

## Myönteisten tunteiden sanat

Tee myönteisistä tunnesanoista kortit: leikkaa erivärisistä kartongeista sopivan kokoisia pikkukortteja ja kirjoita kuhunkin yksi tunnesana.



HELLYYS

MYÖTÄTUNTO

HILPEYS

OSALLISUUS

ILAHTUMINEN

RENTOUS

INNOSTUNEISUUS

TARMO

KIINTYMYS

TOIVEIKKUUS

KIITOLLISUUS

TYYNEYS

KUULUMISEN TUNNE

TYTYTYVÄISYYS

LEMPEYS

USKALLUS

LEVOLLISUUS

UTELIAISUUS

MIELIHYVÄ

## Myönteisten voimavarojen sanat

Tee myönteisistä voimavaroista kortit: leikkaa erivärisistä kartongeista sopivan kokoisia pikkukortteja ja kirjoita kuhunkin yksi voimavara.



ARMOLLISUUS

KÄRSIVÄLLISYYS

ALOITTEELLISUUS

LUOTETTAVUUS

ANTEEKSIANTO

LUOVUUS

AUTTAVAIUUUS

PÄÄTTÄVÄISYYS

AVARAKATSEISUUS

SALLIVUUS

AVOIMUUS

SUVAITSEVAISUUS

HARKITSEVUUS

SYDÄMELLISYYS

HUOMAATAISUUS

SINNIKKYYS

IHMETTELY

TARKKAAVAISUUS

ITSEHILLINTÄ

VASTUULLISUUS


JOUSTAVUUS

YSTÄVÄLLISYYS

JÄMÄKKYYS

## Mikä meni tänään hyvin -tehtävä

Vahvuudet ja taidot ilmenevät elämässä monin tavoin. Tunnista omat pienetkin ilahtumisen ja tyytyväisyyden hetket. Arvosta näitä kokemiasi myönteisiä asioita ja hetkiä kirjaamalla niitä tähän.



A vertical stack of four teacups on saucers. From top to bottom: a blue cup with a white wheat-like pattern; a dark green cup with a white bird; a blue cup with a yellow and green pattern; and a light blue cup with a white wheat-like pattern.

---

---

---

---

---

---

---

---

Pane merkille päivän mittaan hyvin sujuneita asioita. Pysähdy illalla hetkeksi myönteisten kokemusten äärelle ja kirjaa joitakin ajatuksia. Mikä meni tänään hyvin? Mikä oli tänään hyvin? Viipyile näissä kokemuksissa ja tuntemuksissa.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Parasta ikää -tehtävä

Täydennä seuraavat lauseet:

Tässä iässä voin vihdoin ...

---

---

---

---

---

---

län tuomia taitoja ovat ...

---

---

---

---

---

---

Tässä iässä parasta on ...

---

---

---

---

---

---

Tässä iässä ei enää tarvitse ...

---

---

---

---

---

---

Tässä iässä nautin ...

---

---

---

---

## Näkökulman vaihtaminen -tehtävä

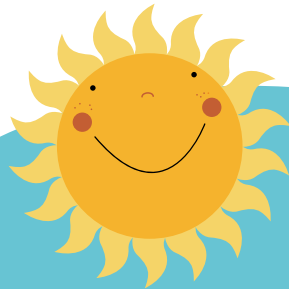
Valitse kahden seuraavan viikon aikana vähintään kaksi tilannetta tai tapahtumaa, joissa harjoitat näkökulman ja suhtautumisen muuttamista:

- arkinen pieni tilanne tai harmitus, kuten esimerkiksi laboratoriossa odottaminen tai maidon ostamisen unohtaminen.
- jokin mieltäsi toistuvasti vaivaava asia, kuten sopimatta jäänyt kiista tai tulevaisuuteen liittyvä huoli.

Etsi molemmissa tapauksissa jokin tavallisesta poikkeava näkökulma tai suhtautuminen ja kirjaa ne itsellesi muistiin.



## Vatvomisen vastavoimat



### Mieti myönteistä lähestymistapaa

Tarjoo myötätuntoa huolten painamalle itsellesi ja toisille, joista olet huolissasi

Salli itsellesi huolen tunne ja tutki sitä uteliaana

Rauhoitu läsnäolo-harjoituksella

Oma vinkkini

---

---

Suuntaa huomio tietoisesti muuhun tekemiseen 10 minuutiksi



### Rajaa vatvomiseen kuluvaa aikaa

Tunnista vatvominen ja sano itsellesi STOP katkaisaksesi vatvomisajatukset

Oma vinkkini

---

---

---

Pidä tietoinen tauko murehtimisesta

Varaa kalenteriin erillinen huolihetki ja jätä murehtiminen sen ulkopuolella

Pohdi onko huoli tarpeellinen ja olennainen



### Järjestele huolia

Tarkastele huolten ajankoh-taisuutta: menneet ovat jo ohi eikä tulevista vielä voi tietää

Karsi ne joihin et voi vaikuttaa

Oma vinkkini

---

---

---

## Anteeksiantoharjoitus



Omien erheiden anteeksi antaminen on myötätuntoa itselle. Harjoitus on peräisin psykoterapeutti Tuulikki Saaristolta, joka on todennut sen toimivan, vaikka harjoituksen tekijä kokisi, ettei pysty antamaan anteeksi. Sanoilla on kuitenkin toistuessaan vaikutusta mieleen ja olo alkaa helpottua. Anteeksi antaminen ei tarkoita sitä, että hyväksyisi satuttavan teon. Anteeksi antaminen saattaa tuntua järjenvastaiselta, mutta olla silti hyödyllistä. Sen sijaan anteeksi antaminen vapauttaa energiaa asian miettimisestä ja potemisesta nykyhetkeen.

- Kokeile kahden viikon ajan antaa hiljaa mielessäsi anteeksi ne teot tai sanat, jotka ovat jääneet sinua vaivaamaan.
- Käytä tähän päivittäin, esimerkiksi aamuisin taikka iltaisin nukkumaan mennessä, pieni hetki.
- Sano muutaman kerran hiljaa mielessäsi: Minä anna itselleni anteeksi.
- Jos tätä tehdessäsi mieleen tulee joku muu henkilö, kuka tahansa, sano myös: Matti/Maija, minä annan sinulle anteeksi.

## Päiväjärjestys-tehtävä

### Päiväjärjestys

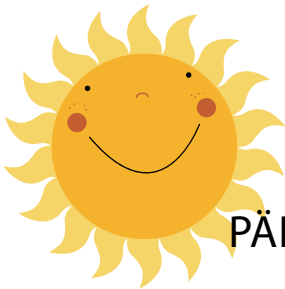
1

2



AAMU





PÄIVÄ





ILTA





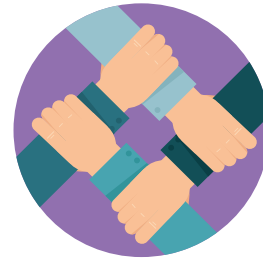
## Toivo ja sinnikkyys -tehtävä

<p>Toivoisin, että...</p>	<p><b>Mitä voin itse tehdä toiveeni toteutumiseksi? Mikä auttaa olemaan sinnikäs asian toteuttamisessa?</b></p>

## Minulle nykyisin tärkeät elämäntaidot -tehtävä

Näistä elämäntaidoista saan iloa, voimaa tai mielekkyyttä





## Toiminnan pelisäännöt

Elämäntaidot esiin -toimintaan kuuluu mahdollisuus keskustella turvallisessa ilmapiirissä ja rauhassa. Toiminnan pelisäännöistä sovitaan yhteisesti.

### Luottamuksellisuus

Ryhmän jäsenten yksityisyyttä kunnioitetaan ja suojataan. Osallistujien kertomista henkilökohtaisista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Keskustelut jäävät ryhmäläisten keskinäisiksi.

### Yhdenvertaisuus

Jokaisen ryhmän jäsenen ajatukset ovat yhtä tärkeitä ja osallistujilla tulee olla yhdenvertainen mahdollisuus olla äänessä. Puheenvuorojen tasapuolisuuden turvaamiseksi voi hyödyntää järjestyksessä eteneviä puheenvuorokierroksia, jolloin jokainen saa varmasti vuoron. Puheenvuoronsa saa jättää käyttämättä, jos ei halua sanoa mitään. Puheenvuorojen pituuden seuraamiseen ja hallintaan voi tarvittaessa käyttää kelloa.

### Kuunteleminen

Ryhmäkeskusteluissa jokaisen puheenvuoroa kuunnellaan keskeyttämättä. Omalla vuorolla voi sitten omien ajatusten ja kokemusten lisäksi kertoa niistä ajatuksista, joita toisten puheenvuorot ovat herättäneet. Huonokuuloiset huomioidaan ryhmässä parhaalla mahdollisella tavalla. Huonokuuloiset puolestaan käyttävät olemassa olevia apuvälineitä mahdollisuuksia mukaan ja kertovat tilanteestaan muille.

### Moninaisuuden arvostaminen ja arvostelemattomuus

Muiden osallistujien ajatuksiin suhtaudutaan neutraalisti, arvostaen, vaikka olisikin eri mieltä. Ryhmän jäsenten moninaiset näkemykset ovat rikkautta. Kannustusta ja myötätuntoa on toki lupa ilmaista.

### Asiassa pysyminen

Elämäntaitojen toiminnan aiheet saattavat herätellä ajatuksia ja muistoja, jotka eivät aina liity juuri käsiteltävään aiheeseen. Keskustelun aiheessa pysyminen on kuitenkin tärkeää ja hyödyllistä oppimisen näkökulmasta. Jokainen osallistuja tekee parhaansa asiassa pysymisen kannalta ja osallistuu keskusteluun aiheeseen kuuluvilla kommentteilla.