



NUORTEN MIELENTERVEYDEN VAHVISTAMINEN

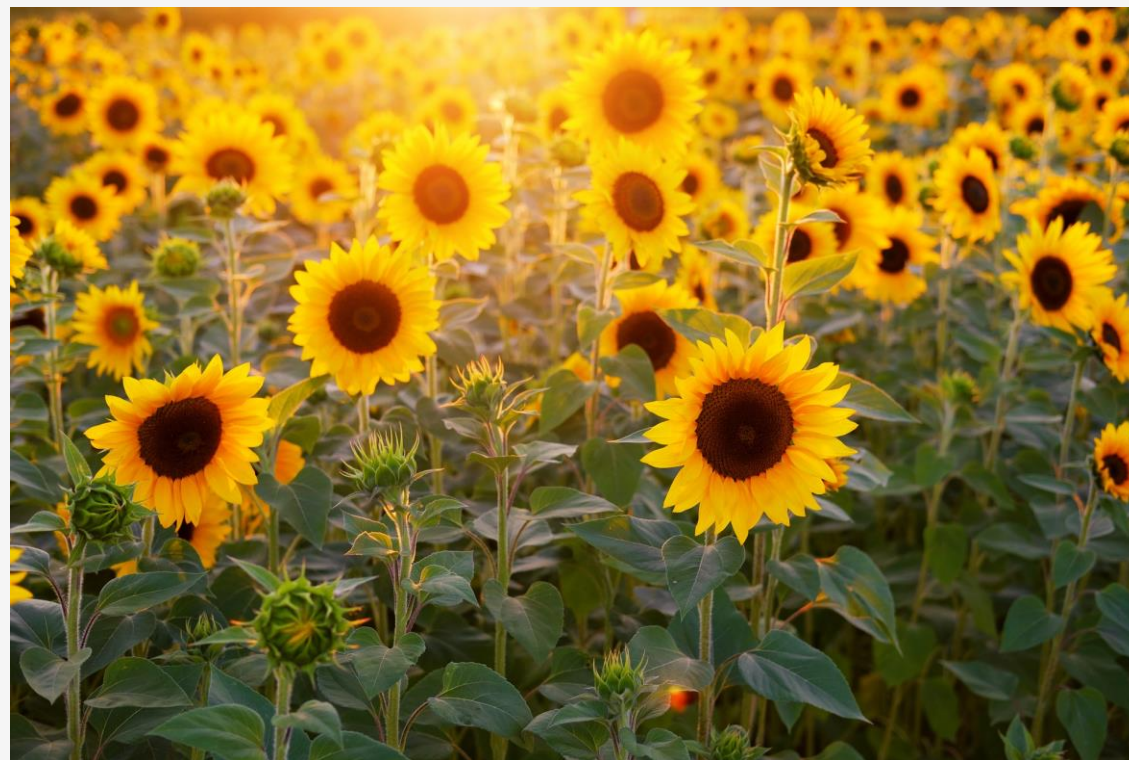
Antti Heinonen

TtM, sh

Diak

Positiivinen mielen terveys

- Yksilöiden terveyttä koskevissa tutkimuksissa on keskitytty pääasiassa mielen terveyden oireisiin, häiriöihin ja sairauksiin – *positiivinen ulottuvuus* on jäänyt vähemmälle huomiolle.
- Positiivisen mielen terveyden korostamisella pyritään siirtämään ajattelua pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

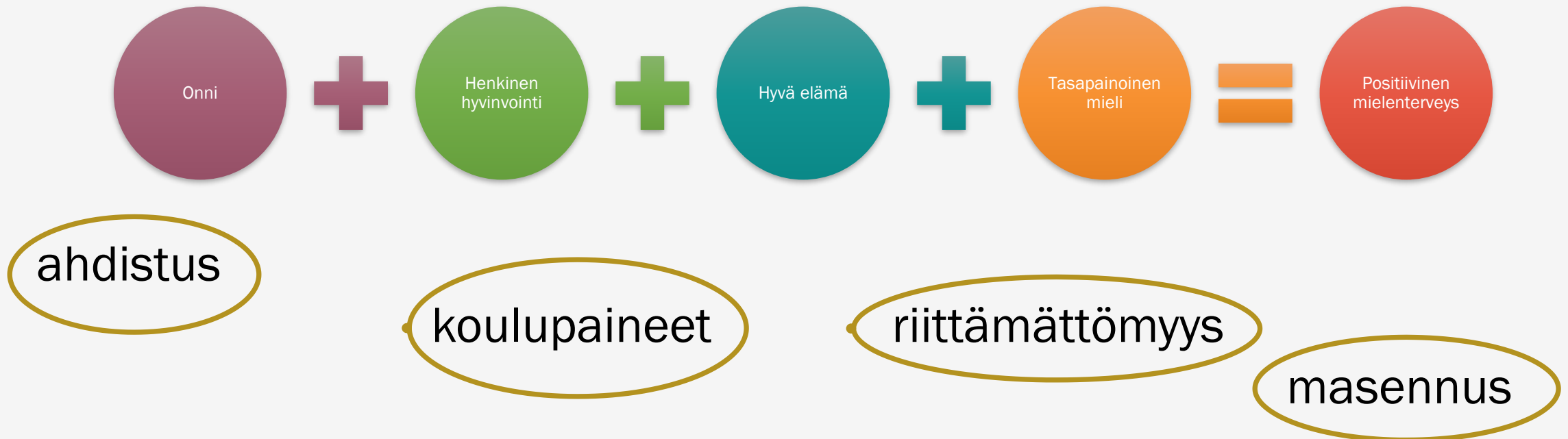




- Positiivisessa mielenterveydessä **korostetaan**:
 - psyykkisiä voimavaroja (esimerkiksi taito kohdata vastoinkäymisiä – resilienssi - selviytymiskeinot)
 - vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään
 - toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta
 - tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa
 - myönteistä käsitystä omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista

- Positiivisella mielenterveydellä on todettu olevan **yhteyksiä** esimerkiksi parempaan fyysiseen terveyteen, parempaan elämänlaatuun, korkeampiin koulusaavutuksiin ja positiiviseen terveyskäyttäytymiseen.

- Positiivinen mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen – se on voimavara, jonka kapasiteettia voi ja tulee **kehittää** ja **hyödyntää**.





Muutoksia kouluterveyskyselyssä


Selkeitä muutoksia, nuorten
kokemassa...

- ahdistuneisuudessa
- mielialaan liittyvissä ongelmissa
- koulutyön uuvuttavuudessa
- nukkumisen määrässä: alle 8 h
nukkuvien määrä kasvanut 10 v.
reilusta 20 % → yli 30 % **Unen
merkityksestä puhuminen!**
- netin käytön vaikutuksissa nuorten
omaan elämään

Koulun rooli nuoren mielenterveyden vahvistamisessa

- Koulu voi toimia ns. ”psykkisen oireilun näyttämönä”.
 - *Fyysiset ja sosiaaliset olosuhteet*
 - *Mahdollisuus perheen ulkopuoliseen toimintaan*
 - *Mahdollisuus havaita muutoksia → nuori viettää runsaasti aikaa koulussa - arjessaan*
- Nuoren mm. taitojen, kypsyyden yms. tunnistaminen ja arvioiminen → sopivan vaativien tehtävien ja tilanteiden tarjoaminen rakentaa nuoren *hyvää itsetuntoa ja positiivista minäkuvaa.*





HUOLEN PUHEEKSI OTTAMISEN TÄRKEYS

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?



mieli

Suomen Mielenterveysseura

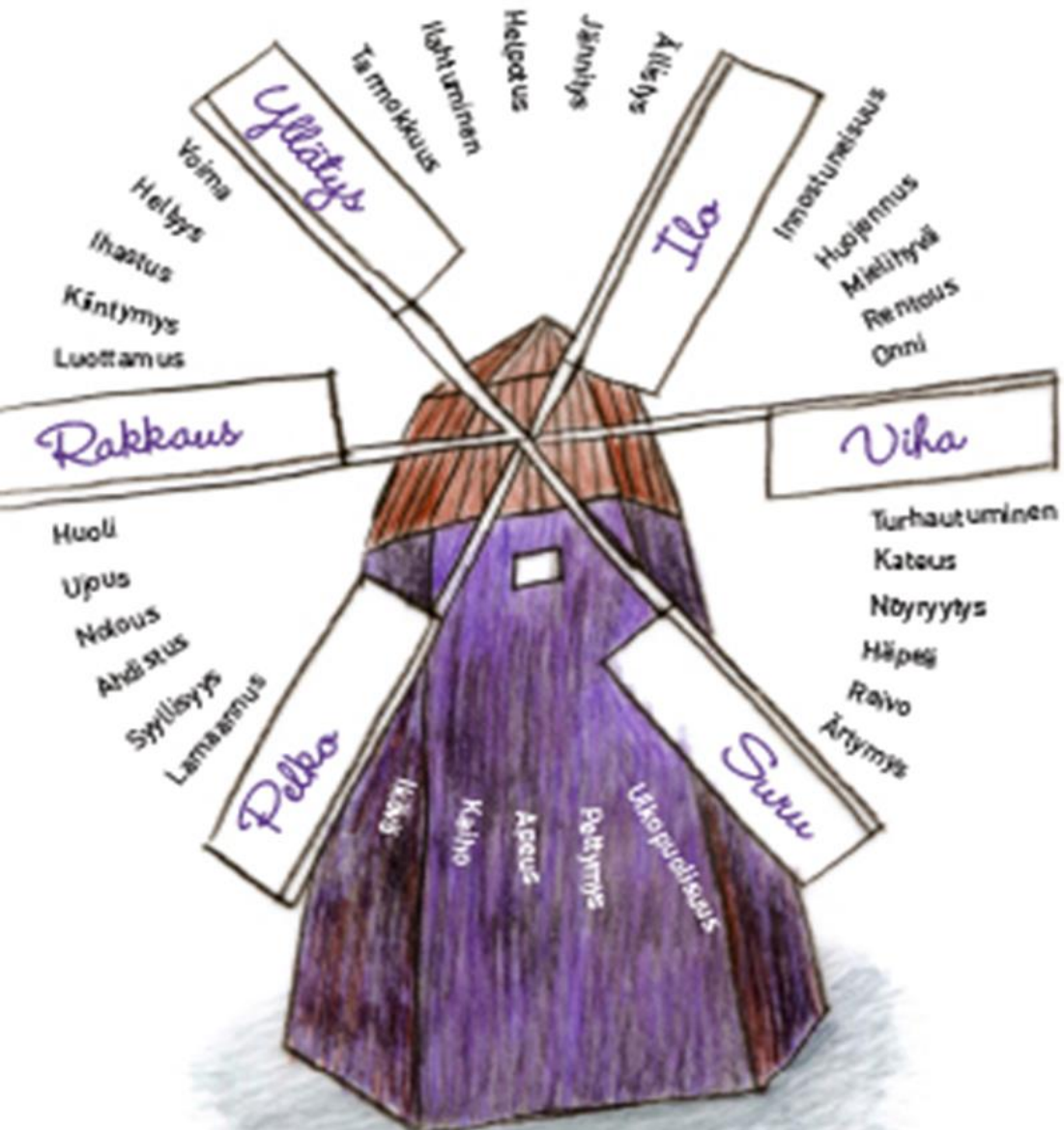
© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta



HERÄTTÄÄ
KESKUSTELUA, -
KERTOJA
MERKITYKSISTÄ
NUORILLE JA
MAHDOLLISESTI
PERHEILLE

Itsetuntemus ja vahvuudet

- Itsetuntemuksella tarkoitetaan ihmisen **ymmärrystä** itsestään.
- Eri puolet korostuvat eri tilanteissa → nuoren kanssa ***pohdittava*** miten eri rooleista huolimatta voi olla silti oma itsensä.
- Hyvä itsetuntemus auttaa:
 - *asettamaan rajoja*
 - *kehittämään itseään*
 - *ymmärtämään, mitä tarvitsee voidakseen hyvin.*
- Omien ***vahvuuksien tunnistaminen ja tunnustaminen vaikuttaa hyvän itsetunnon taustalla*** → lisää luottamusta tulevaisuuteen, omiin kykyihin ja muihin ihmisiin.
- Aikuisten kannustava ***kohtaaminen*** on tärkeää.



Tunnetaidot

Mitä muita tunteita tunnet?

- Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen on keskeinen osa mielenterveyttä.
 - TUNTEET OHJAAVAT KÄYTTÄYTYMISTÄ
 - JOTTA VOI YMMÄRTÄÄ ITSEÄN ETTÄ MUITA TÄRKEÄ OSATA TUNNISTAA, KÄSITELLÄ JA ILMAISTA TUNTEITAA.
 - AUTTAA KOHTAAMAAN JA SIETÄMÄÄN HAASTAVIA TUNTEITA - RESILIENSSI
 - KUORMITTUESSAAN TUNTEET HEIKENTÄÄ MIELENTERVEYTTÄ

AIKUISENA OLEMME...

- MALLINA TUNTEIDEN KÄSITTELYSSÄ
- LUOMASSA TURVAA NUOREN OMIEN TUNTEIDEN SANOITTAMISESSA JA RAKENTAVAN ILMAISUN OPETTELUSSA.

Tietoisuustaidot



- Nuorten elämä on usein kiireistä, ja yhä useammat kokevat stressiä ja suorituspaineita.
- Myös sosiaalinen media jatkuvine uutisvirtoineen kuormittaa.

NUORI TARVITSEE PIENIÄ RAUHOITTUMISEN HETKIÄ

- Rauhoittuminen ja tietoinen *läsnäolo tukevat omien tunteiden tunnistamista, lisäävät voimavaroja ja keventävät mielen kuormitusta.*
- Rauhoittuminen antaa tilaa omien mielen ja kehon viestien tunnistamiselle.
- Ei vaadi paljon aikaa tai menetelmiä esim. oman hengityksen tietoinen seuraaminen on helppo tapa pysähtyä ja rauhoittaa autonomista hermostoa.

Ihmissuhteet ja kaveritaidot - turvaverkko

- Tunne ryhmään kuulumisesta erityisen tärkeää nuoren mielen hyvinvoinnille.
- Ystävien puute heikentää mielenterveyttä.
- Yksinäisyys korostuu peruskoulun päättymisen jälkeen.

Sosiaalinen yksinäisyys - Emotionaalinen yksinäisyys

Haitalliseen ajattelu- ja toimintatapoihin pureutuminen vähentää yksinäisyyttä enemmän kuin esimerkiksi sosiaalisten taitojen harjoittelu tai sosiaalisten kontaktien lisääminen.

- Toki tuettava kaverisuhteiden/turvallisen suhteen muodostumista ja sosiaalisten taitojen kehittymistä esim. ryhmätöissä, mukaan ottamisessa, suhtautumisessa...
- Ihmissuhteissa opetellaan sosiaalisia taitoja esim. jos perheessä ristiriidat ratkotaan huutamalla – minkä mallin annamme koulumaailmassa nuorelle.



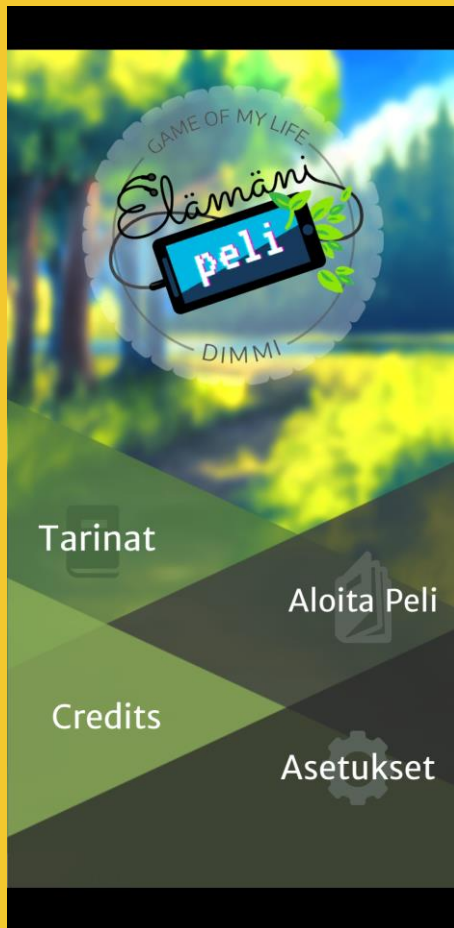
ARI MARJOVUO, JENNY JULKUNEN
JA MARIA RAKKOLAINEN

YKSINÄISYYS

Tehtäväkirja avuksesi

tuoma

ARI MARJOVUO,
JENNY JULKUNEN,
MARIA RAKKOLAINEN
- 2019



ELÄMÄNI PELI

DIMMI-HANKE

*ARJEN VALINNAT JA
VOIMAVARAT*

*INSTAGRAM JA FACEBOOK:
DIMMIESR*



Mira Talala - 2019

HARJOITTEITA
NUORTEN
MIELENTERVEYDEN
EDISTÄMISEEN –
VAHVISTAMO

A decorative graphic on a teal background featuring various water droplets in white, light blue, and orange, some with polka dots. A white cloud-like shape in the center contains the text 'HYVÄN MIELEN TREENI-VIHKKO'.

HYVÄN
MIELEN
TREENI-
VIHKKO

The image features three white daisies with bright yellow centers, resting on a piece of light-colored wood. The background is a soft, out-of-focus warm tone. A semi-transparent white rectangular area is overlaid on the right side of the image, containing the word 'KIITOS!' in a bold, dark brown, sans-serif font. The text is centered vertically within this white area. The overall composition is clean and minimalist, with a focus on natural elements and a clear message of gratitude.

KIITOS!