



mieli

HYVÄÄ MIELTÄ PERHEEN ARKEEN
–VANHEMPAINILTA
27.11.2023 Jokirinteen
yhtenäiskoulu

Kouluttaja: Ranja Koski

30.11.2023

MIELI Suomen Mielenterveys ry

mieli



”Teemme työtä mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi.”

”Lapsena rakennettu pohja mielenterveydelle kantaa yli haastavienkin elämäntilanteiden.”



[Mitä on mielenterveys?](#) -animaatio

MITÄ MIELENTERVEYS ON?

Hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy:

- Näkemään omat kykynsä
- selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa
- tekemään työtä
- ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

(WHO 2014)



Miten lapsen mielenterveys kehittyy?

Mielenterveys kehittyy lapsen ja ympäristön vuorovaikutuksessa.

Kaikilla aikuisilla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyteen.

Lapsi mallintaa toimintaansa ja ajatuksia itsestään perheeltä, koulun ja vapaa-ajan muilta aikuisilta sekä kavereilta.

Mielenterveys on vaihtelevaa ja siihen vaikuttavat mm. kehitysvaiheet, arjen muutokset, ympäristöt sekä arjen kuormituksen kasaantuminen.

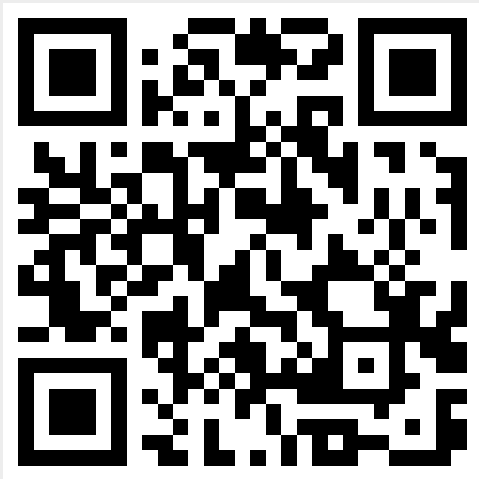


KYSYMYS 1:

MIKÄ KUORMITTAÄ PERHEEMME ARJESSA?

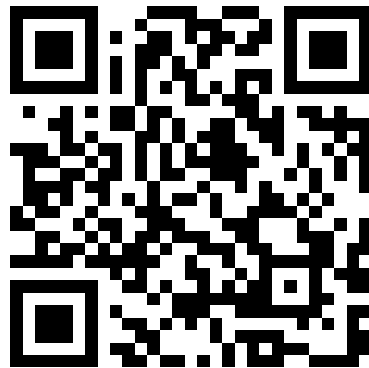
Kirjoita vastaus Padlettiin.

Osoite: urly.fi/3laM (l=pieni L-kirjain)
TAI QR-koodi puhelimelle:



Mielenterveyden käsi

Mielenterveyden
käsi kertoo mielen
hyvinvoinnista -
MIELI ry



Mielenterveyden käsi -juliste - MIELI ry



MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveyteesi?



Happinaamari ensin itselle!

Mitkä ovat sinun elämässäsi asioita, jotka tuovat voimavaroja ja nostavat mielialaa?

Miten rakennat omaa arjen rytmiä?



A photograph of a family of four sitting on a light-colored sofa in a living room. From left to right: a man with short brown hair wearing a light blue long-sleeved shirt, a young girl with long dark hair, a young boy with dark hair wearing a yellow shirt, and a woman with long dark hair. They are all looking towards a television set in the background. The room is brightly lit, and there are bookshelves with books visible behind the TV. The overall atmosphere is calm and domestic.

Millainen arki suojelee mielen­terveyttä?

KYSYMYS 2:

MIKÄ VAHVISTAA MIELENTERVEYTTÄ PERHEEMME ARJESSA?

Kirjoita vastaus Padlettiin.

Osoite: urly.fi/3laS (l = pieni L-kirjain)
TAI QR-koodi puhelimelle:



Millainen arki suojaa perheen ja lapsen mielenterveyttä muutoksissa ja vastoinkäymisissä?

- Toimiva, omanlainen arki ja rutiinit
- Arki, jossa perheenjäsenet tekevät asioita yhdessä ja erikseen
- Monenlaiset tunteet ja erilaiset tunteiden ilmaisutavat ovat hyväksytyjä
- Yhteenkuuluvuus, arjen ongelmien yhdessä kohtaaminen ja ratkaisu
- Perheen ulkopuoliset, lapsen ja perheen tuntevat aikuiset päiväkodissa, koulussa, harrastuksissa ja vapaa-ajalla
- Avun pyytäminen, myös ennaltaehkäisevästi
- Ympäristön tuki ja palvelut



”Haasteet ja muutokset kuuluvat elämään. Perheen pärjäävyyden näkökulmassa korostetaan perheiden kykyä selviytyä vaikeuksien kautta, ei niistä huolimatta”

JOS OLET HUOLISSASI LAPSESTA / NUORESTA...

- Ota se rohkeasti puheeksi sopivassa tilanteessa ja sopivassa paikassa, kun olet itse rauhallinen. Kysy: *”Oot vaikuttanut vähän allapäin olevalta, onko kaikki hyvin? Onko jotain josta haluat jutella?”* tai *”Mitä sulle kuuluu?”*
- Ilmaise, että olet huolissasi. Ethän painosta puhumaan, asiaan voi palata myös myöhemmin
- Ilmaise myös se, että kestät kuunnella mitä tahansa
- Jos lapsi / nuori on kohdannut kriisin/vaikean tilanteen, kerro, että tiedät tapahtuneesta: *”Tiedän mitä on tapahtunut. Se saa tuntua pahalta ja olen tässä jos haluat jutella.”*

JOS OLET HUOLISSASI LAPSESTA / NUORESTA...

- Kysy, jos et tiedä – ”Mitä toivoisit, että tekisin?” ”Miten voin sinua tukea tai auttaa?”
- Anna aikaa kertoa. Kuuntele kiireettömästi.
- Joskus nuorten on helpointa kommunikoida viesteillä.
- Vältä ylireagointia tai ylihuolestumista.
- Muista, ettei sinun tarvitse osata ratkaista ongelmia, kuunteleminen riittää.
- Auta lasta / nuorta sanoittamaan omia tunteitaan.
- Muista myönteisyys, optimismi ja toivo.
- Tarvittaessa ammattiapua löytyy mm. opiskeluhuollosta.

Kuka voi olla avuksi?

- Koulussa: kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori, koulupsykologi, koululääkäri
- Apua perheille: esim. perhetyö, perhe- ja kasvatusneuvonta
- Vapaa-ajalla: nuorisotyöntekijä
- Apua muilta asiantuntijoilta: lasten-/nuorisopsykiatri
- Omahoito-ohjelmat Mielenterveystalossa
- Lasten ja nuorten omat chat- ja puhelinpalvelut: sekasin.fi (12-29 vuotiaille) apuu.fi (7-15 vuotiaille) ja MLL:n lasten ja nuorten puhelin ja chat
- MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111

**Kotitehtävä:
Sano lapsellesi hänestä
jotakin kivaa ja tärkeää! 😊**



mieli

Mielivartti vanhemmille ja
kasvattajille - MIELI ry

Vanhempi nuoren mielen tukena – YouTube

lyhytvideot (14 kpl)
nuorten vanhemmille



Miten tukea
ympäristöahdistust
a tuntevaa nuorta?
MIELI Suomen Mielen...



Millainen vapaa-aika
tukee nuoren
mieltä?
MIELI Suomen Mielen...



Miten viestittää
nuorelle toivoa?
MIELI Suomen Mielen...



Miten hellittää
suorituspainesta?
MIELI Suomen Mielen...



Tutustu lisää:

[Vanhemmuus - MIELI ry](#)

[Alakouluikä - MIELI ry](#)

[Nuoruusikä - MIELI ry](#)



MIELI ry:n Nuori mieli –koulutus

Tarkoitettu henkilöille, jotka toimivat 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten parissa joko työnsä tai harrastuksensa puolesta. **Koulutus sopii myös vanhemmille**, jotka haluavat tietoa lasten ja nuorten mielenterveydestä.

[Linkki](#)



mieli

Kiitos!