

Mielen hyvinvointi



Terve1

Mielen hyvinvointi

Pari- tai ryhmäkeskustelu:

- Minkälaiset tekijät tukevat mielen hyvinvointia?
- Mihin tarvitaan joustamisen taitoa?
- Mitä elämäntilannetta tarkoittaa?
- Miten voin vahvistaa oman mielen hyvinvointia?

sonoma pro



Mielenterveys on Terve1
hyvinvoinnin tila

jolloin ihminen

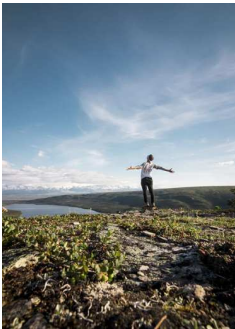
- pystyy näkemään omat kykynsä
- selviytyy elämään kuuluvista haasteista
- kykenee työskentelemään
- osallistuu oman yhteisönsä toimintaan

sonoma pro

Terve1

Itsetunto = itseluottamusta, itsensä arvostamista myönteistä suhtautumista itseensä

hyvä itsetunto ei edellytä jatkuvaa onnistumista



Identiteetti = ihmisen laaja käsitys itsestä ja hänelle ominaisista piirteistä

sonoma pro

Terve1

Mielen hyvinvointia lisäävät taidot



sonoma pro

Terve1

Tunnetaidot



Kuva Unsplash Massimo Negrello

- tunnistaa omia tunteita
- tunnistaa myös toisen tunteita
- antaa tunteelle nimi
- ilmaista tunteita tilanteeseen sopivalla tavalla
- hallita ja kyky hillitä liian voimakkaita tunteita
- säädellä tunteita

sonoma pro

Vuorovaikutus taidot

Terve1



Kykyä vaihtaa ajatuksia ja toimia yhdessä

- rohkaisu ja kannustaminen
- aito läsnäolo
- myönteinen palaute
- arvostava ja asiallinen korjaava palaute
- tuki ja kuunteleminen
- empatia

sonoma pro

Terve1

Vaikeuksista selviytymisen keinoja



Kuva Unsplash Markus Spiske

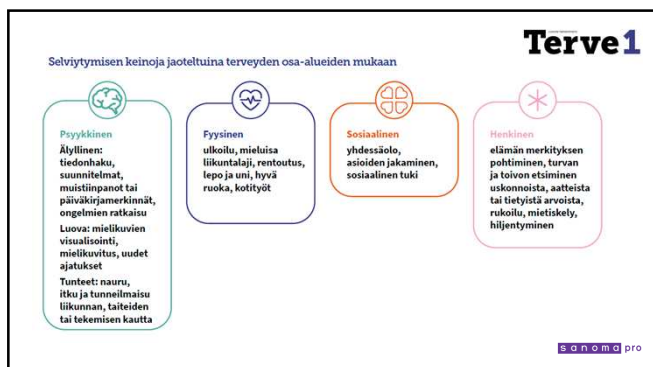


Kuva Unsplash Sarah Kilian



Kuva Unsplash Priscilla K. Coleman

sonoma pro



Terve1

Tunnista kuvan tunne

- Mikä saa tunteen aikaan?
- Miten keho reagoi?
- Miten vaikuttaa ajatuksiin?
- Minkälaista toimintaa saa aikaan?
- Minkä viestin välittää muille?
- Mitä myönteistä saa aikaan muissa?

Kuva Unsplash Mi Pham

sonoma pro

Termin metsästys!

Etsi selitykset seuraaville termeille:

1. Koherenssi
2. Assertiivinen
3. Resilienssi

Terve1

Koherenssi = elämänhallinta

- Ihminen ohjaa itse oman elämänsä kulkua ja pystyy vaikuttamaan itseään koskeviin päätöksiin.
- uskoa siihen, että omat voimavarat riittävät.
- ehkäisee mm. haitallista stressiä, ahdistuneisuutta ja masentunutta mieltä.
- hyödyllinen terveyttä ja mielen hyvinvointia vahvistava

sonoma pro

Assertiivinen eli jämakkä

Terve1

- empaattinen
- kuuntelee toisia
- tuo esiin omat toiveensa
- pystyy muuttamaan mielipiteitään
- arvostaa omaa osaamistaan
- antaa kehuja myös muille
- ratkaisut ovat tärkeämpiä kuin omat saavutukset

Kuva Unsplash Headway Depere

sonoma pro

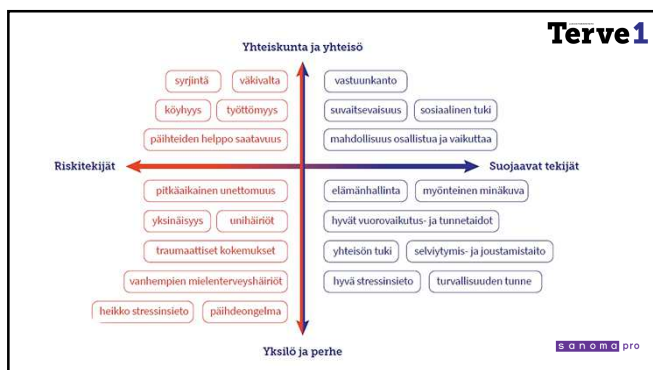
Resilienssi= selviytymis- ja joustamiskykyä

Terve1

- toisilla on resilienssikykyä luonnostaan enemmän
- myös elämäkokemukset ja kasvatus lisäävät ja vahvistavat.
- Jokainen voi itse vahvistaa
 - miettimällä, miten on toiminut hankalissa tilanteissa
 - kokeilemalla erilaisia selviytymiskeinoja
 - korostamalla yksilön tai yhteisön vahvuuksia

Valokuva: P. Orvola

sonoma pro



Terve1

Mielen hyvinvointi

sonoma pro