

Johdantotehtävä MIELI ry:n

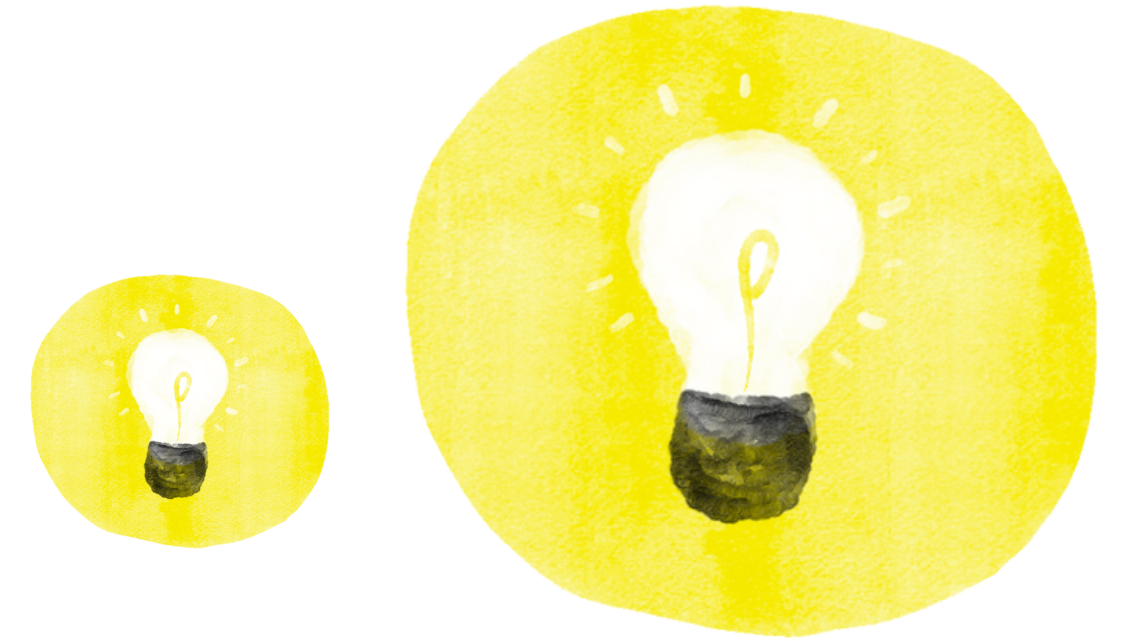
Hyvän mielen taitomerkki® -kokonaisuuteen :

Unelmat ja hyvinvointi

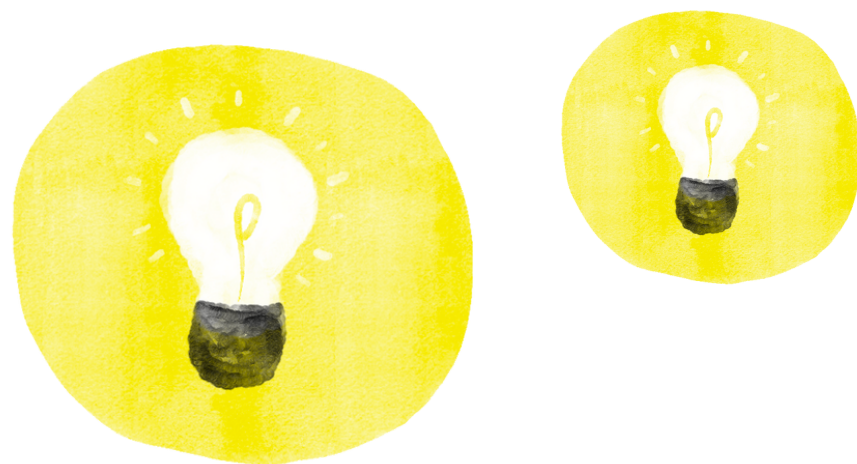
Tehtävä on osa MIELI ry:n Hyvän mielen taitomerkki® peruskouluun -kokonaisuutta, josta löytyy lisätietoa täältä:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-taitomerkki-peruskouluun/>

Tavoitteet:



- Ymmärrän, millä merkitys unelmoinnilla on hyvinvoinnilleni.
- Olen pohtinut omaa tulevaisuuttani koskevia suunnitelmiani ja unelmiani.
- Olen harjoitellut unelmaa kohti vievien välitavoitteiden asettamista.



Unelmat ja hyvinvointi



Unelmat ja haaveet ovat tärkeitä mielen hyvinvointia tukevia taitoja.

Uskallamme heittäytyä unelmoimaan ja suunnitella tulevaa, kun meillä on riittävästi luottamusta tulevaisuutta kohtaan. Mikään haave ei ole liian iso tai liian pieni. Kaikkien unelmien ei myöskään tarvitse toteutua. Haaveilu itsessään jo parantaa mielialaa!

Kun odotamme tulevaisuudelta myönteisiä asioita, meidän on helpompi motivoitua näkemään sen eteen myös vaivaa. Unelmia kohti edetään asettamalla saavutettavissa olevia tavoitteita. Tavoitteisiin pääseminen vaatii toki sinnikkyyttä, Mutta on myös palkitsevaa edetä kohti omaa unelmaansa.

Virittäydytään aiheeseen pohtimalla seuraavia kysymyksiä pienissä ryhmissä:

- Mistä haaveilit, kun olit pieni?
- Mitä haaveita sinulla on ensi kesälomalle?
- Mitä toivoisit, jos voisit toivoa mitä vain?
- Mistä luulet ihmisten haaveilleen 20, 200 ja 2000 vuotta sitten?
- Pohdi, onko vanhuksilla unelmia. Mistä 100-vuotias unelmoi?
- Miksi unelmat ovat tärkeitä?
- Mitä jos unelmat eivät toteudukaan? Onko niillä silti merkitystä?
- Voitko vaikuttaa toisten unelmien toteutumiseen?



Pieni haaveiluharjoitus:
laita silmät kiinni ja kuvittele
kolmen minuutin ajan
viettäväsi unelmapäivääsi.



Unelmieni TOP 5

Kirjoita viisi sellaista omaa tulevaisuuttasi koskevaa unelmaa, jotka sinulle tulee mieleen juuri nyt.

Unelmieni TOP 5

Katso, mistä suomalaiset nuoret unelmoivat.

Kyseessä on Danske Bankin tutkimus vuodelta 2017 ja siihen osallistui 614 nuorta.

1. Mielekäs työpaikka ja ammatti
2. Matkustelu: maailman näkeminen ja eri kulttuureihin tutustuminen
3. Oma koti
4. Perheen perustaminen
5. Opiskelupaikka

Löytyikö näistä myös sinun unelmiasi? Mikä on vuoden 2017 jälkeen ehkä muuttunut?

Tavoitteet vievät kohti unelmia

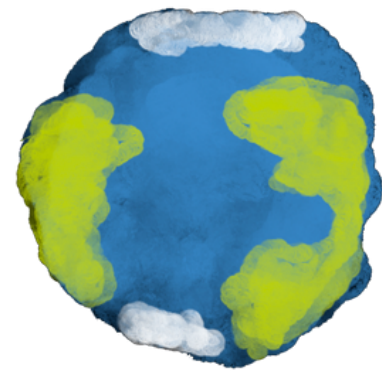
Itsetuntemus auttaa oikeanlaisten tavoitteiden asettamisessa. Tavoitteen saavuttamiseksi on oltava sekä määrätietoinen, että joustava. Jos tavoite on liian vaikea saavuttaa, sitä voi aina pilkkoa vähän pienemmäksi. Tekemisessä ja yrittämisessä säilyy ilo ja mielekkyys, kun tavoitteet on asetettu oikein.

Seuraavalta dialta löydät unelmia. Keksikää tavoitteita niiden saavuttamiseksi.

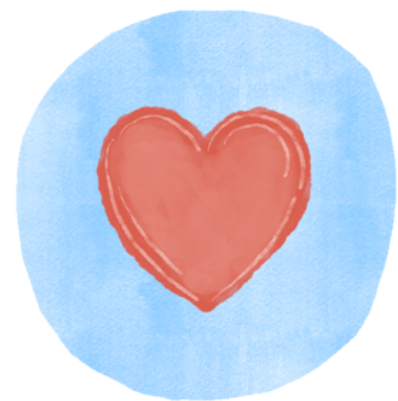




Minnu haaveilee junamatkasta kesällä Eurooppaan kaveriporukassa. Vanhemmat kieltävät. Minnun vahvuus on oikeudenmukaisuus.



Valto haaveilee kestäväen kehityksen mukaisesta maailmasta, jossa ympäristöasiat otetaan huomioon kaikessa päätöksenteossa. Valton vahvuudet ovat sinnikkyys ja sosiaalinen älykkyys.



Aten unelma on päästä luokkakaverinsa Mantan kanssa ekoille treffeille. Ate on ujo. Hänen vahvuutensa on hyvä huumorintaju.

Omaa unelmaani kohti kuljettavien tavoitteiden asettaminen

Mieti nyt jotain omaa unelmaasi. Minkälaiset tavoitteet voisivat auttaa sinua toteuttamaan haaveesi? Anna itsellesi kolme toteutettavissa olevaa pientä tavoitetta.



- Onko tämän tavoitteen toteuttaminen mahdollista tällä hetkellä?
Jos ei ole, vaihda tavoitetta.
- Milloin toteutan tavoitteeni?
- Keneltä voisin pyytää apua?
- Mikä tuo minulle iloa ja vahvistaa mieleni hyvinvointia, kun toteutan tätä tavoitetta?

Halutessanne voitte pohtia toistenne unelmia ja auttaa tavoitteiden asettamisessa. Usein toiset huomaavat meissä vahvuuksia, joita voimme hyödyntää matkalla kohti unelmiamme.

Tehtävä on osa MIELE ry:n Hyvän mielen
taitomerkki[®] peruskouluun -kokonaisuutta,
josta löytyy lisätietoa täältä:

[https://mieli.fi/materiaalit-ja-
koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-
taitomerkki-peruskouluun/](https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-taitomerkki-peruskouluun/)