

Monikulttuuriset nuoret ja mielen hyvinvointi

– opas kohtaavaan työhön



Käsikirja • Vamos Mieli -hanke 2023–2025

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli
Suomen Mielenterveys ry

Sisällys

Alkusanat.....	3	2. TOIMINTAMALLIT.....	9	4. LOPPUSANAT.....	31
1. VAMOS MIELI -HANKE.....	4	Aloitustapaaminen.....	9	Lähteet.....	33
Hankkeen taustaa.....	4	Yksilötapaamiset.....	9	Liitteet.....	34
Keskeiset käsitteet.....	5	Ryhmätoiminta.....	10	Vanhempien keskustelukortit.....	34
Monikulttuurinen nuori.....	5	Nuori apuohjaajana ja		Vamos Mielipeli.....	49
Mielenterveys.....	5	kokemusasiantuntijana ryhmässä.....	12		
Kulttuurisensitiivisyys.....	5	Vanhemmat mukaan.....	12		
Turvallisen tilan periaatteet.....	6	3. ESIMERKKEJÄ RYHMÄSISÄLLÖISTÄ.....	14		
Vertaistuki.....	7	Tutustuminen.....	14		
Ryhmäytyminen.....	8	Puhutaan mielenterveydestä.....	17		
Selkokieliisyys.....	8	Ryhmän päätösjuhlat.....	30		

ISBN 978-952-9854-74-5 (pdf)

Valokuvat: Susanna Kekkonen, Noon Kollektiivi

Teksti: Tiina Alanko, Fardoos Helal, Elsa Metsävaara ja Elina Saxlund

Alkusanat

Luet Vamos Mieli -hankkeessa syntynyttä käsikirjaa, josta toivottavasti saat vahvistusta tai uusia näkemyksiä ja oivalluksia nuorten kulttuurisensitiiviseen mielenterveyden tukemiseen. Vamos Mieli -hanke oli Diakonissalaitoksen Vamoksen ja MIELI ry:n yhteistyöhanke, jossa kehitettiin monikulttuuristen nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyttä tukevaa toimintaa. Hanke oli STEA-rahoitteinen ja se toteutettiin vuosina 2023–2025.

Käsikirja on tarkoitettu eri alojen ammattilaisten ja vapaaehtoistyötä tekevien tueksi, jotka kohtaavat nuoria eri kulttuuritaustoilla. Hankkeessa on keskitytty mielenterveyden stigman vähentämiseen ja nuorten mielenterveystaitojen vahvistamiseen. Käsikirjan alussa esitellään hankkeen taustaa ja keskeisiä käsitteitä. Käsikirjassa tuodaan esille hankkeen toimintamalleja ja nuorten ryhmätoiminnassa hyväksi todettuja menetelmiä. Käsikirjan lopusta löydät myös tulostettavat materiaalit, joita voit hyödyntää omassa työssäsi.

Kiitämme lämpimästi eri tahojen ammattilaisia, jotka ohjasivat nuoria mukaan toimintaamme sekä kaikkia yhteistyötahoja, joiden kanssa saimme tehdä yhteistyötä. Erityiskiitoksen ansaitsee hankkeen vanhempainiltoihin osallistuneet vanhemmat sekä tietysti meidän ihanat yksilö- ja ryhmätoimintaamme osallistuneet nuoret.

Jokainen mieli on tärkeä!

Vamos Mieli -hankkeen tiimi

Tiina Alanko

Fardoos Helal

Elina Saxlund

Elsa Metsävaara

1. VAMOS MIELI -HANKE

Hankkeen taustaa

Eri tutkimusten mukaan nuorten mielenterveys on heikentynyt viime vuosina. Nuorten heikentynyt mielenterveys vaikuttaa esimerkiksi oppimiseen, arjessa pärjäämiseen sekä opiskelu- ja työkykyyn. Kouluterveyskyselyn mukaan koronapandemia huononsi nuorten tilannetta entisestään, eikä tilanne ole kohentunut merkittävästi koronapandemian jälkeenkään. Suomessa ulkomaalaistaustaisten nuorten määrä kasvaa, ja heidän kohtaamansa syrjintä sekä sosiaalisen tuen puute voivat lisätä mielenterveyden haasteiden riskiä. On tärkeää kohdata jokainen nuori yksilönä, mutta samaan aikaan ymmärtää monikulttuuristen nuorten kohdalla nousevat erityiskysymykset, jotka vaativat kulttuurisensitiivistä kohtaamistaitoa.

Niin suomalaiset kuin kansainväliset tutkimukset osoittavat, että maahanmuuttaneilla on valtaväestöä enemmän psyykkistä kuormaa. Uuteen maahan muutto voi parhaimmillaan olla rikastuttava kokemus, mutta maahanmuuttoon usein liittyy myös mielenterveyttä kuormittavia asioita.

Sopeutumisprosessi voi olla stressaava ja kestää pitkän ajan. On myös hyvä huomioida mahdolliset traumaattiset kokemukset menneisyydessä, mikä vaatii ammattilaiselta traumatietoista kohtaamistaitoa. Jotkut maahanmuuttaneet, erityisesti pakolaiset, ovat kokeneet sotaa, väkivaltaa tai vainoa. Nämä kokemukset voivat aiheuttaa esimerkiksi pelkoa, surua ja ahdistusta pitkään, myös ylisukupolvisesti. Lisäksi monissa kulttuureissa mielenterveyteen liittyvät asiat ovat yhä tabu, eikä mielenterveydestä olla totuttu puhumaan.

Vamos Vantaa on tarjonnut vuodesta 2021 alkaen Vamos-valmennusta 16–29-vuotiaille nuorille, joista maahanmuuttaneiden nuorten osuus on ollut merkittävä. Valmennuksessa nousi vahvasti esiin tarve matalan kynnyksen mielen hyvinvoinnin tuelle, jonka vuoksi Vamos Vantaa halusi lähteä kehittämään monikulttuuristen nuorten mielen-terveyttä tukevaa toimintaa. Vamos Vantaa pyysi mukaansa yhteistyökumppaniksi MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ja näin syntyi *Vamos Miel*i -hanke.

Keskeiset käsitteet

Monikulttuurinen nuori

Hankkeen kohderyhmänä olivat 16–29-vuotiaat monikulttuuriset nuoret. Kohderyhmä käsitti sekä Suomeen muuttaneet nuoret, että Suomessa syntyneet ja kasvaneet nuoret, jotka kotikulttuurinsa tai vanhempien taustan vuoksi kokevat itsensä monikulttuurisiksi.

Mielenterveys

Hanke keskittyi nuorten mielenterveystaitojen vahvistamiseen. Mielenterveydestä puhuttiin hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen saa kykynsä käyttöönsä, selviytyy elämään kuuluvien normaalien haasteiden kanssa ja kykenee toimimaan yhteiskunnassa. Pyrimme normalisoimaan mielenterveyden haasteita, joita lähes jokainen kohtaa elämänsä aikana sekä madaltamaan kynnystä mielenterveydestä puhumiselle.

Mitä mielenterveystaidot ovat?

- Tunne- ja tietoisuustaitoja
- Omien voimavarojen sekä vahvuuksien tunnistamista
- Vuorovaikutustaitoja sekä kykyä luoda suhteita muihin ihmisiin ja olla osa yhteisöjä
- Itsetuntemusta ja omien rajojen tunnistamista
- Kykyä säädellä kuormitusta ja stressiä
- Resilienssiä selviytyä vastoinkäymisistä ja elämän kriiseistä
- Kykyä ottaa puheeksi mielenterveys ja voimavarojen heikkeneminen



Mielenterveys on voimavara, joka auttaa selviytymään arjessa ja mahdollistaa ihmisen monipuolisen hyvinvoinnin.

Kulttuurisensitiivisyys

Hankkeessa tavoitimme yli 25 eri maasta lähtöisin olevia nuoria eri kulttuuritaustoilla. Kulttuurisensitiivisyys oli tärkeä osa hankkeemme toimintaa.

Kulttuurisensitiivinen henkilö

- ymmärtää eri etuoikeuksien merkitykset
- kiinnittää huomiota mahdollisiin omiin ennakkoluuloihin
- omaa kykyä ja herkkyyttä ymmärtää eri taustoista tulevaa ihmistä
- kiinnittää huomiota omaan sanalliseen ja sanattomaan kohtaamiseen ja viestintään
- antaa tilaa ihmisen kokemukselle ja kertomalle
- haluaa toimia yhdessä sekä eri keinoin edistää yhteisymmärrystä
- kohtaa ihmisen yksilönä ja kunnioittavasti



Kulttuurisensitiivisyys on toisten kuuntelemista, toisilta oppimista ja keskinäistä kunnioittamista. Jokainen on arvokas omana itsenään, ei pelkästään taustansa perusteella.

Turvallisen tilan periaatteet

Jokaisessa ryhmässä sovittiin yhdessä nuorten kanssa turvallisen tilan periaatteet ja pelisäännöt, joita ryhmäläiset sitoutuivat noudattamaan. Turvallisen tilan periaatteiden tarkoitus on luoda ryhmään turvallinen tunne olla mukana toiminnassa.

Parhaimmillaan turvallisen tilan periaatteet edistävät luottamusta ja yhteisöllisyyttä ryhmätoiminnassa. Kun ryhmäläiset kokevat olonsa turvallisiksi heidän on helpompi jakaa ajatuksia ja kokemuksia muiden ryhmäläisten kanssa.

Yhdessä sovitut turvallisen tilan periaatteet on hyvä olla näkyvällä paikalla, ja ryhmän ohjaajien on tärkeä seurata ryhmän aikana sovittujen periaatteiden toteutumista ja säännöllisesti palata yhteisesti sovittuihin periaatteisiin. Periaatteita on hyvä tarvittaessa muokata tai tarkentaa ryhmän tarpeiden mukaisesti.



Jokaisessa ryhmässä keskusteltiin, miten työskentelystä tehdään kaikille turvallista ja kirjattiin sovitut periaatteet ylös.

Vertaistuki

Vertaistuki on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. Vertaistuen tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen.

Vamos Mieli -ryhmissä oli mahdollista saada vertaistukea erilaisiin elämän kokemuksiin, esimerkiksi uuteen maahan muuttamiseen tai nuoruuden ja itsenäistymisen teemoihin. Vertaistukea oli myös mahdollista saada muihin haasteisiin, joita ryhmäläiset kokivat, esimerkiksi jännitys, rasismi, yksinäisyys tai ahdistuksen kokemukset.

On hyvä kuitenkin ymmärtää, että vertaistuellinen keskustelu on aina helpompaa, kun ihmiset puhuvat samaa äidinkieltä. Yhteinen kieli tekee keskustelusta selkeämpää ja luontevampaa. Se auttaa ymmärtämään toisia paremmin ja jakamaan omia ajatuksia ja tunteita turvallisesti, ilman pelkoa väärinymmärryksistä.

Yhteinen kieli voi myös tuoda esiin yhteisiä kokemuksia ja kulttuuria, mikä vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta ja auttaa tukemaan toisia entistä paremmin.

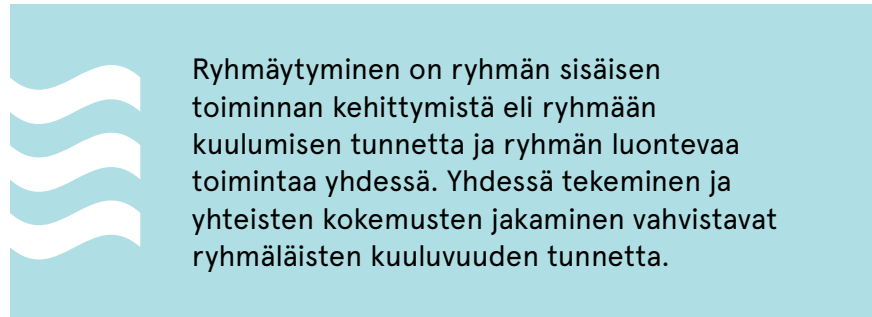
Vertaistuellinen keskustelu vaatii ryhmän ohjaajalta enemmän osallistumista ja ohjaamista silloin, kun ihmiset eivät puhu ryhmässä omaa tunnekieltään.



Nuoret toivat ryhmässä esille, mikä merkitys sillä on että "joku ymmärtää, mistä tulen ja mitä koen".

Ryhmäytyminen

Jotta vertaistuki ja turvallisuus toteutuvat, on tärkeää panostaa ryhmadynamiikkaan ja ryhmäytymiseen. Ryhmäytyminen tarkoittaa toisiin hyvää tutustumista, hyvän vuorovaikutuksen ja luottamuksen muodostamista ja myös yhdessä viihtymistä ja esimerkiksi ryhmässä syntyviä yhteisiä vitsejä. Ryhmadynamiikka on osa ryhmäytymistä ja tarkoittaa sitä, kuinka ihmiset toimivat toistensa kanssa ja millaisia tavoitteita heillä on.



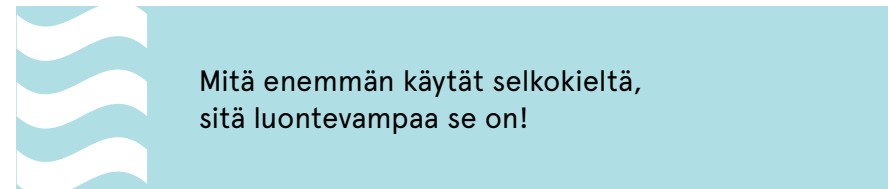
Selkokieliisyys

Nuorten ryhmätoiminnassa pääasiallinen kieli oli suomi. Moni ryhmään osallistunut nuori nimenomaan toivoi, että ryhmässä saisi harjoitella suomea. Selkosuomen käyttö oli oleellisen tärkeää ryhmien toimimisen kannalta, koska osallistujien suomen kielen taito vaihteli huomattavasti. Monelle osallistujalle ryhmä oli myös tilaisuus harjoitella suomen puhumista kiireettömästi. Selkokielen käyttö ei ole vaativaa tai vaikeaa, mutta vaatii, että puheeseen kiinnitetään aktiivisesti huomiota. Selkokielinen ammattilainen pyrkii aina tietoiseen läsnäoloon ja vuorovaikutukseen.

On myös hyvä ottaa huomioon ryhmäkertoja suunniteltaessa, että uusien sanojen selittämiseen saattaa mennä aikaa. Monelle ryhmäläiselle suomen kielen puhuminen oli sekä jännittävää että tärkeää, joten oli olennaista kannustaa heitä ja antaa siihen riittävästi aikaa.

Muistisäännöt selkokieliisyyden käyttöön

- Käytä aina yleiskieltä, älä käytä murre sanoja tai kielikuvia
- Vähennä puhetta ja käytä lyhyitä lauseita, keskity olennaiseen
- Puhu yhdestä asiasta kerrallaan, pilko asioita
- Artikuloi selkeästi, käytä kuuluvaa ääntä
- Puhu riittävän hitaasti, ei kuitenkaan liioitellun hitaasti
- Anna kuuntelijalle aikaa prosessoida kuulemaansa
- Tarkkaile kuulijaa, vaikuttiko joku kertomasi vaikealta ymmärtää?
- Selitä ja avaa tarvittaessa sanoja auki
- Voit kysyä kuulijalta, miten hän asian ymmärsi
- Käytä elekieltä, ilmeitä ja visuaalisuutta apuna



2. TOIMINTAMALLIT

Vamos Mieli -hankkeen tavoitteena oli vahvistaa monikulttuuristen nuorten hyvinvointia ja kehittää toimintatapoja kulttuurisensitiiviseen, matalan kynnyksen mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Nuorten kanssa työskenneltiin yksilö- ja ryhmämuotoisesti. Lisäksi nuorten vanhemmille järjestettiin tilaisuuksia, jotta myös vanhempien mielenterveysosaaminen kasvaisi.

Aloitustapaaminen

Työskentely nuoren kanssa aloitettiin aina yksilötapaamisella, jossa nuoren tilanne kartoitettiin ja nuori pääsi tutustumaan omaan työntekijään. Aloitustapaamisessa kerrottiin ryhmätoiminnasta ja pohdittiin yhdessä nuoren kanssa, haluaako nuori sitoutua ryhmään ja onko se hänelle oikea-aikaista.



Yksilötapaamiset

Yksilötapaamisien tarkoituksena oli täydentää vertaisryhmän tarjoamaa tukea. Yksilötapaamisissa voitiin syventää ryhmien teemoja sekä keskittyä nuoren henkilökohtaisempiin tavoitteisiin kokonaisvaltaisesti. Yksilötapaamisessa sai tukea moniin asioihin, kuten uuden maan kulttuuriin sopeutumiseen, perhesuhteisiin ja erilaisiin elämän haasteisiin.

Usein yksilötapaamisilla annettiin hyvin konkreettista neuvontaa ja ohjausta, esimerkiksi talouteen, asumiseen ja tulevaisuuden suunnitteluun liittyen. Tapaaminen työntekijän kanssa on turvallinen paikka, jossa voi rauhassa keskustella omista asioistaan, etsiä ratkaisuja ja saada ammatilliselta tukea tilanteeseensa.

Jos nuori ei toimintaan tullessaan ollut vielä valmis osallistumaan ryhmään, työskentely voitiin aloittaa yksilötapaamisilla. Yksilötoiminta myös madalsi kynnystä osallistua ryhmään, kun luottamus oli jo luotu työntekijän kanssa. Yksilötyöskentelyä jatkettiin tarvittaessa myös ryhmätoiminnan päätyttyä.

”Rehellisesti, en olis pärjännyt ilman apua. On tosi tärkeää, että joku auttaa mua näissä vaikeissa asioissa. Oon tosi kiitollinen.”

– Nuoren antaman palaute yksilötapaamisista

Yksilötapaamistiheys perustui nuoren tarpeisiin (esim. 1 krt/vko). Oma työntekijä tuki myös muihin palveluihin hakeutumisessa ja työtä tehtiin aktiivisesti eri yhteistyötahojen kanssa, tärkeimpinä sosiaalityö ja opiskeluhoito.



Yksilötapaamiset olivat luottamuksellisia keskusteluja, monipuolista tukea ja palvelu-ohjausta asiantuntevan aikuisen kanssa.

Ryhmätoiminta

Ryhmätoiminnassa tarjottiin nuorille mahdollisuus jakaa ajatuksia, kokemuksia ja näkökulmia turvallisessa tilassa sekä saada tukea ja löytää keinoja oman mielen hyvinvoinnin edistämiseen. Ryhmien tavoitteena oli, että ymmärrys mielenterveydestä lisääntyy ja nuori oppii uusia mielenterveystaitoja. Ryhmissä oli tärkeää kiinnittää huomiota niin yksittäisen ryhmäläiseen, kuin

koko ryhmän dynamiikkaan. Ryhmätapaamiset olivat pääasiassa vahvasti ohjattuja, mutta toisinaan ohjelmassa oli myös muuta vapaampaa yhteistä tekemistä.

Nuorten osallistumista ryhmätilanteissa edistettiin luottamuksellisella ja turvallisella ilmapiirillä sekä pohdintaa ohjaavilla kysymyksillä ja aiheilla. Ryhmässä korostui vertaistuki, kulttuurisensitiivisyys, vuorovaikutustaidot ja ratkaisukeskeisyys. Keskeisiä teemoja ryhmissä olivat mm. usean kulttuurin välissä elävän identiteetti, tunnetaidot, arjen toiminta sekä omat vahvuudet. Itsessään jo sillä, että nuoret pysähtyivät mielenterveysteeman äärelle, onnistuimme normalisoimaan mielenterveydestä puhumista ja kykyä ottaa puheeksi mielenterveys ja voimavarojen heikkeneminen.

”Nää meidän aiheet on tosi tärkeitä. Oon jatkanut näitä meidän ryhmän mielenterveys-keskusteluja omien kavereiden kanssa vapaa-ajalla.”

– Ryhmään osallistunut nuori

Ryhmäkerroilla halusimme myös tarjota nuorille heidän toiveiden mukaista toimintaa, esimerkiksi ruuanlaittoa, liikuntaa, pelailua ja retkiä. Vapaamman tekemisen tavoitteena oli ryhmäytymisen syventyminen ja vuorovaikutustaitojen kasvaminen. Monet nuoret kokivat juuri vapaamman yhdessäolon ja mukavan yhteisen tekemisen tärkeäksi.



Monikulttuurisessa nuorten ryhmätoiminnassa on tärkeää huomioida erilaiset uskonnot ja katsomukset. Tämä tarkoittaa esimerkiksi ruokavaliörajoitusten huomioon ottamista, rukousmahdollisuuden tarjoamista sekä eri kulttuurien juhlien ja perinteiden huomioimista. Työntekijän on hyvä kysyä nuorilta itseltään, millaiset käytännöt ja tarpeet ovat heille merkityksellisiä, jotta toiminta voidaan järjestää kunnioittavalla ja inklusiivisella tavalla.

Jokainen ryhmä oli erilainen ja ainutlaatuinen. Ryhmissä oli erilaista suomen kielen osaamista sekä eri tasoista ymmärrystä mielenterveyteen liittyvistä asioista. Myös ryhmäläisten elämäntilanteet olivat erilaisia – joillekin ryhmätoiminta tarjosi ennaltaehkäisevää tukea, kun taas toisille mielenterveyden

haasteet ja erilainen oireilu oli osa elämää. Jos nuorella oli erityisen kriisiytynyt tilanne, oli tärkeää ohjata nuori akuutin avun piiriin tai aloittaa työskentely yksilöohjauksella, ennen kuin ryhmään osallistuminen oli ajankohtaista.

Ryhmät alkoivat aina yhteisellä kahvihetkellä ja välipalalla. Niin selkeään struktuurin kuin joustavuuden merkitys oli tärkeää ryhmien onnistumisessa. Ryhmiin luotiin struktuuria, koska se luo selkeyttä ja ennakoivuutta, joka taas lisää turvallisuuden tunnetta ja helpottaa osallistumista. Samanlaiset aloitus- ja lopetusrutiinit ryhmäkerroille olivat tärkeitä. Suljettu ryhmä taas mahdollistaa parhaan ryhmäytymisen ja oppimisprosessin. On kuitenkin myös hyvä huomioida se, että nuorten sitoutuminen ryhmätoimintaan voi olla eri syistä haasteellista ja siksi vapaampi ja avoimempi ryhmä voi olla toimivampi vaihtoehto joillekin nuorille.

Ryhmän ohjaajilta vaadittiin joustavuutta, tilannetaajua ja valmiutta muuttaa suunnitelmia osallistujien tarpeiden mukaan. Ryhmiä ohjattiin työparityöskentelynä, jotta erilaisissa tilanteissa pystyttiin tekemään työnjakoa. Ryhmätilanteiden läpikäynti ja reflektointi jälkikäteen ohjaajien kesken on tärkeää työhyvinvoinnin ja kehittämistyön kannalta.



Ryhmiä toteutettiin eri pituisina (n. 5–12 ryhmäkertaa) ja eri tapaamistiheydellä.

Ryhmät olivat pienryhmiä, joihin osallistui korkeintaan 8 nuorta.

Hankkeen aikana toteutettiin myös etäryhmiä, joita järjestettiin suomen ja englannin kielellä.

Nuori apuohjaajana ja kokemusasiantuntijana ryhmässä

Kokeilimme hankkeen aikana apuohjaajan mukaan ottamista ryhmätoimintaan. Apuohjaajana toimi aiempaan ryhmään itse osallistunut nuori. Kokemusasiantuntija toimiminen voi tuoda onnistumisen kokemuksia ja parhaimmillaan vaikuttaa positiivisesti nuoren itsetuntoon sekä lisätä luottamusta omiin kykyihin.

Nuoren rooli apuohjaajana oli kokemusasiantuntijamainen, jolloin nuori sai kertoa omista oppimiskokemuksistaan. Nuori oli mukana ryhmän suunnittelussa ja ryhmäkertojen jälkeen pidimme yhteisen purun, jossa nuori sai jakaa kokemustaan ryhmänohjauskerrasta yhdessä työntekijän kanssa. Tärkeää oli se, että nuoren rooli ei ollut pelkästään passiivinen kertojan rooli, vaan hän sai toimia aktiivisesti ryhmän kehittäjänä jakamalla omaa näkökulmaansa.

Kokemusasiantuntijatoiminnassa on oleellista, että nuori kokee olevansa tärkeä osa ryhmän toteutusta. Kokemusasiantuntijan kertomat kokemukset parhaimmillaan madaltavat muiden nuorten kynnystä osallistua ja jakaa omia kokemuksiaan. Kokemusasiantuntijan mukaan ottaminen voi lisätä ryhmään osallistujien voimaantumista sekä lisätä mahdollisuuksia vertaisuuden kokemuksille. Ryhmään osallistujien kokemukset nähdään arvokkaina ja niin, että niillä voi myös olla merkitystä muiden auttamisessa.

Kokemusasiantuntijaksi siirtymisen oikea-aikaisuutta on hyvä pohtia tarkkaan nuoren oman jaksamisen kannalta, jotta ryhmässä esiin nousevien aiheiden käsittely tai sitoutuminen apuohjaamiseen ei kuormita kokemusasiantuntijaa liikaa.

Vanhemmat mukaan

Monet hankkeen toimintaan osallistuneet nuoret tulivat yhteisökeskeisistä kulttuureista, joissa perheen rooli on merkittävä. Nuorten kokonaisvaltaiseksi tukemiseksi, hankkeessa vahvistettiin myös nuorten vanhempien mielen-terveysosaamista. Vanhemmille järjestettiin tilaisuuksia, joissa käsiteltiin kulttuurisensitiivisesti vanhempien, nuorten ja koko perheen mielenterveyden tukemista. Tavoitteena oli, että myös nuorten vanhemmat oppivat sanallistamaan mielen hyvinvoinnin haasteita ja saavat lisää tietoa mielenterveyden tukemisesta.

Monille vanhemmille järjestämämme mielenterveyden vanhempainilta oli ensimmäinen kerta, kun mielenterveyteen liittyvistä teemoista puhuttiin julkisesti. Käsikirjan lopussa löydät eri kielille käännettyjä kysymyskortteja, joiden avulla kävimme yhteistä keskustelua vanhempien kanssa. Kortteja voidaan jakaa osallistujille, nostaa sattumanvaraisesti tai käyttää joustavasti eri tavoin ryhmä-, yksilö- tai pari-työskentelyssä. Kortteja voi myös käyttää visuaalisena tukena pohdittaessa onko joku aihe tai jotkut aiheet vanhemmille erityisen tärkeitä tai haastavia. Korttien tarkoituksena on olla helppokäyttöisiä, motivoivia sekä vuorovaikutusta ja osallisuutta lisääviä.

Kysymyskortit mahdollistavat toiminnallista ja myös rennompaa lähestymistapaa, ja omalle äidinkielelle käännettynä kysymykset selkeyttävät keskustelua. Korttien aihepiirien keskustelun ohella esittelimme vanhemmille aiheisiin liittyvää erilaista tietoa tai tutkimustuloksia mielenterveyteen liittyen. Oli tärkeää, että yhteistä keskustelua aiheista käytiin kunnioittavasti ja osallistujia kuunnellen.

Vanhemmat toivat esille, että heidän kotimaansa kulttuurissa mielenterveyteen liittyy erilaisia ennakkoluuloja ja häpeää. Vanhemmilla oli myös tarve kertoa omista haastavista kokemuksistaan elämän aikana. Vanhempien keskusteluissa nousi lisäksi esille huoli omien lapsien tulevaisuudesta kahden kulttuurin välissä kasvamisesta ja toisaalta vanhempien mahdolliset omat sopeutumishaasteet.

Vanhemmat toivat myös esille, että lapset omaksuvat uuden kulttuurin tavat nopeasti, mikä saattaa aiheuttaa perheen sisäisiä ristiriitoja. Vanhemmille voi olla myös vaikea suhtautua nuoren mielenterveyden haasteisiin tai erilaiseen oireiluun, kuten sosiaaliseen vetäytymiseen tai ahdistuneisuuteen. Sekä nuorten että vanhempien kokemus oli, että avoin keskustelu sensitiivisistä aiheista on vaikeaa. Vanhemmilla saattaa olla erilaisia odotuksia lapsilleen ja heidän menestymiselleen Suomessa, joita nuoren voi olla vaikea täyttää. Vanhemmat toivoivat lisää tietoa saatavilla olevista palveluista ja enemmän mahdollisuuksia vertaistukeen.

”On tärkeää, että vanhemmat saavat tietoa ja tukea. Kun perhe ymmärtää mielenterveyttä paremmin, nuorikin voi paremmin.”

– Fardoos Helal, Vamos Mieli -hankkeen valmentaja

Koimme tärkeäksi, että vanhempainilloissa sai turvallisesti ja luottamuksellisesti jakaa omia kokemuksiaan. Halusimme pitää vanhempainillat tulevaisuusmyönteisinä ja korostaa sitä, että haastavista elämäntilanteista huolimatta mielenterveyttä voi aina vahvistaa. Vanhemmat antoivat hyvää palautetta tilaisuuksista ja kertoivat kokevansa aiheen olevan tärkeä. 95 % osallistujille suunnattuun kyselyyn vastanneista koki, että osaa nyt paremmin tukea oman lapsen tai nuoren hyvinvointia (43 vastaajaa, 2024).



Vanhempien kanssa hyödynnettiin hankkeen ja yhteistyökumppanien monikielisiä työntekijöitä, mikä mahdollisti aiheesta keskustelun omalla tunnekielillä ja auttoi kielimuurin ylittämisessä.

3. ESIMERKKEJÄ RYHMÄSISÄLLÖISTÄ

Koska osallistujien suomen kielen taitotaso vaihteli melko paljon, aiheita lähestyttiin usein erilaisten harjoitusten ja toiminnan kautta. Alle on koottu ryhmissä käytettyjä harjoituksia. Kaikkia harjoituksia voi soveltaa ja muokata.

Käsikirjan lopusta löydät myös tulostettavan Vamos Mielipelin, johon on koottu nuorten ryhmätoiminnassa käytyjä kysymyksiä ja aiheita toiminnallisen pelin muotoon.

Tutustuminen

Nimikyltit – Oman nimen tarina

Jokainen ryhmäläinen maalaa ja koristelee oman nimikyltin, jota ryhmäläiset voivat pitää esillä ryhmäkertojen aikana. Tehdään kierros, jolloin jokainen ryhmäläinen esittelee oman nimikylttinsä ja kertoo oman nimensä tarinaa: nimen alkuperä, nimen merkitys ja nimen perhehistoria.

VINKKI!

Ryhmäkertojen tehtävien teon aikana rauhallinen taustamusiikki voi luoda inspiroivan tunnelman ja auttaa pääsemään luovaan tilaan. Taustamusiikki luo struktuuria ja voi tehdä työskentelystä rennompaa. Lisäksi taustamusiikki voi parantaa keskittymistä ja auttaa syventymään tehtävien tekoon.

Jään murtaja – Silmät kiinni oma kuva

Ryhmäläiset saavat tyhjän paperin eteensä, ja heille annetaan ohjeeksi, että silmät on pidettävä kiinni. Ota huomioon, että silmien kiinni pitäminen voi olla jännittävää, joten voi ehdottaa myös muualle katsomista. Tässä harjoituksessa on tärkeää hauska ja rento tunnelma, suosittelemme että myös ohjaajat osallistuvat tehtävään.

Ryhmän ohjaaja antaa yksitellen ohjeita oman kuvan piirtämiseen silmät kiinni: piirrä pää, piirrä silmät, piirrä nenä, piirrä suu, piirrä korvat, piirrä hiukset ja niin edelleen. Viimeinen ohjeistus on: kirjoita oma nimi silmät kiinni. Anna ryhmäläisille lupa avata silmät. Tehtävä on parhaimmillaan hyvä jään murtaja, ja aiheuttaa naurua ja iloa ryhmään.

Jokainen voi esitellä oman piirustuksen, kertoa oman nimen ja vastauksia muihin tutustumiskysymyksiin. Esimerkiksi: miltä tuntuu osallistua ryhmään, onko asunut pitkään Suomessa, mitä asioita tykkää tehdä?

VINKKI!

Ryhmän aikana voi myös tehdä oman portfolion, jonne kerätään omia ryhmän aikana tehtyjä harjoituksia. Silmät kiinni -omakuva voi olla portfolion kansikuva.

Ilman puhetta – yhteiset tekijät

Ryhmäläiset laitetaan pareiksi, jos ei tule tasalukua myös toinen ryhmän ohjaajista voi osallistua. Harjoituksen vetäjä kertoo pareilla olevan kaksi minuuttia aikaa etsiä yhteisiä asioita ja kertoo laittavan ajastimen päälle. Ohjaaja pyrkii luomaan harjoituksen ajaksi rennon ja hauskan tunnelman.

Ryhmäläiset eivät saa puhua keskenään vaan heidän pitää kahden minuutin aikana löytää vähintään kolme heitä yhdistävää asiaa, jotka eivät liity ulkoisiin asioihin. Kahden minuutin päästä käydään kierros, jossa jokainen pari kertoo yhteiset asiat. Harjoituksen voi toistaa muutaman kerran eri henkilöiden kanssa.

Janalla liikkuminen

Ryhmäläiset eivät saa puhua keskenään. Heille annetaan erilaisia tehtäviä, esimerkiksi: Menkää janalle aakkosjärjestyksessä etunimen mukaan, Menkää janalle sen mukaan kuka on asunut pisimpään Suomessa, Menkää janalle pituusjärjestyksen mukaan, Menkää janalle sisarusmäärän mukaan, Menkää janalle tämän aamun aamupalan syömisajan mukaan jne. Isommalla ryhmällä tästä voi tehdä leikkimielisen nopeuskisan kahdella eri joukkueella.

VINKKI!

Janaharjoituksen voi tehdä myös yksilöharjoituksena. Tämän harjoituksen aikana saa puhua. Annetaan kaksi eri vaihtoehtoa, esimerkiksi ”kissa ja koirat”. Liikutaan janalla eri puolelle huonetta sen mukaan, kummasta tykkää enemmän. Ohjaaja voi antaa erilaisia vaihtoehtoja, ja kannustaa ryhmäläisiä sanomaan omia esimerkkejä.

Samat numerot – Meidän nimet

Tämän harjoituksen tarkoituksena on opetella toisten nimet sekä kevyiden keskustelukysymysten avulla tutustua toisiinsa. Tässä harjoituksessa on tärkeä panostaa tehtävän ymmärtämiseen ja selkeään ohjeistukseen.

Jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan paperit, jonne kirjoitetaan allekkain numerot 1, 2, 3, 4 (Pohdi numeroiden määrä ryhmän koon mukaan). Ohjeistukseksi annetaan: *kierrä tilassa kysymässä toisen ryhmäläisen nimi ja etsikää yhteinen vapaana oleva numero. Kirjoittakaa toistenne nimet saman numeron kohdalle omiin papereihin. Tee tätä niin kauan kunnes jokaisen numeron kohdalla on jonkun toisen ryhmäläisen nimi.* Joskus osallistujat eivät löydä yhteistä vapaana olevaa samaa numeroa, ja silloin pitää siirtyä etsimään seuraavaa henkilöä. Kun henkilö on saanut kirjoitettua kaikkiin numeroihin jonkun nimen, voi hän mennä istumaan paikalleen.

Sen jälkeen annetaan tehtäväksi etsiä numeron 1 henkilö, tässä tarkoituksena on muistaa, kuka olikaan tämän niminen henkilö. Pareille annetaan muutama minuutti aikaa keskustella ohjaajan antamasta kysymyksestä, jotka ohjaaja on miettinyt etukäteen. Seuraavaksi ryhmänohjaajan ohjeistuksella siirrytään etsimään henkilö numero 2 ja ohjaaja antaa uuden kysymyksen keskusteltavaksi ja niin edelleen. Huom! Jos jollakin on tyhjä kohta numeron kohdalla, voi hän keskustella ryhmän ohjaajan kanssa.

Kysymysten sekoitus

Käydään yhteistä keskustelua uusiin ihmisiin tutustumisesta. Jokaiselle annetaan paperi, johon he saavat kirjoittaa yhden kysymyksen, jonka avulla voi tutustua uuteen ihmiseen. Tässä on hyvä muistuttaa, että kysymykset eivät saa olla liian henkilökohtaisia. Paperit sekoitetaan ja jokaiselle jaetaan kysymykset, johon vuorotellen vastataan.

Speed Meeting

Aluksi ryhmäläiset saavat pohtia ja kirjoittaa ylös kysymyksiä, jonka avulla on hyvä tutustua uuteen ihmiseen. Yhteisesti voidaan myös pohtia mitä kuuluu hyvään ja kohteliaaseen keskusteluun.

Kun kysymyksiä on etukäteen mietitty, pidetään pareittain lyhyitä tutustumiskeskusteluja, jossa parit vaihtuvat kolmen minuutin aikavälin jälkeen. Keskustelu kolmen minuutin aikana voi olla vapaata tai voi hyödyntää etukäteen mietittyjä kysymyksiä.

VINKKI!

Parin kanssa tehtävää tutustumisharjoitusta voi soveltaa niin, että toinen pareista kertoo oman parin vastaukset muulle ryhmälle. Tästä voi saada hyvää keskustelua aktiivisen kuuntelun merkityksestä.



On tärkeää panostaa ja antaa aikaa tutustumiselle ja sille, että ryhmäläiset muistavat toistensa sekä ohjaajien nimet.

Puhutaan mielenterveydestä

Mielenterveyden käsi

Ennen tätä harjoitusta on hyvä pohtia yhteisesti, minkälaisia asioita ryhmäläisille tulee mieleen sanasta mielenterveys. Voit näyttää MIELI ry:n YouTube-kanavalta ”Mitä mielenterveys on?”, ”Mielenterveyttä voi vahvistaa” ja ”Tukea mielenterveyden pulmissa”-videot.

Löydät myös tulostettavan mielenterveyden käsi -julisteen MIELI ry:n sivuilta. Juliste on tulostettavissa useana eri kieliversiona.



Jokainen osallistuja saa piirtää oman käden ääriviivoista mielenterveyden käden. Tehtävää on hyvä ohjata erilaisten apukysymyksien kautta ja jokainen voi miettiä omaa nykyistä arkeaan teemojen avulla: uni, syöminen, ihmissuhteet, vapaa-aika, liikunta, arjen rytmi ja arvot. Nuoria voi kannustaa tekemään tehtävän myös omalla äidinkielellään, jos se on helpompaa.



Oma Mieli -videot

Löydät hyviä Vlog-videoita www.omamieli.fi sivustolta, näissä on myös tekstitys englanniksi sekä arabiaksi. Videoissa päähahmo Bile on saanut haasteeksi tehdä pieniä muutoksia elämäänsä, ja kuvaa videolle kokemuksiaan.

VINKKI!

Voimavarojen puu ja oma tukiverkosto

Jokainen ryhmäläinen piirtää tai maalaa oman näköisen puun, jonne kirjaa lehtiin tai oksiin omia voimavaroja. Puun juuriin tai maahan kirjataan ihmisiä ja paikkoja, joilta nuori kokee saavansa tukea. Käydään yhteisesti keskustelua, mikä merkitys voimavaroilla ja tukiverkostolla on mielenterveydelle.

VINKKI!!

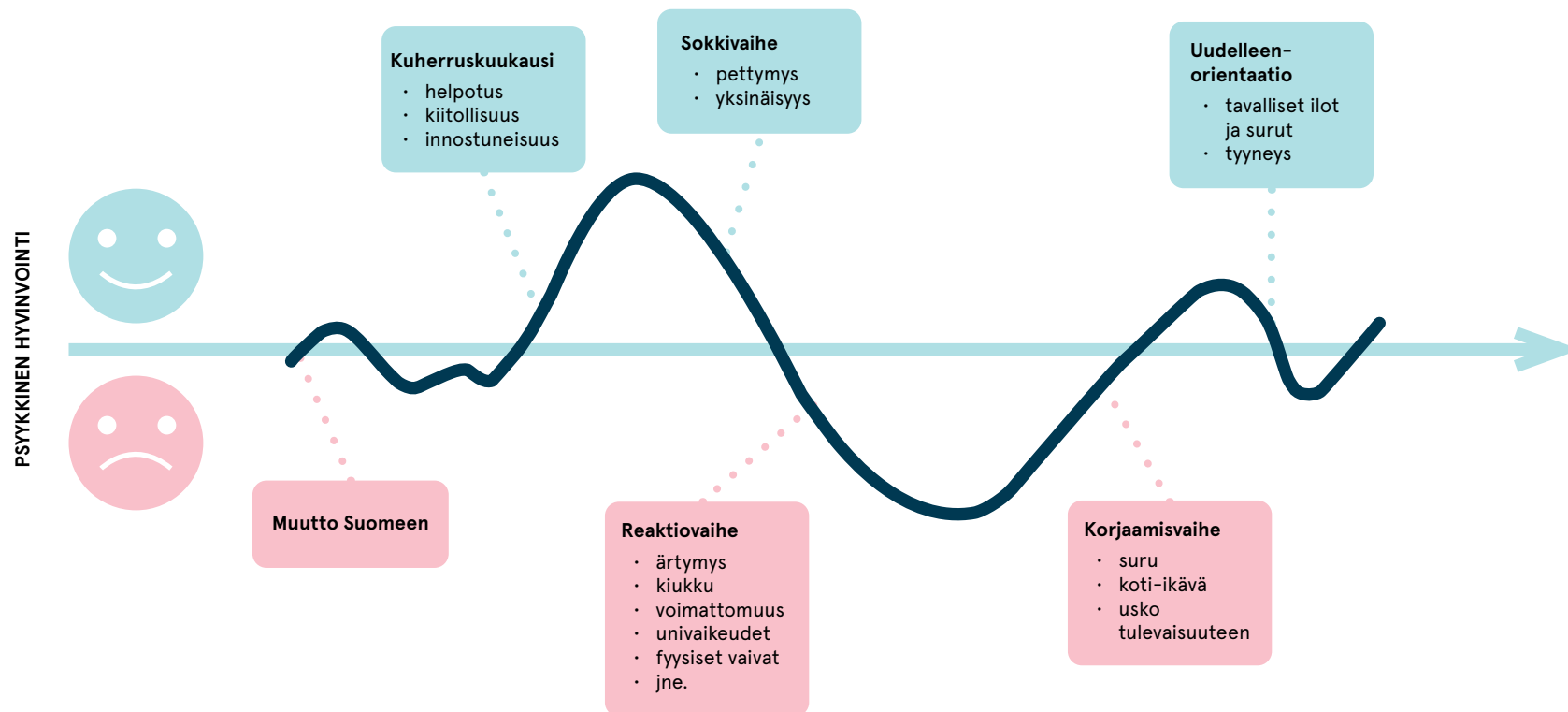
Sana "voimavarat" voi olla vieras maahanmuuttaneelle, jolla ei ole vielä vahva suomen kieli. Käytä aikaa sanan avaamiseen.



Maahanmuutto ja mielenterveys

Yhteisesti keskustellaan siitä mitä kaikkea tunteita ihminen voi tuntea silloin, kun muuttaa uuteen maahan. Katsotaan ”Maahanmuutto ja mielenterveys -selkosuomeksi” -video (YouTube) ja tutustutaan Maahanmuuton psykkinen prosessi -kuvaan.

Ryhmäläiset voivat halutessaan jakaa ajatuksiaan ja pohtia tunnistavatko maahanmuuton psykkinen prosessin vaiheita omassa tarinassaan. Pohditaan yhdessä miten omat voimavarat ja tukiverkostot voivat tukea mielenterveyttä ja kotoutumista uuteen maahan muuttaessa.



Maahanmuuton psykkinen prosessi

Lähde: Bremer L. & Haavikko A.: Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. SMS-Tuotanto Oy 2009.

VINKKI!

Ennen maahanmuutto ja mielenterveys -teemaa voi tehdä harjoituksen "Oman elämän tarina", jossa piirretään oman elämän jana syntymästä tähän hetkeen. Janalle on tarkoitus kirjata merkittäviä tapahtumia elämässä.

Tähän voi palata ja pohtia yhteisesti sitä, mikä merkitys myös aiemmalla eletyllä elämällä on ja miten on aiemmin selvinnyt ehkä haasteellisista elämäntilanteista. Harjoituksessa on tärkeä antaa tilaa erilaisille tunteille, mutta keskittyä myös tulevaisuudenuskon luomiseen.

Eri roolit elämässä

Keskustellaan erilaisista rooleista elämässä, ja mikä merkitys niillä on. Rooleja voi olla lukuisia, esimerkiksi "tytär", "opiskelija", "ryhmäläinen", "veli", "työntekijä", "naapuri", "lähikaupan asiakas", "ystävä" ja niin edelleen. Jokainen saa paperin, johon voi tehdä eri kokoisia palloja. Isommat pallot kuvastavat isompaa roolia elämässä ja pienemmät ei niin isoja. Lisäksi voi tehdä eri värisiä palloja: tulevaisuuden rooleja, joita toivoo tulevaisuudessa olevan.

Jokainen saa esitellä oman roolikartan. Käydään keskustelua harjoituksen jälkeen: Millaisia odotuksia muilla on itseä kohtaan eri rooleissa? Miten käyttäydyt erilaisissa rooleissa? Minkä roolin haluaisit mahdollisesti suurentuvan tai pienentyvän tulevaisuudessa? Mitä uusia rooleja haluat?

Kulttuurit

Erilaiset kulttuurit rikastuttavat ja muokkaavat ihmisen kokemusta maailmasta. Pohditaan ryhmäläisten kanssa keskustellen millaisia tapoja eri kulttuureissa voi olla? Mitä erilaisia kulttuurisia tapoja tunnistaa itsessään? Minkälaisia eroja tai yhtäläisyyksiä tunnistaa suomalaisen ja jonkun toisen kulttuurin välillä? Jokainen voi ensin kirjata tai pohtia aiheita yksin, jonka jälkeen keskustelua voidaan käydä yhdessä ryhmän kanssa.

- **Uskomukset ja arvot:** Mihin kulttuurissa uskotaan? Minkälaisia asioita pidetään tärkeinä?
- **Tunteet ja vuorovaikutus:** Miten tunteita näytetään? Miten toisten kanssa ollaan vuorovaikutuksessa?
- **Perhe:** Minkälaisia rooleja perheessä on? Mitä odotuksia perheenjäsenillä voi olla?
- **Arki:** syöminen, juominen, luonto, pukeutuminen, juhlat, musiikki
- **Mielenterveys:** Miten mielenterveyteen liittyvistä asioista puhutaan tai mitä niistä ajatellaan?

VINKKI!

Ryhmäläisten kanssa voi pitää "kulttuurien illan", jossa voidaan yhdessä tutustua eri kulttuureihin esimerkiksi musiikin, kuvien tai ruuan avulla.

Identiteetti naamioiden avulla

Identiteetin pohtiminen on tärkeää oman mielen hyvinvoinnin kannalta.

Kun tutustuu itseensä, oppii myös ymmärtämään mitä tarvitsee voidakseen hyvin. Tässä tehtävässä pohditaan omaa identiteettiä taiteen avulla.

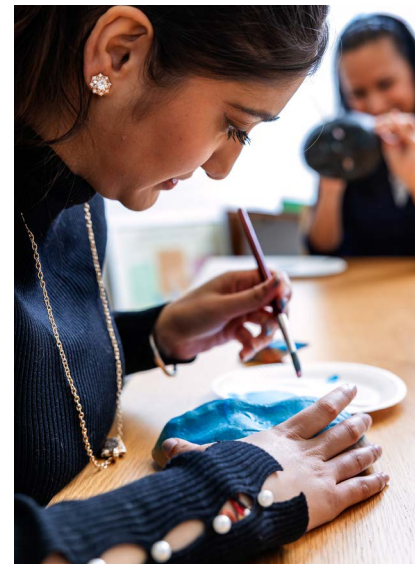
Harjoituksen voi tehdä ostamalla valmiita naamioita tai ostaa kipsinauhaa, jolla naamion voi tehdä joko suoraan omiin kasvoihin tai käyttämällä apumuottia. Apumuotin voi tehdä esimerkiksi sanomalehdistä.

Ohjeistuksena: tee kaksi erilaista naamiota.
Koristele, maalaa, kirjoita tekstiä:

Naamio 1: Mitä muut ajattelevat minusta?

Naamio 2: Mitä minä ajattelen itsestäni:
millainen minä olen?

Harjoituksen jälkeen jokainen saa kertoa omista teoksistaan ja miltä harjoituksen teko tuntui. Miten muiden odotukset vaikuttavat identiteettiini?



VINKKI!

Sana "identiteetti" voi olla vaikea, käytä aikaa sen avaamiseen. Ennen naamioiden tekemistä on hyvä pohtia esimerkiksi omia vahvuuksia ja arvoja. Panosta myös lopussa tehtävän reflektointiin: miksi teimme tehtävän?

Kommunikointi

Vapaaehtoiset ryhmäläiset tai ohjaajat näyttelevät improvisoiden keksityn riitatilanteen, joka ei päädy sovintoon. Ohjaaja voi antaa esimerkkiaiheen: kämppäkaverit, joille tulee riitaa siivouksesta.

Muut ryhmäläiset pohtivat esityksen aikana voisivatko riittelijät kommunikoida paremmin? Tilannetta voidaan käydä yhteisesti läpi riitatilanteen havaintojen, tarpeiden ja pyyntöjen perusteella. Minkä havainnoin riittelijät ehkä tekivät tilanteessa? Mikä olisi voinut olla riittelijöiden tarve? Esittivätkö riittelijät pyyntönsä selkeästi? Kuuntelivatko riittelijät toisiansa?

Havainto: kuinka havainnot erotetaan tulkinnoista niin, ettei ajauduta tunteidensa vietäväksi?

Tarve: jokainen on omien tarpeidensa paras asiantuntija, ilmaistiinko tarpeet selkeästi? Mistä tarpeesta voimakas tunnereaktio voisi kertoa?

Pyyntö: pyynnön esittäminen (mitä toinen voisi täsmällisesti tehdä juuri nyt ja tässä hetkessä?)

Miten päästään yhteisymmärrykseen ja yhteistyöhön?

Ryhmäläiset voivat yhdessä pohtia uuden käsikirjoituksen riitatilanteelle ja tilanne näytellään uudelleen. Yhdessä pohditaan mitä opittiin harjoituksen aikana.

Ihmissuhteet ja omat rajat

Pyydä ryhmäläisiä etsimään lehdistä erilaisia kuvia, miltä voi tuntua omien rajojen asettaminen? Kuvat leikataan ja liimataan omalle paperille. Käydään läpi, mitä ajatuksia ryhmäläisille heräsi.

Tämän jälkeen pohditaan ihmissuhteiden merkitystä kysymyksillä...

- Onko sinun helppo tutustua uusiin ihmisiin?
- Mitkä ihmissuhteet ovat sinulle tärkeitä?

Sen jälkeen kirjataan ryhmäläisten ajatukset yhteiselle isolle paperille: Millainen mielestäsi on hyvä ihmissuhde? Mitä tarpeita minulla on ihmissuhteelle? Lopussa pohditaan yhteisesti mikä merkitys turvallisilla ja kunnioittavilla ihmissuhteilla on ja miksi myös omien rajojen tunnistaminen, sanoittaminen ja asettaminen on tärkeää.

Yhteistyö – Autiosaari

Ohjeistuksena: päättäkää yhdessä kymmenen asiaa, jotka ottaisitte mukaan autiolle saarelle. Saarelta ei pääse pois. Saarella ei tule kylmä/kuuma tai nälkä/jano. Harjoituksen ideana oli saada teidät käyttämään luovuutta ja tekemään kompromisseja sekä harjoittelemaan asioista päättämistä ryhmässä.

Stressipallot

Keskustellaan stressistä; miksi stressiä tarvitaan ja toisaalta, milloin stressi on haitallista ja sille täytyy tehdä jotain. Minkälaisia keinoja kullakin on stressin lievittämiseksi?

Stressipallo on klassinen tapa vähentää stressiä ja huolta rutistelemalla pehmeää palloa.

TARVITSET:

- Laitteen, jolla katsoa esittelyvideo, esim. YouTube "Ninja stress balls"
- Ilmapalloja
- Jauhoja/riisiä (mielellään pienijyvistä, esim. puuroriisiä)
- Tyhjiä kokonaisia ja puoliksi leikattuja muovipulloja. Varmista että nämä ovat puhtaita ja kuivia!
- Sakset
- Desimitta
- Käsipaperia
- Liimaa

OHJEET:

- Valitse 3 saman väristä ilmapalloa + 1 eri värinen (3 määrittävät pohjavärin ja 1 eri värinen tulee päällimmäiseksi korostusväriksi)
- Valitse laitatko pallon sisään riisiä vai jauhoja (erilainen tuntuma)
- Mittaa jauhot/riisi noin 1–1,5 dl
- Käytä puolikasta muovipulloa suppilona asettamalla pullot vastakkain. Valuta varovasti alempaan tyhjiin pulloon riisiä/jauhoja. Käytä lusikkaa apuna.
- Puhalla ilmapalloon hieman ilmaa (HUOM! ei täyteen, mutta niin, että pallossa on selkeästi ilmaa) ja kierrä ilmapallon suu muutamia kertoja niin, ettei ilma pääse karkaamaan. Pidä ilmapallon suusta kiinni!
- Aseta ilmapallon suuaukko varovasti riisiä/jauhoja sisältävän muovipullon suulle. Vapauta ilmapallo ja kaada varovasti jauhoa/riisiä ilmapalloon 1–1,5 dl
- Päästä ilma rauhallisesti pois niin, ettei sisältö pölyä! Puristele loputkin ilmat varovasti pois.
- Jos tarvetta, pyyhkäise ylimääräiset jauhot varovasti kostealla käsipaperilla
- Leikkaa ilmapallon suu varovasti auki, niin että vain pyöreä osa jää jäljelle
- Ota toinen tyhjä ilmapallo (saman värisistä) ja leikkaa siitäkin suuosa auki. Aseta tyhjä pallo venyttäen toisen jauhoa/riisiä sisältävän pallon päälle, niin että aukko, josta jauhot/riisi näkyy, peittyy.
- Lisää samalla tavoin vielä kolmas ilmapallo. Voit halutessasi lisätä useamman.
- Päällimmäisen ilmapallon aukon reunojen alle voi lisätä hieman liimaa, jotta paketti pysyy paremmin kasassa.
- Lopuksi voit lisätä korostusväriksi valitsemasi eri värisen ilmapallon. Leikkaa palloon aukot taittamalla ilmapallo pituussuunnassa puoliksi, ja leikkaa pieni U-muotoinen aukko jokaiselle neljälle sivulle
- Leikkaamisen jälkeen viimeinen ilmapallo muodostaa kehikon, joka venytetään muiden pallojen päälle samoin kuin aiemmin

Huolikivi

Kiven pyörittely käsissä voi rauhoittaa hermostoa ja auttaa keskittymään, samoin kuin itse huolikiven tekeminen. Sileän ja kuviollisen pinnan erot aktivoivat tuntoaistia, ja voivat samalla rauhoittaa muita aisteja.

Kiven voi tehdä esimerkiksi FIMO-massasta.

OHJEET:

- Tee massasta pallo. Litistä sitä kämmentä vasten soikion muotoiseksi.
- Muotoile peukalolla keskelle sopiva kolo ja silota pintaa sormilla.
- Silota erityisesti halkeamat pois ja viimeistele.
- Voit tehdä halutessasi myös erilaisia pintoja.
- Koveta valmiit kivet uunissa käyttämäsi massan ohjeiden mukaisesti.
- Lopuksi kivet voi myös halutessaan koristella ja maalata.

VINKKI!

Tutustu myös ryhmäläisten kanssa siihen, mitä tarkoittaa TIPP-taidot.

Mihin voin vaikuttaa?

Jokainen kirjaa ylös paperille elämässä stressiä ja huolta tuovia asioita. Kirjoitusta ei ole pakko jakaa muiden ryhmäläisten kanssa. Kun asiat on kirjoitettu paperille, annetaan tehtäväksi: alleviivaa punaisella asiat, joihin et voi vaikuttaa. Keltaisella asiat, joihin sinulla on pieni mahdollisuus vaikuttaa. Vihreällä asiat, joihin sinun on mahdollista vaikuttaa.

Sen jälkeen käydään läpi mitä teimme ja miksi tämä harjoitus on tärkeä. Tehtävän tarkoituksena on auttaa ymmärtämään, miten voimme käsitellä stressiä ja huolia paremmin, tunnistamalla asiat, joihin voimme vaikuttaa, ja hyväksymällä ne, joihin emme voi. Tavoitteena on löytää keinoja hallita omia reaktioita ja keskittyä niihin asioihin, joihin voimme tehdä muutoksia.

Millainen selviytyjä olet?

Pohditaan ryhmäläisten kanssa omia selviytymiskeinoja. Hyödynnä Mieli ry:n ”Millainen selviytyjä olet?” -julistetta.

Keskustellaan nuorten kanssa siitä, miksi on tärkeää pohtia selviytymisen keinoja ja sitä, millaisia keinoja he yleensä käyttävät kuormittavien tilanteiden käsittelyssä? Kerätään yhteinen lista ryhmän käyttämistä selviytymiskeinoista liittyen jokaiseen selviytyjähahmoon.

VINKKI!

Erilaisia tietoisuustaito- ja rentoutusharjoituksia on hyvä harjoitella säännöllisesti ryhmän aikana. Esimerkiksi Turvapaikkaharjoitus-äänite, joka löytyy esimerkiksi Mielenterveystalon sivuilta.

Tunteiden sanottamisharjoitus

Jokaisella on oma paperi, joissa on valmiiksi erilaisia lauseiden alkuja, jotka liittyvän tunteisiin. Jokainen jatkaa lauseita haluamallaan tavalla.

Esimerkkejä:

Ilahdun kun... Tunnen oloni vihaiseksi ja petetyksi kun... Ahdistun silloin kun... Stressaantuneena minä yleensä... Tunnen surua... Koen onnistuneeni silloin kun...

Lopuksi käydään yhteisesti läpi, miksi tunteiden sanottaminen on tärkeää. Jokaisella on mahdollisuus jakaa kirjoituksestaan sen verran kuin haluaa.

VINKKI!

Jokaisen ryhmän aikana on tärkeä opetella puhumaan tunteista. Ryhmän alussa ja lopussa voi käydä esimerkiksi kuvakorttien avulla filisrinkiä.



Missä tunteet tuntuvat?

Tunteet eivät ole hyviä tai pahoja, vaan niillä on erilaisia viestejä kerrottavanaan. Tunteiden tunnistaminen, kohtaaminen ja ilmaisu itseä ja toisia vahingoittamatta ovat tärkeitä taitoja. Kehon ja mielen ovat yhteydessä toisiinsa, ja tämän vuoksi moni tunne tuntuu usein kehossa.

Tulostetaan valmis ihmisen hahmo. Otetaan esimerkki. tunteita: ilo, suru, viha, rakkaus, jännitys ja pelko. Pohditaan ryhmäläisten kanssa missä ja miten eri tunteet tuntuvat ja kirjataan eri väreillä hahmoihin eri tunteita.

VINKKI!

Missä tunteet tuntuvat -harjoitus voi olla haastava. Ohjaaja voi antaa esimerkkejä: Kun suutemme, saatamme jännittää hartioita tai puristaa käsiä nyrkkiin. Jännitys voi tuntua mahassa tai nolistuminen poskien punoituksena. Käytä aikaa tehtävän reflektointiin, miksi tunteiden tunnistaminen kehossa on tärkeää. Kun oppii tarkkailemaan oman kehon reaktioita, on helpompi tunnistaa tunteitaan ja käsitellä niitä.

Tunnetilat kuvina

Valitaan joku tunne. Kuvittele sitten, miltä tunne voisi näyttää. Minkä muotoinen se on? Entä minkä värinen? Piirrä tai maalaa kuva paperille. Harjoitus on tarkoitus tehdä nopeasti, maksimissaan viidessä minuutissa. Tunteita voi tehdä useamman. Jokainen esittelee oman tunneteoksensa muille.

VINKKI!

Kun kuva on valmis, voi harjoitella mielikuva-harjoituksen avulla, kuinka kuva muuttuu, kun tunne tasaantuu. Harjoituksen avulla tuodaan esille sitä, kuinka omiin tunnetiloihin voi vaikuttaa ja kuinka tunteet ovat ohimeneviä. On myös tärkeää pohtia ryhmäläisten kanssa, mitkä voivat olla haitallisia tunteiden käsittelykeinoja.

Kuormituksen liikennevalot

Kuormittavien tilanteiden tunnistaminen ja niiden ennakoiminen on tärkeää oman hyvinvoinnin kannalta. Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen helpottaa omaa oloa ja auttaa tunteiden säätelyssä.

Jokainen ryhmäläinen tekee oman kuvan, jossa on liikennevalot. Vihreä kuvaa rauhallista oloa ja punainen kuormittavaa oloa. Pyydetään pohtimaan, joku tilanne, jolloin ihminen voi mennä vihreältä kohti punaista.

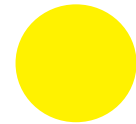
Tehtävässä jokainen kirjaa miltä tuntuu kehossa ja millaista oma toiminta on, kun olet

vihreällä?

keltaisella?

punaisella?

Tämän jälkeen käydään keskustelua. Miten ennakoida tilanteita, kun oma olo keltaisella? Entä mikä auttaa palauttamaan toimintakyvyn ja pääsemään pois punaiselta?



VINKKI!

Ryhmäläisten kanssa voi myös tutustua Sietoikkuna (Window of Tolerance) -malliin.

Antirasismi

Käydään läpi tietoa siitä, miten rasismi vaikuttaa mielenterveyteen.

Anna ryhmäläisille tilaa puhua halutessaan kokemuksistaan.

Katsotaan YleAreenan video ”Miltä syrjintä tuntuu?” (2 min).

Ryhmässä suunnitellaan omat vahvuuspinssit tai antirasismi-mielenosoituskyltit. Mahdollisuuksien mukaan voit valmistaa pinssit käyttämällä pinssikonetta. Mielenosoituskylteissä voit käyttää luovuutta ja yhdistellä eri materiaaleja sekä tekniikoita.

VINKKI!

Tämän ryhmäkerran aikana on tärkeää palata omiin vahvuuksiin ja voimavaroihin. Vahvuuksia voi pohtia esimerkiksi MIELI ry:n vahvuuskorttien avulla.

Ryhmäkerralla voi myös puhua aktivismista ja vaikuttamisesta sekä niiden merkityksestä mielenterveydelle.



”Joskus tuntuu, että mua pidetään pahana, rikollisena tai jengiläisenä vaan sen takia miltä mä näytän.”

Vamos Mieli -ryhmään osallistunut nuori

Itsemyötätunto

Pohditaan ryhmässä yhteisesti, miksi oman sisäisen puheen tiedostaminen on tärkeää mielenterveydelle. Milloin oma sisäinen puhe on myötätuntoista ja milloin kriittistä? Myötätuntoinen sisäinen puhe viestii aivoille turvallisuudesta ja rauhoittaa kehoa.

Pohdi mitä sisäinen kriitikko voi sanoa? Mitä myötätuntoinen hahmo sanoo? Kirjoitetaan lauseita.

Jokainen maalaa tai piirtää kaksi erilaista hahmoa (voi olla myös muita kuvia tai muotoja)

1. Kriittinen hahmo
2. Myötätuntoinen hahmo

Käydään harjoitusta yhteisesti läpi. Negatiiviset tunteet ja ajatukset ovat normaali osa elämää, mutta liiallisesta negatiivisesta sisäisestä puheesta on tärkeää pyrkiä eroon tietoisella harjoittelulla. Miten puhuisit läheiselle ystävällesi?

VINKKI!

Hahmojen lisäksi voi myös piirtää tai askarrella suojaavan sateenvarjon, johon kirjoitetaan omia suojaavia asioita tai ihmisiä elämässä.

Stop Motion –video

Lataa laitteellesi haluamasi Stop Motion –sovellus.
Pohtikaa ryhmäläisten kanssa videon käsikirjoitus,
jonka aiheena on hyvinvointi.

TARVITSET:

- Kamera/puhelin/tabletti/tietokone
- Objektit: esimerkiksi muovailuvahaa, pieniä leluja, paperikuvia.
- Aikaa ja kärsivällisyyttä: animaation tekeminen voi viedä aikaa, sillä otat kuvia jokaisesta liikkeestä.

OTA KUVIA:

- Siirtele objekteja pienin liikkein ja ota kuva jokaisen siirron jälkeen. Mitä pienempi liike ja mitä enemmän kuvia, sitä sujuvampi animaatio.
- Muokkaa kuvia tarvittaessa ja lataa kuvat valitsemaasi ohjelmaan.
- Aseta kuvat oikeaan järjestykseen ja säädä nopeutta tarvittaessa. Usein 12–24 kuvaa sekunnissa riittää.
- Lisää halutessasi videoon myös ääntä. Useimmilla sovelluksilla voit lisätä äänitehosteita tai musiikkia tai muokata niitä ensin erillisillä ohjelmilla.
- Stop Motion –videon tekeminen erinomainen tapa kehittää monenlaisia taitoja ja parantaa ryhmädynamiikkaa. Videon tekeminen ryhmässä edistää tiimityöskentelytaitoja, antaa tilaa luovuudelle, kehittää ongelmanratkaisukykyä, kommunikointitaitoja ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Valmiin videon jälkeen on hyvä yhdessä reflektoida videontekoprosessia.

Unelmat ja tulevaisuus

On hyvä yhdessä pohtia unelmien ja tavoitteiden merkityksestä mielenterveydelle. Miten toivoo oman tarinansa jatkuvan? Tehdään oma tulevaisuuden elämän jana tai unelmakartta. Voit esimerkiksi piirtää, maalata tai leikata kuvia ja tekstiä aikakauslehdistä. Käytä luovuutta!

Minkälaista elämänpolkua haluaisi kulkea? Minkälaisia asioita, ihmissuhteita, kokemuksia toivoisi elämäänsä sisältävän? Miltä oma tarina näyttää vuoden, viiden vuoden tai kymmenen vuoden päästä?

VINKKI!

Ryhmäläiset voivat harjoitella kannustavien lauseiden tai unelmien kirjoittamista itselleen kirjeen muodossa. Kirjeen voi sulkea ja kirjoittaa päälle päivänmäärän, jolloin haluaa avata kirjekuoren.



Jokainen ryhmäläinen on tärkeä osa ryhmää. On tärkeää, että ryhmässä saa kokemuksen, että voi olla oma itsensä.

Ryhmän päätösjuhlat

Taidenäyttely

Jos ryhmän aikana on kerätty teoksia portfolioon, voidaan nuorten kanssa yhdessä suunnitella taidenäyttely, johon työt laitetaan esille. Teoksien avulla tuodaan näkyväksi ryhmän prosessi ja muistellaan ryhmässä käsiteltyjä aiheita. Jos ryhmässä on otettu valokuvia esimerkiksi retkiltä, voivat nekin olla osana taidenäyttelyä.

Pienien muutosten seinä

Millaisia pieniä muutoksia voi tehdä oman hyvinvoinnin eteen? Kirjataan Post-it-lapuilla ajatuksia pienistä muutoksista seinälle.

Kiertävät kirjekuoret

Jokaisen ryhmäläisen nimi on yhdessä isossa kirjekuoressa. Jokainen ryhmäläinen voi käydä laittamassa jonkun kannustavan tai kivan viestin toisen kirjekuoreen.

Juhlat

Viimeiselle ryhmäkerralle voi suunnitella nuorten kanssa yhteiset juhlat. Yhteistä ruuanlaittoa, pelailua, musiikkia, tanssimista nuorten toiveiden mukaisesti.



4. LOPPUSANAT

Suomalaiset nuoret ovat monikulttuurisempia kuin koskaan ennen. Muutokset on pystyttävä huomioimaan myös palvelujen kehittämisessä, jotta yksikään Suomessa kasvava nuori ei jäisi yhteiskunnan ulkopuolelle. Palveluiden tulee olla helposti saavutettavissa ja niiden tarjoamat resurssit riittäviä, jotta nuoret saavat tarvitsemansa avun. Ennaltaehkäisevät toimet, kuten erilaiset hankkeet, vapaaehtoistoiminta ja matalan kynnyksen tukipalvelut, voivat edistää nuorten hyvinvointia ja osallisuutta yhteiskunnassa.

Palveluissa on huomioitava nuorten elämään vaikuttavat kulttuurierot, kielimuurit, perhesuhteet ja kulttuuriset normit. Kulttuurisensitiivinen lähestymistapa mahdollistaa sen, että nuori kokee palvelut turvallisiksi ja hänelle suunnatuiksi, mikä edistää luottamusta ja helpottaa avun hakemista. Tällöin palvelut voivat tukea nuorten identiteetin rakentumista ja sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan nuorta yksilöllisesti kunnioittavalla tavalla. Myös työntekijöiden monimuotoisuus vahvistaa työyhteisöä ja mahdollistaa eri taustoista tulevien nuorten kokemusten ja tarpeiden syvällisemmän ymmärtämisen.

On olennaista ymmärtää, että eri kulttuureissa voi olla vielä hyvin voimakas stigma mielenterveyteen liittyen. ”Mielenterveysryhmien” mainostaminen monikulttuurisille nuorille ei välttämättä ole helppoa, joten on hyvä pohtia, miten asioista nuorille puhuu.

On tärkeää, että aiheena ja sanana ”mielenterveys” ei ole jotain vierasta ja pelottavaa, mutta alussa voi olla hyödyllistä sanoittaa asioita eri tavalla. ”Miten pidät huolta omasta hyvinvoinnista? Haluatko tukea stressaaviin elämäntilanteisiin?” Stressi ja hyvinvointi sanoina ovat usein nuorille helposti lähestyttävämpiä kuin mielenterveys.

Matalan kynnyksen ryhmämuotoinen tuki on tukimuoto, jolla parhaimmillaan voidaan lisätä ihmisten välistä yhteenkuuluvuuden kokemusta ja ehkäistä yksinäisyyttä. Ryhmässä mielenterveystaitojen oppiminen mahdollistaa nuorten vertaistuen, joka vahvistaa oppimisprosessia. Ryhmässä nuoret voivat ymmärtää, että eivät ole yksin haasteidensa kanssa. He voivat oppia toisiltaan, kehittää empatiaa ja harjoitella vuorovaikutustaitoja.

Parhaimmillaan ryhmätoiminta tarjoaa nuorelle uutta tietoa, tukea ja yhteisöllisyyttä. Huomasimme, kuinka tärkeää oli, että teimme ryhmissä rentoja ja osallistavia aktiviteetteja, jotka tekivät oppimisesta hauskaa ja vähemmän muodollista. Kuvallinen ja selkokielinen materiaali, esim. PowerPoint-esityksessä, oli tärkeä tuki aiheista keskustellessa. Oleellista oli myös panostaa ryhmäytymiseen ja siihen, että nuoret kokivat olevansa tärkeä osa ryhmää. Osallisuuden kokemus lisää halua sitoutua ryhmään.

Hankkeen aikana tarjotut yksilötapaamiset ryhmätoiminnan rinnalla osoittautuivat nuorille todella tärkeiksi ja merkityksellisiksi. Yhdistämällä yksilö- ja ryhmämuotoisen toiminnan, nuori sai hyvin kokonaisvaltaista tukea elämäntilanteeseensa. Myös monikulttuuriset vanhemmat on hyvä ottaa mukaan toimintaan koska, kun vanhempien mielenterveysosaaminen lisääntyy, nuoretkin voivat paremmin.

Erilaiset kulttuuriset taustat rikastuttavat nuorten kanssa tehtävää työtä, tuoden moninaisia näkökulmia ja kehitysmahdollisuuksia niin nuorille kuin ohjaajille. Ryhmämuotoisessa mielenterveystaitojen opetuksessa on tärkeää, että ryhmän ohjaajat osaavat tarvittaessa mukauttaa menetelmiään ja pystyvät luomaan kunnioittavan ilmapiirin, jossa kaikilla on tilaa oppia ja kasvaa. Tämä vaatii asiantuntemusta, joustavuutta, läsnäoloa ja empatiaa, jotta jokainen nuori voi osallistua omalla tavallaan.

Vamos Mieli -toiminnan tavoitteena oli, että nuoret kokisivat tulewansa kuulluiksi ja nähdyiksi sekä saisivat tukea heidän hyvinvointiinsa ja arjessaan kohtaamiinsa haasteisiin.

On tärkeää huomioida, että palveluiden kehittäminen ja toteuttaminen ei ole kertaluonteinen prosessi, vaan jatkuva matka. Monikulttuuristen nuorten mielen hyvinvoinnin tukeminen vahvistuu tekemällä yhteistyötä eri tahojen välillä ja edellyttää kykyä sopeutua nuorten yksilöllisiin tarpeisiin. On tärkeää, että palvelut kehittyvät yhdessä nuorten kanssa ja perustuvat nuorten kokemuksiin, tarpeisiin ja toiveisiin. Kulttuurisensitiivinen lähestymistapa ja matalan kynnyksen tukimuodot ovat keskeisiä tekijöitä monikulttuuristen nuorten hyvinvoinnin edistämässä.

”On tosi tärkeää, että saa unelmoida ja että on ihmisiä, jotka auttaa mua.”

– Vamos Mieli -hankkeen toimintaan osallistunut nuori

Lähteet

Ahtiainen, H, Mäki N, Määttä, S, Saukkonen, P ja Yijälä, A (2020) Ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten hyvinvointi Helsingissä.

Castaneda AE, Rask S, Koponen P, Mölsä M, Koskinen S. (2012) Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa.

Itä-Ukrainan sodan vaikutuksia mielenterveyteen – sota-alueen nuoret kärsivät voimakkaasta sotatraumasta ja päivittäisestä stressistä (2022) Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine

Kieseppä, Valentina (2022) Mental health service use among immigrants living in Finland

Mielenterveyden ongelmat ulkomaalaistaustaisilla. Kuntoutussäätiö. Rinne, H. (2019)

Kouluterveyskyselyn tilastot (THL)

Kulttuurisensitiivinen työote (THL)

Selkokeskus – Näin puhut selkokieltä

Skogberg, Natalia ym. (2021) Impact of Covid-19 on the health and wellbeing of persons who migrated to Finland: The MigCOVID Survey 2020–2021

Skogberg, N., Mustonen, K-L, Koponen, P, Tiittala, P, Lilja, E, Ahmed Haji Omar, A, Snellman, O, Castaneda, AE (toim). (2019) Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi. Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja. Raportti 12/2019

Ulkomaalaistaustaisten nuorten hyvinvointi tutkimusten ja tilastojen valossa (Valtion nuorisoneuvoston ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tutkimuskatsaus, 2023)

Ulkomailla syntyneiden hyvinvointitutkimus (FinMonik)

World Health Organization. (2023). Mental health of refugees and migrants: risk and protective factors and access to care. World Health Organization.

LIITTEET

Vanhempien keskustelukortit

Vamos Mieli –hankkeessa toteutettiin vanhemmille suunnattuja koulutus- ja keskustelutilaisuuksia nuorten hyvinvoinnin tukemisesta.

Tilaisuuksia varten luotiin keskustelukortit, joiden kautta aiheita oli helpompi käsitellä. Kortit käännettiin kuudelle kielelle.

Voit käyttää kortteja lasten ja nuorten mielenterveyden tukemista koskevan keskustelun apuna maahanmuuttaneiden vanhempien kanssa.

 suomi  englanti  somali  venäjä  farsi  dari  arabia

1

Millaiset ylisukupolviset ketjut sinä haluaisit katkaista ja tehdä asiat toisin vanhempana?

2

Mitä hyviä asioita löydät omasta lapsuudesta ja nuoruudestasi? Mitä hyvää kokemaasi haluat jatkaa itse vanhempana?

3

Mitä asioita mielestäsi kuuluu nuoren hyvään ja onnelliseen elämään?

4

Millaisia vahvuuksia sinulla on vanhempana?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

5

Mitä haluat lapsesi muistavan sinusta vanhempana?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

6

Miten käsittelette perheessä konfliktit ja eroavat mielipiteet turvallisesti?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

7

Ihmiselle vapaus elää omanlaista elämää (muuta kunnioittaen) on hyväksi mielenterveydelle. Eri ikäisillä lapsilla ja nuorilla on erilaiset rajat.

Mitkä asiat

- Nuori saa itse päättää
- Yhdessä päätetään
- Vain vanhempi päättää

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

8

Minkälaisia asioita voi opettaa omalle lapsellesi, että hänestä tulee itsevarma ja hyvinvoiva aikuinen?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

9

Varsinkin nuorena etsii itseään ja pohtii mitä haluaa elämältään. Onko mielestäsi helppo tukea nuorta oman paikkansa löytämisessä tässä maailmassa?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

10

Kaikki tekevät joskus virheitä, niin nuoret kuin aikuiset. Mikä on ollut sinulle tärkeä opetus vanhemmuudessa elämän aikana?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

11

Onko sinun ollut helppo puhua omille vanhemmille kaikista asioista? Haluaisitko että oma lapsesi puhuisi sinulle rehellisesti asioista? Miten vanhempi voi toimia niin, että nuori haluaa ja uskaltaa keskustella vanhemmalleen?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

12

”Lapsi ja nuori on oikeutettu myös yksityisyyteen.” Oletko samaa vai eri mieltä, perustele.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

13

"Suomessa asuessa yhteiskunta auttaa ihmisiä, jotka eivät enää käy töissä. Siksi lapsien tehtävä ei ole rahallisesti maksaa vanhempien elämää, kun lapset ovat aikuisia."

Oletko samaa vai eri mieltä, perustele.

14

Millaisissa asioissa kaipaat tukea ja apua vanhemmuudessa ja minkälainen tukiverkosto sinulla on?

15

Minkälaista elämää toivot omille lapsillesi?

16

Mikä auttaa sinua, kun olet stressaantunut?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

17

Millaisia pieniä muutoksia voi tehdä elämässä, että oma hyvinvointi vahvistuu?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

18

Miten pyrit tukemaan lapsesi itsenäistymistä ja samalla säilyttämään läheisen suhteen?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

19

Miten autat lastasi käsittelemään pettymyksiä ja vaikeuksia elämässä?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

20

Mitä muita rooleja sinulla on elämässä kuin vanhempana olo?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

21

Kaikki tunteet ovat tärkeitä... Miten teidän perheessänne käsitellään tai ilmaistaan haastavia tunteita kuten: viha, suru tai pelko?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

22

Miten oma kulttuurinen taustasi vaikuttaa siihen, miten suhtaudut mielenterveyteen ja sen käsittelyyn?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

23

"Jokainen kokee joskus haasteita mielenterveyteen liittyvissä asioissa, eikä avun hakemisessa ole mitään hävettävää." Oletko samaa vai eri mieltä, perustele.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

24

Mitä asioita lapsessasi arvostat? Miten sinä osoitat rakkautta lapsellesi?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

1

What intergenerational chains would you like to break and do things differently as a parent?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

2

What good things do you remember in your own childhood and youth?
What good experiences do you want to forward as a parent yourself?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

3

What things do you think are part of a good and happy life for a young person?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

4

What strengths do you have as a parent?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

5

How do you want your child to remember you as a parent?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

6

How do you handle conflicts and differing opinions in the family safely?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

7

The freedom to live your own life (in unison with respecting others) is good for mental health. Children and young people of different ages have different boundaries.
Which things

- The young person can decide for themselves
- We decide together
- Only the parent decides

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

8

What kinds of principles can you teach your own child so that he or she becomes a self-confident and prosperous adult?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

9

Especially when you are young, you are searching for yourself and wondering what you want from life. Do you think it is easy to support a young person in finding their place in this world?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

10

Everyone makes mistakes sometimes, both young people and adults. What has been an important lesson for you in parenting during your life?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

11

Has it been easy for you to talk to your own parents about everything? Would you like your own children to talk to you honestly about their life?
How can a parent act so that a young person wants and has the confidence to talk to their parent?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

12

"A child and a young person are also entitled to privacy."
Do you agree or disagree, explain.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

13

"When living in Finland, society helps people who no longer work. Therefore, it is not the children's responsibility to financially maintain their parents, when reaching adulthood. Do you agree or disagree, explain your opinion.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

14

In what aspects do you need support and help in parenting and what kind of support network do you have?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

15

What kind of life do you want for your own children?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

16

What helps you when you are stressed?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

17

What small changes can you make in your life to strengthen your well-being?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

18

How do you try to support your children's independence while maintaining a close relationship with them?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

19

How do you help your child deal with disappointments and difficulties in life?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

20

What other roles do you have in life besides being a parent?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

21

All emotions are important... How do you deal with or express challenging emotions such as anger, sadness or fear in your family?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

22

How does your own cultural background influence how you approach mental health and how you deal with it?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

23

"Everyone experiences challenges related to mental health sometimes, and there is nothing shameful about seeking help." Do you agree or disagree, explain your opinion.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

24

What traits do you value in your child? How do you show love to your child?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

1

Adiga oo waalid ah
caadooyinka dhaxalka ah
noocyadooda aad jeclaan
lahayd inaad dabar goyso
waa kuwee?

2

Carruurnimadaadii iyo
dhallinyaronimadaadii markaad
dib ugu noqoto arrimahee ayaa
kula wanaagsaanaa? Arrimaha
wanaagsan ee aad waalidkaa kala
kulantay kuwaad adiguna jeclaan
lahayd inaad sii wado waa kuwee?

3

Arrimaha wanaagsan ee aad
uu aragto inay tahay inay qayb
ka ahaadaan nolosha
wanaagsan ee farxadda
leh ee dhallinyarada
waa kuwee?

4

Ilo-awoodeedyo noocoo
ah ayaad adigu ka waalid
ahaan leedahay?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

5

Maxaad jeclaan lahayd inay
carruurtaadu kugu xasuustaan
ka waalid ahaan?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

6

Sideed qaab ammaan ah
ugu xallisaan khilaafaadka iyo
ra'yiyada kala duwan ee
qoyskiina ka jira?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

7

In qofku uu xorriyad u helo inuu noolaado
nolol nooca uu isagu ikhtiyaaro (isagoo
dadka kalena ixtiraamaya) waxaay
u wanaagsantahay caafimaadka
dhimmirka. Carruurta iyo dhallinyarta
da'ahoodu kala duwanyihiin waxaay
leeyihiin xuduudo kala duwan.
Arrimahee
• Ayuu da'yarku kaligii go'aamin karaa
• Ayaa si wadajir ah loo go'aamiyaa
• Ayuu waalidka oo kaliya go'aamin karaa

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

8

Waa maxay arrimaha ilmaha
la bari karo, si uu u noqdo qof
wayn oo isku kalsoon oo
nolol-wanaag leh?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

9

Gaar ahaan dadku markay
dhallinyar yihiin way israadiyaan
waxaayna ka fikiraan waxyaabaha
ay noloshooda ka rajeynayaan.
Miyaay kula fududahay in lagu
taageero qofka dhallinyarta ah
inuu booskiisa nolosha ka helo?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

10

Dadka oo dhan ayaa mararka qaar
khaladaad gala, da'yarta iyo
dadka waawaynba. Adiga
casharka noloshaada muhiimka
kuugu ahaa ee waalidnimada
ku saabsan kuu ahaa?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

11

Miyaay kuu fududdahay inaad
waalidkaa arrimaha oo dhan kala
hadasho? Miyaad rabi lahayd inuu
ilmahaagu si daacad ah wax kaala
hadlo? Waa maxay waxyaabaha uu
waalidku samayn karo sii uu da'
yarku u rabo uguna dhaco inuu la
sheekaysto waalidkii?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

12

"Ilmaha iyo da'yarku wuxuu
sidoo kale xaq u leeyahay in ay
arrimihiisu gaar u ahaadaan."
Ra'yigaas miyaad qabtaa misa
waad ka soo horjeeddaa,
faahfaahi.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

13

"Finland mushtamaca ama bulshada ayaa caawisa dadka aanan shaqaynin. Sababtaas darteed ilmaha ma saarna inuu nolosha waalidkii bixyo, marka uu ilmuhu qof wayn noqdo." Aragtidaas ma la qabtaa misa waad ka soo horjeedaa, faahfaahi.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

14

Arrimaha aad taageero ama caawimaad ugu baahantahay ee waalidnimada khuseeya waa maxay, shabakad nooc ee ah ayaad leedahay?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

15

Nolol nooc ee ah ayaad u rabtaa carruurtaada?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

16

Maxaa ku caawiya adiga, markaad isku buuqsantahay?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

17

Istaddalo nooc ee ah oo yaryar ayaad noloshaada ka qaban kartaa imika si nolol-wanaaggaagu uu u xoogsamo?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

18

Maxaad ku dadaalaysaa oo aad ku taageeri kartaa madaxbannaanaanta ilmahaaga adiga oo xidhiidh dhow inaad la yeelatana ku dadaalaya?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

19

Sideed ilmahaaga uga caawin kartaa qaabka uu ula fal-gali lahaa niyadjabka iyo dhibaatooyinka nolosha ka soo gaadhaya?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

20

Doorar nooc ee ah oo kale ayaad nolosha ku leedahay oo aan ka ahayn inaad waalid tahay?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

21

Dareemaha oo dhan waa muhiim... Qoyskiina sidee looga baaraandegaa ama loo muujiyaa dareemada adag sida: cadhada, murugada ama cabsida?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

22

Dhaqankaagu saameyn nooc ee ah ayuu ku leeyahay qaabka aad u aragto caafimaadka dhimirka iyo qaabka looga baaraandego?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

23

"Qof kastaa mararka qaar wuu la kulmaa arrimo adag oo caafimaadka dhimirka ka qabsata, wax laga xishoodana ma aha in uu qofku caawimaad raadsado." Aragtidaas ma la qabtaa misa waad ka soo horjeedaa, faahfaahi.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

24

Arrimo nooc ee ah ayaad ilmahaaga ku qiimeysaa? Sideed adigu jaceylka ugu muujisaa ilmahaaga?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

1

Какие сложившиеся в вашей семье традиции вы хотели бы прервать и поступать по-другому, когда сами станете родителем?

2

Что вам нравится в вашем детстве и юности? Какой положительный опыт вам хочется перенять в качестве родителя?

3

Что, по-вашему, нужно подростку для хорошей и счастливой жизни?

4

В чем ваши сильные стороны как родителя?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

5

Что бы вы хотели, чтобы ваш ребенок запомнил о вас как о родителе?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

6

Как безопасно разрешать конфликты и разногласия в семье?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

7

Для людей свобода жить своей жизнью (при этом уважая других людей) полезна для их психического здоровья. У детей и подростков в разном возрасте имеются разные ограничения.

Что

- подросток может решать сам
- должно решаться совместно
- должен решать только родитель

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

8

Чему вы можете научить своего ребенка, чтобы он стал уверенным в себе и благополучным взрослым?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

9

Особенно в молодом возрасте вы занимаетесь поисками себя и задаетесь вопросом, чего хотите от жизни. Как вы считаете, легко ли помогать молодым людям найти свое место в мире?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

10

Все иногда совершают ошибки – и молодые люди, и взрослые. Что стало для вас важным уроком в воспитании детей, если оглянуться на весь ваш жизненный опыт?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

11

Вам легко разговаривать с родителями обо всем? Вы хотели бы, чтобы ваш ребенок честно рассказывал вам о своих делах? Как вести себя родителю, чтобы подросток захотел и решился с ним поговорить?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

12

«Ребенок и подросток тоже имеет право на неприкосновенность частной жизни». Вы согласны или не согласны с этим утверждением? Пожалуйста, обоснуйте свой ответ.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

13

«В Финляндии общество помогает людям, которые больше не работают. Поэтому дети, когда они вырастут, не должны материально помогать своим родителям». Вы согласны или не согласны с этим утверждением? Пожалуйста, обоснуйте свой ответ.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

14

В чем при воспитании детей вам нужна поддержка и помощь, и к кому из близких и друзей вы можете обратиться за поддержкой?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

15

Какой жизни вы хотите для своих детей?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

16

Что вам помогает, когда вы испытываете стресс?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

17

Как вы можете немного изменить свою жизнь, чтобы лучше себя чувствовать?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

18

Как вы пытаетесь поддерживать самостоятельность своего ребенка, сохраняя при этом близкие отношения?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

19

Как вы помогаете своему ребенку справляться с разочарованиями и трудностями в жизни?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

20

В какой еще роли, кроме родительской, вы выступаете в жизни?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

21

Все эмоции важны... Как в вашей семье принято сдерживать или проявлять такие неприятные эмоции, как гнев, печаль или страх?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

22

Как ваш культурный код влияет на ваше отношение к психическому здоровью и его восприятию?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

23

«Каждый человек иногда сталкивается с проблемами психического здоровья, и нет ничего постыдного в том, чтобы обратиться за помощью». Вы согласны или не согласны с этим утверждением? Пожалуйста, обоснуйте свой ответ.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

24

Что вы цените в своем ребенке? Как вы проявляете любовь к своему ребенку?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

1

بعنوان پدر یا مادر مایل هستید که چه
زنجیره‌های رفتاری بین نسلی را قطع کنید
و چه کارهایی را به شکل متفاوتی انجام دهید؟

2

چه تجربه های خوبی از دوران
کودکی و نوجوانی خود بخاطر می آورید؟
شما مایلید که چه تجربه های خوب
دوران کودکی و نوجوانی خود را
در نقش پدر یا مادر به فرزند خود منتقل کنید؟

3

به نظر شما چه چیزهایی بخشی از
زندگی خوب و شاد برای یک نوجوان است؟

4

شما به عنوان پدر و مادر
چه نقاط قوتی دارید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

5

دوست دارید فرزندانتان چه چیزی را از
شما به عنوان پدر و مادر به یاد داشته باشند؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

6

مشکلات و اختلاف نظرهای
خانواده خود را چگونه به صورت امن
مورد بررسی قرار می دهید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

7

آزاد زندگی کردن به شیوه ی خود
(با احترام به دیگران) برای سلامت روان
مفید است. کودکان و نوجوانان در
سنین مختلف مرزهای متفاوتی دارند
چه مسائلی را :
• نوجوان می تواند خودش تصمیم بگیر
• می توان با هم تصمیم بگیرد؟
• فقط پدر و مادر تصمیم می گیرند؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

8

چه چیزهایی را می‌توان به فرزند خود
آموزش داد که او در آینده به یک
بزرگسال خودباور و سالم تبدیل شود؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

9

انسان بویژه در سن نوجوانی، در جستجوی
هویت خود است و به این فکر می کند که
از زندگی چه می خواهد . آیا به نظر شما
حمایت کردن از نوجوان برای این که
جایگاه خود را در این دنیا پیدا کند، آسان است؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

10

همه چه بزرگسالان و چه نوجوانان،
گاهی اشتباه می کنند، درس مهمی که در مسیر
تربیت فرزند در طول زندگی داشته اید،
چه بوده است؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

11

آیا صحبت کردن در مورد همه ی مسائل با
پدر و مادران برای شما آسان بوده است؟
آیا دوست دارید فرزندان در مورد مسائل
صادقانه با شما صحبت کند؟
چگونه پدر و مادر می توانند طوری رفتار کنند که
یک نوجوان بخواهد و جرات کند با آنها گفتگو کند؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

12

” کودکان و نوجوانان نیز از حق حریم
خصوصی خود برخوردارند.”
آیا شما موافق هستید یا مخالف؟
لطفا توضیح دهید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

13

هنگامی که در فنلاند زندگی می کنید،
جامعه از افرادی که دیگر کار نمی کنند
حمایت می کند. به همین دلیل این
وظیفه کودکان نیست که در بزرگسالی
هزینه زندگی والدین خود را تامین کنند.
موافقت یا مخالف؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

17

چه تغییرات کوچکی می توانید
در زندگی خود ایجاد کنید
تا رفاه خود را تقویت کنید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

21

همه احساسات مهم هستند...
چگونه در خانواده شما احساسات
چالش برانگیز مانند: خشم، غم یا ترس
برخورد یا نشان داده می شوند؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

14

در موضوع پرورش و آموزش فرزند
به چه نوع حمایت و کمکی نیاز دارید؟
و چه نوع شبکه حمایتی دارید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

18

چگونه تلاش می کنید که از استقلال
فرزند خود حمایت کنید و هم زمان
رابطه نزدیک خود را حفظ کنید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

22

پیشینه ی فرهنگی شما چگونه بر نحوه
نگرش شما به سلامت روان و
نحوه برخورد با آن تأثیر می گذارد؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

15

برای فرزندان خود
چگونه زندگی آرزومندید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

19

چگونه به فرزندان کمک می کنید
تا با ناامیدی ها و مشکلات زندگی
روبرو شود؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

23

"هر کسی گاهی با چالش هایی در مسائل
مرتبط با سلامت روان مواجه می شود و
درخواست کمک هیچ خجالت و شرمساری ندارد."
آیا شما موافق هستید یا مخالف؟
لطفاً دلیل خود را توضیح دهید.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

16

وقتی دچار استرس می شوید
چه چیزی به شما کمک می کند؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

20

شما به جز پدر یا مادر بودن
چه نقش های دیگری در زندگی دارید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

24

چه ویژگی های فرزندان را
ارزشمند می دانید؟
چگونه عشق یا محبت خود را
به فرزند خود نشان می دهید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

1 شما مایلید چطور زنجیره های فرا نسلی را قطع کنید و منحصیث پدر یا مادر، مسائل را بطور دیگری انجام دهید؟	2 چه مسائل خوبی را از زمان طفولیت و نوجوانی خود بخاطر می آورید؟ شما منحصیث پدر یا مادر، مایلید چه تجربه خوب خود را ادامه دهید؟	3 به نظر شما زندگی خوب و شاد یک نوجوان شامل چه مسائلی می شود؟	4 شما منحصیث پدر یا مادر، چه نقاط قوتی دارید؟
iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 5	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 6	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 7	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 8
شما مایلید که طفل شما چه چیزهایی را در مورد شما منحصیث پدر یا مادر به یاد بیاورد؟	مشکلات و اختلاف نظرهای خانواده خود را چطور به صورت امن مورد بررسی قرار می دهید؟	آزادی زندگی کردن مطابق با میل و خواست انسان (با احترام به دیگران)، برای صحت روحی و روانی خوب است. اطفال و نوجوانان در سنین مختلف حد و مرزهای مختلفی دارند. چه مسائلی: • نوجوان می تواند خودش تصمیم گیری کند • با هم تصمیم گیری می شود • فقط پدر/مادر تصمیم گیری می کند	چطور مسائلی را می توان به طفل خود آموزش داد تا این که طفل یک شخص بزرگسال مطمئن به خود و صحتمند بشود؟
iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 9	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 10	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 11	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 12
انسان بویژه در سن نوجوانی، خودش را جستجو می کند و به این فکر می کند که از زندگی چه می خواهد. آیا به نظر شما حمایت کردن از نوجوان برای این که مکان خود را در این دنیا پیدا کند، آسان است؟	همه بعضی وقت ها اشتباه می کنند، هم نوجوانان و هم بزرگسالان. برای شما چه موضوعی در طی زندگی منحصیث پدر یا مادر، حالت آموزشی مهمی داشته است؟	آیا صحبت کردن با والدین خودتان در مورد همه مسائل برای شما آسان است. آیا شما مایلید که طفل شما در مورد مسائل بطور صادقانه با شما صحبت کند؟ پدر یا مادر چه کاری می تواند بکند تا این که نوجوان بخواهد و جرأت داشته باشد که با والدین خود گفتگو کند؟	"طفل و نوجوان حق حریم خصوصی خود را هم دارد." آیا شما موافقت یا مخالف؟ دلیل بیاورید.
iVAMOS! Diakonissalaitos mieli	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli

13

"هنگام زندگی در فنلاند، جامعه به اشخاصی که دیگر کار نمی کنند، کمک می کند.
به این دلیل، وظیفه اطفال این نیست که درس بزرگسالی، زندگی والدین را از نظر مالی تأمین کنند.
آیا شما موافقید یا مخالف؟ دلیل بیاورید.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

17

در زندگی چه تغییرات کوچکی را می توان انجام داد تا صحت و رفاه شخصی بهتر شود؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

21

همه احساسات مهم هستند...
در خانواده شما چگونه با احساسات دشواری مانند خشم و تنفر، غم یا ترس برخورد می شود
و یا این احساسات ابراز می شوند؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

14

شما امیدوارید که منحصی پدر یا مادر در چه مسائلی به شما کمک شود و مورد حمایت قرار گیرید و شبکه کمکی شما چگونه است؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

18

چگونه تلاش می کنید که از مستقل شدن طفل خود حمایت کنید و همزمان رابطه نزدیک خود را حفظ نمایید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

22

پیشینه فرهنگی شما چگونه بر روی نظر شما در مورد صحت روحی و روانی و نوع برخورد شما با آن تأثیر می گذارد؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

15

برای اولاد خود چگونه زندگی را آرزومندید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

19

چگونه به طفل خود کمک می کنید که با سرخوردگی ها و مشکلات زندگی برخورد کند و آنها را پشت سر بگذارد؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

23

"هر شخصی بعضی وقت ها در مورد مسائل مربوط به صحت روحی و روانی احساس مشکلات می کند و درخواست کمک هیچ خجالت و شرمساری ندارد."
آیا شما موافقید یا مخالف؟ دلیل بیاورید.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

16

وقتی که تحت فشار هستید، چه چیزی به شما کمک می کند؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

20

شما علاوه بر پدر یا مادر بودن، چه نقش دیگری در زندگی دارید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

24

برای چه مسائلی در طفل خود ارزش قائل هستید؟
چگونه عشق خود را به طفل خود نشان می دهید؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

1 ما هي السلاسل العابرة للأجيال التي تود كسرهما والقيام بالأشياء بشكل مختلف كوالد/والدة؟	2 ما الأمور الجيدة التي تجدها في طفولتك وشبابك؟ وما الجوانب الإيجابية التي عشتها وترغب في مواصلة كوالد/والدة؟	3 ما هي الأمور التي تعتقد أنها ضرورية لحياة جيدة وسعيدة للشباب؟	4 ما هي نقاط القوة التي تمتلكها كوالد/والدة؟
iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 5 كيف تريد أن يتذكر طفلك كوالد/والدة؟	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 6 كيف تتعاملون في أسرتم مع النزاعات واختلاف الآراء بطريقة آمنة؟	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 7 للإنسان حرية عيش حياته بطريقته الخاصة، مع احترام الآخرين، وهذا أمر مفيد للصحة النفسية. يختلف نطاق الحدود حسب عمر الطفل أو الشاب. ما الأمور التي: - يمكن للشباب أن يقرروها بنفسه؟ - يتم اتخاذ القرارات بشأنها معاً؟ - يقررها الوالد فقط؟	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 8 ما هي الأمور التي يمكنك تعليمها لطفلك ليصبح بالغاً واثقاً من نفسه وسليماً نفسياً وجسدياً؟
iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 9 خاصة في مرحلة الشباب يبحث الإنسان عن ذاته ويفكر في ما يريد من حياته. برأيك، هل من السهل دعم الشاب في العثور على مكانه في هذا العالم؟	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 10 الجميع يرتكب الأخطاء أحياناً، سواء كانوا، شباباً أو بالغين. ما هو الدرس الأهم الذي تعلمته في حياتك كوالد/والدة؟	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 11 هل كان من السهل عليك التحدث مع والديك عن كل الأمور؟ هل ترغب أن يتحدث/تتحدث إليك ابنك/ابنتك بصراحة عن الأمور؟ كيف يمكن للوالدين أن يتصرفا ليشجعاً أبنائهم على التحدث إليهما بكل أريحية؟	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli 12 الطفل والشباب لهما الحق في الخصوصية أيضاً. هل أنت موافق أم مخالف لهذا؟ برر إجابتك.
iVAMOS! Diakonissalaitos mieli	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli	iVAMOS! Diakonissalaitos mieli

13

في فنلندا، يتكفل المجتمع بدعم الأفراد الذين يتوقفون عن العمل، مما يجعل من غير الضروري أن يتحمل الأبناء مسؤولية الإنفاق على والديهم عند بلوغهم سن الرشد. هل أنت موافق أم مخالف لهذا؟ برر إجابتك.

14

في أي جوانب تحتاج إلى الدعم والمساعدة في دورك كوالد/والدة؟ وما نوع شبكة الدعم التي تمتلكها؟

15

ما نوع الحياة التي تتمنى/تتمنيها لأطفالك؟

16

ما الذي يساعدك عندما تشعر/تشعرين بالتوتر؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

17

ما التغييرات الصغيرة التي يمكن إجراؤها في الحياة لتعزيز رفاهيتك؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

18

كيف تسعى/تسعى لدعم استقلالية أطفالك وفي نفس الوقت الحفاظ على علاقة وثيقة معهم؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

19

كيف تساعد/تساعدين طفلك على التعامل مع خيبات الأمل والصعوبات؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

20

ما الأدوار الأخرى التي تقوم بها في حياتك بخلاف كونك والدًا/والدة؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

21

جميع المشاعر مهمة. كيف يتم التعامل مع المشاعر الصعبة مثل: الغضب، الحزن أو الخوف والتعبير عنها في عائلتكم؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

22

كيف تؤثر خلفيتك الثقافية على طريقة تعاملك مع مواضيع الصحة النفسية؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

23

كل شخص يواجه أحياناً تحديات تتعلق بالصحة النفسية، ولا يوجد ما يدعو للخجل في طلب المساعدة. هل أنت موافق أم مخالف؟ برر رأيك.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

24

ماهي الأمور التي تقدرها في طفلك؟ كيف تظهر محبتك له؟

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

VAMOS MIELIPELI

Pelin aikana pysähdytään
pohtimaan mielen hyvinvointiin
liittyviä kysymyksiä,
jaetaan ajatuksia ja tehdään
yhteistyötä muiden pelaajien kanssa.
Pelaamiseen tarvitset yhden nopan ja
jokaiselle pelaajalle oman pelimerkin.
Pelissä voi edetä yksin tai yhdessä ryhmänä.

Voittajaksi pääsee se, joka ehtii ensimmäisenä maaliin tasaluvulla.

Mukavia pelihetkiä!

Mitkä asiat voivat auttaa, kun on stressiä?

Uskalsit pyytää apua...
saat mennä kaksi askelta eteenpäin.

Välillä on hyvä levätä.
Älä heitä noppaa seuraavalla kierroksella.

YHTEISTYÖ:
Valitse KORTTI

Miten voi auttaa ystävää, jolla on paha olla?

Keksi kolme pientä asiaa, joilla voit parantaa omaa hyvinvointia.

MAALI

YHTEISTYÖ:
Valitse KORTTI

iVAMOS!
Diakonissalaitos

MIELIPELI

mieli

Elämässä tulee joskus vaikeita aikoja...
mene kolme askelta takaisin.

Lähetä joku kiva viesti läheiselle.

Omat vahvuudet:
missä asioissa sinä olet hyvä?

YHTEISTYÖ:
Valitse KORTTI

Nimeä kaksi tapaa käsitellä vaikeita tunteita, jotka voivat olla haitallista?

Mistä asioista sinä unelmoit? Miksi unelmointi on tärkeää?

Oletko samaa vai eri mieltä?
Perustele.
"Sosiaalinen media voi olla haitallista mielenterveydelle"

Peliin tarvitset yhden nopan ja pelaajille oman pelimerkin, jolla voi liikkua eteenpäin.

Peliä voi pelata yksilöpelinä tai ryhmässä.

Voittaja on se, joka pääsee ensimmäisenä maaliin tasaluvulla.

YHTEISTYÖ:
Keksikää joku kaikkia pelaajia yhdistävä asia.

ALOITUS

Mitä kuuluu?
Nimeä kolme eri tunnetta, joita olet tänään tuntenut.

Miten esittelet itsesi, kun tapaat uuden ihmisen?

YHTEISTYÖ:
Mitä tulee mieleen sanasta mielenterveys?

Oletko samaa vai eri mieltä?
Perustele.
"Mielenterveyttä voi vahvistaa"

Sano jotain ystävällistä toiselle pelaajalle.
Saat heittää noppaa uudestaan!

Elämässä tulee joskus vaikeita aikoja...
mene kolme askelta takaisin.

KORTIT

Hengitysharjoitukset

- Harjoitella erilaisia hengitystekniikkoja.
- Esimerkkinä 4-7-8
- Hengitä ensin pitkään ulos
- Hengitä nenän kautta sisään 4 sek
- Pidätä hengitystä 7 sek
- Hengitä ulos suun kautta 8 sek

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

Turvapaikkaharjoitus

- Etsikää netistä ja kokeilkaa tehdä valitsemanne turvapaikkaharjoitus.
- Kuinka monella kielellä löydätte harjoituksen?

Vinkki!

- *Oletteko jo käyneet Serenen tai Mielenterveystalon nettisivuilla?*

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

Jännitä-Rentouta-harjoitus

- Löydätkö netistä
- Jännitä-Rentouta-harjoituksen?
- Kokeilkaa tehdä yhdessä valitsemanne harjoitus.

Vinkki!

- *Kokeilitteko jo etsiä Youtubesta?*

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

Hyvinvointivinkit

- Onko sinulla hyvinvointia tukeva sovellus puhelimesiä?
- Kerro ja suosittele muille!
- Tai löydätkö jonkun sovelluskaupasta?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

Perhoshalaus itselle

- Tiedätkö mikä on perhoshalaus? Kokeilkaa!
- Kädet ovat kuin perhonen, joka lepää rintakehän päällä ja taputtaa siivillään.
- Perhoshalaus rentouttaa, rauhoittaa keskushermostoa ja tuo apua esimerkiksi ahdistaviin tilanteisiin.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

Mielenterveys, eri kielet ja kulttuurit

- Kuinka monella kielellä osaatte sanoa "Mielenterveys"?
- Puhutaanko mielenterveydestä sinun kulttuurissasi?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

Kaikki tarvitsevat joskus apua

- Pohtikaa yhdessä ja kirjatkaa ylös. Keneltä tai mistä voi saada apua elämän vaikeissa tilanteissa?

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

Mielenterveyden käsi

- Oletko koskaan kuullut mielenterveyden kädestä?
- Pohtikaa yhdessä, mitkä viisi asiaa (viisi sormea) vaikuttavat mielenterveyteen?
- Voitte etsiä netistä mielenterveyden käden.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

Turvallinen ihmissuhde

- Pohtikaa yhdessä, mitä asioita kuuluu hyvään ihmissuhteeseen.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

Tunnetaidot

- Pohtikaa yhdessä, mitä tarkoittaa tunnetaidot ja miksi tunnetaidot ovat tärkeitä hyvinvoinnille.
- Voitte etsiä netistä lisätietoa.

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli

iVAMOS!
Diakonissalaitos

mieli