

Alusta alkaen juuri minä

Olet varmaan kuullut sanottavan, että joku ihminen on erityisen temperamenttinen. Temperamentti tarkoittaa tietynlaista taipumusta reagoida tai käyttäytyä. Kaikilla on jo syntyessään omanlaisensa temperamentti, mikä tekee meistä jokaisesta ainutlaatuisen yksilön. Ihmisten temperamenttien erot ilmenevät esimerkiksi innokkuutena, sosiaalisena aktiivisuutena tai kykyinä sopeutua erilaisiin tilanteisiin.

Temperamentti, elinympäristö ja erityisesti lapsen ja vanhempien välinen vuorovaikutus vaikuttavat persoonallisuuden rakentumiseen. Persoonallisuus kattaa ihmisen koko olemuksen: sen, miltä hän näyttää, miten hän käyttäytyy, mitä hän arvostaa ja mistä hän on kiinnostunut.

Minäkäsitys on osa persoonallisuutta. Minäkäsityksellä tarkoitetaan sitä, mitä ihminen ajattelee itsestään, osaamisestaan ja tavoitteistaan. Minäkäsitys kehittyy ja selkiytyy ajan kuluessa niin, että aikuisena se on lähellä muiden käsitystä itsestä ja se kuvaa todellisia piirteitä, kykyjä ja taitoja.

2. Millainen minä olen? A. tehtävä

Jatka seuraavia lauseita ja opi tuntemaan itsesi paremmin.

- Ihailen suuresti _____
- Pidän eniten _____
- Minut tekee iloiseksi _____
- Tarvitsen rahaa _____
- Olen hyvä ystävä, koska _____
- Puhun vanhemmilleni _____
- Käyn usein kavereiden kanssa _____
- Tärkeintä minulle on _____
- Pidän kouluissa eniten _____
- Haluan matkustaa _____
- Arvostan itsessäni eniten _____

- Jokainen ihminen on ainutlaatuisen yksilö, jolla on omanlaisensa temperamentti ja persoonallisuus.
- Nuoruus on arvokasta kasvun aikaa. Jokainen nuori kasvaa ja kehittyy omaan tahtiinsa.
- Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, arvostaa itseään, uskaltaa asettaa päämäärä, hyväksyy itsessään keskeneneräisyyttä ja kykenee ottamaan myös toiset huomioon.

2. Yes! B. tehtävä

- Muistele tilannetta, jossa onnistuit erityisen hyvin tai jossa olit iloinen.
- Mitä ajatuksia ja tunteita tilanne sinussa herätti?
- Kirjoita tilanne ja sen herättämät ajatukset ja tunteet ajatuskuplaan.

1. Kätevä käpälä rytmittää arkea

Kätevä käpälä kuvaa mielen hyvinvointia vahvistavia ja tukevia asioita, joihin jokainen voi itse vaikuttaa.

- Tutustu vieressä olevaan kuvaan Mielen hyvinvoinnin kädestä.
- Piirrä tälle sivulle oma kätesi ja nimeä siihen mielen hyvinvoinnin osa-alueet. Mieti, miten ne toteutuvat omassa elämässäsi.
- Väritä kädestä sinisellä ne sormet, joiden kuvaamat mielen hyvinvoinnin osa-alueet toimivat elämässäsi hyvin. Väritä sitten punaisella ne osa-alueet, joihin toivot muutosta.

Mielen hyvinvoinnin käsi



© Suomen Mielenterveys

- Arvioi, miten sormissa kuvatut asiat toteutuvat arjessasi antamalla niille pisteitä. Kirjoita taulukkoon konkreettisia esimerkkejä siitä, miten sormissa esitetyt asiat toteutuvat omassa arjessasi.

Pisteet	Määritelmä
3	Hyvin hallussa
2	Toimii, mutta voin tavoitella 3:sta.
1	Tsemppaan arkeen lisää hyvää mieltä.



Käpälän sormi	Pisteet	Perustelu
Uni ja lepo		
Ravinto ja ruokailu		
Ihmissuhteet		
Liikunta ja yhdessä tekeminen		
Harrastus ja luova toiminta		
Pisteet yhteensä:		

- Laske pisteesi yhteen ja katso, millaisia vinkkejä voit saada mieleesi hyvinvoinnin ja arkesi rytmien tukemiseen.

- 5-8 p. Nyt on aika tarttua toimeen! Tarvitset arkeesi lisää mielen hyvinvointia lisääviä asioita. Mistä voisit aloittaa? Muistatko nukkua riittävästi? Sjötkö yhdessä muiden kanssa? Onko sinulla riittävästi mukavaa puhua vapaa-aikanaasi? Voit keskustella asiasta myös vanhempiesi kanssa.
- 9-12 p. Kätevä käpälä on muodostunut jo melko kattavaksi arjessasi. Missä voisit vielä tsemppata?
- 13-15 p. Kätevä käpälä on jo hyvin hallussa, upea juttu! Muista mielen hyvinvointia tukevat tekijät myös kodin arjessa. Miten perheesi voisi hyötyä kätevästä käpälästä?

- Näytä tehtävä kotona vanhemmillesi. Kerro, mitä tehtävässä piti tehdä ja miten vastasit. Keskustelkaa yhdessä, mitä kätevä käpälän osa-alueita olisi tärkeä vahvistaa ja miten?