

KAMU
Kaveri mielessä

**Miten tuen
kaveriani?
-tunnit**



Osaamiskeskus Nuoska

Nuorisosio koulussa ja oppimiskolassa

Kompetenscenter Nuoska

Ungdomsarbete i skolor och läroanläggningar

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.

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 lisäät 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 ammattilaiset tukea ja apua ja saat tietoa eri auttamistahoista.

1. Tunti

Mikä auttaa minua voimaan hyvin?



Osaamiskeskus Nuoska

Huoltosijain kehittäminen ja oppimisympäristöjen

Kompetenscenter Nuoska

Ungdomsarbete i skolor och läroanstaltningar

Porinahetki

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



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.

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielenterveytesi?



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!**

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveytesi?



Selviytymistaidot

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

MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



Millainen selviytyjä olet?

Nyt pääset tutustutaan tarkemmin eri selviytymiskeinoihin.

Pohdi:

- Mistä selviytyjän patsaista löydät itsellesi tyypillisiä piirteitä?

MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



Fysiologinen selviytyjä

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



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

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

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

Luova selviytyjä

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



Etsin uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvitustani
Ajattelen myönteisesti
Kuuntelen itseäni
Teen luovia asioita; kokkaan,
piirrän, askartelen, nikkaroin

Tunteellinen selviytyjä

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



Nauran, itken ja näytän tunteeni
Kerron tunteistani
Ilmaisen itseäni ja tunteitani
taiteen keinoin: tanssin, soitan,
maalaan, kirjoitan

Sosiaalinen selviytyjä

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



Vietän aikaa kavereitteni kanssa

Harrastan porukoissa

Otan vastaan tukea ja tuen myös muita

Jaan kokemuksiani muiden kanssa

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!

MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



Video: MITÄ MIELENTERVEYS ON?

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





1. Tunnin Ekstramateriaaleja

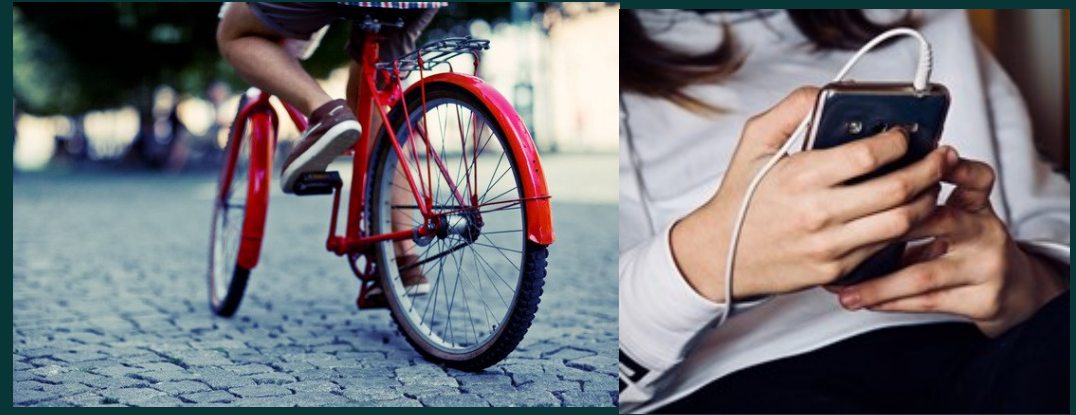
Voimavaroja arjen keskelle

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



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.





Mielenterveyttä voi aina vahvistaa!

Kiitos!



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimiskeskus
Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanstaltningar

mieli.fi