



Nukkuminen



Kouluarki



Mieliala



Kaverit



Syöminen



Omakuva



Digi-
hyvinvointi



Koti ja
läheiset





Kaverit

- Millaisia kokemuksia sinulla on kavereisuhteista?
- Onko sinulla kavereita?
- Onko sinulle helppoa tutustua uusiin ihmisiin?
- Koetko olevasi yksinäinen?



Mieliala

- Millaiseksi koet mielialasi?
- Mitkä asiat tuovat sinulle hyvää mieltä?
- Mistä olet ollut huolissasi?
- Kenen kanssa voit keskustella, jos sinulla on huolia?



Kouluarki

- Miltä sinusta tuntuu lähtee aamuisin kouluun?
- Mikä opintaine on sinulle mielekäs?
- Miten läksyjen tekeminen sujuu?
- Tuntuuko kouluarki kuormittavalta?
- Keneltä voit pyytää apua?



Nukkuminen

- Nukutko riittävästi?
- Millä tavalla väsymys vaikuttaa sinuun?
- Millaisia itarutiineja sinulla on?
- Onko sinulla nukkumiseen liittyviä huolia?



Kotija

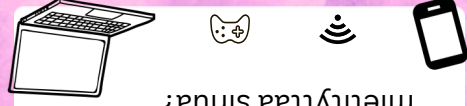


lähaiset

- Keitä lähisiä ihmisiä sinulla on? Miten läheisten kanssa menee? Onko sinulla läheisiin ihmisiin liittyvää huolta? Voitko olla kotona oma itsesi? Tuetanko sinua kotona? Koetko olosi turvalliseksi?

Digi-

hyvinvointi



- Mihin asioihin käytät digilaitteita?
- Millainen tekeminen ja sisältö tuottaa sinulle hyvinvointia?
- Huolestuttaako sinua jokin älylaitteiden käytössä? Oletko nähnyt tai kokenu netissä jotain, joka mietityttää sinua?



Omakeua

- Mistä asioista pidät itsessäsi?
- Millaisia vahvuuksia sinulla on?
- Koetko, että voit olla oma itsesi eri tilanteissa?
- Oletko kohdannut ennakkoluuloja tai syrjintää?



Syöminen

- Syötkö säännöllisesti?
- Syötkö kouluruuan?
- Miten nälän tunne vaikuttaa sinuun?
- Juotko energiajuomia?
- Oletko huolissasi jostain ruokailun suhteesta?
- Onko jotain, mitä haluaisit muuttaa?



Vapaa-aika



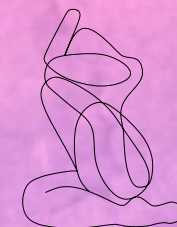
Päihteet ja
riippuvuudet



Oma luokka



Tunteet



Oma keho



Oma keho



- Mitä tykkäät tehdä vapaa- ajalla?
- Kenen kanssa vietät aikaa?
- Haluaisitko vapaa-ajan viettämiseen jotain muutosta?
- Liikutko mielestäsi tarpeeksi?

Tunteet



- Onko sinun helppoa tunnistaa itsessäsi eri tunteita?
- Millaisia keinoja sinulla on itsesi rauhoittamiseen?
- Millaiset asiat tekevät sinut iloiseksi?
- Miten toimit, kun olet surullinen?
- Miten toimit, kun suutut?

Oma luokka



- Mitä ajatuksia sinulla on omasta luokastasi ja luokkakaveristasi?
- Miten kuvaillisit luokkasi ilmapiiriä?
- Kiusataanko luokassasi kiusaanko sinua?

Päihteet ja riippuvuudet



- Oletko kokeillut päihteitä?
- Käytätkö nikotiini tuotteita?
- Häiritseeko jokin riippuvuus (esim. some, pelaaminen) muiden asioiden tekemistä?
- Aiheuttavatko nämä ristiriitoja ihmissuhteissasi?

Jokin mieltäytää.



On huolia. kaipaan apua.



vapaa-aika



- Mitä tykkäät tehdä vapaa- ajalla?
- Kenen kanssa vietät aikaa?
- Haluaisitko vapaa-ajan viettämiseen jotain muutosta?
- Liikutko mielestäsi tarpeeksi?

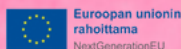


Voimavarat



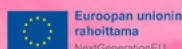
Nuorten mielen hyvinvoinnin kartoitus

Mielihetki on oppilaan ja ammattilaisen välinen yksilöllinen kohtaaminen, jossa keskustellaan nuoren vahvuuksista, voimavaroista ja mielen hyvinvoinnista. Tämän ennaltaehkäisevän tukimuodon tavoitteena on lisätä tietoa mielen hyvinvoinnista, tunnistaa mielenterveyden haasteet varhain ja tarjota oikea-aikaista tukea. Luokkakohdaisesti toteutetut mielihetket auttavat tunnistamaan negatiivisia ryhmäilmiöitä ja mahdollistavat ryhmämuotoisen tuen monialaisena yhteistyönä.



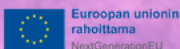
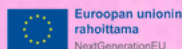
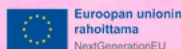
Luo rauhallinen ja luottamuksellinen hetki

- Varmista, että nuori kokee olonsa turvalliseksi ja tulee kuulluksi.
- Kerro lyhyesti, miksi kortteja käytetään: "Kortit auttavat meitä juttelemaan siitä, miten sulla menee arjessa."
- Muista: Mielihetki ei ole testi – se on kohtaaminen. Aito kiinnostus, kuunteleminen ja hyväksyvä ilmapiiri ovat tärkeimmät työkalut.



Aseta esille liikennevalokortit

-  Vihreä = Kaikki ok, ei huolta
-  Keltainen = Jokin mietityttää
-  Punainen = Huolettaa tai kaipaa apua
-  Tähtikortti = Nuoren voimavarat



Korttien läpikäynti

- Käykää kortit läpi yksi kerrallaan.
- Keskustelkaa jokaisen kortin teemasta yhdessä.
- Hyödynnä kortin takana olevia tukikysymyksiä keskustelun tueksi.
- Nuori arvioi kortin teeman omassa arjessaan.
- Sen jälkeen hän asettaa kortin valitsemansa liikennevalokortin päälle.

Arviointi

Asettele kortit pinoon teemoittain. Aloita kevyesti!

- Aloita helpoista, arkisista teemoista (esim. vapaa-aika, kouluarki).
- Etene vähitellen syvemmälle meneviin aiheisiin (esim. päihteet ja riippuvuudet, mieliala, oma keho).
- Tämä lisää nuoren luottamusta ja helpottaa avoimuutta.

Mielihetki-kortit

Kortit ovat menettelmä, joka on luotu tuomaan mielen hyvinvoinnin kartoitukseen yhtenäistä, yhdenvertaista rakennetta ja tukemaan vuorovaikutusta. Korttien osana on liikennevalokortit, joiden avulla nuori voi lajitellen arvioida mielen hyvinvoinnin osa-alueiden toteutumista omassa elämässään. Keskeisintä mielihetkessä on kuitenkin keskustelu ja nuoren valintojaan, voimavarojaan ja mahdollisia muutoksen tarpeita omassa toiminnassa.

Voimavarat

- Mistä pidät itsessäsi?
 - Millaisissa asioissa olet hyvä?
 - Mitkä asiat tuovat mielekästä sisältöä elämääsi?
 - Mistä asioista elämässäsi olet kiitollinen?
 - Mistä saat tukea vaikealla hetkellä?
 - Millaisia asioita tiedät tai mitä taitoja osaat?
- Voimavarat kannattelevat mieleesi hyvinvointia!

thumioi nuoren voimavarat ja vahvuudet

- Nosta esiin positiivisia asioita: "Huomaatko, että tämä on sun vahvuus ja voimavara."
- Kiitä avoimuudesta.

Kainuun hyvinvointialue 2025
hyvinvointialue.kainuu.fi