

KAMU Kaveri mielessä

Miten tuen kaveriani? -tuntien ohjeistukset



1. TUNTI

Tavoitteet:

- Saada kokonaiskäsitelmä KAMU Kaveri mielessä -tunneista ja siellä käsiteltävistä asioista.
- Ymmärtää, että jokainen tarvitsee voimavaroja päivittäin.
- Pohtia ja tunnistaa, millaiset asiat tuovat itselle voimavaroja.
- Ymmärtää, että tarvitsemme mielenterveyden käden jokaista osa-aluetta päivittäin voidaksemme hyvin.
- Ymmärtää, että on hyvä hakea apua itselle tai kaverille, mikäli mielenterveyden käden osa-alueet ovat jatkuvasti heikolla tolalla.
- Tutustua erilaisiin selviytymiskeinoihin ja löytää itselle sopivia tapoja selviytyä.

Tunnin valmistelut:

- Tutustu etukäteen ensimmäisen tunnin harjoitteisiin sekä ekstramateriaaliin, jota voit käyttää, mikäli aikaa jää.
- Varaa tunnille tarvittavat materiaalit sekä tarkista tekniikan toimivuus.
- Ensimmäisellä tunnilla esitellään kahdella dialla koko koulutuskokonaisuus.

Tarvikkeet:

- Tietokone + videotykki, diat näkyviin PDF:nä
- Tyhjää A4-papereita, kyniä
- Post-it lappuja (Dia 5 porinahetki, jos sen toteuttaa pidemmällä toteutuksella)
- Selviytyjän patsas –kortit leikattuna (vaihtoehtoinen toteutus)

Tämän koulutuksen jälkeen...

- Tiedät, millaiset asiat voivat vahvistaa omaa ja kaverin jaksamista ja mielenterveyttä.
- Saat taitoja, joilla auttaa itseä ja kaveria, kun elämä tuo mukanaan haasteita.
- Saat rohkeutta ja välineitä ottaa huolta aiheuttavan asian puheeksi.
- Ymmärrät, millaisissa tilanteissa on tärkeää kääntyä aikuisen tai ammattilaisen puoleen.
- Saat rohkeutta avun hakemiseen sekä tietoa eri auttamistahoista.

2

mieli.fi

DIA 2

Aika: 3 min

1. Eritelkää itsenne
2. Ensimmäisen tunnin alussa käydään läpi KAMU-koulutuksen tavoitteet lyhyesti.

KAMU – Kaveri mielessä oppituntien osiot

1. **"Mikä auttaa minua voimaan hyvin?"**
Tässä osiossa saat vinkkejä, miten omasta mielenterveydestä ja jaksamisesta voi huolehtia.
2. **"Miten voin tukea kaveriani?"**
Tässä osiossa pohdit kaveritaitojasi ja tunnetaitoja.
3. **"Miten kuuntelen empaattisesti ja otan huolta aiheuttavan asian puheeksi?"**
Tässä osiossa lisää ymmärrystä empaattisen kuuntelemisen tärkeydestä sekä saat vinkkejä siihen, miten huolta aiheuttavan asian voi ottaa puheeksi kaverin kanssa.
4. **"Milloin tarvitaan aikuisen tukea?"**
Tässä osiossa opit tunnistamaan, milloin aina tarvitaan aikuisen tai ammattilaisen tukea ja apua ja saat tietoa eri auttamistahoista.

3

mieli.fi

DIA 3

Aika: 3 min

Kerro, että KAMU-tunteja on neljä ja mitä KAMU-tunnit pitävät sisällään.

1. Tunti Mikä auttaa minua voimaan hyvin?



4

DIA 4

Otsikkodia

Kerro, että 1. tunnin aiheena on:
"Mikä auttaa minua voimaan hyvin?"

Porinahetki

- Kulutamme voimavarojamme jatkuvasti - siksi niitä on myös tärkeää saada vahvistettua päivittäin!
- Millaiset pienet asiat tuovat jaksamista, voimavaroja ja hyvää mieltä arkeesi?



5

mieli.fi

DIA 5:

Aika: 5-8 min

(post-it lapuilla toteutettuna 10-15min)

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia

Tarvikkeet vaihtoehtoisessa toteutuksessa:

Kyniä ja post-it lappuja

tai verkossa toteutettaessa valmis

Padlet-kyselypohja ja älylaite/tietokone

DIA 5

Kerro:

- Elämässä ja arjessa tulee monenlaisia asioita vastaan, jotka kuluttavat voimavaroja.
- Voimavarat kuluvat päivittäin ja siksi niitä on tärkeää myös saada päivittäin vahvistettua.
- Aika ajoin on tärkeää palauttaa mieleen, millaiset asiat tuovat iloa ja rentoutumista.

Harjoitus:

a) Jakaudutaan pareittain. Keksikää 2 min aikana parin kanssa mahdollisimman monta asiaa, jotka tuovat voimavaroja ja hyvää mieltä arkeen. Merkitään tukkimiehen kirjanpidolla ylös, montako asiaa keksitte. Puretaan lopuksi kysymällä, kuinka monta asiaa kukin pari keksi ja nostetaan esiin muutama voimavaroja tuonut asia.

TAI (soveltuu myös verkkototeutukseen)

b) Voit tehdä tästä myös Padlet-kyselyn! ("Millaiset pienet asiat tuovat jaksamista, voimavaroja ja hyvää mieltä arkeesi? Keksi mahdollisimman monta, konkreettista asiaa!")

TAI pidempi toteutus (mikäli aikaa enemmän kuin 45min tai haluat painottaa tätä tehtävää)

c) Jokainen oppilas saa post-it -lappuja ja kirjoittaa niille asioita, jotka tuovat voimavaroja ja hyvää mieltä arkeen. Kootaan post-it laput seinälle voimavarojen tauluksi. (Kirjoitusaikaa 3-5min, purku n. 5min)

Kerro lopuksi: Arkeen on hyvä sisällyttää hyvää mieltä tuovia asioita, jotka nostavat mielialaa ja tuovat voimavaroja. Nämä auttavat vahvistamaan omaa mielenterveyttä.

Arjesta voimaa!

- **Voidaksesi hyvin, tarvitset päivittäin:**
 - Unta ja lepoa, ravintoa ja ruokailua, ihmissuhteita, liikkumista ja vapaa-aikaa.
 - Rutiineja ja rytmiä päivään.
 - Huolehtimalla näistä, vahvistat mielenterveyttäsi!
- Jos jokin käden osa-alue on jatkuvasti huonolla tolalla, se vaikuttaa olotilaasi ja heikentää mielenterveyttäsi.
- Voit miettiä, mitkä pienet asiat tai teot voisivat auttaa vahvistamaan mielenterveyden kättäsi.



DIA 6

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut:

n. 15 min

Tarvikkeet:

Kyniä ja paperia

DIA 6

Kerro:

- Mielenterveyden käden osa-alueet ovat hyvän mielenterveyden peruselementit
- Voidakseen hyvin, ihminen tarvitsee mielenterveyden käden jokaista osa-aluetta; unta ja lepoa, ravintoa ja ruokailua, ihmissuhteita ja tunteita, liikkumista sekä vapaa-aikaa.
- Lisäksi ihminen tarvitsee säännönmukaisuutta: päivän rytmit, rutiinit tuovat turvallisuutta ja tasapainoa arkeen.
- Rakenteet ja rutiinit tukevat mielenterveyttä myös haastavina hetkinä.
- Mikäli sormien osa-alueet ovat jatkuvasti huonolla tolalla, se vaikuttaa omaan olotilaan ja heikentää koettua mielenterveyttä.
- Oma hyvinvointia ja mielenterveyttä vahvistetaan huolehtimalla mielenterveyden käden eri osa-alueista.

Huom! Mikäli mielenterveyden käsi on oppilaille entuudestaan hyvin tuttu, voi tämän osion käydä kevyemmin läpi kertauksen omaisesti ja keskittyä enemmän selviytymistaitoihin: "Mielenterveyden käden osa-alueet luovat perustan mielenterveydelle. Mikäli esimerkiksi nukkuu jatkuvasti liian vähän, se heikentää mielenterveyttä."

Mielenterveyden käden pikatesti

1. Kirjoita oma nimesi paperiin.
 2. Kuuntele väittämiä. Toimi ohjeiden mukaan.
 3. Tartu kynään jäljelle jääneillä sormilla ja kirjoita nyt nimesi.
- Mille tuntuisi, jos seuraavan kuukauden ajan sinulla olisi käytössä arjessa ainoastaan tehtävästä jäljelle jääneet sormet?
 - Voit vaikuttaa arjen valinnoilla toimintakykyysi ja hyvinvointiisi!
 - Jos tuntuu, ettei johonkin käden osa-alueeseen pysty itse vaikuttamaan, vaikka haluaisi, on hyvä kertoa asiasta jollekin aikuiselle tai hakea asiaan apua.
 - **Muista, että jo pienet teot tai muutokset arjessa voivat lisätä hyvinvointiasi!**



DIA 7

Aika: Pikatesti ja keskustelu n. 10 min

Tähän mennessä aikaa kulunut:

n. 20 min

Tarvikkeet:

Kyniä ja paperia

DIA 7

Toiminnallinen harjoitus:

Ota kynä ja paperia lähellesi. Kuulet kohta väittämiä, jotka liittyvät kulloiseenkin mielenterveyden käden sormeen. Pystytkö vastaamaan molempiin myönteisesti? Jos vastaat molempiin väittämiin ”kyllä” niin jätä sormi pystyyn. Jos vastaat ”ei”, niin laske sormi alas. Pohdi kulunutta viikkoa vastatessasi kysymyksiin:

1. Oletko herännyt pääosin pirteänä? Ehditkö rentoutua ja levätä myös päivän aikana?
2. Oletko syönyt päivittäin aamupalan? Muistitko ruokailla säännöllisesti?
3. Oletko ehtinyt jakamaan kuulumisiasi viimeisen viikon aikana jonkun itsellesi tärkeän ihmisen kanssa? Oletko kertonut myös mahdollisista huolistasi?
4. Oletko päässyt liikkumaan tällä viikolla ainakin kerran? Oletko löytänyt jonkun liikuntalajin, josta saat hyvää oloa?
5. Oletko tehnyt tämän viikon aikana jotakin sellaista, josta olet saanut mahtavan tunteen? Oletko onnistunut rentoutumaan ja latautumaan?

Tartu kynään jäljelle jääneillä sormilla ja kirjoita nimesi.

- Mille oman nimen kirjoittaminen tuntui nyt?
- Mille tuntuisi, jos seuraavan kuukauden ajan sinulla olisi käytössä ainoastaan tehtävästä jäljelle jääneet sormet?

Kerro:

- Tällä toiminnallisella tehtävällä oli tarkoitus havainnollistaa, miten arjen valinnoilla vaikutusta toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tarvitsemme näitä kaikkia osa-alueita voidaksemme hyvin.
- Hetken aikaa ihminen voi toimia kohtalaisesti esimerkiksi huonoilla unilla tai ilman vapaa-aikaa, mutta mikäli tilanne pitkittyy, alkaa se vaikuttaa huomattavasti mielenterveyteemme.
- Jos jokin sormen osa-alue on pitkään huonolla tolalla, on siihen tärkeää hakea apua ja tukea.
- On tärkeää myös pohtia, miten omaa tilannetta voisi parantaa. Millaisia erilaisia valintoja voi tehdä päivittäin?
- **Joskus voi olla tilanteita, ettei johonkin käden osa-alueeseen voikaan vaikuttaa omilla valinnoilla, vaikka haluaisi.**

Kysy:

- **Millaisissa tilanteissa käden osa-alueisiin ei voi vaikuttaa omilla valinnoilla, vaikka haluaisi?** (Erilaiset kriisitilanteet tai vanhempien/läheisten tilanteet voivat vaikuttaa moneen käden osa-alueeseen. Esim. kotona ei pysty syystä tai toisesta nukkumaan, vaikka haluaisi, monipuolista ruokaa ei ole saatavissa/joutuu huolehtimaan pienemmistä sisaruksista jatkuvasti, eikä levolle jää tilaa)
- **Mikäli huomaa, että jotkut käden osa-alueet ovat jatkuvasti huonolla tolalla eikä niihin voi itse vaikuttaa, on tärkeää hakea apua.**
- **Lopuksi: Muista, että jo pienet teot tai muutokset arjessa voivat lisätä hyvinvointiasi!**

Selviytymistaidot

- Arjen haasteiden ja kuormituksen keskellä tarvitsen selviytymistaitoja.
- On hyvä kokeilla ja löytää erilaisia tapoja purkaa kuormitusta.
- Selviytymistaidot antavat voimavaroja ja auttavat selviytymään arjen kuormituksesta.

8



DIA 8

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut:
n. 30 min

DIA 8

Kerro:

Selviytymistaidot ovat yksi mielenterveystaidoista. Onkin siis tärkeää ohjata nuoria kokeilemaan ja tunnistamaan erilaisia keinoja purkaa kuormitusta.

- Arjen haasteiden, vaikeuksien tai kriisin kohdatessa tarvitaan selviytymistaitoja eli arjen kuormituksen purkamisen keinoja.
- Vaikea tilanne voi olla jokin hyvin arkinen asia: koulusta tulevat paineet, riidat läheisten tai ystävien kanssa, erimielisyydet tai ristiriidat, sairastuminen, seurustelusuhteen loppuminen. Yhtä lailla erilaiset kriisit perheessä tai esimerkiksi korona-kriisiin liittyvät asiat kuormittavat mieltä.
- On hyvä kokeilla ja löytää erilaisia tapoja purkaa kuormitusta. Esimerkiksi korona-aikana on ollut tärkeä taito löytää uusia palautumisen ja selviytymisen keinoja, kun välttämättä itselle luontaisinta tapaa purkaa kuormitusta ei ole voinut käyttää.
- Kaikki julistekuvan selviytymiskeinot ovat keskenään tasa-arvoisia, toinen ei ole parempi toista.
- Jokainen pyrkii selviämään parhaalla mahdollisella tavalla vaikeuksien, stressin tai kriisien keskellä!

Kysy (jos aikaa/haluat syventää):

- **Oheisessa julisteessa esitetyt selviytymiskeinot ovat hyviä ja rakentavia selviytymiskeinoja, jotka lisäävät voimavaroja.** Ihmisellä on aika pyrkimys selvitä haastavista tilanteista. Kuitenkin jotkut selviytymiskeinot voivat olla meille vahingollisia.
- Millaiset selviytymiskeinot voivat olla vahingollisia? (esimerkiksi päihteiden käyttö, lääkkeiden väärinkäyttö, liiallinen pelaaminen, aggressiivinen käytös)
- Jos on opittu vahingollisia selviytymiskeinoja, voi automaattisesti turvautua niihin haastavissa tilanteissa.
- Rakentavia selviytymiskeinoja on hyvä kokeilla ja opetella.

Millainen selviytyjä olet?

Nyt pääset tutustutaan tarkemmin eri selviytymiskeinoihin.

Pohdi:

- Mistä selviytyjän patsaista löydät itsellesi tyypillisiä piirteitä?

9



DIA 9

Aika: 5 min (Selviytyjät jumppa/peukkutehtävä)

Tähän mennessä aikaa kulunut:
n. 35 min

Tarvikkeet vaihtoehdoisessa toteutuksessa: Selviytyjät – julisteita, selviytymistaidot kortteina (tällöin myös aikaa kuluu enemmän)

DIA 9

Kerro:

- Seuraavaksi tutustutaan tarkemmin eri selviytymiskeinoihin.
- Pääset pohtimaan selviytymistaitoja selviytymistaitojumpan avulla. Tehdään pieni jumppa: Millainen selviytyjä SINÄ olet? Tämän voi toteuttaa siten, että ohjaaja lukee jokaiseen patsaaseen liittyvät väittämät tai katsotaan jokainen selviytymistaito erikseen dialla.

Harjoitus:

Mikäli tunnistat itsesi seuraavasta selviytymiskeinosta, voit toimia annettujen ohjeiden mukaan!

- **Fysiologinen selviytyjä:** Lenkkeilen tai ulkoilen, harrastan lempiliikuntalajiani, rentoudun ja nukun riittävästi.
Mikäli tunnistat, että olet fysiologinen selviytyjä, voit juosta pikajuoksua paikallasi!
- **Älyllinen selviytyjä:** Hankin asioista lisätietoa, Teen suunnitelmia, Kirjoitan asioita muistiin, Ratkaisen pulmia, Teen listoja.
Mikäli tunnistat, että olet älyllinen selviytyjä, voit hieroa hetken ohimoitasi!
- **Henkinen selviytyjä:** Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista. Pohdin elämän merkitystä, Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin, Olen läsnä
- **Mikäli tunnistat, että olet henkinen selviytyjä, voit hengittää rauhallisesti nenän kautta sisään ja sitten rauhallisesti ulos.**
- **Luova selviytyjä:** Etsin uusia tapoja toimia, käytän mielikuvitustani, ajattelen myönteisesti teen luovia asioita
Mikäli tunnistat, että olet luova selviytyjä, voit pyöräyttää hartioita kaksi kertaa ympäri.
- **Tunteellinen selviytyjä:** Nauran, itken ja näytän tunteeni, kerron tunteistani, ilmaisen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soitan, maalaan, kirjoitan
Mikäli tunnistat, että olet tunteellinen selviytyjä, voit tehdä tiukan, tunteellisen tuuletuksen!
- **Sosiaalinen selviytyjä:** Vietän aikaa kavereitteni kanssa, harrastan porukoissa, otan vastaan tukea ja tuen myös muita, jaan kokemuksiani muiden kanssa.
Mikäli tunnistat, että olet sosiaalinen selviytyjä, voit hymyillä leveästi ja vilkuttaa kahdella kädellä.

Vaihtoehtoinen toteutustapa 1: Vaihtoehtoisesti jumpan voi jättää pois ja nostaa yhden peukun pystyyn, jos selviytymistaito on itselle ominainen, kaksi peukukua, mikäli selviytymistaito on itselle hyvin ominainen ja peukku vaakatasoon, jos tämä ei ole ominainen, mutta voisit tätä kokeilla.

Vaihtoehtoinen toteutustapa 2: Asetutaan riviin. Ohjaaja lukee näyttää kunkin selviytymistaitodian erikseen ja lukee siihen liittyvän tekstin. Mikäli tämä selviytymistaito on sinulle hyvin ominainen, astu askel


eteenpäin. Mikäli tämä on sinulle ominainen, yksi askel eteenpäin. Mikäli selviytymistaito ei ole ominainen, mutta voisit tätä kokeilla, nosta kädet ylös. Mikäli vastaus ei ole mitään näistä, voit seisoa paikallasi liikkumatta.

Vaihtoehtoinen toteutustapa 3: Printatkaa www.mieli.fi –sivustoilta Selviytyjän patsas –juliste/julisteita. Laittakaa juliste tai useampi juliste tilaan niin, että oppilaat pääsevät katsomaan julistekuvia läheltä. Pyydä oppilaita merkitsemään julisteisiin tietynvärisillä, pienellä post-it –lapulla tai muulla merkinnällä, mitkä selviytymiskeinot ovat itselle tyypillisimpiä. Tämän jälkeen pyydä heitä merkitsemään erivärisellä post-it –lapulla tai erilaisella merkillä, millaista selviytymistaitoa he voisivat kokeilla.

Vaihtoehtoinen tapa 4: Askarrelkaa selviytymiskeinoista pieniä kortteja. Tutustukaa kortteihin ja keskustelkaa erilaisista selviytymiskeinoista. Jokainen saa lopuksi valita mukaansa omaa selviytymiskeinoja tai omia selviytymiskeinoja kuvaavat kortit.

Fysiologinen selviytyjä

- Lenkkeilen tai ulkoilen, harrastan lempiliikuntalajiani, rentoudun, syön ja nukun riittävästi.



Lenkkeilen tai ulkoilen
Harrastan lempiliikuntalajiani
Rentoudun ja palaudun
Syön hyvin
Nukun riittävästi

10


DIA 10

Kerro: Fysiologinen selviytyjä: Lenkkeilen tai ulkoilen, harrastan lempiliikuntalajiani, rentoudun ja nukun riittävästi

Mikäli tunnistat, että olet fysiologinen selviytyjä, voit juosta pikajuoksua paikallasi!

Älyllinen selviytyjä

- Hankin asioista lisätietoa, teen suunnitelmia, kirjoitan asioita muistiin, ratkaisen pulmia ja teen listoja.



Hankin asioista lisätietoa
Teen suunnitelmia
Kirjoitan asioita muistiin
Ratkaisen pulmia
Teen listoja

16

DIA 11

Kerro: Älyllinen selviytyjä: Hankin asioista lisätietoa, teen suunnitelmia, kirjoitan asioita muistiin, ratkaisen pulmia, teen listoja

Mikäli tunnistat, että olet älyllinen selviytyjä, voit hieroa hetken ohimoitasi!

Henkinen selviytyjä

- Saan turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista. Pohdin elämän merkitystä, hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin. Olen läsnä.



Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista
Pohdin elämän merkitystä
Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin
Olen läsnä

17

DIA 12

Kerro: Henkinen selviytyjä: Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista. Pohdin elämän merkitystä, Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin, olen läsnä

Mikäli tunnistat, että olet henkinen selviytyjä, voit hengittää rauhallisesti nenän kautta sisään ja sitten rauhallisesti ulos.

Luova selviytyjä

- Etsin uusia tapoja toimia, käytän mielikuvitustani. Ajattelen myönteisesti, teen luovia asioita.

18



DIA 13

Kerro: Luova selviytyjä:

Etsin uusia tapoja toimia, käytän mielikuvitustani, ajattelen myönteisesti, teen luovia asioita

Mikäli tunnistat, että olet luova selviytyjä, voit pyöräyttää hartioita kaksi kertaa ympäri.

Tunteellinen selviytyjä

- Nauran, itken ja näytän tunteeni, kerron tunteistani. Ilmaisnen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soitan, maalaan, kirjoitan

19



DIA 14

Kerro: Tunteellinen selviytyjä: Nauran, itken ja näytän tunteeni, Kerron tunteistani, ilmaisnen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soitan, maalaan, kirjoitan.

Mikäli tunnistat, että olet tunteellinen selviytyjä, voit tehdä tiukan, tunteellisen tuuletuksen!

Sosiaalinen selviytyjä

- Vietän aikaa kavereitteni kanssa, harrastan porukoissa, otan vastaan tukea ja tuen myös muita, jaan kokemuksiani muiden kanssa.

20



DIA 15

Kerro: Sosiaalinen selviytyjä:

Vietän aikaa kavereitteni kanssa, Harrastan porukoissa, Otan vastaan tukea ja tuen myös muita, Jaan kokemuksiani muiden kanssa.

Mikäli tunnistat, että olet sosiaalinen selviytyjä, voit hymyillä leveästi ja vilkuttaa kahdella kädellä.

Millainen selviytyjä olet?

Keskustele parin kanssa:

- Mitkä selviytymistaidot ovat sinulle tyypillisimpiä?
- Mikä auttoi sinua viimeksi selviytymään?
- Mitä uutta selviytymistaitoa voisit kokeilla?

On hienoa, jos löydät itsellesi useita erilaisia keinoja palautua kuormituksesta!

21



DIA 16

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 40 min

Keskustelkaa yhdessä tai pareittain selviytymiskeinoista dian ohjeiden mukaan. Mitä enemmän sinulla on selviytymiskeinoja, sitä paremmat valmiudet on selviytyä elämään kuuluvista haasteista!

Video: [MITÄ MIELENTERVEYS ON?](#)

1. Mitkä ovat hyvän mielen tunnusmerkkejä?
2. Mitkä tekijät voivat kuormittaa mieltä?
3. Miten mielenterveyttä voi vahvistaa?



17

mieli.fi

DIA 17

Aika: 3 min

Tähän mennessä aikaa kulunut:
n. 45 min

Tarvikkeet: Videotykki, kaiuttimet
äänen toistoon

Tarvikkeet vaihtoehtoinen toteutustapa:

Lisäksi kyniä ja paperia

DIA 17

Tämä on tehtävä, mikäli ryhmä on edennyt ripeästi aiemmissa tehtävissä tai aikaa on enemmän kuin 45 min.

Video toimii hyvin myös orientoitumisena ensimmäisen tunnin teemaan, jolloin sen voisi katsoa heti alkuun tai voimavaratehtävän (DIA 5) jälkeen.

Videon voi katsoa lyhyenä tunnin loppuyhteenvetona (n. 2 min).

Vaihtoehtoisesti voi paneutua videon sisältöihin tarkemmin diassa esitettyjen kysymysten avulla. (Video + tehtävät 10-15min)

Vaihtoehtoinen toteutustapa (10-15 min):

- Ennen videon katsomista ohjeista oppilaita ja jaa heidän pienempiin ryhmiin. Jaa kullekin ryhmälle yksi slidellä näkyvä kysymys, johon ryhmä pyrkii löytämään vastauksen. Kysymykset voi myös jakaa monisteina jokaiselle.
- Katsotaan video: Mitä mielenterveys on? (Video + keskustelu 10 min)
- Käydään vastaukset yhdessä lopuksi läpi.

Vastaukset videon kysymyksiin:

1. Mitkä ovat hyvä mielen tunnusmerkkejä?

Ihminen on tyytyväinen elämäänsä ja kokee sen merkityksellisenä, tunnistaa omat vahvuutensa ja kykynsä, tulee juttuun itsensä ja toisten kanssa, kykenee osallistumaan yhteisön toimintaan, pystyy joustamaan ja venymään elämän muutoskohdissa

2. Mitkä tekijät voivat kuormittaa mieltä?

Esimerkiksi erilaiset ongelmat, stressi, uniongelmat, ahdistus, pettymykset, menetykset, vaikeudet ihmissuhteissa, kokemukset syrjinnästä tai huonosta kohtelusta, kuormittava elämäntilanne, sairaudet ja mielenterveyden häiriöt.

3. Miten mielenterveyttä voi vahvistaa?

Huolehtimalla arjen rytmistä, pitämällä yhteyttä toisiin ihmisiin, tekemällä itselle mieluisia asioita, harjoittelemalla tunne- vuorovaikutus- ja rauhoittumisen taitoja, tukeutumalla toisten apuun

mieli

1. Tunnin Ekstramateriaaleja

18

MIELI Suomen Mielenterveys ry

DIA 18

Ekstramateriaaleja

Voimavaroja arjen keskelle

- Pysähdy hetkeksi pohtimaan, mille oma mielenterveyden kätesi näytti.
- Olisiko jotain käden osa-alueita hyvä vahvistaa?
- Mikä olisi se pieni teko, jolla voisit parantaa hyvinvointiasi hivenen, esimerkiksi 7:sta 7+:aan?



19

mieli.fi

DIA 19

Aika: 10 min (Diat 19-20)

Tarvikkeet (pidempi toteutus):

Kynää ja paperia muistilapun kirjoittamista varten tai kännykkä, post-it –lappuja

Tarvikkeet vaihtoehtoinen toteutustapa:

Mielenterveys voimaksi -kuvakortit

DIA 19

Tämä tehtävä on ekstra-tehtävä, jos käytettävissä on enemmän kuin 45 min oppitunti.

Tämä dia voidaan käydä myös nk. loppusanoina, jota kukin voi jäädä pohtimaan.

Mikä tekee harjoituksen, toimi seuraavasti (10-15 min):

- Luetaan dian ohjeet. (2 min)
- Jokainen voi miettiä omalta osaltaan pienen omaa hyvinvointia vahvistavan teon ja kirjoittaa sen kännykkään tai paperille muistutukseksi. (7 min)
- Ajattelun apuna voi käyttää dian 21 listausta.
- Pienet teot voidaan lopuksi kirjoittaa post-it –lapuille ja koota seinälle. (5 min)

Vaihtoehtoinen toteutustapa

- Levitellään luokan lattialle erilaisia kuvia (esim. Mielenterveys voimaksi –kuvat). Jokainen valitsee kuvista sellaisen/sellaiset, jotka kuvaavat asiaa, joka voisi tuoda lisää hyvinvointia omaan elämään. Jakaudutaan pareittain tai pieniin ryhmiin kuvien takana olevien värikoodien mukaan ja kerrotaan toisille, minkä kuvan valitsi ja miksi.

Lopuksi: Mieti jokin konkreettinen asia, mikä auttaisi sinua onnistumaan pienen, hyvinvointiasi lisäävän teon tekemisessä päivittäin? (Esimerkiksi: laitan muistutuksen puhelimeeni, teen haasteen kaverin kanssa hyvinvointia lisäävän asian toteuttamisesta, pyydän läheistäni tai ystävääni muistuttamaan asiasta, teen hyvinvointia lisäävästä asiasta itselleni huoneen taulun)

Voisiko omaa hyvinvointia parantaa jollakin näistä...

- Laitan älylaitteeseen muistutuksen, että on aika ryhtyä iltatoimiin.
- Syön ainakin vähän aamiaista päivittäin.
- Käyn 10 minuutin kävelyllä päivittäin.
- Teen joka päivä yhden pienen asian, josta tulee hyvä mieli.
- Hiljennyn päivittäin hetkeksi.
- Mietin, miten voisin hakea apua johonkin vaikeaan asiaan. Etsin esimerkiksi valmiiksi yhteystiedot.
- Katson päivittäin videoklipin, joka saa minut varmasti nauramaan.



20

mieli.fi

DIA 20

Aika: 5 min

Tämä on ekstra-dia, jota voi käyttää apuna dian 19 harjoitteen tekemiseen ja havainnollistamiseen.

DIA 20

Kerro:

- Jokainen voi valita listasta asiat, jotka voisivat toimia omalla kohdalla.
- Vaihtoehtoisesti listaa voidaan käydä läpi siten, että kukin nostaa ylös peukun, mikäli väittämä toimisi omalla kohdalla.
- Hyvinvointia lisääviä asioita voi ideoida myös lisää.



Mielenterveyttä voi aina vahvistaa!

21

mieli.fi

DIA 21

Ensimmäisen osion lopetusdia: "Mielenterveyttä voi aina vahvistaa!"