

## ActionTrack: Mielen hyvinvointi

1. **Tunteet kuvaksi:** Valitkaa jokin tunne ja ottakaa ryhmäkuva, jossa havainnollistatte kyseistä tunnetta. Kertokaa, mikä tunne on kyseessä ja pohtikaa, miten se voi ilmetä kehossa. (Esim. suru voi aiheuttaa itkua ja jännitys voi tuntua vatsassa.)
2. **Mieliasioita:** Jokaisella meistä on erilaisia tapoja käsitellä ja purkaa stressiä. Toinen pitää piirtämisestä ja toinen lähtee mielellään lenkille. Minkälaisia keinoja olette havainneet hyviksi stressin lievitykseen (vähintään 5)?
3. **Mielen hyvinvointia suojaavat tekijät:** Mielenterveys on tyytyväisyyttä omaan elämänlaatuun. Se on itsensä ja muiden hyväksymistä, myönteisiä ihmissuhteita sekä sitä, että kokee elämänsä merkitykselliseksi. Mielenterveys auttaa hallitsemaan ajoittaista ahdistusta ja tukee arjessa jaksamista. Mitkä asiat koette tärkeiksi mielen hyvinvoinnille?
4. **Ongelmanratkaisutehtävä:** Miten olisitte ystävän tukena, jos hän olisi tarinan henkilö? Pohtikaa erilaisia ratkaisuja, miten toimisitte kyseisessä tilanteessa.

*”Lukiossa opiskeleva Juha on kärsinyt unettomuudesta ja hänestä tuntuu, että opinnot stressaavat. Hänen vanhemmat ovat eronneet vuosi sitten. Hän on ollut vähemmän tekemisissä isänsä kanssa, vaikka ennen välit olivat hyvät. Juhalla on paljon ystäviä, mutta hän tuntee välillä itsensä yksinäiseksi ja toivoisi, että joku ymmärtäisi häntä paremmin. Juhan rakas jalkapalloharrastus on jäänyt tauolle, koska koulu vie liikaa aikaa.”*

5. **Tiedosta vahvuutesi:** Hyvä itsetunto auttaa näkemään itsensä ja tulevaisuutensa parempana. Ihminen tuntee olevansa arvokas ja tärkeä sekä osaa myös arvostaa muita ihmisiä. Pohtikaa, missä olette hyviä ja mitkä ovat teidän vahvuuksianne. Jokaisella on tehtävänä mainita vähintään yksi hyvä asia itsestään. (esim. taito, luonteenpiirre, ominaisuus yms.) Millaisia vahvuuksia löysitte ryhmästäne? Kirjoittakaa vastauksenne tai ottakaa video, jossa kerrotte ajatuksistanne.
6. **Rentoutus:** Tehtävänä on pysähtyä hetkeksi tähän hetkeen. Valitkaa ryhmästäne yksi henkilö, joka lukee harjoituksen muille rauhallisesti taukoja pitäen:

*”Sulje silmäsi ja kuvittele jokin paikka, josta pidät tai jossa rentoudut. Kuvittele itsesi tähän paikkaan ja pyri saavuttamaan rentous, jonka siellä voi kokea. Seuraa hetki omaa hengitystä, ja anna sen kulkea omaan tahtiin. Keskitä kaikki ajatukset takaisin rentouttavaan paikkaan ja pysähdy hetkeksi.”*

Millaisia ajatuksia rentoutuminen herätti? Rentoudutteko vapaa-ajalla itsenäisesti rentoutusharjoitusten avulla?

7. **Hyvinvointilupaus:** Pohtikaa, mitä voisitte tehdä toisen hyvän mielen tai hyvinvoinnin eteen. Jokaisen tehtävänä on keksiä lupaus, joka on tarkoitus toteuttaa. Lisäksi voitte halutessanne keksiä ryhmälle yhteisen lupauksen (esim. soittaa sukulaiselle, käydä yhdessä metsässä kävelyllä, viettää aikaa ystävän kanssa). Tehkää yhdessä video, jossa kerrotte vuorotellen mitä lupaatte tehdä.
8. **Kehu kaveria:** Vaikka huomaisimmekin toisessa kehuttavaa, jää kehu usein arjen kiireessä antamatta. Jokainen meistä kuitenkin tarvitsee kannustavia sanoja ja tsemppausta – se tekee tosi hyvää! Antakaa jokaiselle ryhmäläiselle vähintään yksi kehu. Miltä kehu tuntui?
9. **Tietoinen läsnäolo ja ympäristö:** Katso ympärillesi ja poimi kolme asiaa, josta ympäristössä pidät. Esitelkää kohteet toisillenne ja valitkaa yksi kohde, josta otatte kuvan alla olevaan kenttään. Voitte myös halutessanne kertoa, miksi piditte tästä.
10. **Stressi – totta vai tarua:** Valitkaa oikea vaihtoehto. Huomioikaa, että oikeita vastauksia voi olla useita.

Stressi voi johtua

yksilöllisistä tekijöistä ja syistä.

siitä, että haasteita tai tekemistä on liikaa.

siitä, että tekemistä ja haasteita on liian vähän.

siitä, että vaatimukset itselle on korkeita.

siitä, että kokee tilanteen stressaavana.

Stressin pitkittyessä seurauksena voi olla...

tehokkaampi työtahti.

mielenterveyden ongelmat, kuten masennus.

tarkkaavaisuuden, muistin ja keksittymisen häiriöt.

uupuminen.

ei mitään haitallista.

Stressistä palautumisessa on tärkeää...

kuunnella itseään ja kehoaan.

suorittaa vaaditut tehtävät kunnialla loppuun asti miettimättä stressiä. (Väärin)

löytää sopiva tapa rentoutua ja saada ajatukset muualle.

puhua asiasta muille ja viettää aikaa toisten kanssa.

välttää kertomasta huolistaan muille.

muistaa iloita onnistumisista ja arjen asioista.

Stressi on aina haitallista, ja kertoo siitä ettei kaikki ole ok.

Väärin. Lyhytaikainen stressi on normaali reaktio esim. koeviikon keskellä. Se voi jopa parantaa suoriutumista.

Oikein. Elämän ei tulisi olla stressaavaa.