



Må bra-handen som verktyg för planering och utvärdering

Må bra-handen är ett pedagogiskt verktyg som hjälper verksamheter att synliggöra och utveckla sådant som bidrar till barns och ungas psykiska välbefinnande.

Den synliggör vad som fungerar bra, vad som behöver utvecklas och hur olika delar av verksamheten bidrar till helheten.

Arbetet kan göras i flera steg med egen reflektion, diskussion i smågrupper och gemensam sammanställning som ger en överskådlig bild av konkreta handlingar.

MÅ BRA-HANDEN



LÄTTLÄST

mieli

Egen reflektion

Vad fungerar bra? Vad vill jag utveckla?

- Läs igenom frågorna och påståendena
- Håll fingret rakt om det fungerar bra. Böj fingret om det fungerar sådär.
- Välj ett område som du vill utveckla.
- Ta reda på mer om området och diskutera det gärna med andra.
- Fundera på vad du själv kan göra och gör en egen handlingsplan.

mieli

Må bra-handlingar

2 MAT OCH MÅLTIDER

- Regelbundna måltider ger energi och hjälper mig att orka och koncentrera mig.
- Fundera: Vad hjälper mig att äta regelbundet och må bra?

1 SÖMN OCH VILA

- Sömn och vila hjälper mig att återhämta mig och orka med vardagen.
- Fundera: Vad hjälper mig att få tillräckligt med sömn och vila?

+ VARDAGSRYTM OCH RUTINER

- Rutiner och pauser kan göra vardagen mer balanserad.
- Fundera: Vilka vanor hjälper mig i vardagen? Finns det något jag vill ändra?

3 RELATIONER OCH KÄNSLOR

- Det är viktigt att kunna prata om känslor och bli lyssnad på.
- Fundera: Vem kan jag prata med när jag behöver stöd?

4 RÖRELSE OCH KROPP

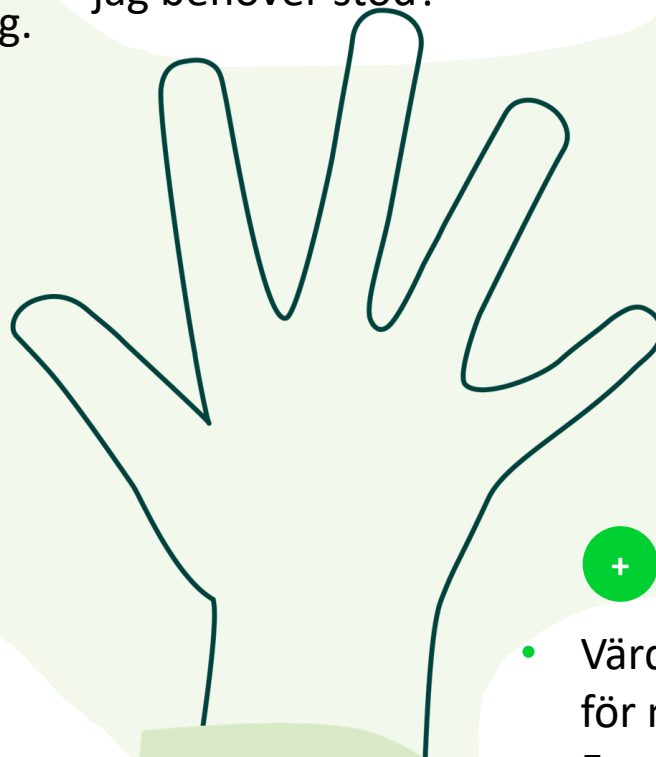
- Rörelse kan ge energi, minska stress och stärka välbefinnandet.
- Fundera: Vilken rörelse får mig att må bra?

5 FRITID OCH KREATIVITET

- Att göra sådant jag tycker om kan ge glädje, gemenskap och mening.
- Fundera: Vad vill jag göra mer av?

+ VÄRDERINGAR

- Värderingar handlar om vad som är viktigt för mig och vad jag vill stå för.
- Fundera: Vad är viktigt för mig? Hur märks det i mina vardagliga val?



Kartläggning av nuläget i verksamheten

Vad bidrar till välbefinnandet i vår verksamhet?

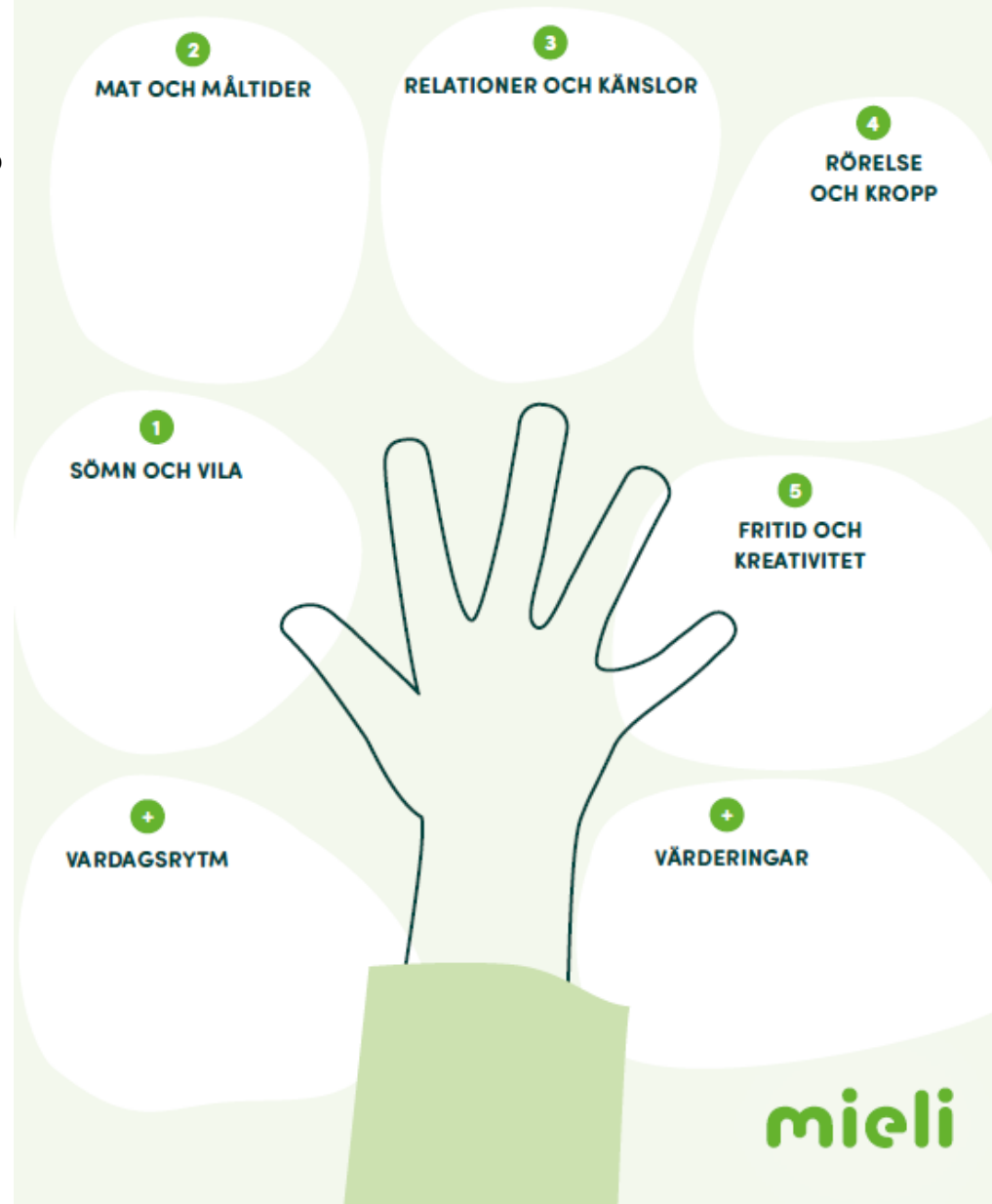
- Vad gör vi redan i vardagen som bidrar till barns och ungas välmående?
- Hur märks det i vår verksamhet?
- Vad fungerar särskilt bra?
- Finns det något område som behöver mer uppmärksamhet?
- Vad vill vi utveckla vidare?

Må bra-handen hjälper er att

- se hur olika delar av verksamheten bidrar till välbefinnandet
- skapa en gemensam bild av nuläget
- synliggöra det som redan fungerar bra
- upptäcka vad ni vill utveckla
- välja konkreta steg framåt.

MÅ BRA-HANDEN

Reflektera över: På vilka sätt gör vi detta redan?
Hur märks det i vardagen? Vad vill vi förstärka?



Må bra-handlingar

3

RELATIONER OCH KÄNSLOR

4

RÖRELSE OCH KROPP

2

MAT OCH MÅLTIDER

1

SÖMN OCH VILA

5

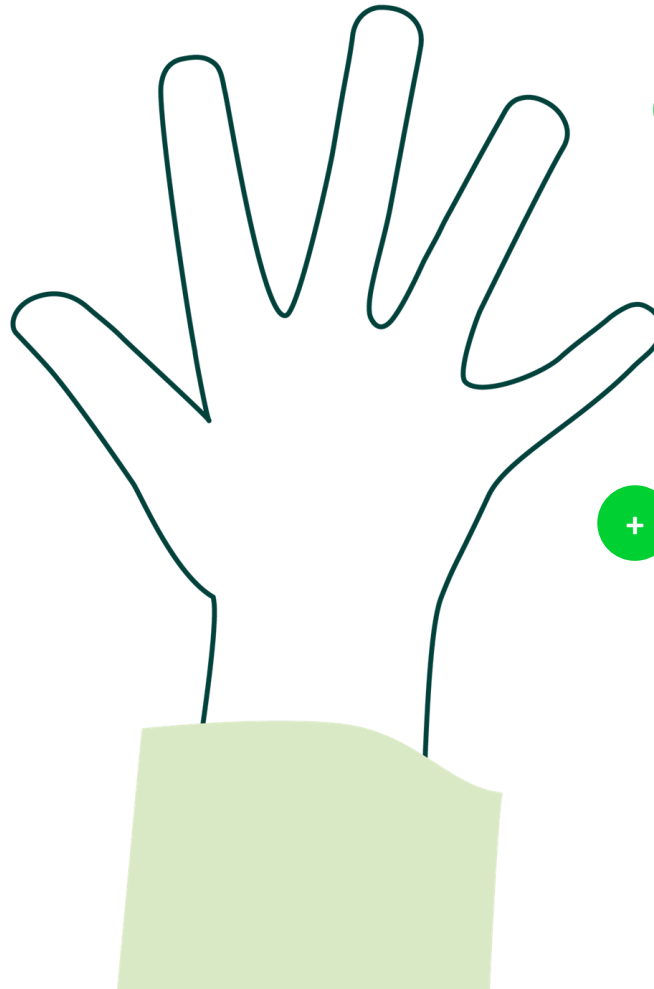
FRITID OCH KREATIVITET

+

VARDAGSRYTM OCH RUTINER

+

VÄRDERINGAR



Exempel från eftis

2 MAT OCH MÅLTIDER

- Tillräckligt med tid och lugn
- Små grupper och en genomtänkt sittordning
- Vuxna som förebilder och en lugn måltidsstund

1 SÖMN OCH VILA

- Lugna stunder och en plats för vila
- Avslappning och nedvarvning
- Högläsning som en lugn aktivitet

+ VARDAGSRYTM OCH RUTINER

- Ett tydligt schema och förutsägbarhet
- Tydliga roller och ansvarsområden
- Regelbunden utvärdering tillsammans med barnen

3 RELATIONER OCH KÄNSLOR

- Lyhörda vuxna som uppmärksammar det som går bra
- Alla känslor får finnas. Hur kan vi hjälpa barnen att hantera dem?
- Stöd för goda kompisrelationer och respekt för varandra

4 RÖRELSE OCH KROPP

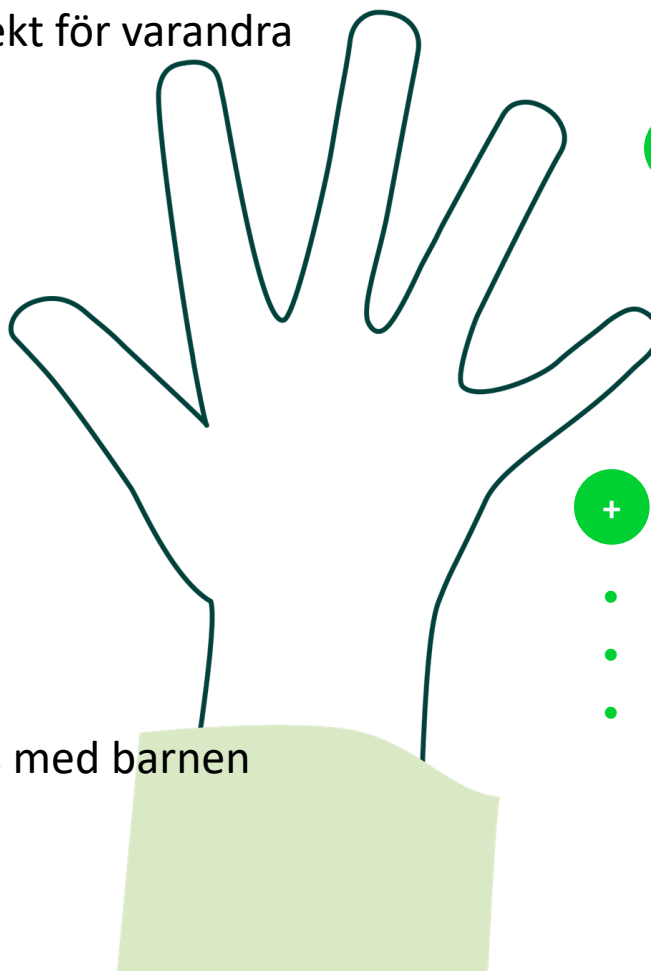
- Mångsidig rörelse varje dag och i olika miljöer
- Ledd verksamhet och gemensamma lekar
- Respekt för kroppens gränser

5 FRITID OCH KREATIVITET

- Mångsidiga aktiviteter att välja mellan
- Barnen får vara med och komma med idéer och planera
- Olika utrymmen för olika aktiviteter

+ VÄRDERINGAR

- Barnets bästa i fokus
- Ett respektfullt bemötande
- Att uppmärksamma det som fungerar bra och barnens försök

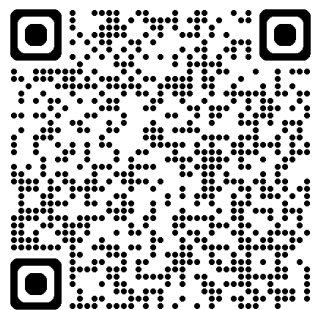




SIGNALEN

Ett välmående sinne lär sig – ett lärande sinne mår bra

Handbok för att främja och stödja psykisk hälsa
i skolgemenskapen



Hälsosamma levnadsvanor och vardagsfärdigheter

Dagliga val och rutiner påverkar barns och ungas utveckling och lärande. Att ta hand om kroppens välbefinnande stöder också det psykiska välbefinnandet. Tillräcklig sömn och vila, hälsosam och mångsidig kost samt motion har stor betydelse för den psykiska hälsan (Firth m.fl., 2020). Även naturen och grönområdena har effekter som stärker det psykiska välbefinnandet (Engemann m.fl., 2019). Det är bra för barn och unga att lära sig att identifiera vilka saker som ökar det egna välbefinnandet och vilka faktorer som belastar och tar energi.

Vardagsfärdigheter hjälper till att smidigt organisera och genomföra dagliga uppgifter. Goda vardagsfärdigheter hjälper eleverna att klara av studieuppgifter, tidtabeller och skyldigheter i samband med skolgången samt att navigera bland kraven i skolan och på fritiden, minskar stress och ökar känslan av kontroll över det egna livet (Jones & Parker, 2014; Sherif m.fl., 2023).

Figur 8. Må bra-handen (MIELI Psykisk Hälsa Finland rf)



SE BILAGA 9

Bekanta dig med enkäten Må bra-handen, som kan användas för att kartlägga elevens välbefinnande i vardagen.

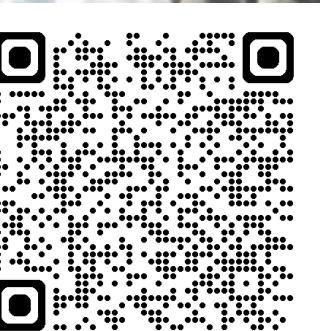
VÄLBEFINNANDE I SKOLAN

Handbok

stärkning av
färdigheterna i psykisk
hälsa i högstadiet

Anniina Pesonen
Reetta Nurmi
Marjo Hannukkala

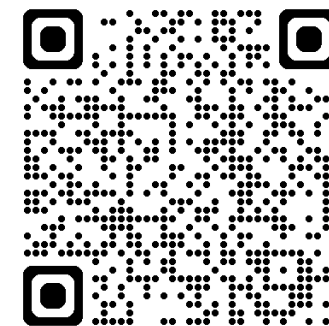
mieli



Hyvää mieltä yhdessä Må bra tillsammans



mieli



mieli

Känslo- och vänskapsfärdigheter



MÅ BRA TILLSAMMANS

Handbok för främjande av lågstadielära psykiska hälsa



mieli
Föreningen för
Mental Hälsa i Finland

| Riikka Nurmi | Anniina Sillanpää | Marjo Hannukkala |

