen. Tämän voi antaa myös kotona tehtäväksi.

mieli

Harjoitellaan empatiaa

HARJOITELTAVA TAITO Empatia, tunnetaidot

AIKA

TARVIKKEET

TOIMINTA

Tutustutaan hyvän kuuntelijan muistilistaan ja empaattisen kuuntelun saantoihin. Lisäksi harjoitellaan omien tunteiden kuvailua sekä empaattista kuuntelua.

Käydään läpi Hyvän kuuntelijan muistilista:

1. Katso sitä, joka puhuu.
2. Ole hiljaa, kun toinen puhuu.
3. Keskity ja mieti mitä toinen sanoo.
4. Sano mitä ajattelet.

Kun perusteet ovat hallussa, voidaan harjoitella empaattisen kuuntelun taitoja:

- Ilmaise eleilläsi ja lyhyillä ilmaisuillasi, että kuuntelet toista.
- Malta olla heti kertomatta omista kokemuksistasi.
- Toista lyhyesti kuulemasi ja varmista, että olet kuullut oikein.
- Rohkaise toista kysymällä lisää.

Harjoitus tehdään pareittain. Pari saa olla läheinen ystävä. Opettaja kertoo, että harjoitus on luonteeltaan luottamuksellinen: omaan elämään liittyvä tarina, joka parille kerrotaan, jää parin väliseksi salaisuudeksi. Tarinoita ei kerrota eteenpäin.

Valitaan, kumpi pareista on A ja kumpi B. Ensin A kertoo B:lle voimakkaita tunteita herättäneestä oman elämän tilanteesta. Tilanne voi olla esimerkiksi konflikti vanhemman/ vanhempien, sisaruksen, ystävän tai vaikka opettajan kanssa. Tärkeintä on, että tilanne on hyvässä muistissa ja että se herätti voimakkaita tunteita. A:n tehtävänä on kuvailla, miten tilanne eteni, miten itse siinä toimi ja millaisia tunteita tilanne herätti. B:n tehtävänä on kuunnella tarinaa empaattisesti. B saa kysyä vain välttämättömimmät tarkentavat kysymykset. Sitten B kertoo omin sanoin A:n tarinan takaisin A:lle alusta loppuun minä-muodossa, ikään kuin kaikki olisikin tapahtunut hänelle. Lopuksi vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus.

PURKU

Keskustellaan ensin parin kanssa ja sitten koko luokan kanssa siitä, mikä harjoituksessa onnistui ja missä olisi parantamisen varaa? Miten tunnepitoisen tilanteen kuvaileminen sujui? Tuntuiko, että pari oli ymmärtänyt kertojan tunteita? Kun kertoo toisen kertomaa tarinaa tämän kuunnellessa, tarinaan tulee ladattua merkityksiä ja painoarvoa – näin alkuperäinen kertoja saa etäisyyttä omaan itseensä ja tulee pohtineeksi, mikä kokemuksessa todella oli merkityksellistä.

mieli

Tunteiden ilmeneminen

HARJOITELTAVA TAITO Tunnetaidot

AIKA 30-45 min.

TARVIKKEET Paperia ja kyniä

TOIMINTA

1. Osallistujat jakautuvat neljän hengen ryhmiin. Jokaisella ryhmällä on muistiinpanovälineet.
2. Ohjaaja kirjoittaa esille seuraavat tunteet: häpeä, suuttumus/viha, suru, jännitys, ilo, kateus, rauha, hämmennys, ylenkatse, riemu, ylpeys, lannistus, ahdistus, huoli, syyllisyys. Tunteita voi listata enemmänkin, jos ryhmä on suuri.
3. Ohjaaja tunteet ryhmille niin, että jokainen ryhmä tutustuu kolmeen tunteeseen. Tunteet voi jakaa sattumanvaraisesti tai sen mukaan, mitkä tuntuvat kullekin ryhmälle sopivan sillä hetkellä. Ryhmät keskustelevat ja kirjaavat ylös muistiinpanoja.

Pohditaan pienryhmissä tunteiden ilmenemistä ja ilmaisun merkitystä. Harjoituksen tarkoituksena on ymmärtää, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja että on tärkeä opetella ilmaisemaan tunteita. Tunteiden hyväksyminen ja tunnistaminen vie vaikeilta tunteilta niiden vallan: tunteet ovat vain tunteita. Tunnetaidot myös lisäävät sosiaalistumista ja yhteisöllisyyttä.

Pienryhmissä pohditaan seuraavia kysymyksiä:

- Missä tunne tuntuu?
- Miltä se tuntuu?
- Miten tunnetta voi ilmaista muille?
- Mitä seuraa, jos ei ilmaise tunnetta (lyhyellä ja pitkällä aikavälillä)?

PURKU

Ryhmä kerrallaan esittelee muille pohdintansa ja keskusteluttaa muuta ryhmää. Ohjaaja tukee keskusteluttamista. Käydään purkukeskustelu: Miltä tehtävän tekeminen tuntui? Jättekö miettimään jotain? Miten tunteita voi ilmaista oppilaitoksessa tai kotona?

3. TIETOISUUSTAITOHARJOITUKSIA

7/11

Aikuinen lukee oppilaille ääneen seuraavat ohjeet rauhallisesti:

1. Ota hyvä asento. Sulje silmät tai luo katse alaviistoon maahan.
2. Pidä jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten ja anna käsien levätä rentona sylissä.
3. Suuntaa huomio hengitykseen ja anna sen kulkea luonnollisesti.
4. Laske seitsemään, kun hengität sisään ja yhteentoista, kun hengität ulos.
5. Älä yritä muuttaa hengitystäsi, vaan sovita laskeminen hengitykseen.
6. Ajatukset saattavat lähteä harhailemaan, mutta palauta ne rauhallisesti takaisin hengitykseen ja palaa laskemaan sisään ja ulos hengitystäsi.
7. Hengitä vielä pari kertaa sisään ja ulos.
8. Voit hiljalleen avata silmäsi.

Harjoituksen jälkeen voidaan keskustella siitä, miltä hengitykseen keskittyminen tuntui. Oliko se helppoa vai vaikeaa? Auttoiko laskeminen? Millaisissa hetkissä hengitysharjoituksia voisi tehdä ja mitä hyötyä niistä voi olla esimerkiksi opiskelussa.

Aistiharjoitus

Oppilaat ottavat hyvän asennon tuoleilla. Aikuinen ohjeistaa rauhallisella äänellä alla olevan mukaisesti. Ohjeen jokaisen kohdan välissä on hyvä pitää pieni tauko.

1. Ota hyvä asento: hartiat rentoina ja jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten.
2. Sulje silmät ja keskity ensin vain hengitykseen.
3. Voit käyttää ensin apuna laskemista, jos se auttaa kiinnittämään paremmin huomion hengitykseen. Laske sisään hengittäessäsi seitsemään ja ulos hengittäessäsi yhteentoista.
4. Kiinnitä sitten huomio ympäristösi. Nimeä mielessäsi ääni, jonka kuulet.
5. Nimeä vielä kaksi ääntä, jotka kuulet.
6. Keskitä huomiosi sitten taas vain omaan hengitykseen.
7. Jos oma mieli lähtee tarinoimaan omia juttujaan, voit palauttaa sen huomion rauhallisesti takaisin omaan hengitykseen.
8. Voit avata silmäsi hiljalleen.

Harjoituksen jälkeen voidaan keskustella siitä, miltä sen tekeminen tuntui. Miltä tuntuu keskittää huomio ympäristön ääniin hengityksen sijaan?



Kehon rentouttaminen asteittain

Oppilaat makaavat selällään lattialla tai ottavat rennon asennon tuoleillaan istuen. Harjoituksessa jokaista vartalon osaa jännitetään hetki, minkä jälkeen keskitytään sen rentouttamiseen. Aikuinen lukee ohjeistuksen rauhallisella äänellä.

1. Sulje ensin silmäsi ja hengitä hetki rauhallisesti omaan tahtiin.
2. Tunne kuinka kehosi ja mielesi rauhoittuu hiljalleen.
3. Nimeään vuorotellen jokaisen kehon osan. Tehtävänäsi on ensin jännittää kyseinen kehon osa ja hetken päästä rentouttaa se täysin.
4. Aloitetaan varpaista. Jännitä nyt varpaitasi... ja päästä ne aivan rennoiksi.
5. Siirrytään nilkkoihin. Jännitä nyt nilkkojasi... ja päästä ne aivan rennoiksi.
6. Mennään kohti polvia. Jännitä nyt polviasiasi... ja päästä ne aivan rennoiksi.
7. Sitten on vuorossa reidet. Jännitä nyt reisiäsi... ja päästä ne aivan rennoiksi.
8. Sitten tulemme pakaroiden kohdalle. Jännitä nyt pakaroitasi... ja päästä ne aivan rennoiksi.

Jatketaan harjoitusta käyden samalla tavalla läpi vielä: vatsa, selkä, hartiat, kädet, sormet ja kasvot.

Harjoituksen jälkeen aikuinen voi laittaa rauhallista musiikkia soimaan ja oppilaat saavat vielä hetken nauttia rentoutuneesta olost.

Myönteisen ajattelun harjoitus

Istutaan hyvässä asennossa tuolilla molemmat jalat tukevasti lattiaa vasten. Silmät voi sulkea tai kiinnittää katseen etuviistoon alas lattiaan. Aikuinen ohjaa puheellaan harjoituksen kulkua. Lopussa on useampi vaihtoehto, joita voi hyödyntää eri toteutuskerroilla.

1. Keskity hengitykseesi. Anna sen kulkea luonnollisesti sisään ja ulos.
2. Jos ajatuksesi lähtevät harhailemaan, suuntaa huomiosi rauhallisesti takaisin omaan hengitykseesi.
3. Mieti jotain asiaa, jonka osaat mielestäsi hyvin.
4. Mieti jotain hyvää ominaisuutta itsessäsi. Miten voisit tuoda sitä tänään esille?
5. Hengitä vielä rauhassa hetki, ja kun tunnet olevasi valmis, voit hiljalleen alkaa venytellä käsiä ja jalkoja ja avaa sitten silmäsi.

Harjoituksessa voi käyttää myös seuraavia ohjeita:

- Mieti jotain sellaista hyvää mieltä tuottavaa asiaa, jonka voisit tänään tehdä.
- Mieti jotain asiaa, josta tunnet kiitollisuutta.
- Mieti, miten voisit tänään omalla toiminnallasi vahvistaa ryhmämme yhteishenkeä.

Lopuksi voidaan keskustella miltä harjoitus tuntui. Oliko haastavaa keskittyä hengittämiseen? Mikä merkitys sisäisellä puheella on oman hyvinvoinnin ja itsetunnon kannalta? Onko tapanasi kehua ja kannustaa itseäsi, vai torua ja soimata pienistäkin virheistä? Mitä hyötyä on lempeästä ja tsemppaavasta suhtautumisesta itseä kohtaan? Miten se, mitä ajattelemme itsestämme vaikuttaa siihen, miten kohtaaamme ja kohtelemme muita? Muistutetaan oppilaita siitä, että jos on tapana kuin huomaamatta usein kritisoida itseään, voi omaa mieltä harjoituttaa tällaisten lyhyiden harjoitusten avulla.'



Tärkeän äärellä

Aikuinen lukee harjoituksen oppilaille rauhallisella äänellä. Lauseiden välissä on hyvä pitää aina pieni tauko.

1. Ota mukava ja rento asento, jossa sinulla on helppo olla.
2. Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Tunne kuinka olosi rauhoittuu.
3. Ajattele mielessäsi jotakin sinulle tärkeää ihmistä.
4. Mieti, mitkä asiat hänessä tuovat sinulle iloa.
5. Mieti seuraavaksi jotain asiaa, jota arvostat itsessäsi.
6. Keskity vielä hetki hengitykseesi.
7. Voit hiljalleen avata silmäsi ja venytellä.

mieli

Muita Mieli ry:n veloituksettomia materiaaleja:

- **Hyvän mielen treenivihko ja ohjaajan opas**

Hyvän mielen treenivihko on mielen hyvinvointia vahvistavia harjoituksia sisältävä vihkonen nuorille. Nuori voi täyttää vihkoa itsenäisesti tai sitä voidaan käyttää säännöllisten yksilötapaamisten tukena.

Hyvän mielen treenivihko -ohjaajan oppaaseen on koottu helposti käyttöön otettavia, nuoren mielenterveystaitoja vahvistavia tehtäviä. Tehtävien kestot vaihtelevat 15–30 minuuttiin.

[Hyvän mielen materiaalit nuorille - MIELI ry](#)

- **Kaveritaitopeli verkossa**

Nuorille suunnattu verkkopeli, jossa pelaaja pääsee kokeilemaan, miten omilla valinnoilla voi vaikuttaa ihmissuhteisiin ja sitä kautta omaan hyvinvointiin.

[Kaveritaitopeli verkossa - MIELI ry](#)

- **Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -opas**

Tietoa, harjoituksia ja työvälineitä maahanmuuttotasaisten ja S2-opiskelijoiden mielenterveystaitojen vahvistamiseen.

[Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille - MIELI ry](#)

- **Roolihissi-juliste**

Roolihissi on työväline nuorille oman identiteetin ja itseen kohdistuvien odotusten pohdintaan. Millaisia rooleja valitsen erilaisissa tilanteissa?

[Roolihissi -juliste - MIELI ry](#)

- **Tunteiden vuoristorata -juliste**

Tunteiden vuoristorata -juliste on työväline tunteista puhumiseen, erilaisten tunteiden sanoittamiseen, tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisemiseen.

[Tunteiden vuoristorata -juliste - MIELI ry](#)

- **Voimavarojen talo -juliste**

Voimavarojen talo ohjaa pohtimaan jokapäiväisiä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ja on tarkoitettu käynnistämään keskustelua aikuisen ja nuoren välillä.

[Voimavarojen talo - MIELI ry](#)