

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen:

Mielen hyvinvointi

Sisältö

1. Mielen hyvinvoinnin osa-alueita
2. Vahvuudet
3. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
4. Tunnetaidot
5. Selviytymiskeinot
6. Suojatekijät
7. Riskitekijät
8. Pohdittavaa
9. Lähteet



1. Mielen hyvinvoinnin osa-alueita



Mielen hyvinvointi

Vahvuudet

Vuorovaikutustaidot

Ihmissuhteet



Selviytymiskeinot

Tunnetaidot

Suojatekijät

Riskitekijät



Mielen hyvinvointi rakentuu monesta asiasta:

- **Vahvuus, vahvuudet** = Asiat, joita osaat ja joissa olet hyvä.
- **Selviytymiskeinot** = Asiat, jotka auttavat sinua käsittelemään vaikeita asioita.
- **Tunnetaidot** = Tunnistat omat ja muiden tunteet. Osaat ilmaista tunteitasi ja säädellä niitä.
- **Vuorovaikutustaidot** = Osaat keskustella, kuunnella sekä kertoa ajatuksesi, tunteesi ja mielipiteesi.
- Jokaisen omat vahvuudet auttavat arjessa.
- Selviytymiskeinot lisäävät jaksamista.
- Tunnetaidot auttavat ymmärtämään tunteita.
- Vuorovaikutustaidot ja hyvät ihmissuhteet tuovat tukea.
- Suojatekijät, kuten läheiset, vahvistavat mielen hyvinvointia.
- Riskitekijät, kuten stressi, voivat kuormittaa mieltä.



Voimia arkeen

- Voimat voivat loppua nopeasti, kun tilanne on uusi tai vaikea (poikkeustilanne).
- Tunnista omat voimasi.
- Hyväksy, ettei kaikkea tarvitse jaksaa täydellisesti.
- Muista rentoutua ja rauhoittua.
- Rauhoittuminen auttaa palautumaan ja lataamaan energiaa.
- Yksinäisyys voi tuntua vaikealta.
- Yhteys toisiin ja vertaistuki voivat tuoda helpotusta.
- **Vertaistuki** = Keskustelet ihmisen kanssa, joka on kokenut saman asian.
- Apua saa aina pyytää.
- Puhuminen voi keventää mieltä.
- Saat vaikeissa tilanteissa turvallisuutta ja selkeyttä rutiineista eli asioista, jotka toistuvat arjessa.



Pidä huolta mielenterveydestäsi!

- Huolehdi perusasioista:
 - Nuku riittävästi.
 - Syö hyvin ja terveellisesti.
 - Juttele ihmisten kanssa.
 - Liiku.
 - Rentoudu.
- Tee harjoitus: [Mielenterveyden käsi -harjoitus - MIELI ry](#) (ei selkokielineen).
- Tutustu tarkemmin: [OHJAUS ESITE käsi.indd](#) (ei selkokielineen).



2. Vahvuudet



Vahvuudet

- Vahvuudet ovat hyviä puolia ja taitoja.
- Omien vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää.
- Vahvuudet auttavat opinnoissa, työssä ja ihmissuhteissa.
- Meillä kaikilla on heikkouksia eli huonoja puolia: se on normaalia, tavallista.
- Vahvuudet antavat rohkeutta kokeilla uusia asioita.
- Pohdi omia vahvuuksiasi: [Opinvoimala.fi](https://www.opinvoimala.fi) - [Tunnista omat vahvuutesi](#) (ei selkokielinen).



3. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus



Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

- Ihmissuhteissa tarvitaan vuorovaikutustaitoja.
- Vuorovaikutus on toisen
 - kuuntelua
 - rohkaisua
 - ystävällistä palautetta eli kerrot hyviä asioita ja asioita, joita voi parantaa.
- **Empatia** auttaa ymmärtämään toisen tunteita ja kokemuksia.
- **Empatia** = ajattelet asioita toisen ihmisen kannalta eli näkökulmasta.
- **Empatia** = tunnet myötätuntoa toista ihmistä kohtaan eli ymmärrät häntä.



Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

- Hyvä vuorovaikutus vaatii:
 - Osallistut.
 - Otat toiset ihmiset huomioon.
- On myös tärkeää:
 - Asetat rajat: tiedät mitä haluat ja mitä et halua.
 - Kerrot omista tarpeistasi eli mitä haluat tai et halua.
- Ihmissuhteet eivät ole täydellisiä
- Hyväksy asiat sellaisina kuin ne ovat.
 - Empatia ja myötätunto auttavat.
 - Kiitollisuus auttaa.



4. Tunnetaidot



Tunnetaidot

- **Tunnetaidot auttavat voimaan hyvin.**
- Tunnetaidot = tunnistat omia ja muiden tunteita.
- Kaikki tunteet ovat sallittuja, ja niiden kuunteleminen on tärkeää.
- Jos tunteita ei käsittele, ne voivat jäädä sisälle ja aiheuttaa pahaa oloa.
- **Tunnetaitoja tarvitaan arjessa**
Tunnetaitoja voi oppia ja kehittää koko elämän ajan.
- Ne auttavat ymmärtämään itseä, tekemään hyviä valintoja ja ottamaan vastuuta omista teoista.



Tunnetaidot

- Tarvitset tunnetaitoja arjessa.
- Voit oppia ja kehittää tunnetaitoja koko elämän ajan.
- Ne auttavat
 - Ymmärrät itseäsi
 - Teet hyviä valintoja
 - Otat vastuuta omista teoista.



5. Selviytymiskeinot



Selviytymiskeinoja

- **Läheisten tuki:**
 - Juttele ystävälle tai perheenjäsenelle huolistasi.
- **Puhuminen:**
 - Kerro tunteistasi luotettavalle ihmiselle.
- **Liikkuminen:**
 - Käy kävelyllä tai pyöräile.
- **Rentoutuminen:**
 - Kokeile hengitysharjoituksia tai kuuntele rauhoittavaa musiikkia.



Selviytymiskeinoja

- **Harrastukset:**

- Tee asioita, jotka tuovat sinulle iloa.

- **Luonto:**

- Mene metsään tai rannalle.

- Luonto voi rauhoittaa ja auttaa ajatusten selkiyttämisessä.

- Katso video: [Animaatio: Tukea elämän kriisitilanteissa - MIELI ry](#) (ei selkokielineen)



6. Suojatekijät



Suojatekijät

- Mielen hyvinvointiin liittyy **sisäisiä ja ulkoisia** suojatekijöitä.
- Suojatekijät auttavat sinua jaksamaan.



Sisäiset suojatekijät

- Liikunta tekee hyvää keholle ja mielelle.
- Ruoka antaa voimaa ja ravintoa.
- Riittävä lepo palauttaa ja virkistää.
- Tunteista puhuminen helpottaa oloa.
- Kaverisuhteet tuovat iloa ja tukea.
- Harrastukset antavat tekemistä ja taitoja.
- Itsensä arvostaminen tuo hyvää mieltä.
- Päivittäiset valinnat vaikuttavat hyvinvointiin.



Ulkoiset suojatekijät

- Perhe ja ystävät antavat tukea.
- Koulussa käyminen ja opiskelu opettavat uutta.
- Avun hakeminen on tärkeää, kun ihminen tarvitsee apua.
- Turvallinen kasvuympäristö tukee kehitystä.



7. Riskitekijät



Riskitekijät

- Mielen hyvinvointiin liittyy sisäisiä ja ulkoisia riskitekijöitä.
- Riskitekijät ovat vaara hyvinvoinnille.



Sisäiset riskitekijät

- Itsetunnon haavoittuvuus tarkoittaa, että ihminen ei luota itseensä.
- Huonot suhteet läheisiin voivat satuttaa.
- Ihminen voi eristäytyä ja tuntea itsensä ulkopuoliseksi.
- Avuttomuus tuntuu siltä, ettei voi vaikuttaa asioihin.
- Huonomuus on tunne siitä, että on muita huonompi.



Ulkoiset riskitekijät

- Ero tai menetys satuttaa.
- Väkivalta vahingoittaa.
- Tupakointi vahingoittaa terveyttä.
- Päihteet voivat sekoittaa mieltä ja kehoa.
- Kiusaaminen tekee yksinäiseksi.
- Syrjäytyminen on jäämistä ulkopuolelle.
- Huono elinympäristö lisää stressiä.



8. Pohdittavaa



Pohdittavaa

- Pohdi omaa arkeasi:
- Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Mitkä asiat ovat hyvin?
- Mitkä ovat asioita, joita et halua muuttaa?
- Mitä asioita haluaisit muuttaa arjessasi?
- Onko nyt hyvä hetki tehdä muutoksia?
- Mitä vaikeuksia voi tulla, kun yrität muuttaa asioita?
- Mikä auttaisi sinua näissä tilanteissa?



Lähteet

- Ammattiosaajan työkykypassi. www.tyokykypassi.fi. Viitattu 6.11.2024.
- Mielen terveystalo. www.mielen terveystalo.fi. Viitattu 6.11.2024.
- Mieli ry. www.mieli.fi. Viitattu 6.11.2024.
- Opinvoimama. Opinvoimama.fi – Vahvuudet. Viitattu 6.11.2024.
- Papunet. <https://kuvatyokalu.papunet.net/>. Viitattu 6.11.2024.
- Pixabay. www.pixabay.com. Viitattu 6.11.2024.
- Terveyskirjasto. www.terveyskirjasto.fi. Viitattu 6.11.2024.



VIERKO

Vieraskielisen opetuksen kehittäminen

**Kotimaisten kielten opetuksen
tarjonnan ja laadun kehittäminen
ammattillisessa koulutuksessa**

2024

Lisätietoa:

<https://www.keuda.fi/keuda/hankkeet/vierko/>

