

FRIENDS-ohjelmasta

Friends- ohjelman tavoitteena on oman hyvinvoinnin vahvistaminen ja sellaisten valmiuksien harjoittelu, joiden avulla elämässä eteen tulevia vaikeita ja haastavia tilanteita on helpompi kohdata. Ohjelman nimi Friends muistuttaa myös hyvien ystävyysuhteiden merkityksestä läpi elämän.

Tämä ohjelma edistää lasten ja nuorten sosioemotionaalista hyvinvointia. Ohjelma opettaa lapsille ja nuorille tärkeitä selviytymis- ja ongelmanratkaisutaitoja, joita he voivat soveltaa päivittäin. Nämä taidot vahvistavat tunne-elämän kestävyttä, mikä auttaa lapsia ja nuoria käsittelemään stressiä sekä antaa heille valmiuksia kohdata erilaisia arkielämän haasteita ja vaikeilta tuntuvia tilanteita. Kyse on siis arkisista elämäntaitoista, joista jokainen hyötyy ja joiden avulla voi itse vahvistaa omaa hyvinvointiaan.

Muutamia tärkeimpiä tavoitteita:

- ➔ Hyvinvoinnin tukeminen
- ➔ Itsetunnon vahvistaminen
- ➔ Kiusaamisen ennaltaehkäisy
- ➔ Tunteiden tunnistaminen ja säätely
- ➔ Ongelmanratkaisutaidot
 - ➔ Selviytymistaidot
 - ➔ Empatiataidot
- ➔ Oma panos yhteisön hyvinvointiin
- ➔ Ystävyysuhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen

F fiilikset

R rentoutuminen

I itse osaan ja vaikutan

E etsi ratkaisuja

N nyt on palkinnon aika

D duunaa harjoituksia

S sinut itsensä kanssa