

Tehtäväkortti

VALINTOJEN RISTEYKSESSÄ

TERVEYSOSAAMINEN

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

FAKTA

Teet arjessasi toistuvasti valintoja, jotka vaikuttavat hyvinvointiisi päivittäin. Valinnat osoittavat hyvin sen, mitä arvostat: mihin esimerkiksi käytät eniten aikaasi ja mitkä asiat jäävät tekemättä. Olisi tärkeää pohtia, miten nämä valinnat vaikuttavat omaan hyvinvointiisi.

Omia motiiveja valintojen takana kannattaa pysähtyä miettimään. Valintoja ohjailevat omat arvot tai joskus valintoja tehdään myös muita seuraamalla, kavereiden mielipiteiden mukaan tai ihan vaan tottumuksesta. Teetkö siis valintoja elämässä sen mukaan, mitä itse pidät hyvänä ja mihin suuntaan haluat elämäsi kulkea? Käytätkö aikaasi siihen, mikä vahvistaa hyvinvointiasi ja tuo sinulle hyvän mielen?

Mieti joku tilanne kuluneelta viikolta, jolloin olet joutunut tekemään jonkun valinnan (esimerkiksi koti-illan sijasta lähdet kavereiden kanssa ulos/kouluun lähtemisen sijaan jäätkin nukkumaan). Teitkö oikean valinnan vai mitä olisi seurannut, jos olisit valinnut toisin? Vastaa alla oleviin kysymyksiin.

Tehtävät

Oliko valinta oikea? Miksi?

Mitä olisi tapahtunut, jos olisit valinnut toisin?

Miten toimit seuraavalla kerralla samassa tilanteessa?

Mitkä asiat vaikuttivat valintaasi? (esim. ystävien mielipide)

Lähde: Erkkö & Hannukkala 2013, Mielenterveys voimaksi, Suomen Mielenterveysseura