



Opas arjen hyvinvointiin ja itsetuntemuksen vahvistamiseen sijaishuollossa

Vilma Soisalo & Emilia Varonen

ALKUSANAT

Tämä opas on tehty sinua varten.

Arki ei aina ole helppoa, ja välillä voi olla vaikea hahmottaa, mikä omaan hyvinvointiin vaikuttaa. Tässä oppaassa pysähdytään arjen tärkeiden asioiden äärelle, kuten uneen, ruokailuun, liikkumiseen, ihmissuhteisiin ja tunteisiin.

Oppaan tarkoituksena on auttaa sinua pohtimaan omaa arkeasi, tunnistamaan omia vahvuuksiasi ja löytämään keinoja voida paremmin. Tässä ei tarvitse olla valmis tai tietää kaikkea – riittää, että olet valmis pysähtymään hetkeksi itsesi äärelle.

Voit täyttää tehtäviä yksin tai yhdessä ohjaajan kanssa. Jokainen tekee tätä omaan tahtiin.

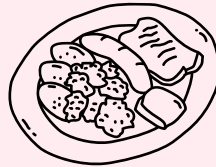
Sisällysluettelo:

Uni ja lepo	1
Ravinto ja ruokailu	2
Liikunta ja kehosta huolehtiminen	3
Päihteet	4
Raha ja arjen talous	5
Ihmissuhteet ja tunteet	6
Vapaa-aika ja luovuus	7
Sosiaalinen media	8

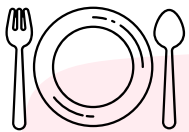
Ravinto ja ruokailu

Miksi ravinto ja säännöllinen ruokailu ovat tärkeitä?

- Antaa energiaa ja auttaa jaksamaan koulussa, sekä vapaa-ajalla
- Tukee keskittymistä ja oppimista
- Vaikuttaa mielialaan ja uneen
- Mahdollistaa kasvun ja kehittymisen
- Säännöllinen rytmi tasaa verensokeria ja vireystilaa



Kun syöt säännöllisesti, keho ja mieli toimivat paremmin



Pysähdy hetkeksi:

- Mitä syöt päivän aikana?.....
- Mitä juot päivän aikana?.....
- Miten ruokailu vaikuttaa oloosi ja jaksamiseen?.....
-

Vinkkejä arkeen:

- Pyri syömään noin 3-4 tunnin välein
- Viisi ateriaa päivässä auttaa ylläpitämään tasaisen vireystilan
- Pohdi kofeiinin määrääsi - se voi nostaa sykettä ja lisätä ahdistuneisuutta
- Yhdessä syöminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta



Tehtävä:

Pohdi yhdessä ohjaajan kanssa omia ruokailutottumuksiasi:

Toimiva asia	Mitä haluaisit kehittää



Liikunta ja kehosta huolehtiminen



Miksi liikunta ja kehosta huolehtiminen on tärkeää?

- Liikunnalla on runsaasti vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen
- Auttaa hallitsemaan stressiä ja vähentää ahdistuneisuutta
- Parantaa unen laatua ja helpottaa nukahtamista
- Ehkäisee sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, 2-tyyppin diabetesta, tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä useita syöpiä, kuten rinta-, eturauhas-, ja suolistosyöpää
- Lisää arjessa jaksamista ja parantaa keskittymiskykyä
- Tarjoaa onnistumisen kokemuksia
- Lisää mielihyvähormonien tuotantoa ja tuottaa hyvää oloa
- Lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta



Pysähdy hetkeksi:

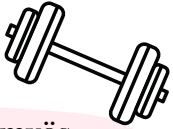
- Miten liikut arjessa?.....
- Millainen olo sinulle tulee, kun liikut?.....
- Pohdi miten voisit lisätä arkiliikuntaa?.....



Huom!

Keho ja mieli hyötyvät jo pienestä liikkeestä ja paras liikuntamuoto on se, josta itse pidät

Vinkkejä arkeen:



- Liikunnan ei tarvitse olla pelkkää hikijumppaa, myös esim. tanssi, kävely ja siivoaminen käyvät liikunnasta
- Lähde liikkumaan yhdessä kaverin kanssa
- Kuuntele musiikkia, podcastia tai äänikirjaa samalla, kun liikut
- Kulje kävellen tai pyörällä autokyydin tai bussin sijaan. Valitse portaat
- Aloita pienestä esim. joka päivä 15 minuuttia ulkoilua tai muuta liikkumista

Tehtävä:

Nimeä kolme eri liikuntamuotoa, jotka tuovat sinulle hyvän olon:

-
-
-



Päihteet

Eri päihteet:

- Alkoholi
- Tupakka ja nikotiinituotteet
- Huumeet
- Lääkkeet väärinkäytettynä



Tietoa huumeista:

- Vaikuttavat aivoihin ja muuttavat ajattelua ja käyttäytymistä
- Yleisimmät: kannabis, amfetamiini, ekstaasi ja kokaiini
- Aiheuttavat riippuvuutta ja heikentävät arjen hallintaa
- Käyttöön liittyy pitkäaikaisia terveysriskejä



Käyttöön vaikuttavat tekijät:

- Ryhmäpaine
- Paha olo
- Halu kuulua joukkoon
- Kokeilunhaluisuus



Vaikutukset nuoren kehoon:

- Nuoren aivot kehittyvät noin 24-25 ikävuoteen asti, jolloin ne ovat herkemmiä päihteiden vaikutukselle
- Liiallinen päihteiden käyttö voi vaikuttaa mielialaan, kehoon, muistiin ja keskittymiseen
- Riippuvuuden kehittyminen nuorena on nopeampaa



Nikotiini:

Nikotiinipussit voivat näyttäytyä harmittomina, mutta niiden käytöllä on monia haittavaikutuksia kuten:

- Nostaa sydämen sykettä
- Häiritsee sokeriaineenvaihduntaa ja voi siten lisätä 2-tyyppin diabeteksen riskiä
- Vaikuttaa aivojen rakenteeseen ja toimintaan



Tehtävä:

Kirjoita kolme asiaa, jotka auttavat sinua voimaan hyvin ilman päihteitä:

-
-
-

Pohdinta:

- Millaisia vaikutuksia päihteillä on?
- Miten voisit toimia jos sinulle tai kaverillesi tarjottaisiin huumeita?
- Miksi huumeiden kokeileminen voi olla houkuttelevaa?
- Minkälaisia vaihtoehtoja päihteiden käytölle on olemassa?



Raha ja arjen talous

Miksi taloustaidot ovat tärkeitä?

- Auttavat hallitsemaan omaa rahankäyttöä
- Vähentävät stressiä ja impulsiivista kuluttamista
- Turvaavat tulevaisuutta ja omien unelmien toteuttamista
- Opettavat tekemään vastuullisia kulutus päätöksiä
- Mahdollistavat tasapainoisen ja sujuvan arjen



Rahankäytön suunnittelu tukee hyvinvointia ja elämänhallintaa

Vinkkejä oman talouden hallintaan:

- Selvitä tulosi ja menosi sekä suunnittele oma budjetti
- Pidä talous reillassa - elä omaa rahatilannettasi vastaavasti
- Vertaile hintoja ja pohdi kestäväää kulutusta ostoksilla



Tehtävä:

Kirjaa ylös menosi ja kulusi viikon ajan ja pohdi kulutustottumuksiasi:

Tuloni € / viikko	Menoni € / viikko

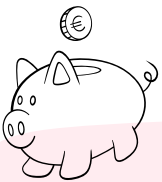


Huom!



Esimerkiksi, jos ostat joka päivä yhden 2,50 € maksavan energiajuoman vuoden ajan, se tekee vuodessa 912,50 €

Pysähdy hetkeksi:



- Kuinka paljon rahaa sinulla on käytettävissä viikossa ?
.....
- Mihin käytät eniten rahaa ?.....
- Mikä on oma säästötavoitteesi, mihin säästät?.....
.....
- Miten voisit päästä säästötavoitteeseesi?.....

Ihmissuhteet ja tunteet

Tiesitkö?

Turvalliset ihmissuhteet ja tunteiden tunnistaminen auttavat voimaan paremmin ja hallitsemaan arkea. Tunteita tutkimalla ja ilmaisemalla opit tunnistamaan, mitä tarvitset eri tilanteissa ja voit paremmin

Pohdi:

- Kenelle voit kertoa kuulumisiasi ja tunteistasi?
- Millaisia tunteita olet viime aikoina kokenut?
- Miten reagoit kun joku ärsyttää sinua?

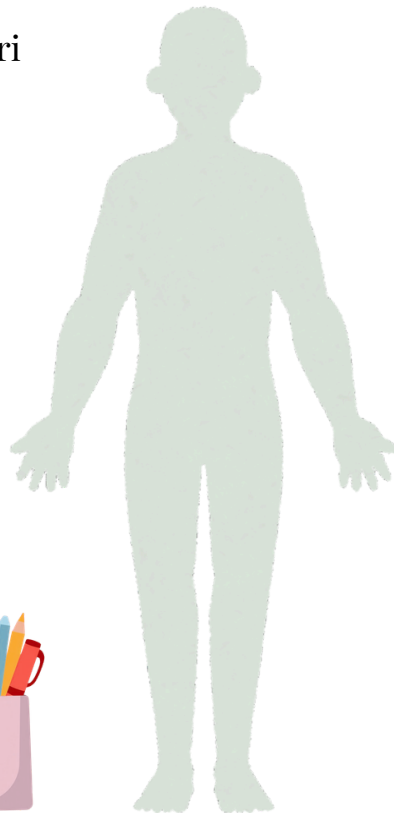
Vinkkejä:

- Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki teot tunteiden vallassa eivät
- Tunteiden tunnistaminen kehossa auttaa hallitsemaan niitä
- Kirjoita, piirrä tai puhu tunteista

Tee tunnekehokartta

Väritä kehonkuvaan, missä eri tunteet tuntuvat kehossasi:

-  ilo
-  pelko
-  suru
-  viha
-  ahdistus
-  onnistuminen



Kiitollisuuslista:

Kirjoita kolme asia joista olet kiitollinen tänään:

-
-
-

Muista: Voit puhua aina tunteista luotettavalle aikuiselle

 Ohjaaja

 Opettaja

 Kuraattori

Älä jää yksin tunteiden ja ajatusten kanssa!

Sekasin-chat

Lasten ja nuorten puhelin (MLL)

116 111

nuortennetti.fi

Poikien Puhelin (Väestöliitto.fi)

0800 94884

Vapaa-aika ja luovuus

Miksi luovuus ja vapaa-aika on tärkeää?



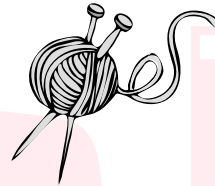
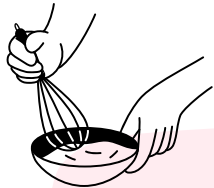
Luovuus on kykyä tarkastella asioita uusista näkökulmista ja tuottaa jotain uutta, omaperäistä ja itselle merkityksellistä. Luova toiminta ja harrastukset lisäävät hyvinvointia, vahvistavat identiteettiä, lievittävät stressiä sekä tuovat hallinnan tunnetta elämään. Vapaa-aika ja luovuus tarjoavat mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen, merkityksellisiin kokemuksiin sekä rentoutumiseen ja palautumiseen arjessa

Vinkkejä:



- Helppoja tapoja olla luova arjessa - kirjoittaminen, piirtäminen, leipominen ja ruoanlaitto, valokuvaaminen, käsityöt tai askartelu, tanssiminen, laulaminen, lukeminen
- Kaiken vapaa-ajan ei tarvitse olla "hyödyllistä", joskus on hyvä olla tekemättä mitään ja rentoutua
- Anna aivoille tauko, kokeile olla hetki ilman älylaitteita
- Uskalla kokeilla rohkeasti, voit yllättyä!

Pysähdy hetkeksi:



- Millainen tekeminen tuottaa sinulle iloa?.....
.....
- Milloin viimeksi teit jotain vain hvin vuoksi?.....
.....
- Pohdi millä tavoin tykkäät ilmaista itseäsi?.....
.....

Tehtävä:



Kokeile mitä tahansa uutta luovaa tekemistä, kuten videon kuvaamista ja editointia, uutta harrastusta, ruokareseptiä, kirjoittamista tai musiikin tekemistä. Kirjoita ylös mitä kokeilit ja miltä se sinusta tuntui:

.....
.....
.....

Sosiaalinen media

Miksi media- ja digiturvallisuustaidot ovat tärkeitä?

- Media- ja digiturvallisuustaidot ovat kansalaistaitoja, jotka vahvistavat hyvinvointia ja ohjaavat toimimaan oikein mediassa
- Suojaavat mediakäytön haitoilta, häirinnältä ja ikäviltä lieveilmiöiltä
- Auttavat ennakoimaan ja tunnistamaan häirintää, houkuttelua, asiatonta käytöstä ja ohjaavat miten toimia näissä tilanteissa
- Rohkaiseva ottamaan ikäviä asioita puheeksi luotettavan aikuisen kanssa



Pysähdy hetkeksi:

- Milloin ja miksi käytät somea?.....
- Mitä sosiaalisen median kanavia sinulla on käytössä?.....
- Millainen sisältö saa sinut voimaan pahoin tai tuntuu kuormittavalta?.....
- Millainen sisältö ja vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa tuovat sinulle hyvää mieltä?.....
- Keneltä voit saada tukea ja miten toimit, jos kohtaat sosiaalisessa mediassa jotain ikävää tai sinua loukkaavaa?.....



Miten toimia jos kohtaat häiritsevää käytöstä?

- Sinulla on oikeus yksityisyyteen myös verkossa, kunnioita omia sekä muiden yksityisyyttä ja rajoja
- Kaikki mitä näet netissä, ei ole totta
- Älä jaa omia tai muiden henkilökohtaisia tai arkaluontoisia tietoja, kuvia tai salasanoja
- Jos some tuntuu kuormittavalta, voit vaikuttaa somen käyttöön seuraamalla sisältöjä, joista tulee hyvä mieli tai pitämällä taukoa somesta
- Mieti ennen kuin jaat kuvia tai videoita

Miten tunnistaa häiritsevää käytöstä somessa:



- Sinusta jaetaan kuvia tai tietoja ilman lupaa
- Joku haukkuu, nolaa tai kiusaa
- Joku yrittää saada sinut tekemään jotain, mikä tuntuu väärältä
- Joku lähestyy sinua netissä tavalla, joka tuntuu epämuikavalta
- Saat uhkaavia tai painostavia viestejä

Huom! Jos jokin tuntuu pahalta tai oudolta, se on tärkeä merkki.

- ♥ Älä jää yksin, kerro luotettavalle aikuiselle (huoltaja, ohjaaja, opettaja, kuraattori, terveydenhoitaja)
- ♥ Älä syytä itseäsi, et ole tehnyt mitään väärää
- ♥ Tallenna viestit tai kommentit esim. kuvakaappaus
- ♥ Estä tai ilmianna häiritsevä käyttäjä
- ♥ Pohdi luotettavan aikuisen kanssa onko kyse rikoksesta, ja tee tarvittaessa rikosilmoitus

