

Mielen hyvinvoinnin rastirata

#MielenHyvinvointiaKaikille





Mielen hyvinvoinnin rastirata

- **Voidaan toteuttaa ulkoilmaolosuhteissa** (esim. puistossa, ulkoilupolulla, koulun tai palvelutalon pihalla)
- **tai sisätiloissa** (esim. palvelukodissa, yhteisötilassa).
- Tehtävät on suunniteltu **mielen hyvinvointia tukeviksi, helposti tehtäviksi ja sovellettaviksi eri-ikäisille** painottaen lempeyttä, iloa ja yhteisöllisyyttä.
- **#MielenHyvinvointiaKaikille**



Tervetuloa mielen hyvinvoinnin rastiradalle

- Ihanaa, että pysähdyt hetkeksi itsesi ja oman hyvinvointisi äärelle. Tämä rastirata on sinua varten. Se on lempeä matka, jossa saat hengähtää, tutkia omia ajatuksiasi ja vahvistaa hyvää mieltä pienin askelin.
- Luonto ympärilläsi auttaa rauhoittumaan ja palautumaan. Jokainen rasti tarjoaa hetken pysähtymistä, oivallusta tai pienen teon, joka tukee jaksamista ja iloa arjessa. Täydellistä suoritusta ei tarvita. Riittää, että olet mukana ja annat itsellesi tämän hetken.
- Kulje omaan tahtiisi, kuuntele, miltä sinusta tuntuu, ja muista: jo se, että olet täällä, on teko hyvinvointisi puolesta.



Rasti 1: Kiitollisuuden polku

Tehtävä:

- Kirjoita tai sano ääneen kolme asiaa, joista olet tänään kiitollinen.
- Voit myös etsiä ympäristöstäsi kolme asiaa, joista pidät esimerkiksi ”aurinko lämmittää”, ”puu näyttää vahvalta”, ”lintu laulaa kauniisti”.

Tavoite:

- Harjoittaa kiitollisuutta ja hetkeen pysähtymistä.



Rasti 2:

Hyvän mielen teot

Tehtävä:

- Tee asia, joka tuottaa mielen hyvinvointia itsellesi tai toiselle esimerkiksi
 - Hymyile vastaantulijalle.
 - Soita tai lähetä viesti jollekin, josta välität.
 - Kehu itseäsi ääneen kolmesti.
 - Kättele tai halaa ystävää

Tavoite:

- Lisätä myötätuntoa ja positiivisuutta itseä ja muita kohtaan.

Rasti 3:

Tunteiden tulkki

Tehtävä:

- Etsi ympäriltäsi kolme asiaa, jotka kuvaavat omaa tämänhetkistä mielentilaasi esimerkiksi
 - pieni kivi = väsymys
 - kukka = toivo
 - tuulen vire = vapaus
- Tehtävä voidaan tehdä kuvien, värien tai esineiden avulla.

Tavoite:

- Tunnistaa ja sanoittaa omaa tunnetilaa



Rasti 4:

Hassutellen eteenpäin

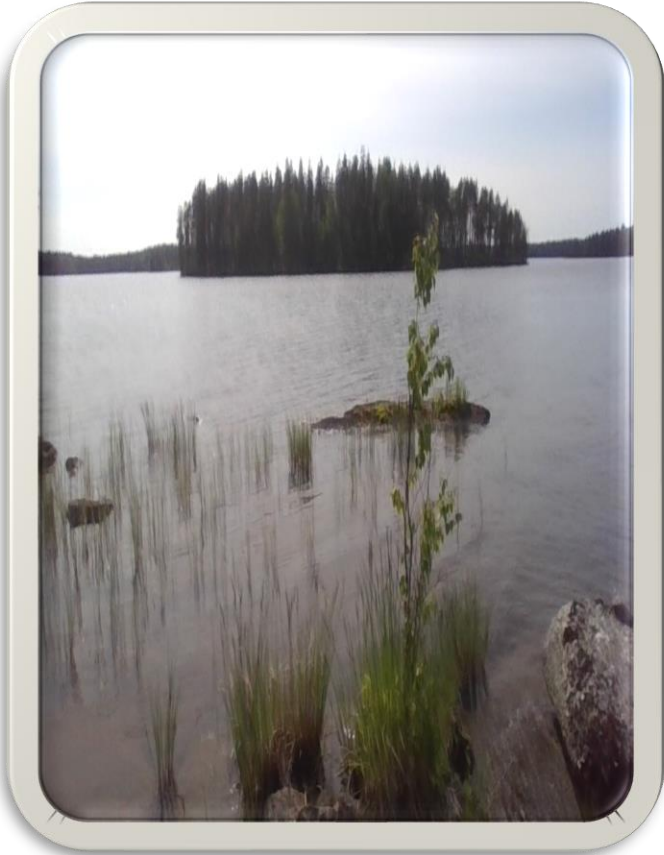
Tehtävä:

- Tee yksin tai parin kanssa hauska tehtävä esimerkiksi:
 - Keksi hassu tanssiliike
 - Leikkikää peilileikkiä (toinen tekee liikkeitä, toinen matkii).
 - kertokaa toisillenne hauska muisto
 - Muistele jotain hyvää tapahtumaa

Tavoite:

- Vapauttaa jännitystä ja lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta.





Rasti 5:

Hyvän mielen hengähdys

Tehtävä:

- Seiso tai istu rauhassa. Sulje silmät, hengitä rauhassa sisään ja ulos kolme kertaa.
- Jos haluat, kuvittele itsesi paikassa, jossa tunnet olosi turvalliseksi ja levolliseksi.

Tavoite:

- Lempeä hengitysharjoitus ja kehotietoisuuden lisääminen.



Rasti 6:

Toivon tuulahdus

Tehtävä:

- Mieti tai sano ääneen asia joka lisää mielen hyvinvointia, piristää, kannustaa ja antaa toivoa. Esimerkiksi:
 - "Jokainen päivä voi tuoda jotain hyvää."
 - "Sinä riität"
 - "Yksi askel kerrallaan vie silti eteenpäin."
 - "Et ole myöhässä — olet juuri siinä kohtaa, missä pitääkin olla."
 - "Pienikin valo riittää, kunhan se palaa."
 - "Sinussa on enemmän voimaa kuin arvaatkaan."

Tavoite:

- Jakaa yhteisöllistä toivoa ja tukea.

Rasti 7:

Itsetunnon käsi

Tehtävä:

- Opettele oman kätesi avulla itsetuntoon ja omanarvontuntoon liittyviä lauseita, jotta nämä myönteiset uskomukset voimaannuttavat sinua tässä hetkessä.
- Opitut lauseet palautuvat helposti mieleen tilanteissa, jotka koettelevat itsetuntoa.
- Itsetunnon käsi kuvattu alla olevassa kuvassa.

Tavoite:

- Itsetunto ja omanarvontunto vahvistuu





Itsetunnon käsi® on terapeuttilinen väline ja menetelmä, jossa käytetään omaa kättä, käden kuvaa sekä käsimerkkejä itsetuntoon ja omanarvontuntoon liittyvien lauseitten opetteluun, jotta nämä myönteiset uskomukset palautuisivat helposti mieleen tilanteissa, jotka koettelevat itsetuntoa. Kun lauseet yhdistetään käteen, oma käsi tai mikä tahansa käden kuva muistuttaa rakentavasta suhtautumistavasta niin itseen kuin toiseen ihmiseen!

Lisätietoa: <https://itsetunnonkasi.blogspot.com/>
Hannele Kähkönen, psykologi, taideterapiaohjaaja ja neuropsykiatrinen valmentaja

Rasti 8:

Hyvän olon liike

Tehtävä:

- Tee pieni liike, joka tuntuu kehossa hyvältä, esimerkiksi
 - venytys
 - pyörähdys
 - hidas kävely
 - käsien heilautus
 - itsensä halaus jne.

Tavoite:

- Havainnoida, miten liike vaikuttaa oloon.



Rasti 9:

Mielen aakkoset

Tehtävä:

- Keksikää yhdessä tai yksin mielen hyvinvointiin liittyviä sanoja jokaiselle aakkoselle esimerkiksi:
 - A = arvostus
 - B = balanssi
 - E= eläväinen
 - T= tunteellinen jne.

Tavoite:

- Herättää mieleen mielen hyvinvoinnin tärkeitä asioita kevyesti ja luovasti.



Kiitos, että pysähdyit hetkeen ja itsesi äärelle.



- Olet juuri tehnyt jotain tärkeää oman mielen hyvinvointisi eteen. Kun lähdit tälle rastiradalle, otit pienen, mutta merkityksellisen askeleen kohti parempaa jaksamista ja lempeämpää arkea. Jokainen tehtävä, ajatus ja pysähdys on ollut tapa huolehtia siitä kaikkein tärkeimmästä, sinusta itsestäsi.
- Muista, että hyvinvointi ei ole suuria mullistuksia, vaan pieniä tekoja, jotka toistuvat päivästä toiseen. Yksi hengähdys luonnossa, ystävällinen sana itselle tai toiselle, hetki ilman kiirettä – ne kaikki ovat tärkeitä.
- Kiitos, että annoit itsellesi tämän hetken. Olet tehnyt arvokasta työtä oman mielesi ja jaksamisesi hyväksi.
- #MielenHyvinvointiaKaikille