



*Tässä puhekielisesti yksi tapa kertoa taustatiedot ennen harjoitusta:*

*Yksi tärkeä osa lukiossa opiskelua on, että me opettajat/opot/ryhmänohjaajat tuemme teidän nuorten hyvinvointia. Meidän koulu on mukana tällaisessa Lasten ja nuorten säätiön ja valmennustoimisto Braversin pilottihankkeessa, jonka nimi on Hyvämieli nuorille. Me tehdään yhdessä lyhyitä harjoituksia aina joskus tunnin alussa. Harjoitusten ideana on auttaa teitä lisäämään lempeyttä itseänne kohtaan.*

*Lisää itsenäisesti tehtäviä harjoituksia löytyy Hyvämieli-nettisivulta, josta voitte tehdä niitä vaikka kotona tai koulumatkalla. Laitan teille Wilmassa sinne tänään linkin. Tänään teemana on tunnetaidot.*

## TUNTIHARJOITUS

### Elämäniloa vai velvollisuuksia?

**Alustus:** Joskus saattaa tuntua, että muilla ihmisillä on sua kohtaan tosi paljon odotuksia. Joskus saatat taas itse vaatia itseltäsi aika paljon. Olisi kuitenkin tärkeää, että miettisit usein sitä, minkä asioiden tekemisestä tulee itselle hyvä olo ja mieli.

Tätä varten tehdään nyt yhdessä pieni hyvän mielen harjoitus. Tarvitset jotain, johon kirjoittaa: paperia, kännykän, läppärin, pädin tms. Kirjoita ensin vastauksesi seuraavaan kysymykseen:

1. Mitä kaikkea olet tehnyt edellisen viikon aikana? Kirjoita ylös niin monta asiaa, kun ehdit viidessä minuutissa, ihan mitä vain tulee mieleen! Mieti yhtälailla arjen velvollisuuksia, kuten hampaiden pesu, kuin vapaa-ajan tekemisiäsi, kuten harrastukset ja ihmissuhteitasi, kuten kavereiden kanssa hengailu. Kirjoita kaikki ylös ihan missä vain järjestyksessä ne tulee mieleen! [Ope kellottaa, anna aikaa sen mukaan, mitä on käytettävissä].

2. Käy sitten listasi läpi ja kirjoita sellaisten asioiden perään V-kirjain, jotka ovat velvollisuuksia tai mitkä teit koska oli "pakko" tai joku odotti sitä sinulta (esim. läksyt). Kirjoita niiden asioiden perään I-kirjain, mitä päätit tehdä itse (esim. katsoa Tubesta lempi kanavaasi). Joskus on vaikea sanoa, että kummasta on kyse, silloin mieti sen mukaan, että jos voisit ilman seuraamuksia päättää itse tästä asiasta, olisitko jättänyt sen tekemättä = V. Laske vastausten määrä: kuinka monta V'tä ja kuinka monta I'tä sait? Onko vastauksia suunnilleen yhtä paljon? Näiden välillä olisi hyvä olla tasapaino! Varmista, että sinulla on elämässäsi myös paljon itsesi päättämiä asioita, ei vain velvollisuuksiksi kokemiasi.

3. Kirjoita sitten vielä jokaisen sellaisen asian perään plussa, sydän tai joku muu merkki, minkä tekeminen oli sinusta mukavaa, ihanaa, mahtavaa, nautinnollista tai kivaa. Onko I-merkin ja plussien/sydämien välillä yhteys? Ehkä huomaat, että usein asiat, mitä itse päätät tehdä, ovat asioita, mistä saat iloa! Erityisesti silloin, jos elämä tuntuu harmaalta, kannattaa miettiä miten näitä asioita voisi lisätä. Listausta auttaa sinua näkemään miten paljon saat elämässäsi käyttää aikaa omiin tavoitteisiisi, intohimoihin ja asioihin, mitkä



tuovat sinulle iloa. Muista, että velvollisuuksia ei pääse karkuun, niitä on ihan meillä kaikilla, mutta niitä ei saa myöskään olla liikaa.

4. Jos teillä on aikaa, keskustelkaa siitä, mitä kaikkia ajatuksia harjoitus nuorissa herätti.