

## ELÄMÄNHALLINTATUNTI

(Lankila, Posio & Pirttinen päihdetieto-opasta mukailten)

Tuntisuunnitelmaan sisältyvät alustukset on tarkoitettu orientoimaan opettajaa aiheeseen. Opettajan on hyvä käsitellä asiat myös oppilaiden kanssa varmistaakseen, että alustuksissa käytettävät käsitteet ovat tuttuja oppilaille. Tuntisuunnitelmien työtavoissa korostuu toiminnallisuus ja oppilaiden oma osallistuminen.

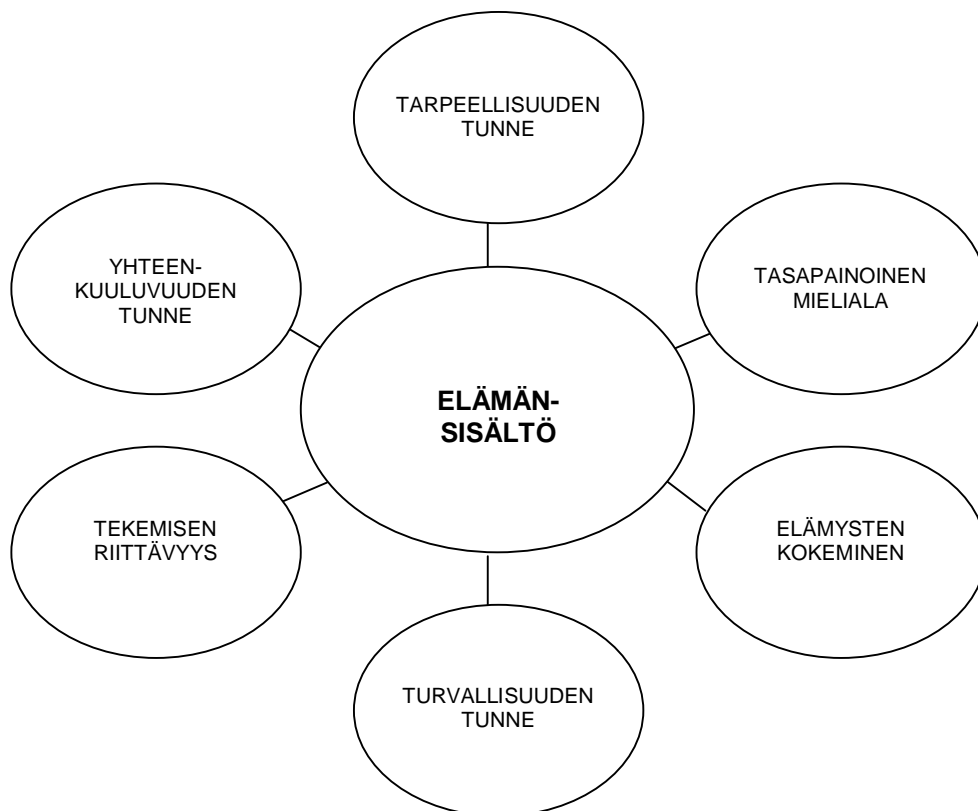
*Tunnin aiheena on oman elämän tärkeät asiat sekä haaveiden tärkeys.*

### Tunnin tavoitteet

- oppilas huomaa oman elämänsä tärkeitä asioita ja myönteisiä puolia.
- oppilas ymmärtää, että monet elämän tärkeät asia ovat aineellisia asioita kestävämpiä.
- oppilas kokee tulevaisuuden mielenkiintoisena ja haasteellisena.

### Alustusta aiheeseen

**Elämänlaatu** (Kempainen & Rouvinen- Kempainen 1998.)



Hyvää elämäntilantakykyä on ihmisellä, joka suhtautuu itseensä myönteisesti. Hän pystyy luomaan elämälleen mielekkäitä tavoitteita, omistautuu asioilleen ja ponnistelee tavoitteidensa saavuttamiseksi. Kun elämäntilantuksen tunne on vahva, ihminen kokee voivansa hyvin. Hän ei stressaannu, masennu tai ahdistu kohtuuttomasti muutostilanteiden, vastoinkäymisten tai muiden stressaavien elämäntilanteiden kohdatessa. Elämän kokeminen mielekkäänä ja merkittävänä on osa elämäntilantuksen tunnetta kuten myös elämäntilantot, itsetunto ja käsitys siitä, millainen olen. (Feldt 2001)

Hyvän elämänhallintakyvyn omaava ihminen suhtautuu itseensä myönteisesti. Hän voi luoda elämälleen mielekkäitä tavoitteita, omistautuu asioille ja ponnistelee tavoitteiden saavuttamiseksi. Tällöin hän saa kokea onnistumisentunteen eivätkä vastoinkäymiset lannista helposti. Kielteinen käsitys omasta itsestä sen sijaan saattaa johtaa toistuviin epäonnistumisiin ja kierteeseen, joka heikentää itsetuntoa ja elämänhallinnantunnetta. Elämänhallinnantunne ei ole pysyvä. Se muuttuu elämäntilanteiden ja kokemusten myötä. (Feldt 2001)

### Tunnin toteutus

1. Jokainen oppilas listaa lyhyesti viisi elämässään tärkeää asiaa ja kolme tulevaisuuden haaveitaan. Seuraavaksi oppilas voi lisätä, miksi tämä asia ja haave on hänelle tärkeä (omat arvot). Lopuksi keskustellaan tärkeiksi koetuista asioista ja haaveista sekä pohditaan, miten niitä voisi saavuttaa ja miksi unelmat ja haaveet ovat tärkeitä. (Joskus matkan suunnittelu on energisomivampaa kuin itse matkalla oleminen eli unelmat tuovat energiaa ja iloa tähän hetkeen).
2. Askarrellaan tulevaisuudenkartta. Leikellään lehdistä oman tulevaisuuden kuvaa, jonka osalueina voivat olla esimerkiksi opiskelu, harrastus, työ, ihmissuhteet ja muut tulevaisuuteen mahdollisesti liittyvät asiat. Opettaja voi arvioida itse, esitteleekö jokainen oppilas oman tulevaisuudenkarttansa muille vai onko jokaisen prosessi henkilökohtainen.

### Kirjallisuutta

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilen, M. 1999. Nuoren aika. WSOY

Feldt, T. — väitös: "Sense of coherence: structure, stability and health promoting role in working life" (Elämänhallinnan rakenne, pysyvyys ja terveyttä edistävä merkitys työelämässä), Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Suomalaisen itsetunto. WSOY