

mieli



HYVÄÄ MIELTÄ YHDESSÄ

– mielenterveys alakoululaisten
voimavarana

Mielenterveys on elämäniloa! Koulun arjessa on päivittäin lukemattomia hetkiä, joissa pienemmät ja isommat koululaiset voivat itse tai yhdessä koulun aikuisten kanssa harjoitella, oivaltaa ja oppia mielen-terveyttä ja hyvinvointia vahvistavia taitoja.

**Hyvää mieltä yhdessä -opetusaineisto tuo oppimisen riemua mielen-terveystaitojen opetteluun. Kokonai-
suuteen kuuluu käsikirja sekä runsaasti innostavia
opetusmateriaaleja. Opettajille, ohjaajille ja oppilas-
huollon asiantuntijoille tarkoitettu koulutus täyden-
tää mielen-terveyden vahvistamisen osaamista.**

Hyvää mieltä yhdessä -koulutus

**alakoulujen opettajille, ohjaajille ja oppilashuollon
asiantuntijoille**

Mielen-terveysosaamista vahvistava koulutus antaa välineitä **POPS 2014** sisältöjen mukaiseen mielen-terveystaitojen ope-
tukseen sekä ideoita yhteisölliseen oppilashuollon toteuttami-
seen.

MAKSUTON PERUSKOULUTUS

(2 x 3 h), sisältää Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan

Vuorovaikutteinen luento (3 h)

- Mielen-terveys alakoululaisen voimavarana
- Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja hyötykäyttöön
- Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen

Työpajatyöskentely (3 h)

osallistujat osallistuvat 3 työpajaan

- a. Tunteiden tuulimylly - vuorovaikutus- ja tunnetaidot
- b. Hyvä minä! - itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistaminen
- c. Rauhoittuminen ja läsnäolo
- d. Onnellisten linnake - toiminnallinen lautapeli

TILAUSKOULUTUS

(luento 75 min + 90 min työpajatyöskentelyä)

Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan ja opetusaineistojen pohjal-
ta. Tilaukskoulutuksen hinnat liitteessä

Koulutustiedustelut:

Riikka Nurmi

riikka.nurmi@mielen-terveysseura.fi, 040 678 7392

Opetusaineistot

TILATTAVAT MATERIAALIT

Tilaukset ja hinnat: mielenterveysseura.fi/materiaalit



Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja ala-koululaisen mielenterveyden edistämiseen: teoriaa, innostavia harjoituksia ja arviointityökaluja (216 s.). Myös ruotsiksi **Må bra tillsammans**



Tunne- ja kaveritaitokortit tunnetaitojen ja itsesäätelyn opetteluun sekä kasvatuskustelun välineeksi. Myös ruotsiksi **Kort för känslor- och vänskapsfärdigheter**



Eläinlasten elämää -pöytäteatteri kaveritaitojen harjoitteluun. Pakettiin kuuluu 6 eläinhahmoa ja tarinavihko. Myös ruotsiksi **Djurbarnens liv**

VERKKOMATERIAALIT

Lataa maksutta: mielenterveysseura.fi/materiaalit



Onnellisten linnake -peli, toiminnallinen mielenterveystaitojen lautapeli 3.-6. -luokkalaisten



Jotain rajaa! - samannimiseen tv-sarjaan perustuva kiusaamista ja yksinäjämistä käsittelevä opetuskokonaisuus

MOBIILIMATERIAALIT

Maksutta Google Play -kauppa tai I-Store



Mun mieli -mobiilisovellus antaa koululaiselle palautetta muun muassa omista arjen valinnoista, tunteista ja ihmissuhteista. Myös ruotsiksi **Min filis**

Lisätietoja:

Riikka Nurmi

riikka.nurmi@mielenterveysseura.fi, 040 678 7392

Mielenterveys on elämänriemua. Se on sitä, että lapsi tuntee itsensä tärkeäksi, tulee toimeen toisten kanssa ja kokee kelpaavansa ja kuuluvansa joukkoon. Mielenterveys on myös kykyä iloita omista vahvuuksista, taitoa ilmaista tunteita sekä uskallusta kertoa huolista silloin, kun on vaikeaa.

Koulu on tärkeä ympäristö, jossa lapsi voi turvallisesti opetella ja harjoitella mielenterveystaitoja yhdessä toisten lasten ja koulun aikuisten kanssa. Hyvinvoiva mieli on oppimisen perusta ja sen vahvistaminen on jokaiselle tärkeää iästä riippumatta.

mieli

mielenterveysseura.fi