



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 säätöön ja valmennustoimisto Braversin pilottihankkeessa, jonka nimi on Hyvämieli nuorille. Me tehdään yhdessä lyhyitä harjoituksia aina joskus tunnin alussa. Harjoitusten ideana on auttaa teitä tuntemaan itsenne paremmin. Lisää itsenäisesti tehtäviä harjoituksia löytyy Hyvämieli-nettisivulta, josta voitte tehdä niitä vaikka kotona tai koulumatkalla. Laitan teille Wilmassa sinne tänään linkin. Tänään teemana on sisäinen puhe.*

## TUNTIHARJOITUS

### Tunnista sisäinen puhe

**Tavoite:** Oppia tunnistamaan oma sisäinen puhe, sen sävy, sisältö ja vaikutus omaan ajatteluun ja toimintaan.

**Alustus:** Sisäiseksi puheeksi kutsutaan sitä katkeamatonta ajatusvirtaa, joka meillä jokaisella on pään sisällä aina hereillä ollessamme. Kuulostaako tutulta? Mulla esimerkiksi kuuluu...kun teen... [anna tähän joku aito oma esimerkki, esim. soimaako Pirjosi sinua jos et siivoa, liiku tarpeeksi jne.]. Sisäinen puhe syntyy meidän kokemuksista elämän varrelta ja sen sävy voi vaihdella tilanteesta ja ihmisestä riippuen. Joskus sisäinen puhe voi olla tsemppaavaa tai lohduttavaa, kun taas joskus se voi olla hyvinkin ankaraa ja julmaa. Sisältöön ja sävyyn vaikuttaa sekä kaikki sun omat kokemukset, että sun elämän varrella suhun eri tavoin vaikuttaneet ihmiset (esimerkiksi omat vanhemmat, iso-vanhemmat, kaverit tai opettajat).

Sisäisen puheen hyvä tarkoitus on saada sut liikkeelle ja toimimaan. Mutta joskus nimenomaan kielteisestä puheesta tulee vähän niin kuin tapa. Omasta sisäisestä puheesta kannattaa tulla tietoiseksi, koska omat ajatukset on vain ajatuksia, ei totuus!

Kun huomaat miten puhut itsellesi, voit vaikuttaa puheen sävyyn ja siihen miten omiin kielteisiin ajatuksiisi reagoit.

**Harjoitus tunnille:** Tunnista sisäinen puhe

Nyt kokeillaan tunnistaa meidän sisäistä puhetta. Tehdään yhdessä tällainen harjoitus: Istu hetkeksi tuoliin niin, että työnnät tuolin vähän kauemmas pulpetista/pöydästä. Pidä jalat tukevasti maassa, suorista vähän selkää. Laita silmät kiinni tai anna katseen laskeutua alaviistoon niin ettet kohdistu sitä mihinkään erityisesti. Hengitä muutama kerta syvään nenän kautta sisään ja ulos, ihan vastan pohjaan asti. Ala nyt laskea hengityksiä mielessäsi. Yk- on sisään ja -si on ulos. Sitten kak- (sisään) ja -si (ulos). Jatka hengittämistä ja laskemista omaan tahtiisi niin pitkään kuin pystyt. On hyvin tyypillistä, että hengitykseen ja vain olemiseen on vaikea aluksi keskittyä, joten älä ihmettele, jos ajatuksesi lähtevät harhailemaan varsin pian tai kuulet sisäisen äänesi puuttuvan asiaan. Kun kun huomaat ajatustesi harhautuvan muualle tai sisäinen äänesi alkaa



arvostella suoritustasi tai sanoo sinulle jotain muuta: lopeta ja nosta käsi ylös. Saat myös avata silmät.

**Keskustelu:** Miltä harjoitukseen keskittyminen tuntui? Millaisia ajatuksia mieleesi putkahti? Olivatko ne ääniä vai kuvia? Sanoivatko ne jotain? Millä sävyllä? Oliko puhuja kriittinen, arvosteleva, kannustava, pohtiva?

Se hetki, kun mielestäsi kuulit jonkun kommentin kesken hengityksen laskemisen oli sisäistä puhetta. Nyt olemme sen löytäneet!

[Laitan teille tänään linkin Wilmassa saitille, jossa on lisää tietoa ja harjoituksia sisäisestä puheesta ja toivon, että kävisit tutkimassa saittia ja pohdit, onko siellä mitään, mikä sinua kiinnostaa. Jatkamme keskustelua aiheesta vielä myöhemmin tänä syksynä.]

[Harjoitus 5 minuuttia, keskustelu sen aikaa kun haluat/on aikaa.]