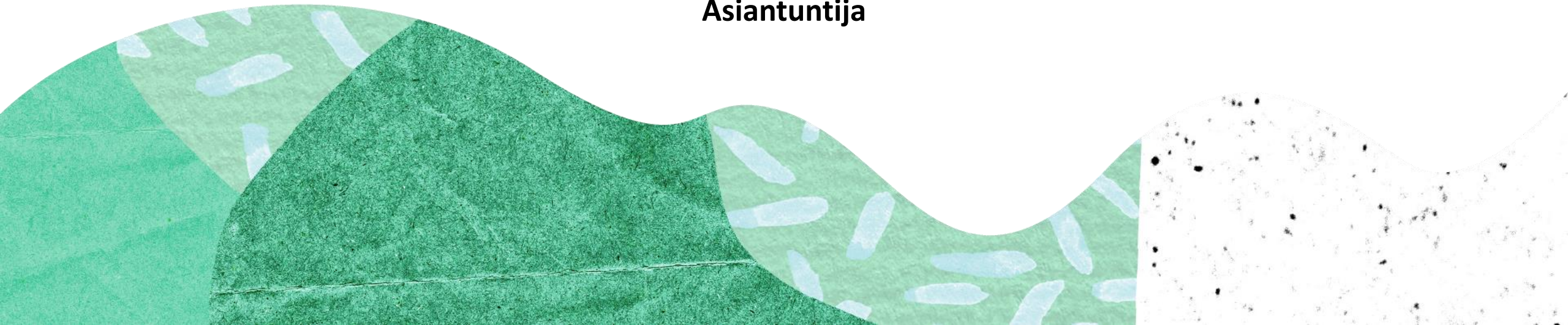




# MIELI ry:n materiaalit nuorten kanssa toimiville

Anni Helotie  
MIELI Suomen mielenterveys ry  
Asiantuntija



# Mielenterveystaidot

Tietoisuustaidot

Turvaverkko

Turvataidot

Arjen valinnat

Itsetuntemus ja vahvuudet

vuorovaikutustaidot

Tunnetaidot

Selviytymiskeinot

Arvot ja asenteet

Unelmat ja luottamus elämään



# Hyvän mielen treenivihko ja ohjaajan opas

- tarkoitettu päivittäisen työn tueksi, helpottamaan mielenterveyden edistämisen teemojen puheeksi ottoa ja käsittelyä nuorten kanssa
- Materiaalit toimivat sekä yksilötyössä että ryhmien kanssa.
- Painotuotteet MIELI ry:n verkkokaupasta, tulostettavissa veloituksetta verkkosivuilta
- [Linkki Hyvän mielen treenivihkoon](#)





# Esimerkki Hyvän mielen treenivihkosta: Tunnetaidot: Tunnemittarini

Omien tunteiden tarkastelu on tärkeää, koska tunteemme kertovat siitä, miten voimme. Aina ei tarvitse olla iloinen, mutta pitkään jatkunut apeus tai huono mieli ovat asioita, joiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Milloin olet viimeksi pysähtynyt tarkastelemaan omia tunteitasi tarkemmin?

## OHJEET

Kirjoita viikon ajan päivän aikana kokemasi tunteet mahdollisimman tarkkaan ylös tai ympyröi niitä kuvasta. Tarkastele kirjauksiasi viikon lopulla. Miltä sinusta on tällä viikolla tuntunut? Nouseeko joku tunne esiin useasti? Jos olo on ollut usein kurja, voit palata treenivihon alkuun ja tarkastella sinne kirjaamiasi voimavaroja, jotka tuottavat hyvää mieltä ja oloa.



Mikäli huomaat kokevasi usein tunteita keltaiselta tai punaiselta alueelta, on asiasta hyvä jutella kotona tai vaikka opettajan tai nuorisotyöntekijän kanssa.

|              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| Pirteä       | Tyytyväinen  | Positiivinen |
| Motivoitunut | Kunnioitettu | Itsevarma    |
| Rakastettu   | Rentoutunut  | Rauhallinen  |
| Toiveikas    | Levollinen   | Hyväksytty   |
|              | Innostunut   |              |

|                |                        |                 |
|----------------|------------------------|-----------------|
| Hermostunut    | Ärsyyntynyt            | Kyllästynyt     |
| Hämmäntynyt    | Itkuinen               | Pelokas         |
| Huolestunut    | Tavallista hiljaisempi | Nolostunut      |
| Stressaantunut | Väsynyt                | Epäkunnioitettu |
|                | Vetäytynyt             | Surullinen      |

|             |            |               |
|-------------|------------|---------------|
| Turhautunut | Toivoton   | Arvoton       |
| Vihainen    | Tyhjä      | Merkityksetön |
| Voimaton    | Näkymätön  | Iloton        |
| Yksinäinen  | Masentunut | Hajalla       |
| Syyllinen   | Uupunut    |               |
|             | Hyljätty   |               |

# Esimerkki Hyvän mielen treenivihkosta: Unelmat ja luottamus elämään: Tulevaisuus



20 min



Tarvikkeet: Tulevaisuuden minä -tehtävä tulostettuna jokaiselle, kyniä

Tavoite: Keskittyä hetki unelmoimiseen ja haaveiluun.

## Ohjeet

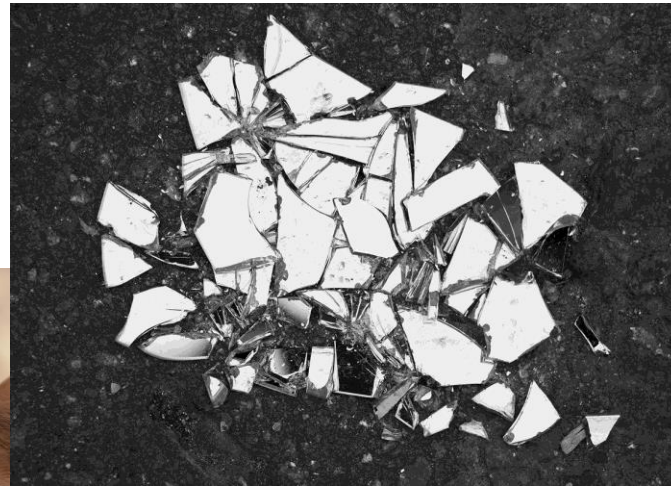
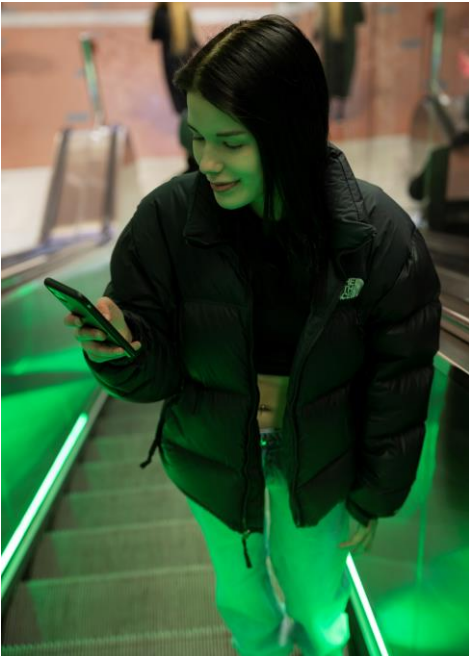
Jaa jokaiselle nuorelle Tulevaisuuden minä -tehtävä. Pyydä nuoria piirtämään itsensä paperin keskelle ja vastaamaan kuvan kysymyksiin. Käykää tehtävää yhdessä läpi niin, että halukkaat saavat kertoa ja esitellä omat kuvansa.

## Purku

- Oliko kysymyksiin helppo vai vaikea vastata? Miksi?
- Oliko joku kysymys erityisen haastava tai helppo?
- Onko joitain unelmia tai tavoitteita helpompi toteuttaa kuin toisia?
- Ovatko kirjaamanne unelmat realistisia? Tarvitseeko unelmien olla realistisia?

# Mielenterveys voimaksi 2.0 –kuvakortit 1/2

- Kuvat nuorten ottamia
- Sisältää ohjevihkosen kuvien käyttöön
- [Linkki verkkokauppaan](#)



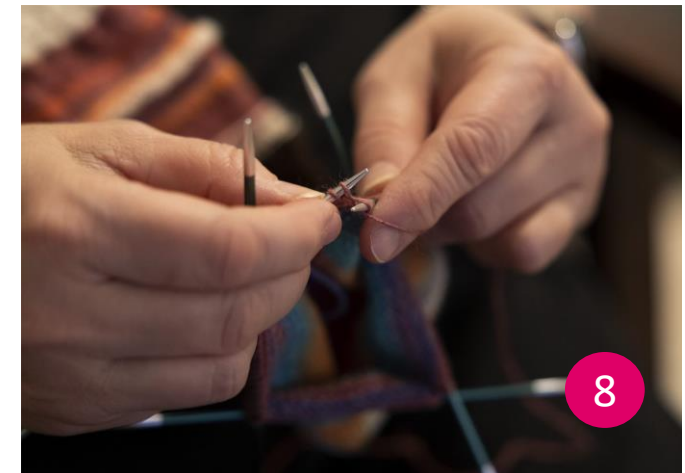
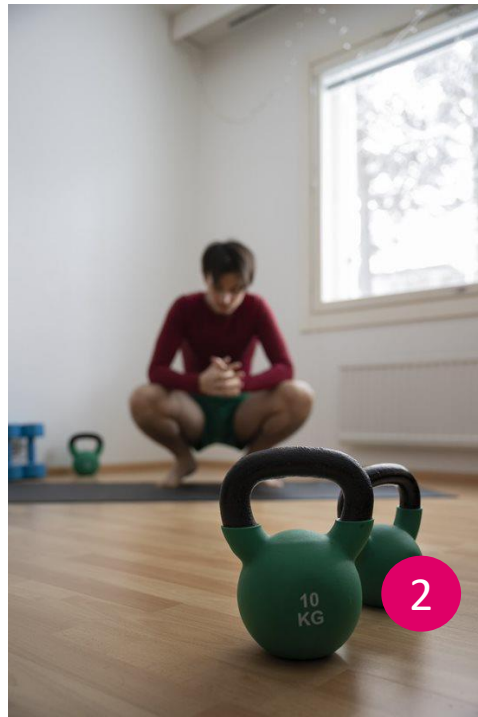
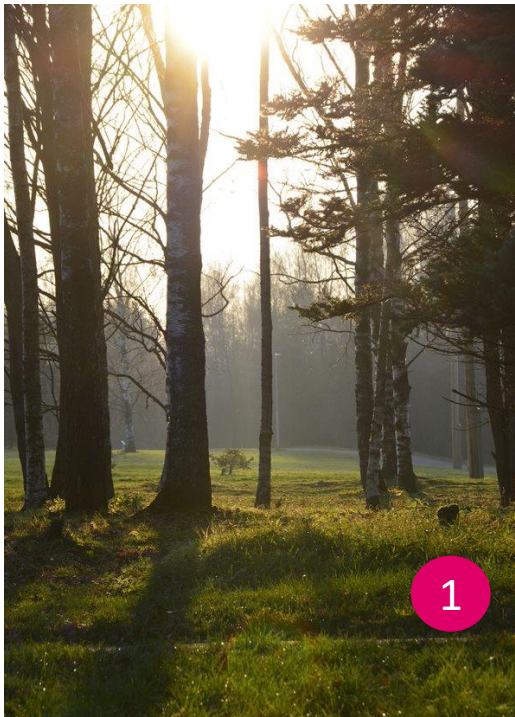


# Mielenterveys voimaksi

## 2.0 -kuvakortit 2/2

Mikä tuo sinulle hyvää mieltä?

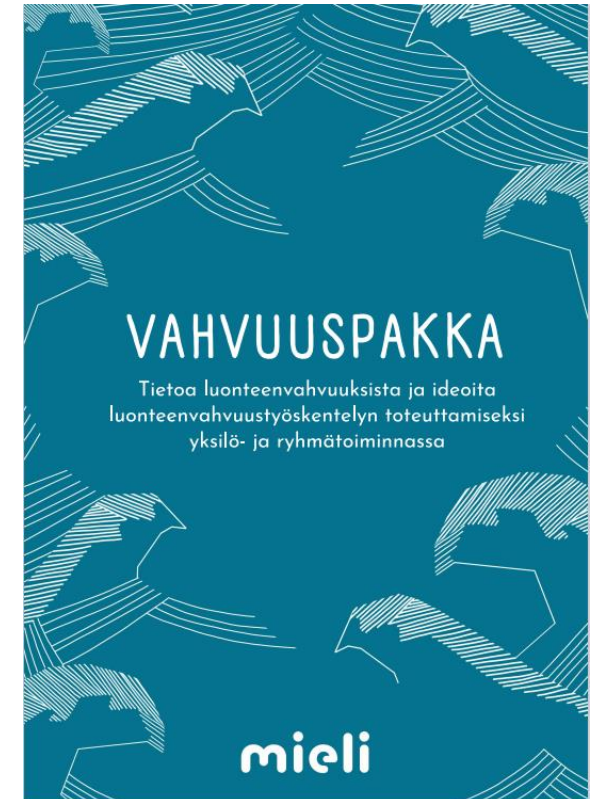
Kirjoita kuvan numero chattiin.



# Vahvuuspakka – tutkimusmatka vahvuuksien äärelle

Luonteenvahvuuksien tarkastelu, vahvistaminen ja tietoinen käyttö lisäävät tutkitusti hyvinvointia ja myönteistä itsetuntemusta sekä tukevat tavoitteiden saavuttamisessa

Taustalla Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin positiivisen psykologian teoria luonteenvahvuuksista sekä VIA-vahvuusluokittelu (VIA Institute on Character).





# Vahvuuspakka sisältää:

- Ohjevihko
- Tietokortit 4 kpl
- Luontenvahvuuskortit 26 kpl
- Tehtäväkortit 2 kpl

Ladattavissa MIELI ry:n verkkosivuilla:  
[linkki Vahvuuspakkaan](#)

Verkkokaupassa 2022 loppupuolella

## MYÖNTEISET TUNTEET

Myönteiset tunteet tuovat elämään merkityksellisyyttä, ja niiden tietoinen huomaaminen auttaa selviämään elämässä eteen tulevista haasteista.

Myönteisten tunteiden kokeminen vahvistaa voimavaroja, mielen toipumiskykyä ja hyvinvointia.

Myös sosiaalisten suhteiden rakentaminen helpottuu, kun oppii tunnistamaan ja sanoittamaan sekä itsessä että toisissa olevia myönteisiä tunteita herättäviä puolia.

Mieli kiinnittää huomion tutkitusti herkemmin negatiivisiin kuin myönteisiin asioihin. Erityisesti haastavissa, jaksamista koettelevissa elämäntilanteissa negatiivinen ajatuskierre voi herkästi viedä mukanaan. Siksi myönteisten tunteiden tunnistamiseen onkin tärkeää kiinnittää tietoisesti huomiota. Kun sitä harjoittelee elämän hyvissä hetkissä, on se helpompaa haasteidenkin keskellä.

Myönteisten tunteiden vaaliminen ei tarkoita pakkopositiivisuutta ja vaikeiden asioiden pois sulkemista. Se tarkoittaa tietoista arjen hyviin asioihin huomion kiinnittämistä.

Se on omien voimavarojen tunnistamista, uusien mahdollisuuksien huomaamista ja niihin tarttumista ja sen myötä vaikeuksista selviämistä.



# TOIVEIKKUUS

HYVE: HENKISYYS

Sinulla on positiivinen näkemys tulevaisuudesta ja uskot, että haasteidenkin jälkeen elämä voittaa. Näet asioiden hyvät puolet, uskot, että voit saavuttaa asioita elämässäsi, ja teet töitä sen eteen. Uskot, että sinulle voi sattua hyviä asioita, ja pystyt kannustamaan myös muita eteenpäin.

## HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Toiveikkuus on elämässä eteenpäin vievä ja voimaa antava asia. Toiveikkuuden avulla on mahdollisuus selvittää hankalista elämäntilanteista, sillä toiveikkuus vahvistaa toipumiskykyä. Toiveikkuus vaikuttaa myönteisesti terveyteesi, ja sillä on iso merkitys mielenterveyden ylläpitämisessä. Toiveikkuuden avulla voit saavuttaa elämässäsi unelmia ja päämääriä.

mieli

# TOIVEIKKUUDEN VAHVISTAMINEN

Toiveikkuutta on mahdollista herätellä ja vaalia. Omista vastoinikäymisistä jutteleminen muiden saman läpikäyneiden kanssa auttaa saamaan uusia näkökulmia ja luo toiveikkuutta.

Aseta itsellesi pieniä tavoitteita, joissa voit onnistua. Onnistuminen saa aikaan mielihyvää ja lisää toiveikkuutta.

Toiveikkuuden yhteydessä puhutaan usein tulevaisuudesta, mutta vastoinikäymisten kohdalla toivoa voi lisätä myös muistelemalla menneitä. Oletko joskus ollut vastaavassa tilanteessa? Miten silloin selvisit tilanteesta?

Miten yleensä selviät haastavista tilanteista?

Pohdi: Mistä sinä unelmoit? Mitä pitäisi tapahtua, että unelmasi toteutuvat? Uskalla unelmoida!

*"Se, mikä tuntuu kaiken lopulta,  
saattaa olla uusi alku."*

mieli

mieli  
LIIKKEELLE

# Rentoutus- ja tietoisuustaitoharjoitukset

- sivulta löydät rentoutumis- ja mindfulness-harjoituksia sekä oma-apuohjelmia kriisistä toipumisen tueksi
- [Linkki harjoitukseen - MIELI ry](#)





# Julisteet

## TURVAVERKKONI



LÄHEISET

Iän äiti  
Huoltaja  
Isovanhemmat  
Sisarus  
Läheiset Ystävät  
Sukulaiset

KOULU JA TYÖ

Psykologi Työkaverit  
Terveystoimittaja  
Kuraattori Esimies  
Opettaja Koulukaverit  
Opinto-ohjaaja

HARRASTUKSET  
JA VAPAA-AIKA

Valmentaja Harrastusohjaajat  
Naapurit Terapeutit  
Kirjaston henkilökunta  
Nettikaverit Harrastusporukat  
Sosiaalityöntekijät  
Seurakunnan työntekijät  
Joukkuekaverit  
Nuorisotyöntekijät

## MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkipäivän valinnoilla  
mielenterveytesi?



## MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



## TUNTEIDEN VUORISTORATA



# Hyvän mielen oppilaitos -koulutus

- Koulutus opiskelijoiden mielenterveyden vahvistamisesta toisen asteen henkilöstölle
- Kesto 2,5h tai 3h
- Ilmainen vuoden 2023 loppuun
- Sisältää MIELI ry:n materiaalipaketin
- Koulutustilaukset: [laura.autio@mieli.fi](mailto:laura.autio@mieli.fi)

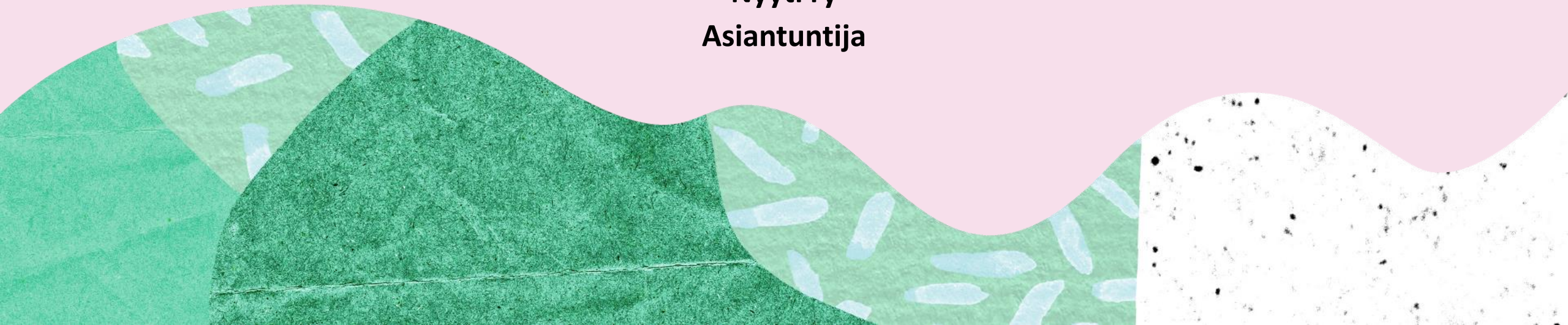






# Nyyti ry:n ja Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry:n materiaalit nuorten ja opiskelijoiden kanssa hyödynnettäväksi

Eeva Koltola  
Nyyti ry  
Asiantuntija

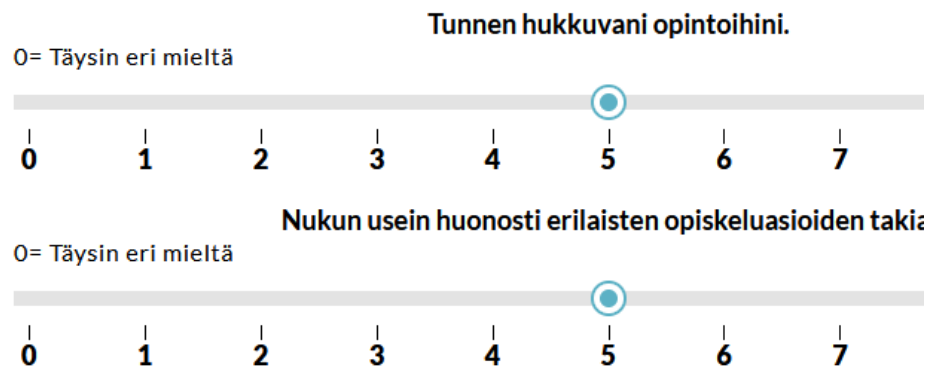




# Kuormitusmittari 1/2

## 3) Uupumusasteinen väsymys

Uupumusasteinen väsymys on yksi kolmesta opiskelu-uupumukseen vaikuttavasta voimakkaana väsymyksenä, joka ei mene nukkumalla ohi. Uupumusasteinen väsymys aikavälin kuluessa ja ulottaa vähitellen vaikutuksensa muille elämänalueille kuten



seuraava »

- Kuormitusmittari on verkkopohjainen itsearvioinnin väline, joka auttaa tunnistamaan opiskeluun liittyviä voimavaroja. Mittari antaa vastausten perusteella palautteen sekä vinkkejä jaksamisen tukemiseen.
- Sisällöstä vastaavat professori Katariina Salmela-Aro ja väitöstutkija Kati Puukko
- Mahdollista upottaa oppilaitosten verkkosivuille
- [kuormitusmittari.fi](https://kuormitusmittari.fi)
- [Kuormitusmittari Yeesin verkkosivuilla](#)

# Kuormitusmittari 2/2

Mittarissa jaksamista tarkastellaan seitsemän tutkimuksessa tunnistetun tekijän kautta (Salmela-Aro, 2018)

- Opiskeluinto
- Yhteisöllisyys
- Uupumusasteinen väsymys
- Kyynisyys
- Riittämättömyys
- Keskittymisvaikeudet
- Tunteiden hallinnan vaikeudet

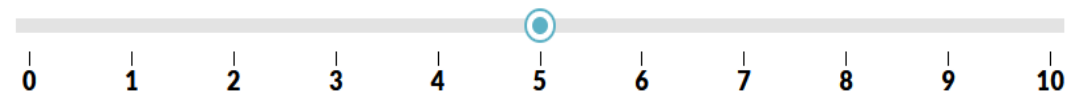
## 2) Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys viittaa kokemukseen ryhmään tai yhteisöön kuulumisesta, esimerkiksi koulussa. Yhteisöllisyys syntyy yhdessä tekemisen, merkityksien ja kokemusten jakamisen kautta. Kokemus kouluyhteisöön kuulumisesta on merkittävä osa päivittäistä hyvinvointia ja näin ollen se voi myös ehkäistä uupumusta ja lisätä opiskeluintoa.

Olen kiinnostunut muiden opiskelijoiden ideoista ja ajatuksista.

0= Täysin eri mieltä

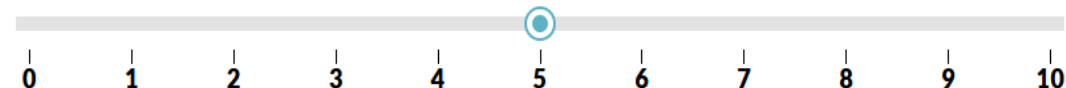
10= Täysin samaa mieltä



Rakennan ja kehittelen ideoita yhteistyössä muiden opiskelijoiden kanssa.

0= Täysin eri mieltä

10= Täysin samaa mieltä



2 / 7

seuraava »

# Mitä kuuluu? -materiaali

- **Mitä kuuluu? –koulutuskokonaisuuden teemoja ovat**
  - Mielenterveys- ja tunnetaidot
  - Uupumus ja jaksaminen
  - Sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys
  - Puheeksi ottaminen ja avun hakeminen
- **Koulutus on suunniteltu hyödynnettäväksi osana opetusta toisen asteen oppilaitoksissa ja nuorten ryhmien kanssa.**
- **Jokainen teema muodostaa oman noin 30 min kestoisen moduulinsa. Ohjaajan ei tarvitse olla näiden teemojen asiantuntija, vaan tarkoituksena on yhdessä opiskelijoiden kanssa tutustua teemoihin sekä keskustella niistä**
- **Osa Yeesin koulutustarjontaa. Materiaali myös vapaasti verkossa käytettävissä.**
- [Linkki Mitä kuuluu? –materiaaliin](#)



# Opi elämäntaitoa -materiaali

- Opi elämäntaitoa -materiaali tarjoaa tietoa, vinkkejä ja välineitä oman hyvinvoinnin ja elämäntaitojen vahvistamiseen. Materiaali sisältää paitsi monipuolista tietosisältöä hyvinvointiin liittyvistä aihepiireistä myös linkkejä aihepiirejä syventäviin tietopaketteihin ja oivalluksia herätteleviin tehtäviin.
- Materiaali pohjautuu Nyytin Elämäntaitokurssin sisältöihin.
- [Linkki Opi elämäntaitoa -materiaaliin](#)

