

Mielenterveyden käsi

Tavoitteena pohtia omaa ja työyhteisön mielenterveyttä mielenterveyden käsi -kuvan avulla.

1. Miltä oma kätesi näyttää, kun tarkastelet sitä kuvan kysymysten avulla?
Onko jokin sormista korostunut tai surkastunut?
Onko sormia, jotka eivät ole käytössä lainkaan?
Onko kätesi sellainen kuin haluaisit? Millaisia muutoksia haluaisit tehdä käteesi?
Millaisilla keinoilla saavutat haluamasi käden?
2. Millä tavoin käyttäisit mielenterveyden kättä lasten, vanhempien ja työyhteisön kanssa?
3. Mitkä mielenterveyden käden sormista toteutuvat teidän työyhteisössänne erityisen hyvin?
4. Valitkaa mielenterveyden kädestä 1-3 sormea, joihin kiinnitätte työntekijöinä sekä työyhteisönä erityisesti huomiota seuraavien kuukausien aikana. Listatkaa konkreettisia tekoja, jotka vievät kohti tavoitetta!

Lapsen mielenterveyden tukeminen eri tilanteissa

Tavoitteena pohtia millä tavoin lapsen mielenterveyttä voi tukea arjen eri tilanteissa, esim.:

lapsi saapuu päiväkotiin / ruokailutilanteessa / lapsen mieltä painaa jokin asia onnistumisen kokemuksissa / vaipanvaihto hetkessä / lapsi kirjoittamaan kirjaimia

1. Valitkaa työryhmänne kesken sopiva määrä eri tilanteita. Voitte käyttää yllä olevia tilanteita tai keksiä itse lisää. Kirjoittakaa tilanteet erillisille isoille papereille ja sijoittakaa ne toimintapisteiksi eri puolille tilaa.
2. Jakaantukaa ryhmiin. Jokainen ryhmä aloittaa eri pisteestä. Jokaisella pisteellä työskennellään enintään viisi minuuttia. Tehkää käsitekartta ideoistanne, joita tilanteissa herättää. Ajan loputtua siirrytään myötöpäivään seuraavalle pisteelle ja kirjoitetaan jälleen omia ajatuksia aiheesta sekä täydennetään edellisen ryhmän ajatuksia.
3. Kun ryhmät ovat kiertäneet kaikki pisteet, kukin ryhmä lukee toisille ryhmille pisteessä syntyneet ajatukset. Keskustelkaa niistä ja kootkaa työyhteisöllenne muistilista mielenterveyden tukemisesta päiväkotiinne arjessa.

A large, textured pink circle with a slightly irregular, hand-drawn edge. The color is a vibrant magenta-pink. The text is centered within the circle.

MIELLEN-
TERVEYS

A second large, textured pink circle, identical in style and color to the one above. It is positioned lower on the page. The text is centered within the circle.

MIELLEN-
TERVEYS

Miten mielenterveyttä vahvistetaan päiväkodissanne?

Tavoitteena rakentaa päiväkodin arjesta mielenterveyttä vahvistavaa.

Päivähoidon arki muodostuu muun muassa näistä tilanteista:

aamurutiinit / ruokailuhetket / toimintatuokiot / odotushetket / liikuntahetket
pukeutuminen / leikki-tilanteet / ulkoilu / päiväunet

- Millä tavoin voitte kussakin tilanteessa vahvistaa lasten ja työyhteisönne mielenterveyttä?
- Millaisia valintoja teette?
- Mitä keinoja ja mitä välineitä käytätte työntekijänä ja työyhteisönä?
- Miettikää myös, millä tavoin näissä päivähoiton arjen tilanteissa voitte huomioida lapset yksilöllisesti.
- Miten alla olevat asiat toteutuvat edellä mainituissa tilanteissa?
ryhmytyminen / monipuolinen ravinto hyvässä seurassa / kaveritaidot
tunnetaidot / aito läsnäolo / rentoutuminen ja lepo / mielikuvitus ja sadut
leikki ja luova toiminta / kohtaaminen ja rakkaus

Mielenterveys voimavarana työyhteisössänne

Tavoitteena muodostaa oman työyhteisön kivijalka nimellä "Mielenterveys voimavarana työyhteisössämme"

1. Miettikää ensin yksin, mitkä asiat tukevat mielenterveyttä työyhteisössänne? Miten ne voitaisiin nähdä voimavarana ja asioina, joihin kannattaa kiinnittää arjessanne huomiota? Kirjaa ylös kolme tekijää.
2. Jokainen etsii itselleen parin ja esittelee pohdintansa tulokset. Parin tehtävänä on laatia viisi yhteistä tekijää jatkotyöskentelyn pohjaksi.
3. Kaksi paria yhdistyy neljän hengen ryhmäksi. Tehtävänä on valita, muokata ja tiivistää kahdeksan keskeistä tekijää.

Tämän jälkeen kaikki ryhmät esittelevät tuotoksensa!

Vertaillkaa tuotoksianne ja keskustelkaa esiin nousevista ajatuksista.

Kirjoittakaa työyhteisönne yhteinen kivijalka ja asettakaa se työyhteisössänne näkyvään paikkaan muistuttamaan mielenterveyden voimavaroistanne.

A large, textured pink circle with a slightly irregular, hand-drawn edge. It is centered in the upper half of the page.

MIELLEN-
TERVEYS

A second large, textured pink circle, identical in style to the one above, centered in the lower half of the page.

MIELLEN-
TERVEYS

Kyllin hyvä työyhteisö ja työntekijä

Tavoitteena pohtia yhdessä ja koota yhteen ajatuksia siitä

- Millainen on kyllin hyvä työntekijä?
- Millainen on kyllin hyvä työyhteisö?

Pohtikaa ensin pareittain tai pienissä ryhmissä ja kootkaa ajatuksianne paperille.

Tämän jälkeen jakakaa ajatuksenne koko työyhteisönne kesken.

Keskustelkaa ajatuksistanne ja tunteistanne.

Kootkaa aiheista ”kyllin hyvä työntekijä” ja ”kyllin hyvä työyhteisö” työyhteisöllenne tärkeimmät kohdat esimerkiksi huoneentauluiksi työyhteisönne taukotilaan.

Tärkeimmät voimavaramme

Harjoituksen avulla kartoitatte ja tiedostatte työyhteisöänne kantavat voimavarat ja vahvuudet. Tavoitteena on myös kehittää työyhteisöllenne lisää voimavaroja.

1. Keskustelkaa mitkä ovat työyhteisönne viisi keskeisintä ja jo aidosti toimivaa voimavaraa eli vahvuutta. Sopikaa, että pidätte niistä kiinni kiireitten ja muutostenkin keskellä. Laittakaa ne esille, jolloin ne muistuttavat niiden jatkuvan vaalimisen tärkeydestä.
2. Pohtikaa mitkä kolme asiaa haluatte työyhteisönne uusiksi vahvuuksiksi ja mitä niiden kehittäminen vahvuuksiksi teiltä edellyttää. Miettikää myös millaisia uinuvia tai kokonaan puuttuvia voimavaroja työssänne on ja miten ja keiden toimesta niitä voidaan organisatiossa vahvistaa tai saavuttaa.

A large, textured pink circle with a slightly irregular, hand-drawn edge. The color is a vibrant magenta-pink. The text is centered within the circle.

MIELLEN-
TERVEYS

A second large, textured pink circle, identical in style and color to the one above. It is positioned lower on the page.

MIELLEN-
TERVEYS