

Oppilaan nimi: .....

# Hyvän mielen taitomerkki

## TAVOITTEET

### KAVERITAIIDOT

- Olen osallistunut aikuisen johdolla ryhmäyttäviin tehtäviin.
- Osallistuin ryhmän sääntöjen tekemiseen ja sitouduin noudattamaan niitä.
- Huomaan hyvän itsessäni ja toisissa sekä osaan kannustaa muita.
- Osaan nimetä syitä, miksi toisten tasa-arvoinen kohtelu on tärkeää. Olen harjoitellut ystävällistä ja kunnioittavaa kohtaamista.
- Olen harjoitellut oman mielipiteen ilmaisemista ja perustelemista sekä toisen erilaisen mielipiteen kunnioittamista.
- Olen harjoitellut aktiivista ja empaattista kuuntelua sekä myönteisen palautteen antamista kaverille.
- Osaan kuvailla, mitä on luotettavuus ihmissuhteissa ja miksi on tärkeää kunnioittaa toisen yksityisasioita.



# Hyvän mielen taitomerkki

## TAVOITTEET

### HYVÄ ARKI

- Ymmärrän mielenterveyden näkökulmasta, miksi minun tulisi saada riittävästi unta, lepoa, ravintoa ja liikuntaa.
- Olen harjoitellut suunnittelemaan ja ennakoimaan ajankäyttöäni.
- Hallitsen ruutuaikaani ja minulla on muutakin mielekästä tekemistä.
- Olen pohtinut, miten harrastukset ja vapaa-ajan toiminta tukevat mielenterveyttäni.
- Osaan nimetö päihteiden käytön riskejä mielenterveydelle.



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET



## ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

- Osaan nimetä kykjäni ja vahvuuksiani, myös nuoruusiän mukanaan tuomia uusia vahvuuksia.
- Osaan kääntää itseäni liittyviä haitallisia ajatuksia myönteisemmiksi.
- Hyväksyn oman temperamenttini ja näen sen vahvuudet.
- Osaan kertoa, mitä identiteetillä tarkoitetaan.
- Olen harjoitellut myötätuntoa itseäni kohtaan.
- Osaan kiittää itseäni onnistumisistani.

mieli



# Hyvän mielen taitomerkki

## TAVOITTEET

### TUNNETAIDOT

- Olen harjoitellut erottamaan tunteen, ajatuksen ja mielialan.
- Olen harjoitellut tunnistamaan erilaisten tilanteiden herättämiä tunteita.
- Ymmärrän, miksi on tärkeää kunnioittaa toisten tunteita.
- Olen tutustunut siihen, miten tunteet tarttuvat.
- Ymmärrän, että murrosiässä minussa voi herätä uusia tunteita.
- Osaan tietoisesti arvioida ajatuksiani ja uskomuksia itsestäni.
- Osaan nimetä asioita tai tilanteita, jotka aiheuttavat minussa epävarmuutta.
- 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.





# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET

## SELVIITYMISTAITOT

- Tiedän, mitä tarkoitetaan elämäncrisillä ja äkillisellä kriisillä ja tunnen kriisin vaiheita.
- Tunnistan myönteiset selviytymiskeinoni surussa, kriiseissä ja muissa kuormittavissa tilanteissa. Olen kokeillut itselleni uusia selviytymiskeinoja.
- Tiedostan, millaiset mediasisällöt lisäävät hyvinvointiani ja osaan rajoittaa kuormittavaa mediankäyttöä.
- Ymmärrän sosiaalisen tukiverkoston merkityksen mielenterveydelle, tunnistan oman turvaverkkoni ja oman roolini läheisteni turvaverkossa.
- Osaan hakea omiin ja kaverin huoliin ja kriiseihin tukea ja apua koulun luotettavilta aikuisilta ja matalan kynnyksen auttamispalveluista.



mieli



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET

## ARVOT JA ASENTEET

- Olen pohtinut, miten arvoni vaikuttavat arjen valintoihini.
- Osaan perustella arjen valintojani omilla arvoillani.
- Olen pohtinut hyvinvointiin liittyviä arvoja yhteiskunnassamme.
- Osaan tarkastella ja kyseenalaistaa arvojani.
- Tiedostan ja tunnistan toisten arvoja ja niiden vaikutusta käyttäytymiseen.
- Ymmärrän, että arvot voivat muuttua kasvun myötä.



mieli



# Hyvän mielen taitomerkki

## TAVOITTEET

### TURVALLISIN MIELIN KEHOSSANI

- Osaan nimetä asioita, joista pidän ja joita arvostan itsessäni.
- Olen harjoitellut toisen henkilökohtaisen reviirin 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.
- Osaan nimetä tekijöitä, jotka tekevät ihmissuhteista turvallisia ja hyviä.
- Tiedän, mitä tarkoitetaan seksuaalioikeuksilla.
- 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.



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET

## UNELMAT JA LUOTTAMUS ELÄMÄÄN

- Tunnistan omia unelmiani ja niiden merkityksen mielen hyvinvoinnilleni.
- Olen asettanut itselleni konkreettisia välitavoitteita unelmien saavuttamiseksi.
- Osaan perustella, miksi toisten unelmia ei pidä vähätellä.
- Olen pohtinut asioita, jotka saavat ihmisen luottamaan selviämiseen muuttuvassa maailmassa.
- Tiedostan, että kaikki unelmat eivät toteudu ja voin joutua muokkaamaan tavoitteitani unelmieni saavuttamiseksi.



mieli

