

Lär känna dina mentala färdigheter

Tipshäfte





Mentala färdigheter vid livsförändringar

När man blir äldre kan livet förändras på överraskande sätt. Då är de mentala färdigheterna viktiga. De hjälper oss att möta förändringar, leva med och klara av dem samt anpassa oss.

Mentala färdigheter är bland annat förmåga att känna igen, att uttrycka och bearbeta känslor, lösa vardagens utmaningar och förhålla sig flexibelt till förändringar. De syns också i sättet hur vi interagerar med andra. Mental färdighet är också att kunna se det goda samt möjligheter i vardagen, även under svåra stunder.

*Stanna upp och fundera
på mentala färdigheter, inse deras
betydelse och diskutera om dem
tillsammans med andra.*





Känn igen dina känslor

Livsförändringar innehåller många olika slags känslor, som alla har en betydelse. Det är bra att lyssna på känslorna och ge dem utrymme.

Förmågan att känna igen känslor, kunna uttrycka dem och bearbeta dem, stärker den mentala balansen i mitten av en förändring. Det blir lättare att hantera känslor när man får prata om dem.

Det är bra att försöka hitta positiva känslor, eftersom de vidgar tänkandet, gör det lättare att möta motgångar och minskar belastningen.



Med vem eller vilka har du möjlighet att prata om dina känslor? Fundera på vilken nytta det kan ge att prata om känslor.



Känn ditt förhållningssätt

Livshändelser kan man inte alltid välja, men sitt eget förhållningssätt kan man påverka. Ett medkännande och lugnt förhållningssätt underlättar att acceptera en förändrad situation.

Livserfarenhet är en resurs som ofta ger förmåga att sätta saker i perspektiv, självinsikt och medkänsla. Detta kan hjälpa att komma över en svår situation samt stärka hoppfullheten.



Hur brukar du möta förändringar? Hur har dina livserfarenheter varit till hjälp för dig själv eller andra?



Hitta sätt att hantera vardagens utmaningar

Livsförändringar innebär många praktiska saker som behöver lösas. Det krävs resurser, förmåga att fatta beslut och ofta också kreativitet.

Det är viktigt att känna igen sina egna sätt att klara sig, sina resurser och sitt behov av hjälp. Då det känns utmanande ger vardagliga framgångar ork, skapar glädje och stärker det mentala välbefinnandet.

I svåra stunder är det bra att hitta små ögonblick av ro.



Hurdana sätt har hjälpt dig att klara av vardagens utmaningar? Hur brukar du koppla av?



Vidga ditt perspektiv

Att känna igen det som är positivt och att prova på nya saker vidgar perspektivet. Det ökar känslan av tillfredsställelse och skapar meningsfullhet.

Det är bra att lägga märke till vad som fungerar i vardagen och vad som är bra trots svårigheter. Förmågan att se det positiva stödjer ens sätt att klara sig.



Vilka saker är bra i ditt liv just nu? Vad ger dig en känsla av mening i vardagen?



Tala om dina erfarenheter

Att dela sina egna erfarenheter med andra som befinner sig i en liknande situation ger insikt, förståelse och tröst.

När man diskuterar tillsammans kan man uppleva samhörighet och känna sig hörd. Samtidigt får man möjlighet att vara till nytta, när man själv ger stöd åt andra.

Upplevelsen av gemenskap och liknande erfarenheter stärker det mentala välbefinnandet och tillfredsställelsen med sitt eget liv.



- Med vem delar du dina tankar om vardagen och livet?
- I hurdana situationer har andras stöd varit viktigt för dig?

En väggtafla över mentala färdigheter

Att känna igen sina egna mentala färdigheter hjälper en att möta livsförändringar och klara sig igenom dem.

De mentala färdigheterna stärks i vardagliga situationer. Det väsentliga är att stanna upp och fundera över vad som på sistone har hjälpt dig framåt och vad som trots allt är bra.

Jag upplevde att jag lyckades

Jag testade något nytt

Jag vågade fråga om hjälp

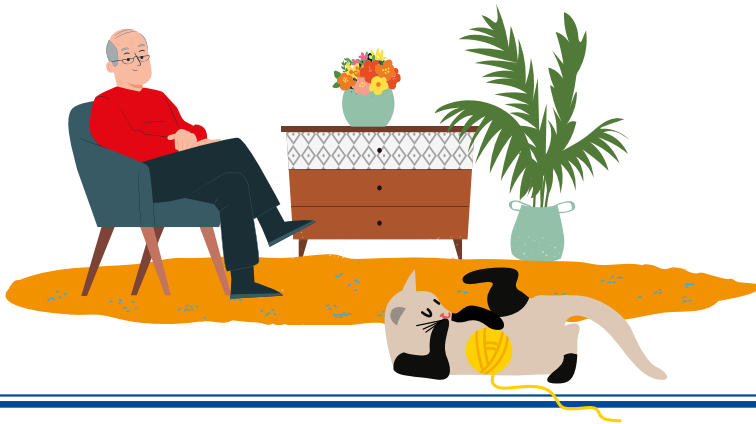
Jag kände mig lugn och avslappnad

Jag gjorde saker som var meningsfulla för mig själv

Jag kunde vara till hjälp för någon

Jag såg det som var bra i vardagen

Jag var hoppfull



Mer information och flera uppgifter på adressen
www.ikaopisto.fi