

Alusta alkaen juuri minä

Olet varmaan kuulut sanottavan, että joku ihminen on erityisen temperamentinen. Temperamentti tarkoittaa tietynlaisia taipumusta reagoida tai käyttäytyä. Kaikilla on jo syntymässä omalaistaan temperamentti, mikä tekee meistä jokaisesta ainutlaatuisen yksilön. Ihmisten temperamenttien erot ilmenevät esimerkiksi innokkuutena, sosiaalisena aktiivisuutena tai kykyinä sopeutua erilaisiin tilanteisiin.

Temperamentti, elinmyönteisyys ja erityisesti lapsen ja vanhempien välinen vuorovaikutus vaikuttavat persoonallisuuden rakentumiseen. Persoonallisuus kertoo ihmisen koko olemuksen: sen, mitä 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 kehittyi ja selkiytyi ajan kuluessa niin, että aikuisena se on lähellä muiden käsityksiä itsestä ja se kuvaa todellisia piirteitä, kykyjä ja taitoja.

• Jokainen ihminen on ainutlaatuisen yksilö, jolla on omalaistensa temperamentti ja persoonallisuus.

• Nuoruus on arvokasta kasvun aikaa. Jokainen nuori kasvaa ja kehittyi omaan tahtiinsa.

• Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, arvostaa itseään, uskaltaa asettaa päämääriä, hyväksyy itsessään keskenkäisyyttä ja kykenee ottamaan myös toiset huomioon.

2. Millainen minä olen?

A. Kulkuri

Jatka seuraavia lauseita ja opi tuntemaan itseä paremmin.

- Mielinen seurata _____
- Pidän eristä _____
- Mikä tekee iloisaksi _____
- Tarvitsen rakkaita _____
- Olen hyvä ystävä, koska _____
- Puhun vakaavasti _____
- Käyn usein kavereiden kanssa _____
- Tärkein minulle on _____
- Pidän koulusta erittäin _____
- Haluan matkustaa _____
- Arvostan itsenäistä elämää _____

2. Yksi B. kulkuri

- 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 ajatuskappaan.

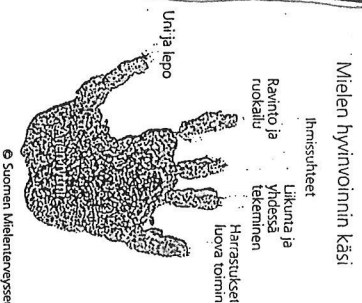
1. Kätevä käppäliä rytmittää arkea

Kätevä käppäliä kuvaa mielen hyvinvointia vahvistava ja tukevia asioita, joihin jokainen voi itse vaikuttaa.

a. Tutustu viereissä olevaan kuvaan Mielen hyvinvoinnin kädestä.

b. Piirrä tälle sivulle oma kätesi ja nimeä sitten mielen hyvinvoinnin osa-alueet. Mieti, miten ne toteutuvat omassa elämässäsi.

c. Väritä kädestä sinisellä ne sormet, joiden kuvaamat mielen hyvinvoinnin osa-alueet toimivat elämässäsi hyvin. Väritä sitten punaisella ne osa-alueet, joihin toivot muutosta.



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

Pisteet	Määrättyinä
3	Hyvät kalustot
2	Toimiva, mutta voi tuottella 3:sta.
1	Tienpuolan arkeen liian hyviä mielen

Käpälän sormi	Pisteet	Perustelu
Unia ja lepo		
Rauho ja rauhailu		
Ihmissuhteet		
Liikunta ja yhdessä tekeminen		
Harrastus ja luova toiminta		
Pisteet yhteensä:		

Taske pisteesi yhteen ja katso, millaisia vinkkejä voit saada mieleksi hyvinvoinnin ja arkesi rytmien tukemiseen.

- 5-8 p.** Nyt on aika tarttua toimineen! Tarvitsit arkeesi liian mielen hyvinvointia lisääviä asioita. Mistä voit aloittaa? Muistatko nähdä riittävästi syyttä yhdessä muiden kanssa? Oiko sinulle riittävästi mukavaa puhua vapaa-aikavaihtoehtoja? Voit keskustella asiasta myös vanhempien kanssa.
- 9-12 p.** Käteen käppäliä on muodostunut jo melko kattava ajassa. Missä voit vielä täydentää?
- 13-15 p.** Käteen käppäliä on jo hyvin hallussa, vapaa-aikaa muistat mielen hyvinvointia tukevat tekijät myös kodin arjessa. Missä perheesi voisi hyödyä kätevästä käppäliästä?

f. Näytä tehävä katon vanhemmillisi. Kerro, mitä tehtävissä piti tehdä ja miten varastit. Keskusteleaa yhdessä, mitä kätevän käpälän osa-alueita olisi tärkeä vahvistaa ja miten?

Alusta alkaen juuri minä

Olet varmaan kuulut sanottavan, että joku ihmisen erityisen temperamentin. Temperamentti tarkoittaa tietynlaisia taipumusta reagoida tai käyttäytyä. Kaikilla on jo syntymässä omaanlaisensa 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 kertoo ihmisen koko olemuksen: sen, millä 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 kehittyi ja selkeytyi ajan kuluessa niin, että aikuisena se on lähellä muiden käsityksiä itsestä ja se kuvaa todellisia piirteitä, kykyjä ja taitoja.

Jokainen ihminen on ainutlaatuisen yksilö, jolla on omanlaisensa temperamentti ja persoonallisuus.

- Nuoruus on arvokasta kasvun aikaa. Jokainen nuori kasvaa ja kehittyi omaan tahtiinsa.
- Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, arvostaa itseään, uskaltaa asettaa päämäärät, hyväksyy itsessään keskenkäisyyttä ja kykenee ottamaan myös toiset huomioon.

2. Millainen minä olen?

Jatka seuraavia lauseita ja opi tuntemaan itseä paremmin.

- Minä olen suorasti
- Pidän eristä
- Minut taakoo iloisiksi
- Tarvitsen rakka
- Olen hyvä, ystävä, kohta
- Puhun vapautuvilleni
- Käyn uusi kaaverin kausia
- Tärkeistä mituille on
- Pidän konkurssi eristä
- Haluan muokata
- Arvostan itsenäni eristä

A. Käsivä

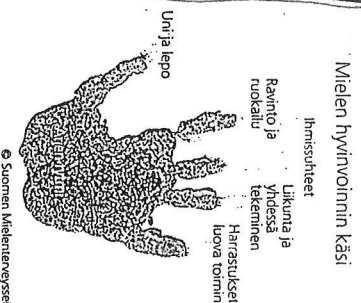
2. Yes! B. Käsivä

- 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 käppäliä rytmittää arkea

Kätevä käppäliä kuvaa mielen hyvinvointia vahvistava ja tukevia asioita, joihin jokainen voi itse vaikuttaa.

- Tutustu viereissä olevaan kuvaan Mielen hyvinvoinnin kädestä.
- Piirrä sille sivulle oma kätesi ja nimeä sitten 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.



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

Pisteet	Määrittely
3	Hyvät kalussat
2	Toinin, mutta voit tavoitella sitä.
1	Täysin arkeen liian hyviä mieltä.



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

Taske pisteesi yhteen ja katso, millaisia vinkkejä voit saada mieleksi hyvinvoinnin ja arkesi rytmien tukemiseen.

- 5-8 p.** Nyt on aika tarkistaa toimueesi! Tarvitsit arkesi liian mielen hyvinvointia lisääviä asioita. Mistä voit aloittaa? Muistatko nukkuu riittävästi? Syytö yhdessä muiden kanssa? Oiko sivulle riittävästi mukavaa puhua vapaa-aikavaat? Voit keskustella asiasta myös vanhempien kanssa.
- 9-12 p.** Kätevä käppäliä on muodostunut jo melko kattavaksi arjessasi. Missä voit vielä täyppäitä?
- 13-15 p.** Kätevä käppäliä on jo hyvin hallussa, vapaa-aikaa muista mielen hyvinvointia tukevat tekijät myös kodin arjessa. Missä perheesi voisi hyötyä kätevästä käppälistä?

- Näytä tehävä katon vanhemmillisi. Kerro, mitä tehtävissä piti tehdä ja miten vastasit. Keskustelkaa yhdessä, mitä kätevä käpälän osa-alueita olisi tärkeä vahvistaa ja miten?