

Tämä pohdintatehtävä on osa ”Hyvä mieli syntyy ja voi hyvin ilman päihteitä” -oppitunnin kokonaisuutta ja tämä tehtävä tehdään heti videon katsomisen jälkeen. Sinä teet tämän tehtävän vain itsellesi. Sinun ei tarvitse palauttaa sitä oppitunnin pitäjälle.

*Mielen hyvinvointi on kuin puu. Kun puun juuret ovat vahvat ja hyvinvoivat, se pysyy pystyssä elämän tuulissa. Juurissa olevan voiman avulla puu pystyy tuottamaan uusia vihreitä lehtiä. Mielen hyvinvoinnissa peruselämäntavat (ravinto, liikunta ja uni) ovat sitä juurissa olevaa voimaa. Tunne- ja vuorovaikutustaidot puun rungon pystyssä pitävää voimaa. Juurien ja rungon tulee voida hyvin, jotta puu pystyy tuottamaan uusia vihreitä lehtiä. Vihreät lehdet ovat mielen hyvinvointia tukevia asioita - niitä juttuja, mistä saat virtaa ja voimaa ja jotka saavat elämän tuntumaan merkitykselliseltä.*

Piirrä alla olevaan laatikkoon omaa mielen hyvinvointiasi kuvaava puu.

1. Millaisia juuria puussasi on? Miten nukut? Ruokailenko säännöllisesti? Liikutko tarpeeksi? Voivatko juuresi hyvin? Onko joku juuri toista heikompi? Mihin ravintoon, liikuntaan tai uneen liittyvissä elintavoissasi voisit kiinnittää enemmän huomiota?
2. Millainen sinun mielen hyvinvoinnin puun runko on? Onko se ohut, joka taipuu tuulessa, mutta sitkeästi palaa pystyyn? Onko runko paksu ja vahva? Mitkä asiat tekevät sinun puustasi ohuen tai paksun? Voit kirjoittaa niitä runkoon.
3. Millaisia lehtiä sinun puusi tuottaa? Onko lehtiä vähän vai onko puu tuuhea lehdistöltään? Puun lehtiin voit kirjoittaa sinun mielen hyvinvointiasi tukevia asioita (ystävät, musiikki, harrastus jne). Entä onko puussa kellastuneita lehtiä? Kaikissa puissa lehdet välillä kellastuvat ja tippuvat pois. Samalla tavalla omasta mielestä on hyvä pudottaa pois kuormittavia asioita.
4. Mitä voisit luvata itsellesi hyvinvointiasi lisäämiseksi? Voit halutessasi kirjoittaa lupauksen sadepilveen puun yläpuolelle. Sieltä se sataa seuraavan sateen mukana ravitsemaan sinun mielen hyvinvointiasi puuta.

Anna palautetta oppitunnista, kysely aukeaa QR-koodista →

Jos sinulla on mielessäsi kuormittavia asioita, Suomen Mielenterveys ry:n tukinet.net-sivustolta löydät keskusteluapua. Ota rohkeasti yhteyttä!

