

Voimavara, joka auttaa selviytymään arjessa.

Psyykkistä tasapainoa.

Voimavara, jonka avulla jaksaa leikkiä, opiskella ja tehdä töitä.

Rohkeutta kohdata omia tunteita.

Rohkeutta kohdata toisen tunteita.

MIELENTERVEYS

Kykyä ottaa vastuuta.

Kykyä tehdä yhteistyötä.

Paineensietokykyä, pettymystensieto kykyä ja kykyä sietää menetyksiä.

Mielenterveyden tukeminen

- Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat esim. Lapsuuden turvallinen kiintymyssuhde, hyväksytyksi tuleminen, riittävä läheisyys
- Tietoisuusharjoitusten avulla voidaan tukea mielenterveyttä: auttavat tarkkaavaisuuden suuntaamisessa ja stressin vähentämisessä
- Kriisit kuuluvat elämään kaiken ikäisillä
 - Kehityskriisillä tarkoitetaan elämäntietoon kuuluvia elämänvaiheita (Erik H. Erikson)
 - Traumaattisen kriisin voi laukaista jokin äkillinen tapahtuma, kuten läheisen kuolema
 - Resilienssi auttaa selviämään kriiseistä

Resilienssi tarkoittaa toipumis- ja sopeutumiskykyä.

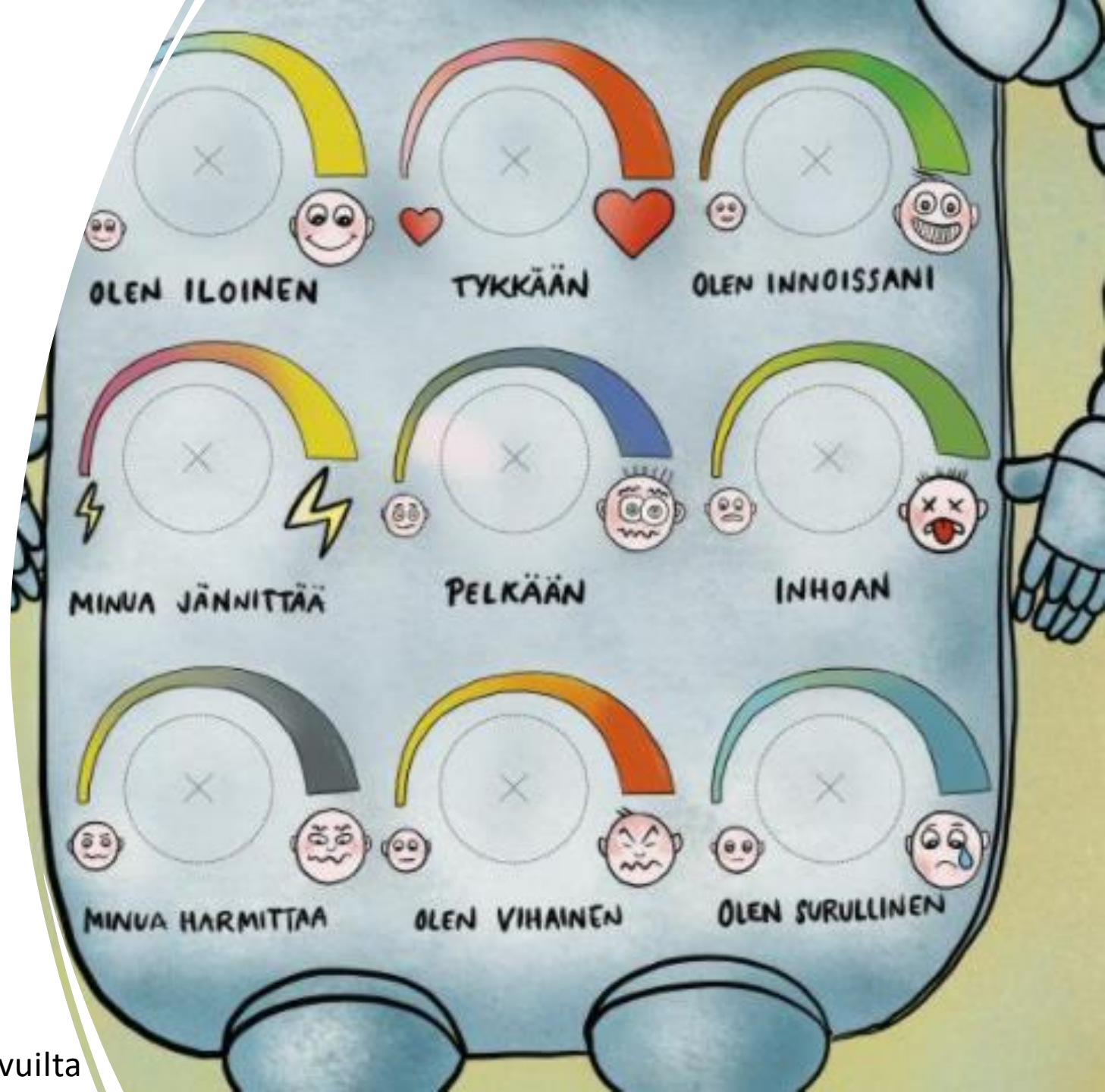
Mielenterveystaidot



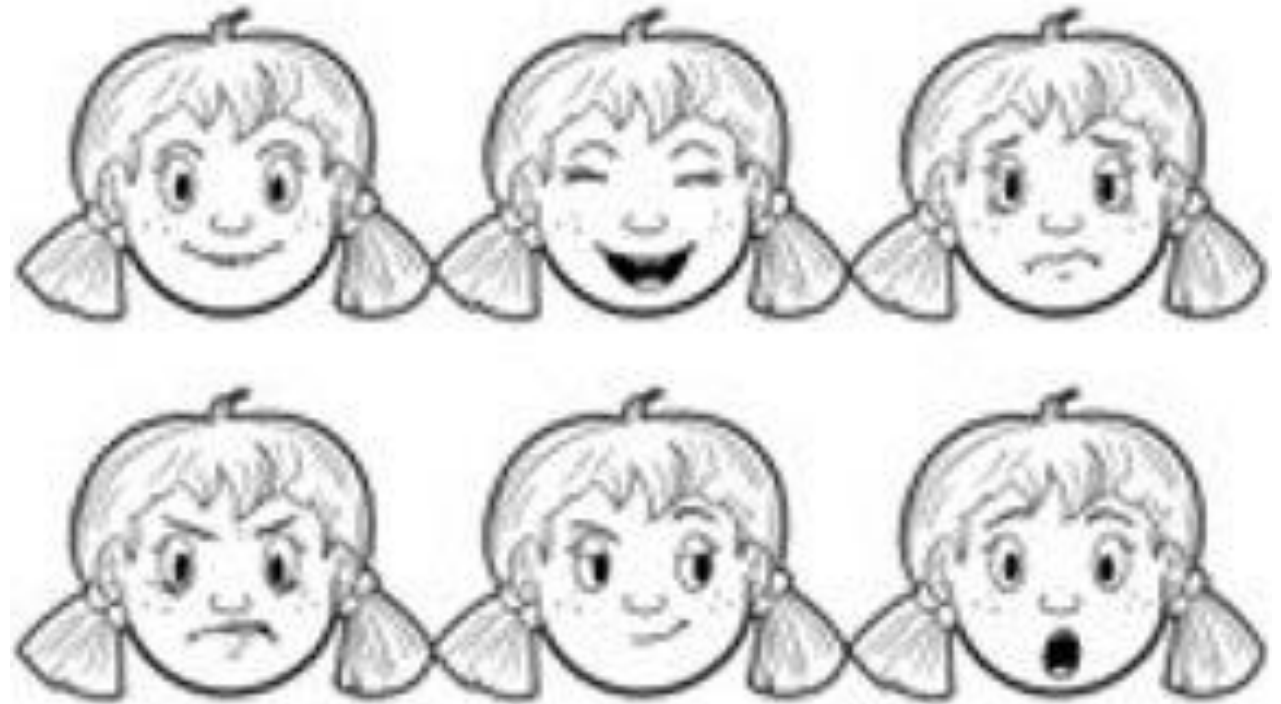
- Voidaan oppia jo varhaiskasvatuksessa
 - Hoitajan herkkä havainnointi tärkeää; milloin lapsi tarvitsee apua tunteiden käsittelyssä, millaista kohtaamista lapsi tarvitsee (esim. Lohduttaminen)
- Tunnetaitojen vahvistaminen varhaiskasvatuksessa

Tunnetaidot

- Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, tiedostaa, säädellä ja ilmaista omia tunteitaan
- Tunnetaitoja tarvitaan tunnetilojen syiden ja seurausten huomaamiseen
- Kaikki tunteet ovat sallittuja



- <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/tunnetaidot/>



Rentoutuminen

- Lapsella oltava riittävästi rauhallista aikaa ja lepoa; joka ilta ei voi lentää ympäri kyliä
- Lapsen pitää olla rakastettu, hyväksytty, iloa tuova. Pitää tulla kuulluksi ja kohdatuksi.
- Lapsen stressiä helpottaa hellyys ja syli, kuuntelu, onnistumiset, huumori, myötätunto
- Voidaan käyttää rentoutumisharjoituksia



- s. 302 Arttu-tehtävä