HYVÄÄ MIELTÄ YHDESSÄ

KOULULAISEN MIELENTERVEYS-TAIDOT

TUNNETAIDOT
Miten tunnistan ja ilmaisen tunteitani? Miten toimin voimakkaiden tunteiden vallassa?

KEHON JA MIELEN VIESTIEN KUUNTELU
Miten kuunnellaan omaa kehoa ja mieltä? Miten rauhoitun ja rentoudun?

KAVERITAIDOT
Millainen on reilu kaveri? Osaanko toimia ryhmässä? Miten sovitaan riitoja? Mitä on empatia?

AINUTLAATUISINA YHDESSÄ
Miten voi olla rohkeasti oma itsensä? Mitä on tasa-arvo? Miten ilmaisen, että arvostan muita?

TURVATAIDOT JA SELVIYTYMINEN
Keneltä saan tukea ja apua? Miten selviydyn huolista ja vastoinkäymisistä? Miten osoitan omat rajani?

ITSETUNTEMUS
Mitkä ovat vahvuuteni? Mitä haluaisin kehittää itsessäni?

ARVOKKAAT ASIAT ELÄMÄSSÄ
Kenelle olen tärkeä? Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä? Rohkenenko toimia oikein? Miten vaikutan asioihin?

HYVÄ ARKI
Miten huolehdin hyvästä mielestä ja olosta arjessani?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Suomen Mielenterveysseura