



Väärällä jalalla ylös sängystä

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
X	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tämän tehtävän avulla osallistuja tulee tietoiseksi omista tavoistaan ja rutiineistaan. Työskentelyn avulla käynnistyy osallistujan oma sisäinen prosessi, jonka aikana hän pohtii omaa tilannettaan. Seurannalla oma tilanne konkretisoituu ja havainnollistuu. Saanko ja osaanko todella tarpeeksi levätä?

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokatila tai muu tila, jossa on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun

Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Ryhmät suunnittelevat esityksen, jossa roolihenkilö ei saa yöllä nukkua kunnolla. He esittävät myös unettomuuden syyn. Syitä voivat olla esimerkiksi päässä pyörivät ajatukset, kiireinen päivä, liiallinen kahvin juominen, vatsakipu, kuume, talosta kuuluva meteli, itikan ininä, hiirien rapistelu, kuumuus, kylmyys tai vetoisuus. Yön jälkeen esitetään aamu sekä seuraavan päivän olotilaa ja tapahtumia.

ESITYSTEN JÄLKEEN KESKUSTELLAAN SEURAAVISTA ASIOISTA:

- Miksi esityksen päähenkilö ei saanut levätyä tarpeeksi?
- Miksi uni ei tullut? Miten se näkyi seuraavana päivänä?
- Millainen tilanne on monen huonosti nukutun yön jälkeen?

Osallistujille jaetaan seurantalomakkeet (liite). He tarkkailevat omaa unensaantiaan viikon verran. Viikon aikana osallistujat merkitsevät taulukkoon päivämäärän, ylösnousuajan, nukkumaanmenoajan,



lepohetket ja muun rentoutumisen. Lisäksi he kirjoittavat, millainen olo oli minäkin päivänä. Jos on ollut huono päivä, hän saattaa alkaa etsiä syytä siihen.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	10 minuuttia
Harjoituksen toteutus	30 minuuttia
Keskustelu, seuranta ja arviointi	30 minuuttia
<hr/>	
Yhteensä	70 minuuttia

Tarvikkeet

Lepäämisen seurantalomake (liite) ja kynät osallistujille.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Ensimmäisen seurantaviikon jälkeen yhdessä ohjaajan (tai ryhmän kanssa) katsotaan tulokset ja laaditaan parannusohjelma. Seuraavalla viikolla kirjataan samat asiat ja pyritään noudattamaan parannettua ohjelmaa. Sitten vertaillaan tuloksia ja katsotaan, tuliko muutoksia vireystasoon. Seuraavaksi mietitään, mitkä muut asiat vaikuttavat virkeyteen kuin lepo. Silloin tulevat esille muun muassa ravintoon, sosiaalisiin suhteisiin, elämäntilanteeseen, terveyteen ja oman elämän hallintaan liittyvät asiat.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Liite: Lepäämisen seurantalomake



LEPÄÄMISEN SEURANTALOMAKE

LESKINEN, Eija 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LITE 2
VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI

Päivä	Lepo				Vointi ja jaksaminen
	Ylösnousuaika	Nukkumaan- meno aika	Lepohetket päivällä	yhteensä	

Yhteenveto:
