

## Oma hyvinvointi – Rauhan ja odottamisen näkökulmasta

**Alustus:** Oletko kuullut puhuttavan stressistä. Ainakin aikuisten maailmassa keskustellaan juuri nyt kovasti siitä, miten ihmiset stressaavat liikaa ja se aiheuttaa monenlaisia haitallisia oireita, esimerkiksi pääkipuja tai nukkumisen vaikeutuminen. Kaikki stressi ei kuitenkaan ole pahasta. Esimerkiksi, jos jännität eli stressaat koetta, se voi auttaa sinua pärjäämään kokeessa paremmin. Kuitenkin jos stressi jatkuu viikkoja, se alkaa haitata elämää. Paras lääke pitkäkestoiseen stressiin on rauhoittuminen ja odottaminen, että aikaa kuluu.

**Rauhoittuminen** = sisäisen rauhan saavuttaminen

### 1. Tee jotain mukavaa

- Kun teet jotain mukavaa, saat ajatukset irti ongelmista ja sinun on helpompi rentoutua
- Tehtävä: Mieti, mikä saa sinut hyvälle mielelle ja rentoutumaan; kerro parille, kirjoita tai piirrä. Halutessanne voitte tehdä myös yhteisen teoksen koko luokan kanssa.

### 2. Vähennä negatiivisten tunteiden määrää

- Keinoja: oma turvapaikka, rauhallinen hengittäminen, laske kymmeneen... (Keinoja voidaan kokeilla yhdessä luokassa)
- Tehtävä 1: Pohdi, mitä itse voisit tehdä, kun suutut tai harmistut seuraavan kerran
- Hymyileminen ja kiittäminen parantavat niin omaa, kuin muidenkin mielialaa
- Tehtävä 2: Sopikaa viikon tai päivän hymyily ja kiittäminen – haaste. Pyri hymyilemään ja kiittämään mahdollisimman montaa henkilöä. Seuraavilta sivulta löytyy taulukkovaihtoehtoja, johon voi merkitä oman suorituksensa. Vaihtoehtoisesti jokaisesta tai x – määrystä kiitoksia tai hymyjä voidaan laittaa luokan seinälle tai oveen hymynaama.

### 3. Tunne itsesi

- Ihmiset ovat erilaisia ja rauhoittuvat siksi eri tavoin. Yksi suuri ero on se, rentoudummeko paremmin yksin vai ystävien seurassa. Molemmat ovat oikein!
- Tehtävä: Mieti rentoudutko sinä paremmin yksin vai jonkun kanssa. Mikä tekee juuri sinut onnelliseksi?

## Odottaminen

Onko sinun mielestäsi odottaminen ihan mahdottoman tylsää? Koulussa joutuu odottamaan usein omaa vuoroaan. Mitä silloin teet? Paras ratkaisu olisi olla tekemättä mitään. Se, että sinulla on tylsää, on itse asiassa hyvä juttu – nimittäin aivojesi näkökulmasta. Aivomme saavat koko ajan niin paljon uutta tietoa, etteivät ehdi hengähtää välillä. Odottaessasi aivoillasi on aikaa käsitellä saamia tietoa, jolloin ne pystyvät toimimaan paremmin. Seuraavan kerran, kun joudut odottamaan, älä tee mitään. Anna ajatusten harhailla. Ehkä keksit vaikka jonkun hauskan kertomuksen odotellessasi.

Tehtävä: Pitäkää odottamishetki, jolloin et tee mitään.

Ps. Odottaminen auttaa välillä myös ongelmissa. Jos tuntuu, ettei mikään onnistu yrityksistä huolimatta, odota. Yleensä asiat kehittyvät suuntaan tai toiseen. Jos eivät, pyydä apua ☺

Päivä	Hymyt		Kiittämiset	
Maanantai	Koulussa	Kotona	Koulussa	Kotona
Tiistai	Koulussa	Kotona	Koulussa	Kotona
Keskiviikko	Koulussa	Kotona	Koulussa	Kotona
Torstai	Koulussa	Kotona	Koulussa	Kotona
Perjantai	Koulussa	Kotona	Koulussa	Kotona
Lauantai				
Sunnuntai				

Päivä	Hymyt		Kiittämiset	
Maanantai	Koulussa	Kotona	Koulussa	Kotona
Tiistai	Koulussa	Kotona	Koulussa	Kotona
Keskiviikko	Koulussa	Kotona	Koulussa	Kotona
Torstai	Koulussa	Kotona	Koulussa	Kotona
Perjantai	Koulussa	Kotona	Koulussa	Kotona
Lauantai				
Sunnuntai				

Päivä	Hymyt	Kiitokset
Maanantai		
Tiistai		
Keskiviikko		
Torstai		
Perjantai		
Lauantai		
Sunnuntai		

Päivä	Hymyt	Kiitokset
Maanantai		
Tiistai		
Keskiviikko		
Torstai		
Perjantai		
Lauantai		
Sunnuntai		

Milloin?	Hymyt	Kiitokset
Ennen klo 7		
Klo 7-9		
Klo 9-11		
Klo 11-13		
Klo 13-15		
Klo 15-17		
Klo 17-19		
Klo 19-21		
Klo 21 jälkeen		

Milloin?	Hymyt	Kiitokset
Ennen klo 7		
Klo 7-9		
Klo 9-11		
Klo 11-13		
Klo 13-15		
Klo 15-17		
Klo 17-19		
Klo 19-21		
Klo 21 jälkeen		