



MIELITREENI

SANNA GRUNDSTRÖM & PETRA NUMMI

Mielitreeni konsepti on tuotettu Sanna Grundströmin ja Petra Nummen Master school opinnäytetyönä Turun Ammattikorkeakoulussa.

Mielitreeni konseptin visuaalisen ilmeen on suunnitellut Turun Ammattikorkeakoulun medianomi opiskelija Casper Grundström.

SISÄLTÖ

1. VINKKEJÄ KÄYTTÖÖN

2. KÄSITTEET

3. TUNNETAITO

4. ITSETUNTO

5. RAUHOITTUMINEN

6. STRESSI JA

AHDISTUKSENHALLINTA

VINKKEJÄ KÄYTTÖÖN

1. YKSILÖLLISYYS JA JOUSTAVUUS

Harjoituksia tulisi muokata lasten ja nuorten yksilöllisten tarpeiden mukaan. Aina ei ole yhtä tapaa, joka sopisi kaikille. Huomioi, kuinka kukin lapsi tai nuori suhtautuu harjoituksiin ja tarjoa vaihtoehtoja. Voit esimerkiksi varioida harjoituksen kestoa, intensiteettiä tai käyttötapaa (esim. pelillistämällä osia).

2. KEHOLLISUUS JA LIIKE

Monet harjoitukset voivat sisältää kehon ja mielen yhteyttä tukevia toimintoja, kuten hengitysharjoituksia tai kehotietoisuutta kehittäviä liikkeitä. Lapset ja nuoret saattavat hyötyä siitä, että he saavat liikkua ja ilmaista itseään fyysisesti ennen kuin keskittyään syvempään pohdintaan.

VINKKEJÄ KÄYTTÖÖN

3. LEIKKI JA MIELIKUVITUS

Hassuttelu ja leikki tekevät harjoituksista kiinnostavampia ja rennompia. Mielikuvitus on tärkeä työkalu. Käytä tarinoita, visualisointeja ja leikkisää mielikuvitusta, kun haluat käsitellä vakavampia tunteita tai kehittää stressinhallintaa.

4. RYHMÄTOIMINNAN MERKITYS

Harjoitukset voidaan toteuttaa sekä yksilö- että ryhmätasolla. Ryhmässä tehtävät harjoitukset tukevat sosiaalisten taitojen kehittymistä, vahvistavat yhteenkuuluvuutta ja luottamusta sekä tarjoavat vertaistukea. Rohkaise nuoria jakamaan kokemuksiaan harjoitusten aikana.

VINKKEJÄ KÄYTTÖÖN

5. REFLEKTOINTI JA PALAUTE

Anna lapsille ja nuorille mahdollisuus reflektoida harjoitusten vaikutuksia. Miten he kokivat harjoituksen? Mitä ajatuksia tai tunteita se herätti? Tämä auttaa heitä tunnistamaan, kuinka harjoitukset tukevat heidän itsetuntemustaan ja stressinhallintaansa.

Näiden vinkkien avulla voit luoda turvallisen, joustavan ja tuetun ympäristön, jossa lapset ja nuoret voivat hyödyntää Mielitreeni-harjoituksia tehokkaasti osana heidän hyvinvointinsa edistämistä. Harjoituksia voi käyttää eri ikäisten lasten ja nuorten kanssa.

KÄSITTEET

TUNNETAITO

Tunnetaitoja voi kehittää eri elämänvaiheissa, ja ne voivat olla joko luonnollisia taitoja lapsuudesta asti tai harjoittelun tulosta. Tunteet tarjoavat arvokasta tietoa ympäristöstä, muista ihmisistä ja omasta itsestä, suuntaavat toimintaamme ja liittyvät havaitsemiseen ja ajatteluun. Tunteet ovat läsnä lähes kaikessa inhimillisessä toiminnassa, ja niitä voi ilmaista eri tavoin: fyysisesti, sanoin tai kirjoittamalla. Tunteiden ilmaisua ja niiden säätelyä on tärkeä oppia.

ITSETUNTO

Hyvä itsetunto on kyky nähdä omia vahvuuksia ja tunnistaa omat heikkoudet. Se ei perustu ulkoisiin saavutuksiin, vaan on sisäinen tunne siitä, että on hyvä ja arvokas sellaisena kuin on. Terve itsetunto muodostaa perustan mielen hyvinvoinnille ja on riippumatonta siitä, millaisen vaikutelman ihminen antaa muille.

RAUHOITTUMINEN

Joskus mielen tynnyttäminen voi tuntua haastavalta, eikä aina tutut rauhoittumiskeinot toimi. Mielen rauhoittamiseen liittyvät tarpeet ovat yksilöllisiä, se mikä auttaa yhtä henkilöä, voi olla toiselle hyödytöntä.

Siksi on suositeltavaa kokeilla eri menetelmiä ja huomioida, että eri tilanteet saattavat vaatia erilaisia keinoja.

STRESSI

Stressi ilmenee sekä mielen että kehon tasolla.

Mielen tasolla se syntyy, kun ulkoiset tai itse asetetut vaatimukset ylittävät omat voimavarat.

Kehon tasolla stressi puolestaan nostaa vireystilaa.

Ympäristön paineet, kuten opintojen tai työn haasteellisuus, voivat olla stressitekijöitä. Myös itseen kohdistuva täydellisyyden tavoittelu voi aiheuttaa stressiä. Kehollisesti stressireaktion voivat laukaista tilanteet, jotka herättävät innostusta, haastavat tai tuntuvat uhkaavilta. Murehtiminen, turhautuminen ja kiire sekä unettomuus, kivut ja päihteiden käyttö lisäävät kehon kuormitusta.



AHDISTUS

Ahdistus on tunne, johon liittyy pelkoa, levottomuutta tai huolta usein menneisyyteen, nykyhetkeen tai tulevaisuuteen liittyvistä asioista. Vaikka ahdistus voi tuntua epämiellyttävältä, se on luonnollinen reaktio, joka auttaa tunnistamaan uhkaavia tilanteita. Ahdistuksen voi kokea monin tavoin: levottomuutena, paniikinomaisena tunteena tai epäselvänä huolena, jonka taustoja voi olla vaikea hahmottaa.



TUNNETAITO- HARJOITUKSET

Harjoitusten tarkoituksena on oppia tunteiden nimeämistä, tunnistamista ja säätelyä.

Tarkoituksena on myös tunnistaa tärkeitä tarpeita tunteiden taustalla sekä havainnoida omaa käytöstä erilaisissa tunnepitoisissa ja sosiaalisissa tilanteissa.



TÄMÄN HETKEN TUNNETILANI

Hymiöissä näet erilaisia tunnetiloja. Nimeä näitä tunnetiloja ja kerro kokemuksiasi kyseisistä tunnetiloista. Miltä sinusta silloin tuntuu? Ympyröi sen jälkeen tämän hetken tunnetilasi.



TUNNETILANI VOIMAKKUUS

Kirjoita tällä hetkellä kokemiasi tunteita tähtien
alle/viereen. Väritä sitä suurempi osa tähdestä, mitä
voimakkaampi tunteesi on.



TUNNEPELI

Käy läpi mainitut tunteet ja keksi esimerkkitilanteita, joissa olet niitä kohdannut.

Jos et tiedä, mitä jokin tarkoittaa, pyydä aikuista selittämään se.

SURU

ILO

PELKO

VIHA

HÄMMENNYS

INHO

YKSINÄISYYS

PETTYMYS

ROHKEUS

SUUTTUMUS

JÄNNITYS

KATEUS

EPÄVARMUUS

ONNELLISUUS

TYYYTYVÄISYYS

VÄSYMYS

KYLLÄSTYMINEN

HÄPEÄ

ITSETUNTO- HARJOITUKSET

Itsetuntoharjoitusten käyttäminen voi tukea lapsia ja nuoria kehittämään positiivista minäkäsitystä ja uskomusta omasta arvokkuudestaan. Harjoitukset auttavat tunnistamaan omia vahvuuksia, käsittelemään epäonnistumisia rakentavasti ja luomaan realistista ja positiivista kuvaa itsestä.

Itsetuntoharjoitusten säännöllinen ja tarkoituksenmukainen käyttö voi merkittävästi vahvistaa lasten ja nuorten itsevarmuutta ja uskoa omiin kykyihin. Harjoituksia kannattaa käyttää tilanteissa, joissa lapsi tai nuori tarvitsee tukea omanarvontunteensa vahvistamiseen.



KIITOLLISUUDEN HARJOITTELU

Kun pohtii asioita, joista on kiitollinen, ajatukset muuttuvat huomaamattakin iloisemmiksi.

Kiitollisuus siis lisää ihmisellä hyvää mieltä ja parantaa itsetuntoa.

Kirjoita ympyröihin asioita, mistä olet tänään ollut kiitollinen.

Asia voi olla pieni tai suuri, mutta sinulle tärkeä.

The image contains five empty, hand-drawn circles arranged in a pentagonal pattern. Each circle is drawn with a thick, black, slightly irregular line, giving it a sketchy, hand-drawn appearance. They are intended for the user to write down things they are grateful for.

OMAN NIMEN HYVÄT OMINAISUUDET JA VAHVUUDET

Kirjoita oman etu- ja sukunimesi kirjaimet paperille niin, että yhdellä rivillä on vain yksi kirjain.

Kirjoita jokaisen kirjaimen kohdalle vahvuutesi tai voimavarasi.

Esimerkiksi näin:

M ainio kokkailija

A uttavainen

I nnokas pelaaja

S osiaalinen

A jattelevainen

T unnollinen

A joissa oleva

L eikkisä

V astuuntuntoinen

I loinen

O ppivainen

HYVIEN TAITOJEN TREENI

Kirjoita lapuille seuraavat lauseet ja laita ne jonnekin näkyvälle paikalle.

Valitse lapuista joka päivälle yksi, jota pyrit tietoisesti toteuttamaan.

- Ilahduta tänään jotain ihmistä.
- Sano tänään kiitos ainakin 5 kertaa.
- Soita tänään joku takuuvarma hyvänmielen biisi.
- Hymyile tuntemattomalle.
- Kehu kaveria tänään.
- Tee jokin ystävällinen teko jollekin.
- Käytä iltaisin ainakin 10 minuuttia siihen, että mietit, mikä meni tänään hyvin.
- Kata pöytä muillekin ruokailijoille.
- Soita tai laita hyvän mielen viesti jollekin.
- Etsi itse samankaltaisia, sinua innostavia hyviä taitoja.



RAUHOITTUMIS- HARJOITUKSET

Rauhoittumisharjoituksia voidaan käyttää monenlaisissa tilanteissa tukemaan lasten ja nuorten hyvinvointia, erityisesti silloin, kun he kohtaavat ahdistusta, stressiä tai ylivilkkautta. Näitä harjoituksia voi käyttää osana arjen vuorovaikutusta sekä yksilöllisissä että ryhmätilanteissa, ja ne ovat tehokkaita välineitä tukemaan lasten ja nuorten kykyä säädellä omia tunteitaan ja reaktioitaan.



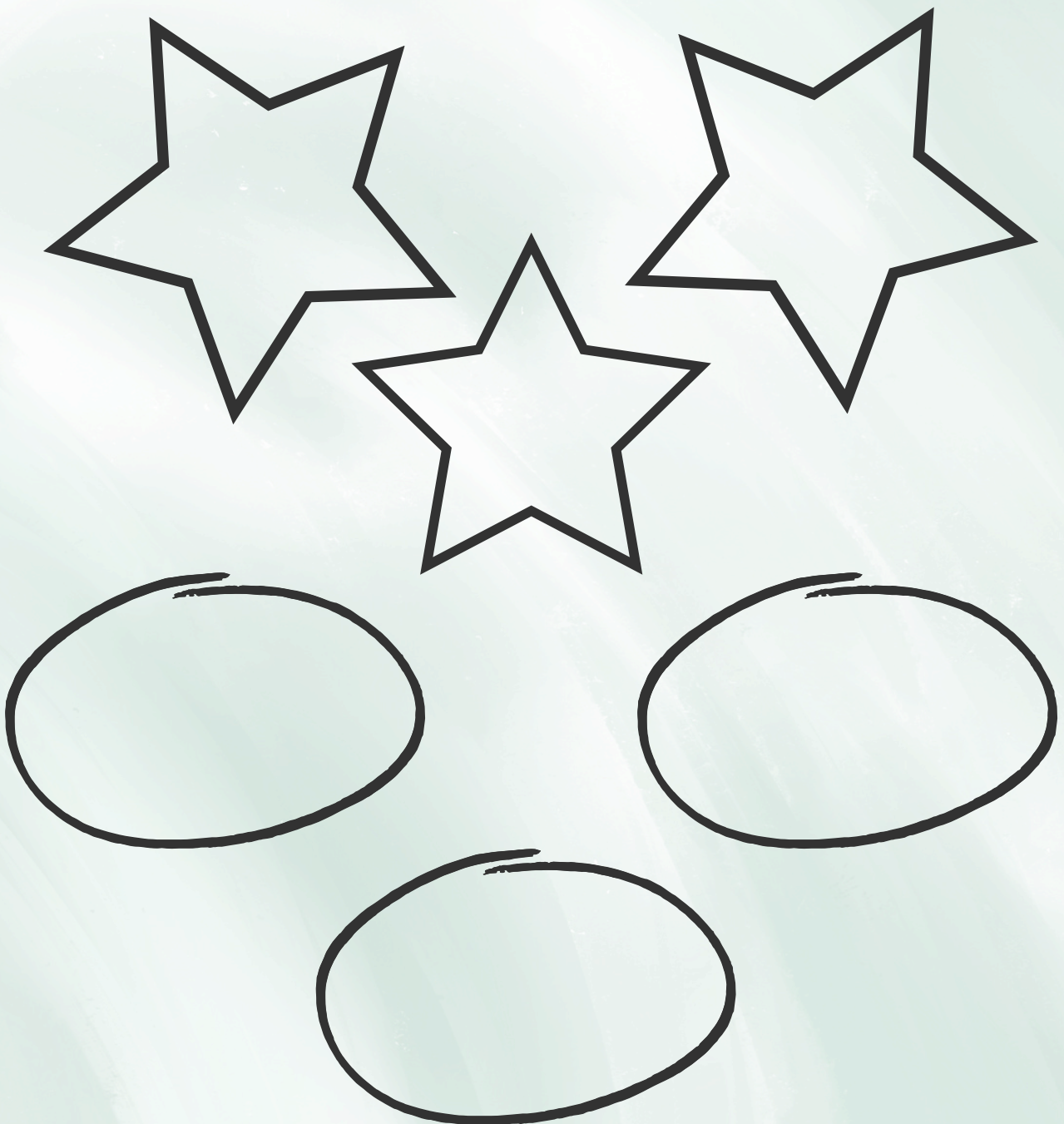
HENGITYKSEN SEURANTA

1. Ota mukava asento, sulje silmäsi ja keskity hengitykseesi.
2. Tunne kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos.
3. Tunne kuinka keuhkosi vuorotellen laajenevat ja sitten supistuvat.
4. Tunne vatsan liikkeet hengityksen rytmissä.
5. Rentoudu ja havaitse hengityksen tuntemukset kehossasi.
6. Kun havaitset huomion lähteneen pois hengityksestä, laita se vain merkille ja tuo huomio lempeästi takaisin ja jatka hengityksesi seuraamista.
7. Jatka harjoitusta niin pitkään kuin tuntuu tarpeelliselta.



OMAT TAPANI PALAUTUA

Kirjoita **TÄHTIIN** keinoja, jotka auttavat rentoutumaan ja
YMPYRÖIHIN asioita, joista saat mielihyvää.



ITSENSÄ RAUHOITTAMINEN ERI AISTIEN AVULLA 1/2

HAJU

Tutustu eri tuoksuihin, kuten luonnon raikkauteen, lämpimään teekupilliseen, vastakeitettyyn kahviin, mausteiden vivahteisiin tai suosikkikosteusvoiteeseesi.

MAKU

Kokeile makuja esimerkiksi nauttimalla kylmää jäätelöä, pirskahtelevaa limua tai raikasta appelsiinia.

TUNTO

Rentoudu esimerkiksi puhtaiden, pehmeiden lakanoiden syleilyssä tai tee iholle hemmotteluhoito, kuten kasvonaamio, ihon rasvaus tai virkistävä jalkakylpy.



ITSENSÄ RAUHOITTAMINEN ERI AISTIEN AVULLA 2/2

NÄKÖ

Nauti ympäristöstäsi katsomalla kuvia, rauhoittavia maisemia, taideteoksia ja esineitä. Kokeile tunnelman luomista valaistuksen avulla.

KUULO

Kuuntele rentouttavaa musiikkia, luonnon ääniä, paperin rapinaa tai ympäristösi erilaisia ääniä.

TASAPAINO

Haasta tasapainoasi vaikkapa venyttelyllä, joogalla tai erilaisilla kehoa aktivoivilla liikesarjoilla.



STRESSIN- JA AHDISTUKSEN- HALLINNAN- HARJOITUKSET

Stressin- ja ahdistuksenhallintaharjoitukset auttavat lapsia ja nuoria käsittelemään kuormittavia tunteita ja tilanteita. Näiden harjoitusten tavoitteena on lisätä kehon ja mielen rauhoittumista, vähentää jännitystä ja tukea tunne- ja itsehallintataitojen kehittymistä.

Stressin- ja ahdistuksenhallintaharjoituksia kannattaa käyttää osana jokapäiväistä elämää, jotta lapsi tai nuori oppii säätelytaitoja pitkäjänteisesti ja saa työkaluja, joilla kohdata kuormittavia tilanteita hallitummin.



HUOMION POIS KÄÄNTÄMINEN

Aloita konkreettinen tekeminen, joka vie huomiosi pois ajatuksista ja tunnetilasta.

Esimerkkejä huomion siirtämisestä:

- Lukeminen
- Piirtäminen
- Askarteleminen
- Liikunta
- Stressilelun puristelu
- Väkevän (chili) karkin imeskely
- Käsitöiden tekeminen
- Musiikin kuuntelu
- Ristikoiden, sudokujen tai vastaavien tehtävien ratkaisu
- Jääpalapussien puristelu
- Kylmä- tai lämmin suihku



AHDISTUS JA OMA KEHO

Ahdistus aiheuttaa kehossamme muutoksia, kuten esimerkiksi lihasten jännittymistä ja sykkeen kiihtymistä. Muutokset ovat reaktioita taistele tai pakene tilasta, jossa kehomme valmistautuu vaaratilanteiden kohtaamiseen. Vaarattomissa tilanteissa, nämä muutokset ovat häiritseviä ja rasittavia. Mieti millaisia muutoksia kehossasi tapahtuu, kun olet ahdistunut.

Käy kehosi läpi päästä varpasiin ja listaa tai piirrä mitä huomasit.



JÄNNITYS- RENTOUTUS- HARJOITUS 1/2

Harjoituksen voi tehdä seisten, istuen tai maaten.

Ota asento, jossa tunnet olevasi hereillä.

Hengitä rauhallisesti ja huomaa, miten vatsa laajenee sisäänhengityksen aikana ja laskeutuu uloshengityksen aikana.

Harjoituksessa vuoroin jännitetään ja rentoutetaan lihaksia.

Voit jännittää juuri niin kevyesti tai voimakkaasti kuin tuntuu hyvältä.

Lihaksia jännitetään n. 7 sekunnin ajan, minkä jälkeen jännite hellitetään hieman pidemmäksi aikaa – n. 15 sekunniksi.

Hellittäessäsi kiinnitä huomio lihasten tuntemuksiin.



JÄNNITYS- RENTOUTUS- HARJOITUS 2/2

Käy läpi seuraavat vaiheet, vuoroin lihaksia jännittäen, rentouttaen ja tuntemuksia kuulostellen:

Purista kädet nyrkkiin ja rentouta.

Taita kyynärpäitä koukkuun, vedä kyynärvarsia ylös kohti olkapäitä.

Ojenna käsiä suoriksi sivuille, vie kyynärpäitä suoraksi.

Kohota kulmakarvat mahdollisimman ylös.

Rentouta otsa kuvittelemalla se mahdollisimman sileäksi.

Purista silmät tiukasti kiinni.

Avaa suu niin auki kuin pystyt.



KEHON- RENTOUTUS- HARJOITUS 1/2

Jos olet makuulla, nosta leukaa niin ylös kuin saat.

Jos istut, vie leukaa niin eteen kuin pystyt.

Jos olet makuulla, paina päätä läpi alustasta.

Jos istut, taivuta pää taaksepäin kuin koettaisit saada pään koskettamaan selkää.

Nosta hartiat korviin.

Työnnä lapaluita kohti toisiaan.

Vedä keuhkot täyteen ja pidätä henkeä.

Päästä ilma hitaasti ulos.

Vedä vatsaa voimakkaasti sisään, napaa kohti selkärankaa.

Vie alaselkä kaarelle.

Purista pakarat yhteen.



KEHON- RENTOUTUS- HARJOITUS 2/2

Vedä varpaita ylöspäin itseäsi kohti.

Purista varpaat kippuraan.

Ojenna koko keho niin pitkäksi kuin saat.

Huomaa, miltä kehossasi tuntuu nyt.

Kun olet valmis, voit lopettaa harjoituksen.

