

Tunnetaidot hyvinvoinnin rakentajana -hanke, opetustoimen henkilöstökoulutus 2023-2025 (OPH):

Kokeiluja ja pieniä harjoituksia

Tähän materiaaliin on koottu "Tunnetaidot hyvinvoinnin rakentajana (7-11 op)" -osaamisen kehittämisen koulutuskokonaisuudessa hyödynnettyjä lyhyitä ja helposti toteutettavissa olevia tunteitaivoihin ja tunnetyöskentelyyn liittyviä tehtäviä ja harjoituksia.

Kiitollisuuspäiväkirja (Hyvien asioiden päiväkirja)

Kiitollisuuspäiväkirjan/hyvien asioiden päiväkirjan laatimisen ja kirjaamisen voi toteuttaa omalle lapsi- tai oppilasryhmälle, työyhteisölle tai vaikkapa yhdessä oman perheen kanssa. Kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen on mukava ja yksinkertainen tapa lisätä positiivisuutta ja hyvinvointia arkeen.

Ohjeet:

- Kootkaa yhdessä lista asioista, jotka tuottavat teille kiitollisuutta tai mielihyvää. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi aurinkoinen sää, hyvä ruoka, perheen/ystävien kanssa vietetty aika, keuhjen antaminen ja vastaanottaminen, musiikin kuuntelu jne.
- Täyttäkää listaa yhdessä päivittäin vähintään kahden viikon ajan. Kirjaamisen voi toteuttaa esimerkiksi rastimalla toteutuneet asiat ja/tai lisäämällä uusia.
- Keskustelkaa yhdessä ja jakakaa ajatuksia, tunteita ja kokemuksia hyvistä asioista ja kiitollisuuden aiheista.
- Pyydä ryhmältä lopuksi palautetta päiväkirja -harjoituksesta. Keskustelkaa päiväkirjan kirjaamisesta, havainnoista, syntyneistä ajatuksista ja tuntemuksista yhdessä valitsemasi ryhmän kanssa.
- Voit pohtia seuraavia kysymyksiä: Mitä havaintoja teit omasta olostasi? Miten osallistujat kokivat tehtävän? Oliko tehtävällä vaikutuksia ryhmän toimintaan?

Havainnointiharjoitus

Pohdi ja havainnoi seuraavien kysymysten avulla omaa työtäsi:

- Mitä sellaista tapahtuu työssäsi, jonka toivoisit tapahtuvan myös jatkossa?
- Mitä sellaista teet työssäsi, mikä edistää hyvinvointiasi ja toimintaasi?
- Mitkä asiat ovat työssäsi hyvin? Laadi niistä lista.
- Mitä arvoja pidät tärkeinä työssäsi? Miten ne toteutuvat tällä hetkellä?

Negatiivisen ilmauksen uudelleen määrittely

Negatiivisen ilmauksen uudelleen määrittely, muuntaminen positiiviseksi tarkoittaa sitä, kun löydetään uusi, myönteinen tapa ilmaista sama asia.

Alla on esimerkkilista negatiivisista ilmauksista, joita usein käytetään esimerkiksi luonteenpiirteiden tai toimintatapojen kuvailemiseen. Mieti miten negatiivisen ilmauksen voisi kääntää myönteiseksi? Miten saman ilmauksen voisi esittää positiivisesta näkökulmasta tarkasteltuna?

Negatiivinen ilmaus	Positiivinen ilmaus
Laiska	Rauhallinen, rento
Aggressiivinen	Energinen, tunteitaan ilmaiseva, puolustava
Jankuttaja	Sitkeä
Huolimaton	?
Hankala	
Ilkeä	
Levoton	
Joustamaton	
Aikaansaamaton	
Haihattelija	

Huolen korit -menetelmä

Huolen korit -menetelmä on yksinkertainen ja tehokas tapa käsitellä huolia ja stressiä. Menetelmän tavoitteena on ohjata sinua keskittymään asioihin, joihin voit vaikuttaa, ja päästämään irti niistä, joihin et voi vaikuttaa. Tämä auttaa sinua vähentämään stressiä ja parantamaan kokonaisvaltaista hyvinvointiasi.

Aloita työskentely pohtimalla ja listaamalla viime aikoina mielessäsi olleita huolen tai stressin aiheita. Kun olet saanut listauksen valmiiksi, jaa huolet kolmeen koriin:

Kori 1: Huolet, joihin voit vaikuttaa heti tässä hetkessä tai hyvin pian - Näihin kuuluvat asiat, joihin voit tehdä jotain konkreettista. Esimerkiksi työtehtävät, jotka voit suorittaa tai ongelmat, jotka voit ratkaista. Kirjoita huoliin mitä voit tehdä niiden eteen tänään, ja ryhdy sitten toimeen.

Kori 2: Huolet, joihin voit vaikuttaa osittain tai myöhemmin - Näihin kuuluvat asiat, joihin voit vaikuttaa jossain määrin, mutta et täysin. Esimerkiksi ihmissuhteet, joissa voit tehdä aloitteen, mutta et voi kontrolloida toisen ihmisen reaktioita. Kirjoita huoliesi kohdalle konkreettiset suunnitelmat siitä, mitä aiot tehdä ja milloin aiot tehdä sen.

Kori 3: Huolet, joihin et voi vaikuttaa - Näihin kuuluvat asiat, joihin et voi vaikuttaa lainkaan. Esimerkiksi sääolosuhteet tai menneisyyden tapahtumat. Nämä huolet voit hyvillä mielin heittää roskakoriin.

Korit voivat olla kuvitteellisia tai oikeita. Voit hyödyntää mitä tahansa laatikoita, koreja tai rasioita tai askarrella itsellesi huolen korit.

Harjoitukset on muotoiltu koulutuksen asiantuntijoiden laatimien harjoitusten pohjalta. Hanke toteutettiin yhteistyössä Lapin yliopiston Koulutus- ja kehittämisspalveluiden, Savonlinnan Kesäyliopistoyhdistys ry:n sekä Kainuun Korkeakouluyhdistys ry:n kanssa. Tekstien muotoilussa on hyödynnetty Copilot -tekoälyä.

