

# mieli

Alakouluikäisen mielenterveyden  
vahvistaminen – vanhempainilta  
huoltajille ja vanhemmille.

Paikka: Mankolan yhtenäiskoulu

Aika: 9.9.2024

---

**MIELI ry tekee  
työtä mielenterveyden  
edistämiseksi ja ongelmien  
ehkäisemiseksi.**

“Lapsena rakennettu pohja  
mielenterveydelle kantaa yli  
haastavienkin elämäntilanteiden.”

[mieli.fi](https://mieli.fi)

---



**mieli**

# Vanhempainillan sisältö

- Mitä mielenterveys on?
- Miten lapsen mielenterveys kehittyy?
- Mikä perheessämme vahvistaa ja kuormittaa mielenterveyttä?
- Millainen arki suojaa mielenterveyttä?
- Mistä apua ja tukea?

# Vanhempainillan tavoitteet

Vanhempainillan jälkeen tiedät

- mitä mielenterveys on
- mitkä tekijät vaikuttavat lapsen mielenterveyteen
- miten mielenterveyttä voi tukea arjessa
- miksi mielenterveyden tukeminen on tärkeää
- mistä saadaan tukea ja apua



# Mitä mielenterveys on?

mieli.fi



A stylized illustration of a green field with several figures. In the top left, a person in a red dress is lying on their back. In the top right, a red dog is running. In the middle right, a dark purple dog is lying down. In the bottom center, a person in a blue shirt and white apron is standing. In the bottom right, a person in a white shirt and pink skirt is lying on their back. A red boombox is in the bottom left. There are also some white flowers scattered in the field.

Mitä se mielenterveys sitten onkaan?

[Linkki videoon](#)



# Mitä mielenterveys on?

Hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy:

- Näkemään omat kykynsä
- selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa
- tekemään työtä
- ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

Mielenterveys on jotain enemmän kuin mielenterveyden häiriöiden puuttumista.



Mitä  
mielenterveys on?

Mielenterveyttä  
voi vahvistaa

# Mielenterveys on....

Arjessa pärjäämistä

Henkistä kasvua ja kehittymistä

Kykyä rakastaa

Kykyä solmia kestäviä ihmissuhteita

Optimismia

Kykyä ilmaista tunteita

Kykyä ja halua oppia uutta

Selviytymistä haasteista ja kuormituksesta

Toimintakykyä ja elinvoimaisuutta

Sinnikkyyttä ja joustavuutta

Tasapainoa ja hyvinvointia

Tyytyväisyyttä itsen ja elämään

Elämäniloa

Toisista välittämistä

Leikillisyyttä ja huumoria

Itsensä arvostamista ja hyvää itsetuntoa

Toimivia vuorovaikutustaitoja

Elämän merkityksellisyttä

Sosiaalista osallistumista

Omien mahdollisuuksien tiedostamista

Voimavara, jota voi kerryttää ja vahvistaa

Tulevaisuuden uskoa



# LAPSEN MIELENTERVEYS



# Miten lapsen mielenterveys kehittyy?



# MIELENTERVEYDEN

## SUOJATEKIJÄT

### 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 tulemisen tunne  
Perimä  
Varhaiset ihmissuhteet

### 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

mieli.fi

## RISKITEKIJÄT

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

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

mieli

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



**Millainen arki  
suojaa  
mielenterveyttä?**

**mieli.fi**



# Mielenterveyden käsi





**Mistä apua ja  
tukea?**





# Milloin hakea apua?

- Kun lapsen käyttäytyminen huolestuttaa
- Kun käyttäytyminen muuttuu selkeästi aikaisemmasta (esim. aggressiivisuus, syömis- tai peliongelmat, vetäytyneisyys, alakuloisuus)
- Kriisi tai vakava sairastuminen perheessä
- Vaikeudet koulussa tai kouluun lähtemisessä
- Kaverisuhteiden haasteet

# Kenen puoleen kääntyä?

## Koulussa:

opettaja, terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi tai lääkäri

## Alueen palveluissa:

Perhetyö tai –neuvola, nuorisotyöntekijä

## Verkossa:

MLL:n lasten ja nuorten puhelin ja chat

([Lasten ja nuorten puhelin ja chat - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#))

MLL:n vanhempainnetti

([Vanhempainnetti - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#))

MIELI ry:n kriisipuhelin 09 25250111 päivystää 24 h/vrk

# Materiaalit tutuksi

mieli.fi





mieli

Mielivartti  
vanhemmille  
ja kasvattajille  
- MIELI ry





Mun Mieli -sovelluksen voi ladata maksutta Google Pelikaupasta (Play Kauppa) alkaen tai App Storesta

[mieli.fi](https://mieli.fi)

[Mun Mieli -sovellus](#) esittää kysymyksiä arjen hyvinvoinnista: tunteista, ihmissuhteista, liikunnasta, tärkeistä asioista elämässä, unesta ja levosta, harrastuksista sekä ruokailusta. Vastaaja saa välitöntä palautetta ja oman hyvinvointiyhteenvedon.

# Mun Mieli

## Koululaisten mielen hyvinvointi -sovellus

**Aloita Yksityinen Kysely**

*Anna ryhmätunnus...*

**Aloita Ryhmäkysely**



*"Mulle tuli tällainen, nukkumatuntuinen olo".*

Taran tarina –animaatio lapsille kehon ja mielen vahvistamiseen:

[Taran tarina - animaatio lapsille kehon ja mielen vahvistamiseen - MIELI ry](#)







[Tara ja Säihkyvä metsä - animaatio tietoisuustaidoista lapsille - MIELI ry](#)





# mieli

Kiitos!