



Mielen hyvinvointi

Tarvitaan:

- jokaiselle opiskelijalla oma muistiinpanoväline, esim. puhelin
- noin 30 minuuttia aikaa

Toimi näin:

- jaa ryhmä 4-5 hengen ryhmiin.
- Pohjusta pajaa mielen terveydestä esim. alla olevan pohjatekstin avulla.
- RO-tuokioon liittyviä pieniä tehtäviä on yhteensä neljä: 1) hyvinvointitaidot (tulee esille pohjatekstissä), 2) kiitollisuuspäiväkirja, jota on täytetty ryhmänohjaustuokiota edeltävän viikon ajan, 3) voimavarat (oma slide), 4) case-tehtävät (oma slide).

Pohjatekstiä: Mielen terveys määritellään mm. kyvyksi luoda ihmissuhteita ja välittää toisista, taidoksi ilmaista omia ja tunnistaa toisten tunteita, ajoittaisen ahdistuksen ja hallinnan menetyksen sietämistä ja omassa elämässä tapahtuvien muutosten hyväksymistä. Mielen joustavuus -terminä on keskeinen ihmisen hyvinvoinnille: se miten siedämme muutoksia, pettymyksiä ja virheitä elämässämme ja miten niitä käsittelemme, kertoo paljon ihmisestä.

Käy slaidit läpi järjestyksessä.

Slaidi 1:

- Mielen hyvinvointi rakentuu taidoista: Taidot ovat: **1) tunnetaidot, 2) vuorovaikutustaidot, 3) vaikeuksista selviytymisen taidot ja 4) elämäntaitot.** Opiskelijoita pistetään pohtimaan, minkälaisia asioita heille tulee mieleen näistä neljästä taidosta. Alla esimerkkejä.

Tunnetaidot:

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

Vuorovaikutustaidot:

- Kykyä vaihtaa ajatuksia ja toimia yhdessä
- Rohkaisu ja kannustaminen
- Aito läsnäolo
- Myönteinen palaute
- Arvostava ja asiallinen korjaava palaute
- Tuki ja kuunteleminen
- Empatia

Vaikeuksista selviytymisen taidot: (tulee diamateriaaleissa)



Psyykinen

Älyllinen: tiedonhaku, suunnitelmat, muistiinpanot tai päiväkirjamerkinnot, ongelmien ratkaisu

Luova: mielikuvien visualisointi, mielikuviutus, uudet ajatukset

Tunteet: nauru, itku ja tunneilmaisu liikunnan, taiteiden tai tekemisen kautta



Fyysinen

ulkoilu, mieluista liikuntalaji, rentoutus, lepo ja uni, hyvä ruoka, kotityöt



Sosiaalinen

yhdessäolo, asioiden jakaminen, sosiaalinen tuki



Henkinen

elämän merkityksen pohtiminen, turvan ja toivon etsiminen uskonnoista, aatteista tai tietyistä arvoista, rukoilu, mietiskely, hiljentyminen

Elämäntaitot:

Sisäisiä suojaavia tekijöitä	Ulkoisia suojaavia tekijöitä
<ul style="list-style-type: none">• hyvä terveys• hyvä perimä• myönteiset varhaiset ihmissuhteet• riittävän hyvä itsetunto• hyväksytyksi tulemisen tunne• oppimiskyky ja -halu• tunnetaidot• ongelmanratkaisu- ja ristiriitojenkäsittelytaidot• hyvät vuorovaikutustaidot• jämäkkyys ja kyky sanoa ei• itsensä toteuttamisen mahdollisuus• elämäntaitojen tunne	<ul style="list-style-type: none">• terveelliset elämäntavat• perhe ja ystävät• sosiaalinen tuki• koulutusmahdollisuudet• työ tai muu toimeentulo• turvallinen ja terveellinen elinympäristö• kuulluksi tulemisen tunne• vaikuttamismahdollisuudet• lähellä olevat ja helposti käytettävät mielenterveyspalvelut• toimiva yhteiskuntajärjestelmä

Lähde: Mielenterveyden ensiapu

Slaidi 2:

- Kiitollisuuspäiväkirja: tehtävä on annettu viikon etukäteen eli se pitäisi olla kaikilla ainakin jollain mallilla. Tehtävästä nousseita ajatuksia / huomioita käytetään nelostehtävässä.

Slaidi 3:

- Voimavarat: näytä ensin instagram-linkki. Sen jälkeen tehtävää voidaan pohtia pienryhmissä.

Slaidi 4:

- Elämän vastoinkäymiset ja voimavarat: Jatketaan samoissa pienryhmissä pohtimista. Nelostehtävää varten voidaan varata henkilökohtaista työskentelyä noin 5min.

Slaidi 5:

- Jos nuorilla ei tule mieleen paljoa ideoita, voi neljännen slaidin "Minkälainen selviytyjä olet" laittaa jo aikaisemmin näkyviin.