

Yläkoulun Hyvän mielen taitomerkki

ETENEMINEN JA VASTUUKO

Mitä on mielenterveys?

Mitä on mielen hyvinvointi?

KAVERITAITOT

Olen osallistunut aikuisen johdolla ryhmäyttäviin tehtäviin.

Osallistuin ryhmän sääntöjen tekemiseen ja sitouduin noudattamaan niitä.

- Ryhmää rakentamassa 1

Huomaan hyvän itsessäni ja toisissa sekä osaan kannustaa muita.

Osaan nimetä syytä, miksi toisten tasa-arvoinen kohtelu on tärkeää.

Olen harjoitellut ystävällistä ja kunnioittavaa kohtaamista.

- Ryhmää rakentamassa 2

Olen harjoitellut oman mielipiteen ilmaisemista ja perustelemista sekä toisen erilaisen mielipiteen kunnioittamista.

- Jämäkkyys
- Testaa kuuntelutaitosi!

Olen harjoitellut aktiivista ja empaattista kuuntelua sekä myönteisen palautteen antamista kaverille.

- Kohtaamisen ABC

Kuka hoitaa?

Milloin?

Valmis

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Hyvän mielen taitomerkki

ETENEMINEN JA VASTUUKAKO

Osaan kuvailla, mitä on luotettavuus ihmisuhteissa ja miksi on tärkeää kunnioittaa toisen yksityisasiota.

- Mitä on luotettavuus?

Tietoisuustaidot: 7/11

Kuka hoitaa?

Milloin?

Valmis

--	--	--

--	--	--

HYVÄ ARKI

Ymmärrän mielenterveyden näkökulmasta, miksi minun tulisi saada riittävästi unta, lepoa, ravintoa ja liikuntaa.

Olen harjoitellut suunnittelemaan ja ennakoimaan ajankäyttöäni.

- Mielenterveyden käsi
- Uni ja mielenterveys

Hallitsen ruutuaikaani ja minulla on muutakin mielekästä tekemistä.

Olen pohtinut, miten harrastukset ja vapaa-ajan toiminta tukevat mielenterveyttäni.

- Voimaa vapaa-ajasta

Osaan nimetä päihteiden käytön riskejä mielenterveydelle.

- Päihteet ja mielenterveys

Tietoisuustaidot: Miltä tänään tuntuu?

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Hyvän mielen taitomerkki

ETENEMINEN JA VASTUUKO

ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

Osaan nimetä kykyjäni ja vahvuuksiani, myös nuoruusiän mukanaan tuomia uusia vahvuuksia.

Osaan kääntää itseeni liittyviä haitallisia ajatuksia myönteisemmiksi.

- Vahvuuksien sanat
- Itseään on mahdollista kehittää

Hyväksyn oman temperamenttini ja näen sen vahvuudet.

- Temperamentti tutuksi

Osaan kertoa, mitä identiteetillä tarkoitetaan.

- Mikä erottaa minut muista?

Olen harjoitellut myötätuntoa itseäni kohtaan.

Osaan kiittää itseäni onnistumisistani.

- Itsemyötätunto

Tietoisuustaidot: Aistiharjoitus

Kuka hoitaa?

Milloin?

Valmis

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Hyvän mielen taitomerkki

ETENEMINEN JA VASTUUKAKO

TUNNETAIDOT

Olen harjoitellut erottamaan tunteen, ajatuksen ja mielialan.

Olen harjoitellut tunnistamaan erilaisten tilanteiden herättämiä tunteita.

- Ajatus, tunne vai mieliala?

Ymmärrän, miksi on tärkeää kunnioittaa toisten tunteita.

Olen tutustunut siihen, miten tunteet tarttuvat.

- Tunteesta tunteeseen

Ymmärrän, että murrosiässä minussa voi herätä uusia tunteita.

Osaan tietoisesti arvioida ajatuksiani ja uskomuksia itsestäni.

Osaan nimetä asioita tai tilanteita, jotka aiheuttavat minussa epävarmuutta.

- Nuoruus ja tunteet

Osaan nimetä asioita, jotka tuottavat minulle iloa, surua, pelkoa ja vihaa.

Ymmärrän tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen suhdetta toisiinsa.

Tiedän, miten siirrän suuret tunteeni tarvittaessa hetkeksi syrjään.

- Suuret tunteet

Tirtoisuustaidot: Kehon rentouttaminen asteittain

Kuka hoitaa?

Milloin?

Valmis

Hyvän mielen taitomerkki

ETENEMINEN JA VASTUUKAJAKO

SELVIITYMISTAITOT

Tiedän, mitä tarkoitetaan elämäkriisillä ja äkillisellä kriisillä ja tunnen kriisin vaiheita.

Tunnistan myönteiset selviytymiskeinoni surussa, kriiseissä ja muissa kuormittavissa tilanteissa.

Olen kokeillut itselleni uusia selviytymiskeinoja.

- Kriisit ja selviytyminen

Tiedostan, millaiset mediasisällöt lisäävät hyvinvointiani ja osaan rajoittaa kuormittavaa mediankäyttöä.

- Voi hyvin verkossa

Ymmärrän sosiaalisen tukiverkoston merkityksen mielenterveydelle, tunnistan oman turvaverkkoni ja oman roolini läheisten turvaverkossa.

- Turvaverkkoni

Osaan hakea omiin ja kaverin huoliin ja kriiseihin tukea ja apua koulun luotettavilta aikuisilta ja matalan kynnyksen auttamispalveluista.

- Huolista kannattaa puhua.

Tietoisuustaidot: Kesäpäivä rannalla

Kuka hoitaa?

Milloin?

Valmis

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Hyvän mielen taitomerkki

ETENEMINEN JA VASTUUKO

ARVOT JA ASENTEET

Olen pohtinut, miten arvoni vaikuttavat arjen valintoihini.

Osaan perustella arjen valintojani omilla arvoillani.

- Arvot arjessani

Olen pohtinut hyvinvointiin liittyviä arvoja yhteiskunnassamme.

Osaan tarkastella ja kyseenalaistaa arvojani.

- Arvot ja hyvinvointi

Tiedostan ja tunnistan toisten arvoja ja niiden vaikutusta käyttäytymiseen.

Ymmärrän, että arvot voivat muuttua kasvun myötä.

- Oikein vai väärin?

Tietoisuustaidot: Myönteisen ajattelun harjoitus

TURVALLISIN MIELIN KEHOSSANI

Osaan nimetä asioita, joista pidän ja joista arvostan itsessäni.

- Itsearvostus

Kuka hoitaa?

Milloin?

Valmis

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Hyvän mielen taitomerkki

ETENEMINEN JA VASTUUKAJAKO

Olen harjoitellut toisen henkilökohtaisen reiviirin kunnioittamista ja arvostan jokaisen itsemääräämisoikeutta omaan kehoonsa.

Tiedän, että kehoni on arvokas ja päätän itse, kuka sitä koskettaa ja miten. Osaan tehdä vastuullisia päätöksiä, jotka liittyvät omaan kehooni ja hyvinvointiini.

Ymmärrän, että henkilökohtaisten asioiden jakaminen vaatii luottamusta ja ettei kaikkea tarvitse kertoa.

- Itsemääräämisoikeus ja omat rajat

Osaan nimetä tekijöitä, jotka tekevät ihmissuhteista turvallisia ja hyviä.

- Turvalliset ihmissuhteet

Tiedän, mitä tarkoitetaan seksuaalioikeuksilla.

- Seksuaalioikeuksiin tutustuminen

Ymmärrän, mitä tarkoitetaan seksuaalisella kaltoinkohtelulla.

Tunnistan häirintätilanteita ja ymmärrän, että myös puheet voivat olla seksuaalisuutta loukkaavia.

Osaan toimia ja tiedän, mihin otan yhteyttä, jos kohtaan kaltoinkohtelun tai häirinnän muotoja livenä tai somessa.

- Seksuaalinen kaltoinkohtelu

Tietoisuustaidot: Rentouttava paikka

Kuka hoitaa?

Milloin?

Valmis

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

UNELMAT JA LUOTTAMUS ELÄMÄÄN

Ymmärrän, miksi unelmat ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnille.

Osaan nimetä suuria ja pieniä tavoitteita ja unelmia elämälleni.

Olen asettanut itselleni konkreettisia välitavoitteita unelmien saavuttamiseksi.

- Unelmat ja hyvinvointi

Osaan perustella, miksi toisten unelmia ei pidä vähätellä.

- Toisten unelmat

Minulla on keinoja löytää voimavaroja, joiden avulla edistän unelmien toteutumista.

Olen pohtinut asioita, jotka saavat ihmisen luottamaan selviämiseen muuttuvassa maailmassa.

- Voimavarat käyttöön
- Ilmastoahdistuksesta ilmastotoivoon

Tiedostan, että kaikki unelmat eivät toteudu ja voin joutua muokkaamaan tavoitteitani unelmieni saavuttamiseksi.

Tiedostan, että unelmat ovat keino suunnitella tulevaisuutta ja osaan antaa aikaa unelmoinnille.

- Unelmointi kannattaa

Tietoisuustaidot: Hetki unelmalle

Kuka hoitaa?

Milloin?

Valmis

		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------