

Introduktion till MIELI rf:s uppgiftspaket

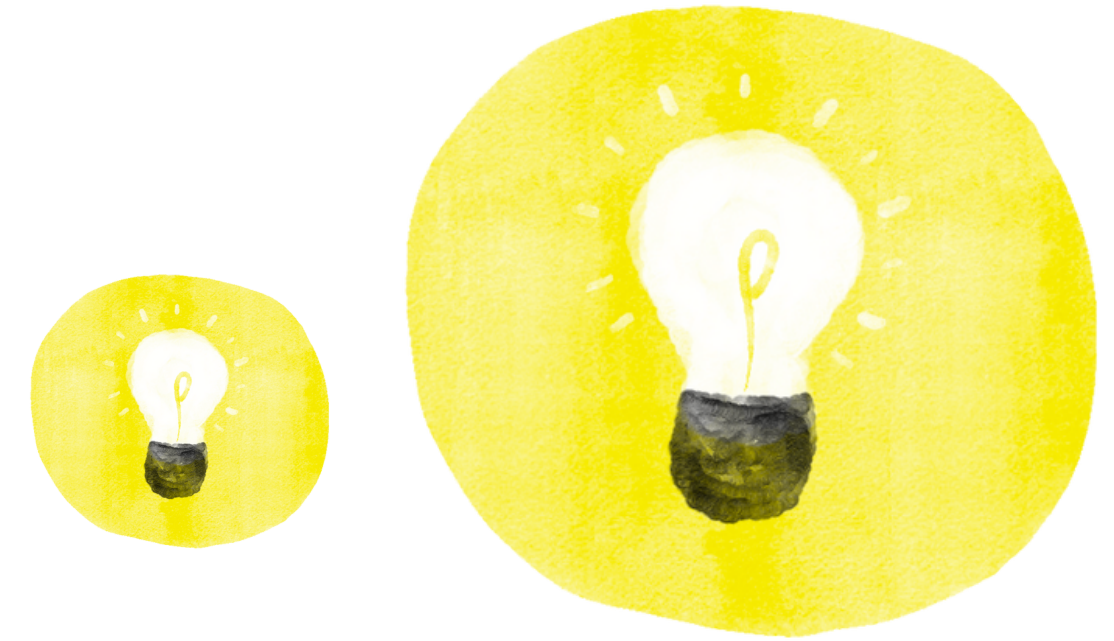
Körkort i psykisk hälsa:

# Drömmar och välbefinnande

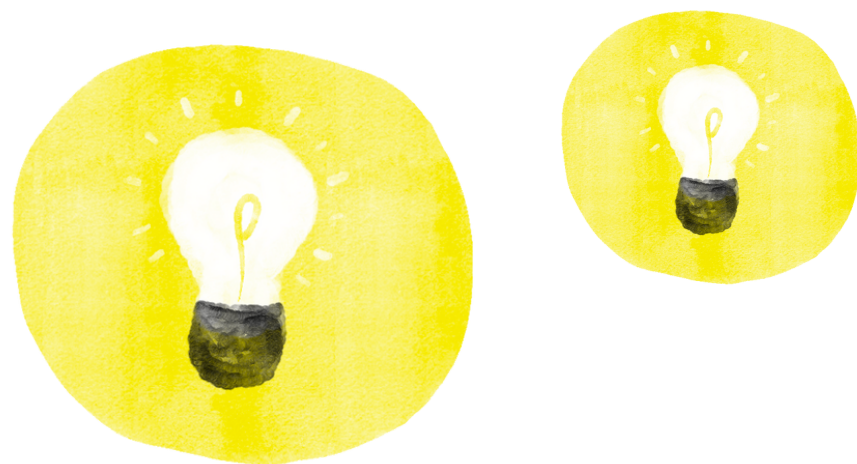
Mer information om MIELI rf:s uppgiftspaket Körkort i psykisk hälsa för grundskolan hittar du här:

<https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/korkort-i-psykisk-halsa-till-grundskolan/>

# Målsättning:



- Jag förstår vilken betydelse drömmar har på mitt välbefinnande.
- Jag har reflekterat över mina planer och drömmar som rör min framtid.
- Jag har övat på att sätta etappmål som tar mig mot drömmen.



# Att drömma skapar ett gott humör



Att drömma och fantisera är viktiga färdigheter som stöder det psykiska välbefinnandet. Vi vågar hänge oss åt att drömma och planera för framtiden när vi har tillräckligt med tillit till framtiden. Ingen dröm är för stor eller liten. Alla drömmar behöver inte heller förverkligas. Bara det att man drömmer förbättrar humöret.

När vi förväntar oss positiva saker från framtiden är vi också mer motiverade att anstränga oss för den. Man framskrider mot drömmarna genom att sätta upp mål som är tillgängliga. Att nå målen kräver förstås uthållighet, men det är också belönande att framskrida mot sin egen dröm.

# Bekanta er med ämnet genom att reflektera över följande frågor i små grupper:

- Vad drömde du om när du var liten?
- Vilka drömmar har du för sommarlovet?
- Vad skulle du önska dig, om du kunde önska dig vad som helst?
- Vad tror du folk drömde om för 20, 200, 2000 år sedan?
- Reflektera över om äldre personer har drömmar. Vad drömmer en 100-åring om?
- Varför är drömmar viktiga?
- Vad om drömmarna inte förverkligas? Har de ändå betydelse?
- Kan du påverka huruvida andras drömmar förverkligas?





En liten drömvövning:  
blunda och föreställ dig  
i tre minuter att du  
tillbringar din drömdag..



# Mina TOP 5- drömmar

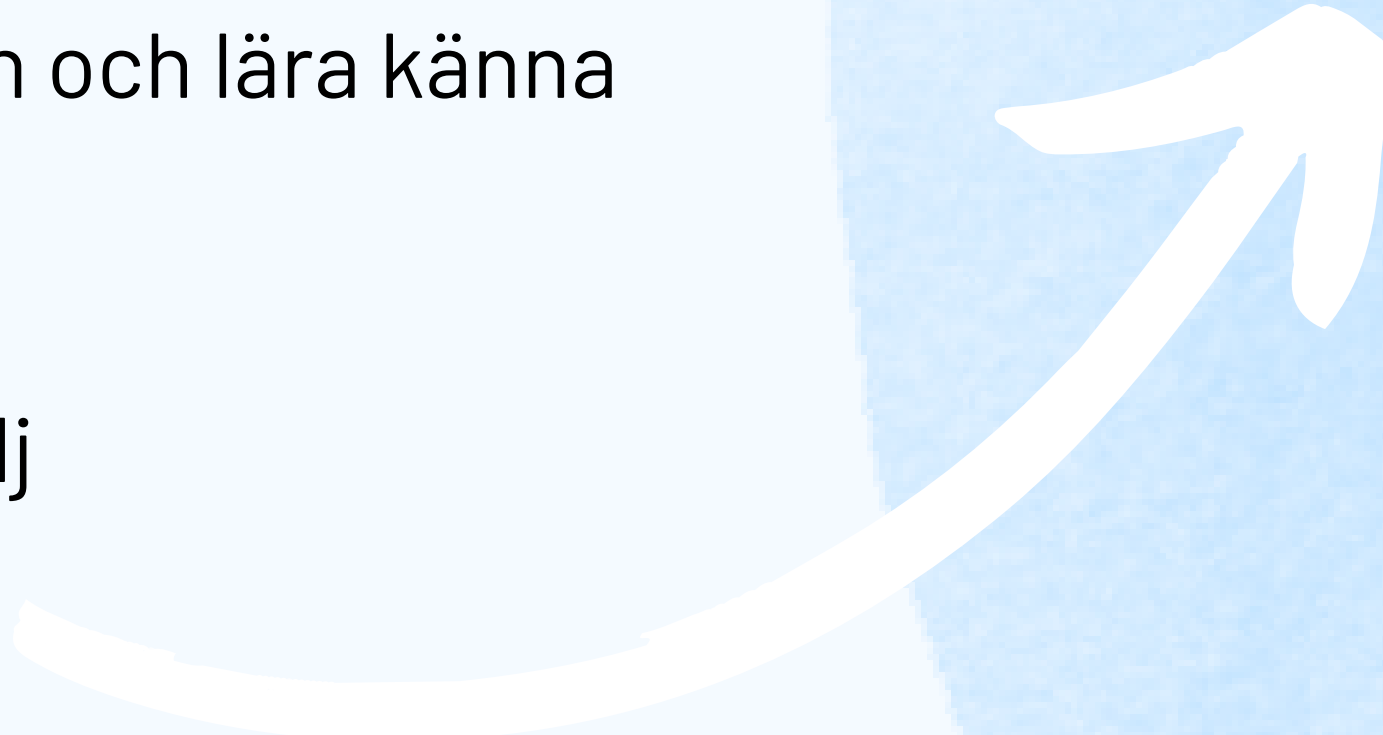
Skriv ner fem drömmar för din egen  
framtid som du tänker på just nu.

# Mina TOP 5- drömmar

Se hur finländska ungdomar drömmer.

Det gäller Danske Banks undersökning från 2017 där 614 unga deltog.

1. Ett meningsfullt arbete och yrke
2. Att resa: se världen och lära känna olika kulturer
3. Ett eget hem
4. Att grunda en familj
5. En studieplats



Fanns dina drömmar med på listan? Vad tänker du att har ändrats sedan 2017?

# Målen tar dig mot drömmarna

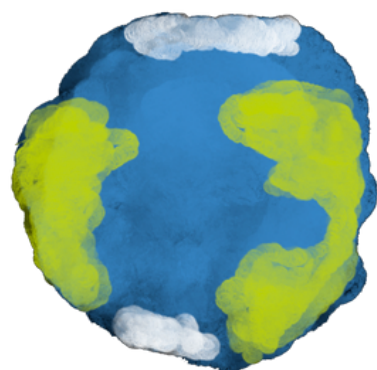
Självkänedom hjälper dig att sätta upp rätt slags mål. För att uppnå målet måste vi vara både målmedvetna och flexibla. Om ett mål är för svårt att uppnå kan det alltid delas upp i ännu mindre bitar. Glädjen och meningsfullheten i att göra och försöka bibehålls när målen är rätt uppställda.

På nästa bilden finns det olika drömmar. Kom på målen för att uppnå dem.

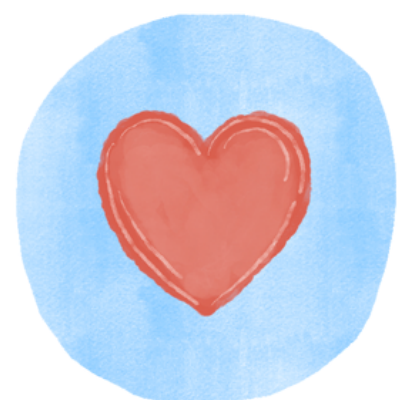




Minnu drömmer om en tågresa till Europa på sommaren med kompisgänget. Föräldrarna förbjuder det. Minnus styrka är rättvisa.



Valto drömmer om en värld med hållbar utveckling, där miljöfrågorna beaktas i allt beslutsfattande. Valtos styrkor är uthållighet och social intelligens.



Ates dröm är att ha en första dejt med klasskompisen Manta. Ate är blyg. Hans styrka är bra sinne för humor.



# Att ställa upp mål som tar en mot sin egen dröm

Tänk nu på en egen dröm. Hurdana mål skulle kunna hjälpa dig att förverkliga din dröm? Ge dig själv tre uppnåeliga små mål.



- Är det möjligt att förverkliga detta mål just nu?  
Om inte, byt mål.
- När förverkligar jag mitt mål?
- Vem kan jag be om hjälp?
- Vad ger mig glädje och stärker mitt psykiska välbefinnande när jag förverkligar detta mål?

Om ni vill kan ni reflektera över varandras drömmar och hjälpa till att ställa upp mål. Ofta märker andra styrkor hos oss som vi kan utnyttja på vägen mot våra drömmar.

Uppgiften är en del av MIELI rf:s **Körkort i psykisk hälsa för grundskolan** uppgiftspaket.

Mer information hittar du här:

<https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/korkort-i-psykisk-halsa-till-grundskolan/>