

Tunnista mielen taitosi

Vinkkivihko



Mielen taidot elämänmuutoksissa

Ikääntyessä elämä voi muuttua yllättävilläänkin tavoilla. Mielen taidot ovat silloin tärkeitä. Ne auttavat kohtaamaan muutoksia, elämään niiden keskellä sekä selviytymään ja sopeutumaan.

Mielen taidot ovat muun muassa kykyä tunnistaa, ilmaista ja käsitellä tunteita, ratkaista arjen haasteita ja suhtautua muutoksiin joustavasti. Ne näkyvät myös siinä, miten olemme vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Mielen taitoa on myös hyvän huomaaminen ja mahdollisuuksien näkeminen arjessa vaikeinakin hetkinä.



*Pysähdy pohtimaan mielen taitoja,
oivalla niiden merkitys ja keskustele
niistä yhdessä toisten kanssa.*



Tunne suhtautumis- tapasi

Elämäntapahtumia ei aina pysty valitsemaan, mutta omaan suhtautumistapaan on mahdollista vaikuttaa. Myötätuntoinen ja rauhallinen suhtautuminen helpottaa muuttuneen tilanteen hyväksymistä.

Elämäkokemus on voimavara, joka usein tuo mukanaan kykyä suhteuttaa asioita, itsetuntemusta ja myötätuntoa. Tämä voi auttaa näkemään vaikean tilanteen yli ja vahvistamaan toiveikkuutta.



Miten sinä yleensä kohtaat muutoksia? Miten elämäkokemuksesi on ollut avuksi itselle tai muille?



Avarra näkökulmaa

Myönteisten asioiden tunnistaminen ja uusien asioiden kokeileminen avartavat näkökulmaa. Ne lisäävät tyytyväisyyden tunnetta ja luovat merkityksellisyyttä.

On hyvä kiinnittää huomio siihen, mitkä asiat arjessa toimivat ja ovat hyvin vaikeuksista huolimatta. Kyky nähdä myönteistä tukea selviytymistä.



Mitkä asiat ovat hyvin elämässäsi juuri nyt? Mikä sinulle tuo arjessa kokemusta merkityksellisyydestä?



Puhu kokemuksistasi

Omien kokemusten jakaminen muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa tuo oivalluksia, ymmärrystä ja lohtua.

Yhdessä keskusteltaessa voi kokea yhteenkuuluvuutta ja tulevaisuutta kuulluksi. Samalla saa mahdollisuuden olla hyödyksi, kun tarjoaa itse tukea muille.

Vertaisuuden kokeminen vahvistaa mielen hyvinvointia ja tyytyväisyyttä omaan elämään.



- Kenen kanssa sinä jaat ajatuksiasi arjesta ja elämästä?
- Millaisissa tilanteissa toisten tuki on ollut sinulle tärkeää?

Mielen taitojen huoneentaulu

Omien mielen taitojen tunnistaminen auttaa kohtaamaan elämänmuutoksia ja selviytymään niistä. Mielen taidot vahvistuvat arjen tilanteissa.

Olennaista on pysähtyä pohtimaan, mikä viime aikoina on auttanut eteenpäin ja mikä kaiken keskellä on hyvin.

Koin onnistumista

Kokeilin jotain uutta

Rohkenin pyytää apua

Tunnistin hyviä asioita arjessa

Tein itselle merkityksellisiä asioita

Olin hyödyksi jollekin

Koin itseni rentoutuneeksi

Olin toiveikas



Lisää tietoa ja tehtäviä osoitteessa
www.ikäopisto.fi