

Hyvää mieltä perheen arkeen

Lohikosken koulu
9.4.2024



mieli

”Teemme työtä mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi.”

”Lapsena rakennettu pohja mielenterveydelle kantaa yli haastavienkin elämäntilanteiden.”



Mitä on mielenterveys? -animaatio

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä tekemään työtä ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

WHO 2014

Mielenterveys on...



Miten lapsen mielenterveys kehittyy?



- Mielenterveys kehittyy lapsen ja ympäristön vuorovaikutuksessa
- Kaikilla aikuisilla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyteen
- Lapsi mallintaa toimintaansa ja ajatuksia itsestään perheeltä, koulun ja vapaa-ajan muilta aikuisilta sekä kavereilta
- Mielenterveys on vaihtelevaa ja siihen vaikuttavat mm. kehitysvaiheet, arjen muutokset, ympäristöt sekä arjen kuormituksen kasaantuminen

MIELENTERVEYDEN

SUOJATEKIJÄT

RISKITEKIJÄT

Sisäisiä
tekijöitä

Fyysisestä terveydestä huolehtiminen
Kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita
Kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja
Mieltä askarruttavista asioista puhuminen
Kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita
Itsensä toteuttaminen mm. harrastusten kautta
Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen
Hyväksytyksi tuleminen tunne
Perimä
Varhaiset ihmissuhteet

Itsetunnon haavoittuvuus
Huonot suhteet kavereihin, vanhempiin,
läheisiin
Eristäytyminen ja vieraantuminen
tutuista ihmissuhteista
Avuttomuuden tunne
Huonommuuden tunne
Biologiset tekijät, kehityshäiriöt
Sairaudet

Ulkoisia
tekijöitä

Koulussa käyminen, opiskelu ja työnteko
Perhe, ystävät ja läheiset ihmiset
Turvaverkon jäsenten tuki ja hyvät suhteet
turvaverkon ihmisiin
Kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa
auttamispalveluista
Turvallinen kasvuympäristö
Vanhempien työ ja toimeentulo
Kuulluksi tuleminen

Erot ja menetykset
Väkivalta, kiusaaminen
Alkoholin tai muiden päihteiden käyttö
Syrjäytyminen
Haitallinen elinympäristö
Työttömyys tai sen uhka
Psyykkiset häiriöt
Hyväksikäyttö

Mukaillen lähteistä Barry (2007) ja MHP Konsortio (2013) ja Pesonen ym. (2018), THL (2020)

KUUNTELUA JA KOHTAAMISTA

Miten osoitan lapselleni, että kuuntelen häntä?

Miten vastaan lapseni tarpeisiin?

VAHVUUKSIEN NÄKEMISTÄ

Millaisia vahvuuksia lapsellani on?

Entä minulla vanhempana?

Entä meillä perheenä?

Miten osoitamme arvostusta toisillemme?

TURVALLISUUTTA JA RAJOJA

Miten luon lapselleni turvallisen olon?

Millaisia rajoja hän tarvitsee?

Miten vahvistan lapseni myönteistä käytöstä?

TOIMIVAA ARKEA

Millaiset asiat tukevat arkemme sujuvuutta ja jaksamistamme?

Mistä saamme hyvää mieltä ja oloa?

Mitä muita rooleja minulla on arjessani vanhemmuuden lisäksi?

RAKKAUTTA JA TUNNETAITOJA

Miten ilmaisen lapselleni lämpöä ja hyväksyntää?

Mitä tunteita perheessämme saa näyttää?

Miten autan lastani käsittelemään erilaisia tunteita?

HYVÄN MIELEN VANHEMMUUS

Mielenterveyden käsi



Mielenterveyttä tukeva arki

- kohtaaminen, läsnäolo
- rutiinit ja ennakoitavuus
- kiireettömyys
- lapsi tarvitsee myös pelkkää joutenoloa

Miten ”sormet” toteutuvat oman lapsesi arjessa?

Vanhempi lapsen digitaalisen ajanvieton tukena

- Ole kiinnostunut lapsen digitaalisesta ajanvietosta; mikä on kivaa, millaisia tunteita tai ajatuksia digitaalinen ajanviete herättää.
- Tutustu lapsen käyttämiin mediasisältöihin.
- Muistuta, että hyvät käytöstavat ja toisten kunnioittaminen on tärkeää myös netissä.
- Tehkää yhdessä pelisäännöt mediankäytölle. Lapsi tarvitsee rajat.
- Huolehdi ja pidä kiinni yhdessä sovitusta säännöistä.
- Jos mediankäyttö huolestuttaa, keskustele ja puutu ajoissa. Lapsi tarvitsee siihen aikuisen tukea!
- Innosta lasta myös muihin harrastuksiin.
- Pohdi myös omaa median käyttöäsi.

Minkälainen arki suojaa perheen ja lapsen mielenterveyttä muutoksissa ja vastoinkäymisissä?

- Toimiva, omanlainen arki ja rutiinit
- Arki, jossa perheenjäsenet tekevät asioita yhdessä ja erikseen
- Yhteenkuuluvuus, arjen ongelmien yhdessä kohtaaminen ja ratkaisu
- Monenlaiset tunteet ja erilaiset tunteiden ilmaisutavat ovat hyväksytyjä
- Perheen ulkopuoliset, lapsen ja perheen tuntevat aikuiset koulussa, harrastuksissa ja vapaa-ajalla
- Avun pyytäminen, myös ennaltaehkäisevästi
- Ympäristön tuki ja palvelut



"Haasteet ja muutokset kuuluvat elämään. Perheen pärjäävyyden näkökulmassa korostetaan perheiden kykyä selviytyä vaikeuksien kautta, ei niistä huolimatta"

Kuka voi olla avuksi?

- Koulussa: opettaja, kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori, koulupsykologi, koululääkäri
- Apua perheille: esim. perheneuvola
- Vapaa-ajalla: nuorisotyöntekijä
- Apua muilta asiantuntijoilta: lasten-/nuorisopsykiatri
- Lasten ja nuorten omat chat- ja puhelinpalvelut: sekasin.fi (12-29 vuotiaille) apuu.fi (7-15 vuotiaille) ja [MLL:n lasten ja nuorten puhelin ja chat](#)
- MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111

mieli

Mielivartti vanhemmille ja
kasvattajille - MIELI ry



mieli

MIELI ry:n
Nuori mieli –koulutus

Tarkoitettu henkilöille, jotka toimivat 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten parissa joko työnsä tai harrastuksensa puolesta. Koulutus sopii myös vanhemmille, jotka haluavat tietoa lasten ja nuorten mielenterveydestä.

[Linkki](#)

PALAUTTEESI ON MEILLE TÄRKEÄÄ!

Linkki palautteeseen:

urly.fi/3u1U

TAI

QR-koodi:





mieli

Kiitos!

9.4.2024

MIELI Suomen Mielenterveys ry