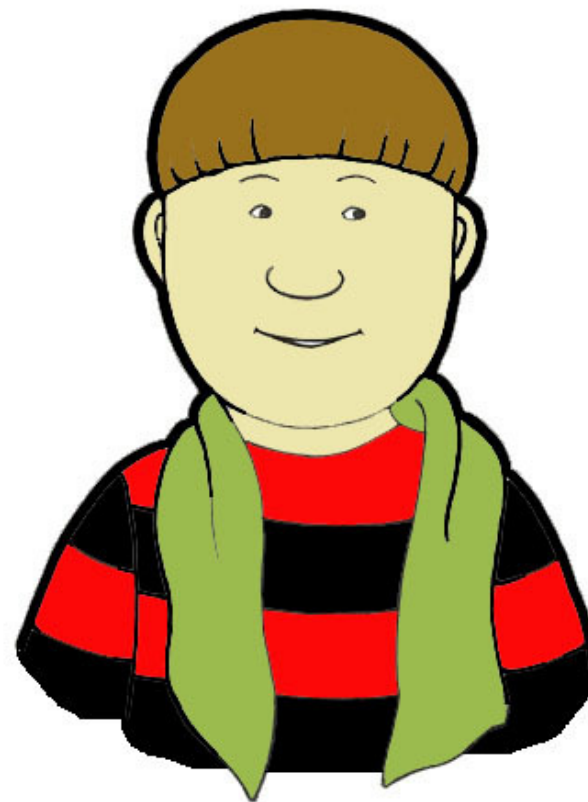


MINUN HYVÄ OLONI

OSA II: OMAN HYVINVOINNIN POHTIMINEN

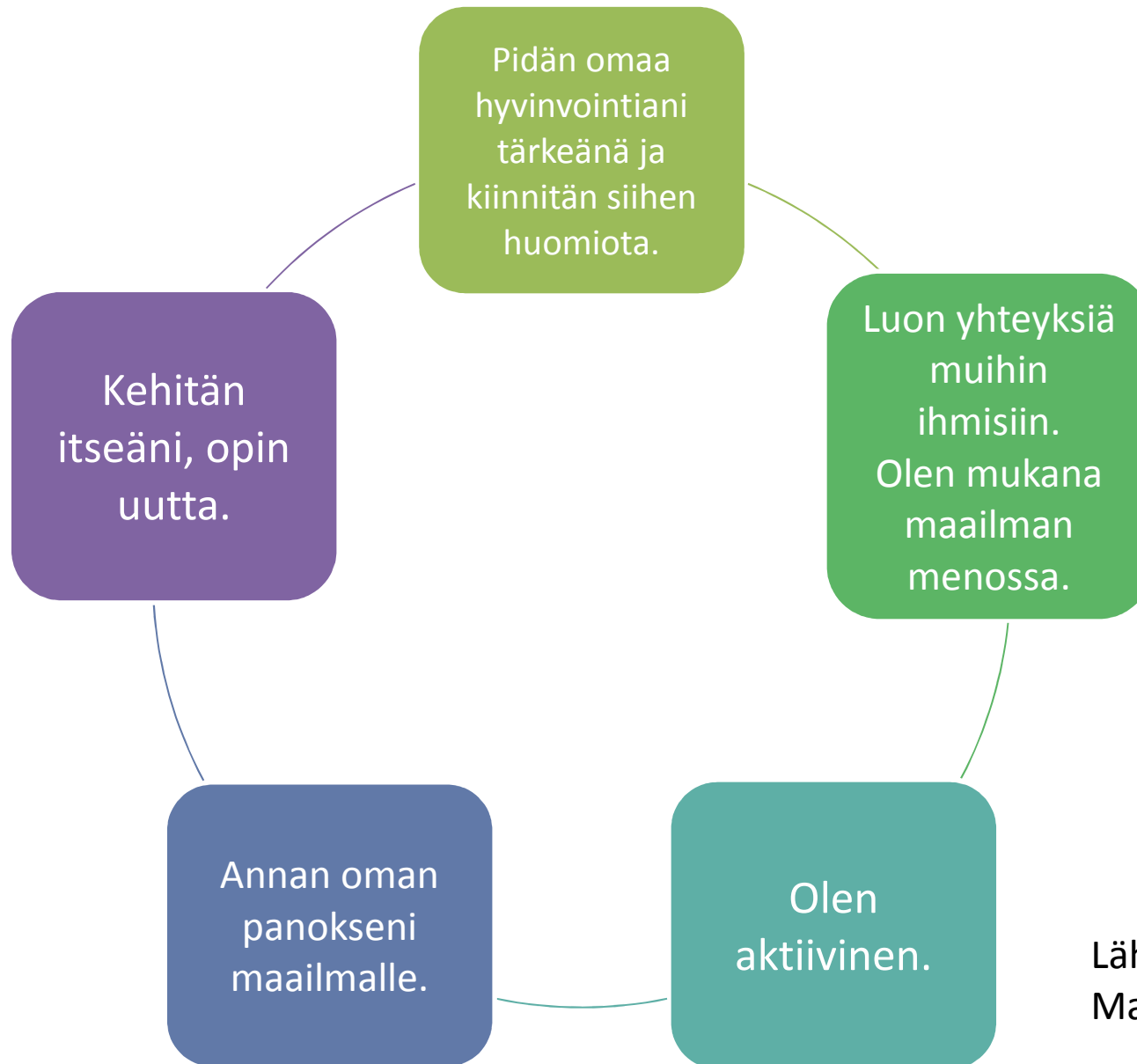
Tähän vihkoon on koottu kysymyksiä,
jotka auttavat sinua miettimään
omaa vointiasi.

Vihkon kysymykset auttavat sinua
myös miettimään,
millaista apua ja tukea tarvitset
voidaksesi hyvin.



Materiaali on kehitetty Kehitysvammaliiton RATTI-hankkeessa (2009-2011)

Näin voin auttaa itseäni voimaan hyvin



Lähde:
MacIntyre Charity

Pidän omaa hyvinvointiani tärkeänä ja kiinnitän siihen huomiota.

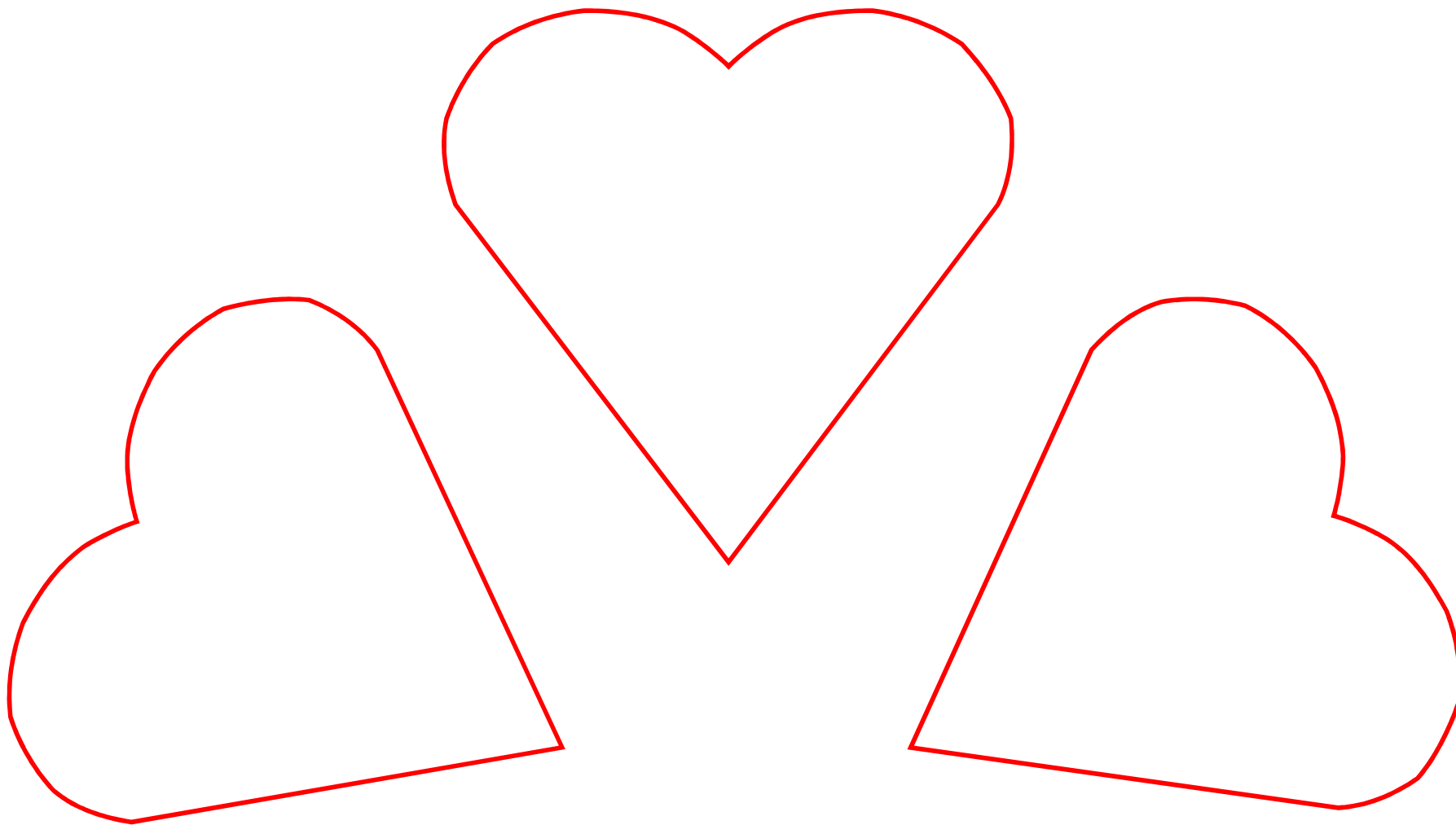
Ihminen voi hyvin, kun hän pitää itsestään. Voi myös sanoa, että silloin on hyvä tunne omasta itsestä.

Kaikissa ihmisissä on hyviä puolia. Jokainen ihminen on hyvä jossakin asiassa.

Missä minä olen hyvä?
Millaisia taitoja minulla on?
Millaisia kivoja luonteenpiirteitä minulla on?



Hyviä asioita minusta



Terveys

Hyvinvointi ja terveys liittyvät toisiinsa.

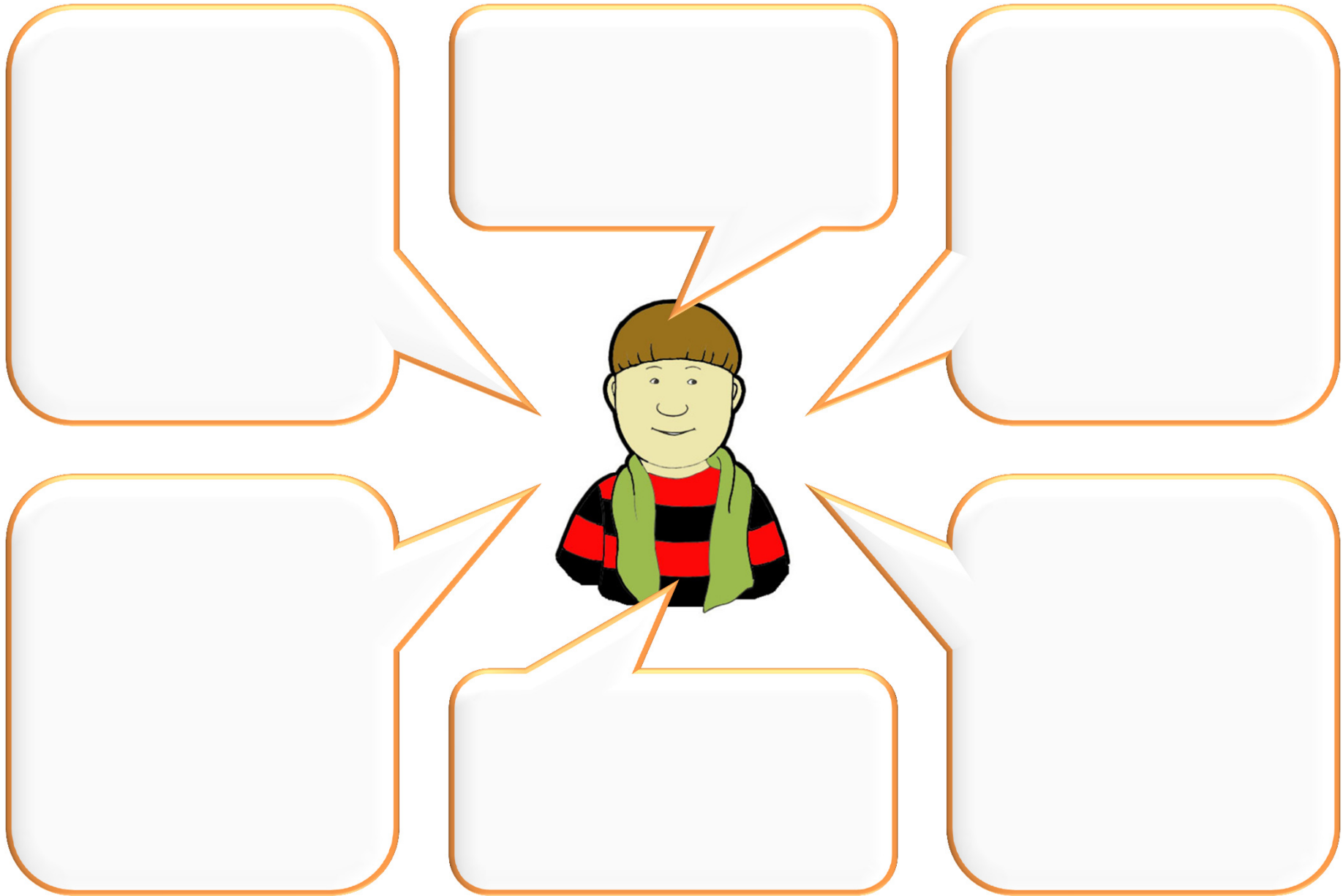
On tärkeää huolehtia omasta terveydestä.

Millä tavalla sinä huolehdit omasta terveydestäsi?

Mitkä asiat auttavat sinua pysymään terveenä?



Nämä asiat auttavat minua pysymään terveenä

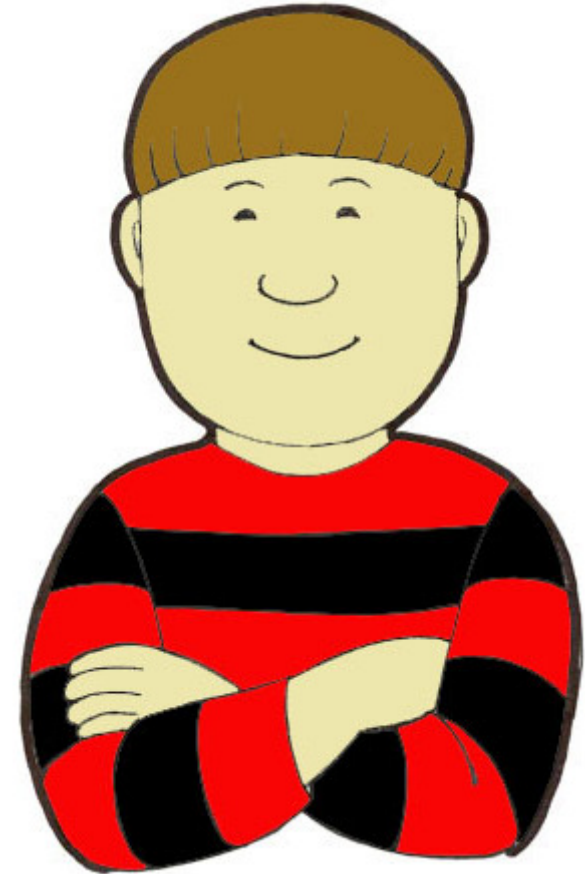


Hyvä mieli

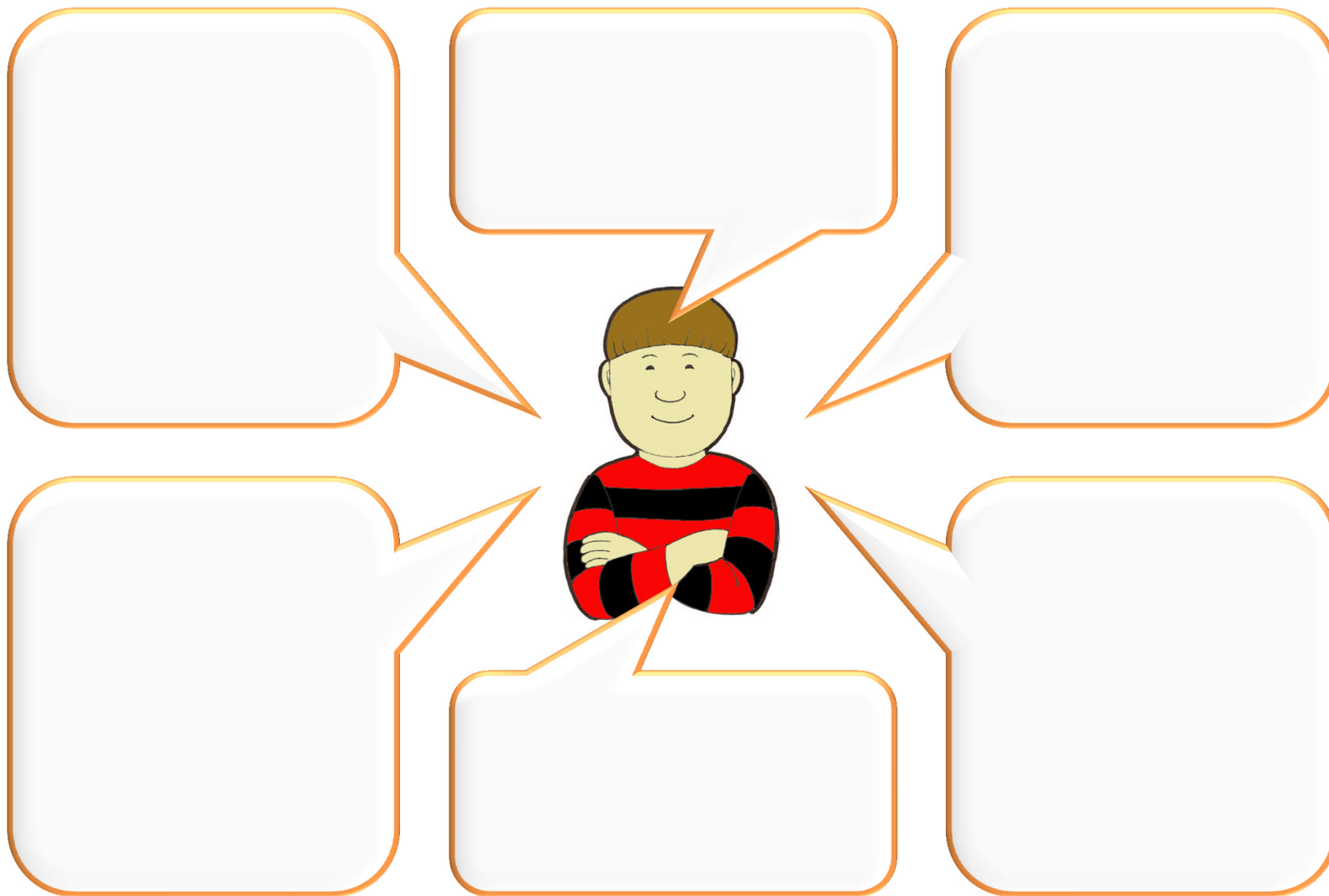
Kun ihminen voi hyvin,
hän on usein hyvällä mielellä.

Toisinaan tulee myös huono
mieli. Se on normaalia.

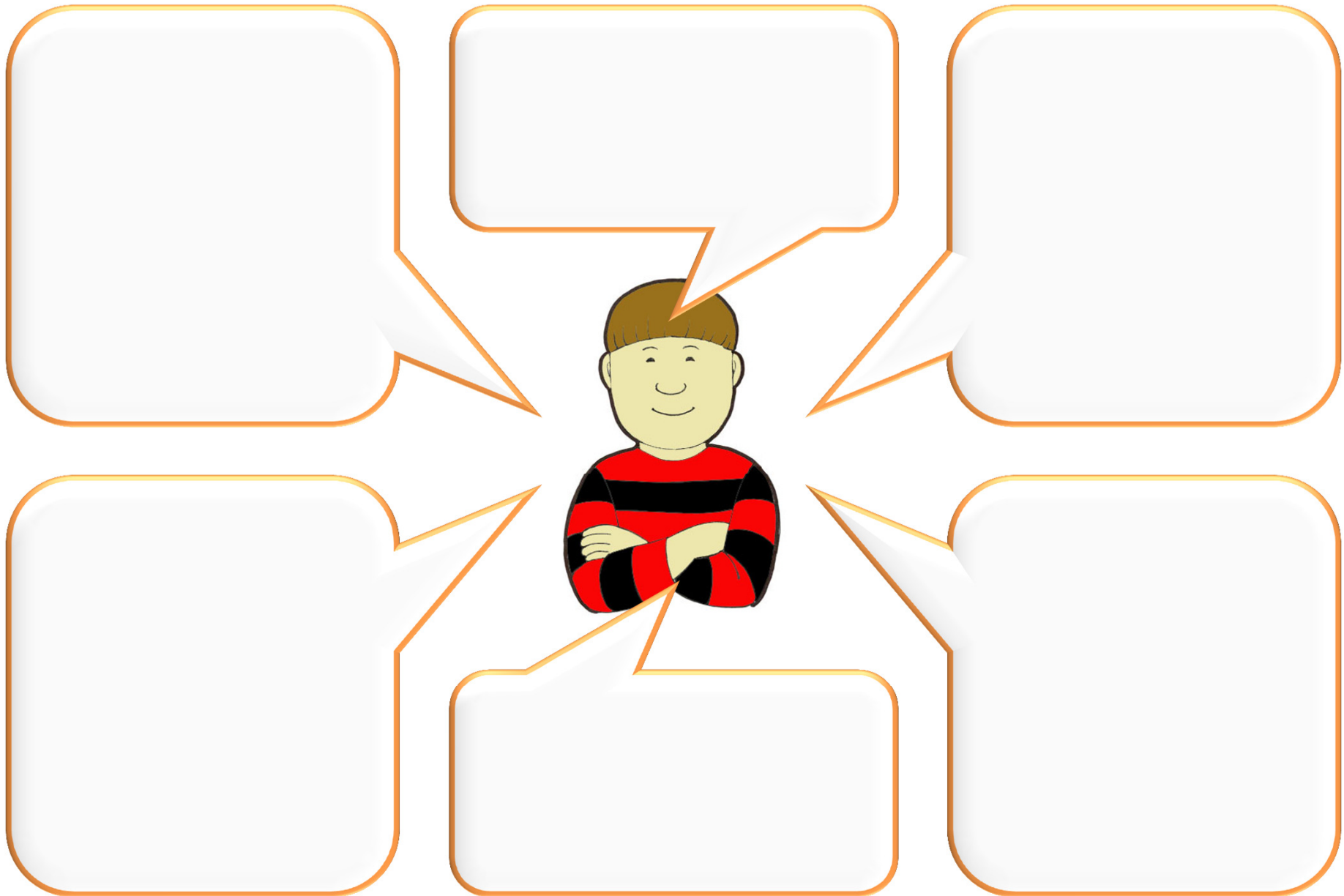
Mitkä asiat auttavat sinua
pysymään hyvällä mielellä?
Mistä asioista sinulle tulee
huono mieli?



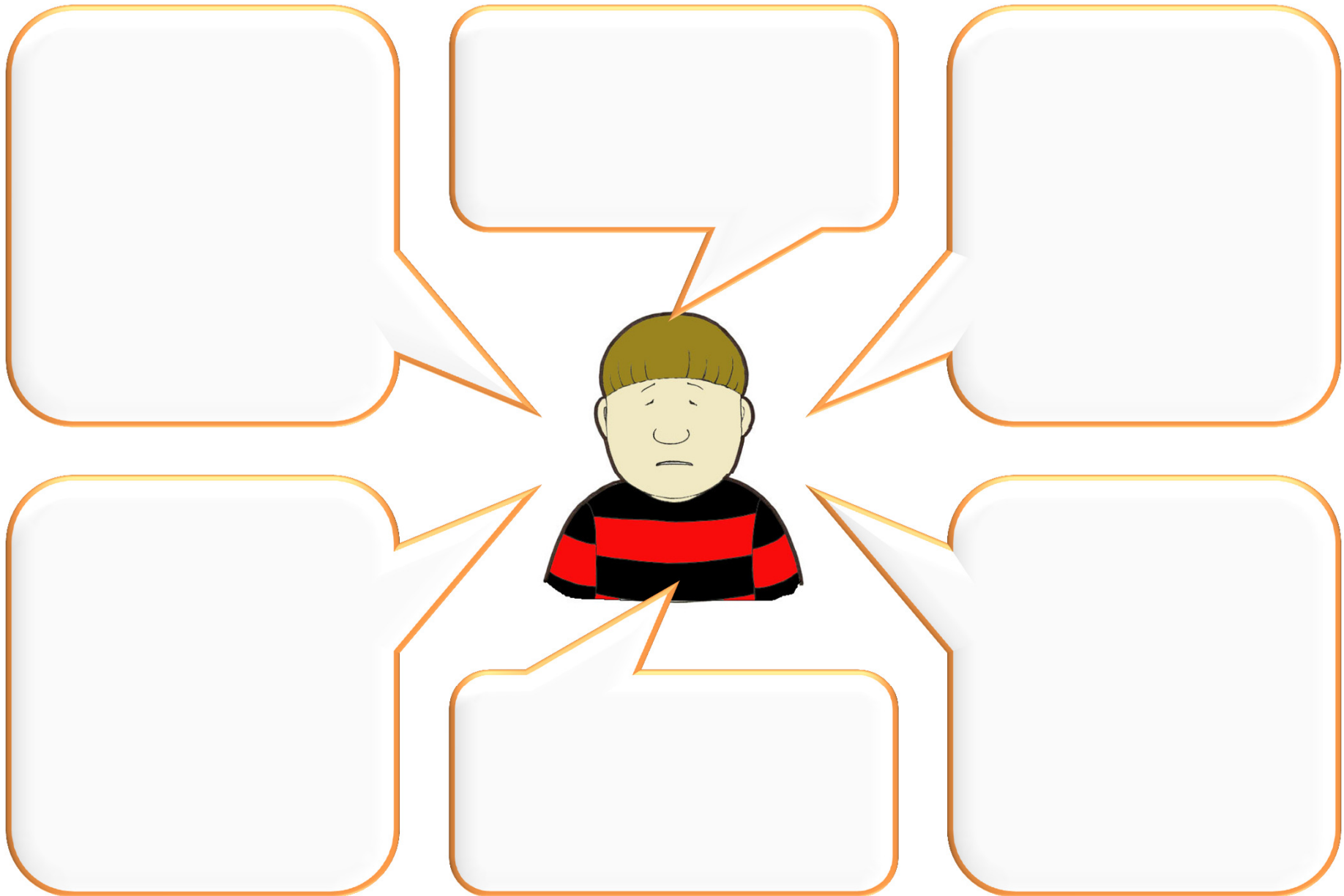
Nämä asiat auttavat minua pysymään hyvällä mielellä



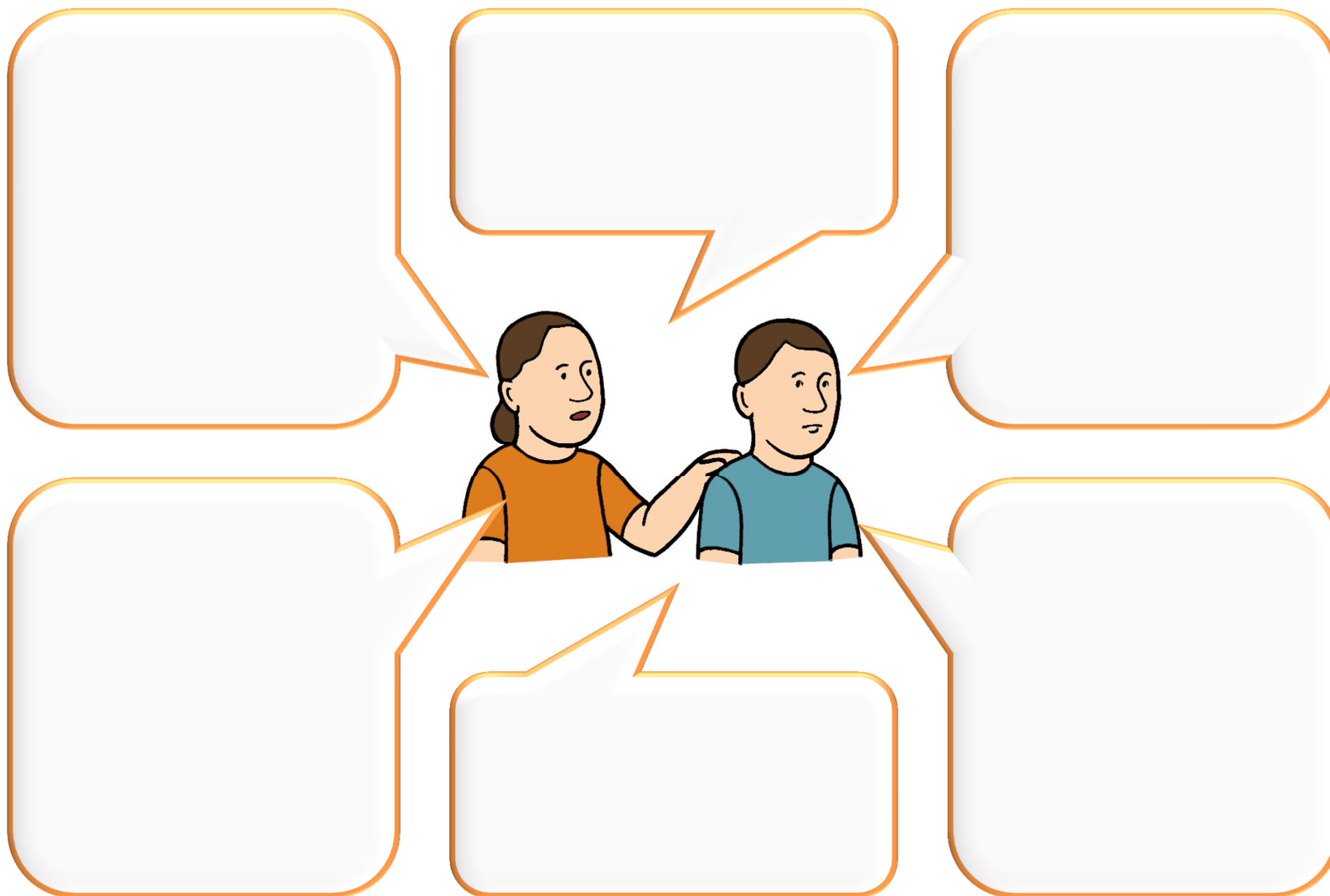
Tällaista tukea toivon saavani muilta voidakseni hyvin



Näistä asioista minulle tulee paha mieli



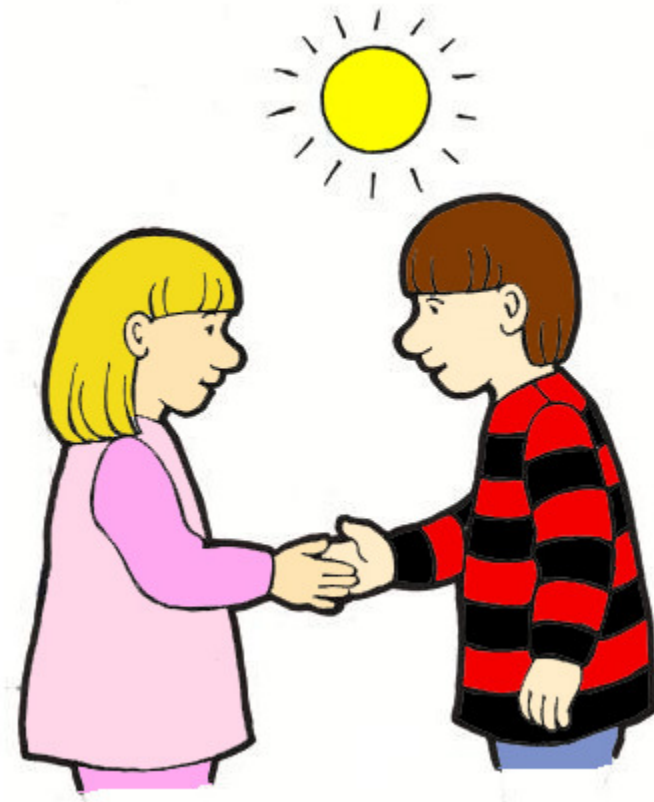
Näin toivon muiden toimivan silloin kun minulla on huono päivä



Olen yhteydessä muihin ihmisiin. Olen mukana maailman menossa.

Ihminen voi hyvin, kun
hänellä on elämässään
myös muita ihmisiä.

Muiden ihmisten kanssa
voi tehdä erilaisia asioita
ja keskustella asioista.

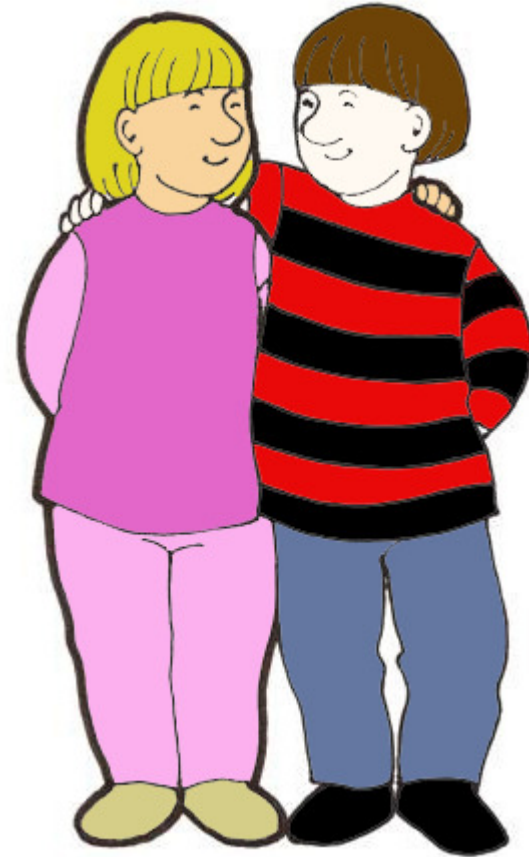


Tärkeät ihmiset

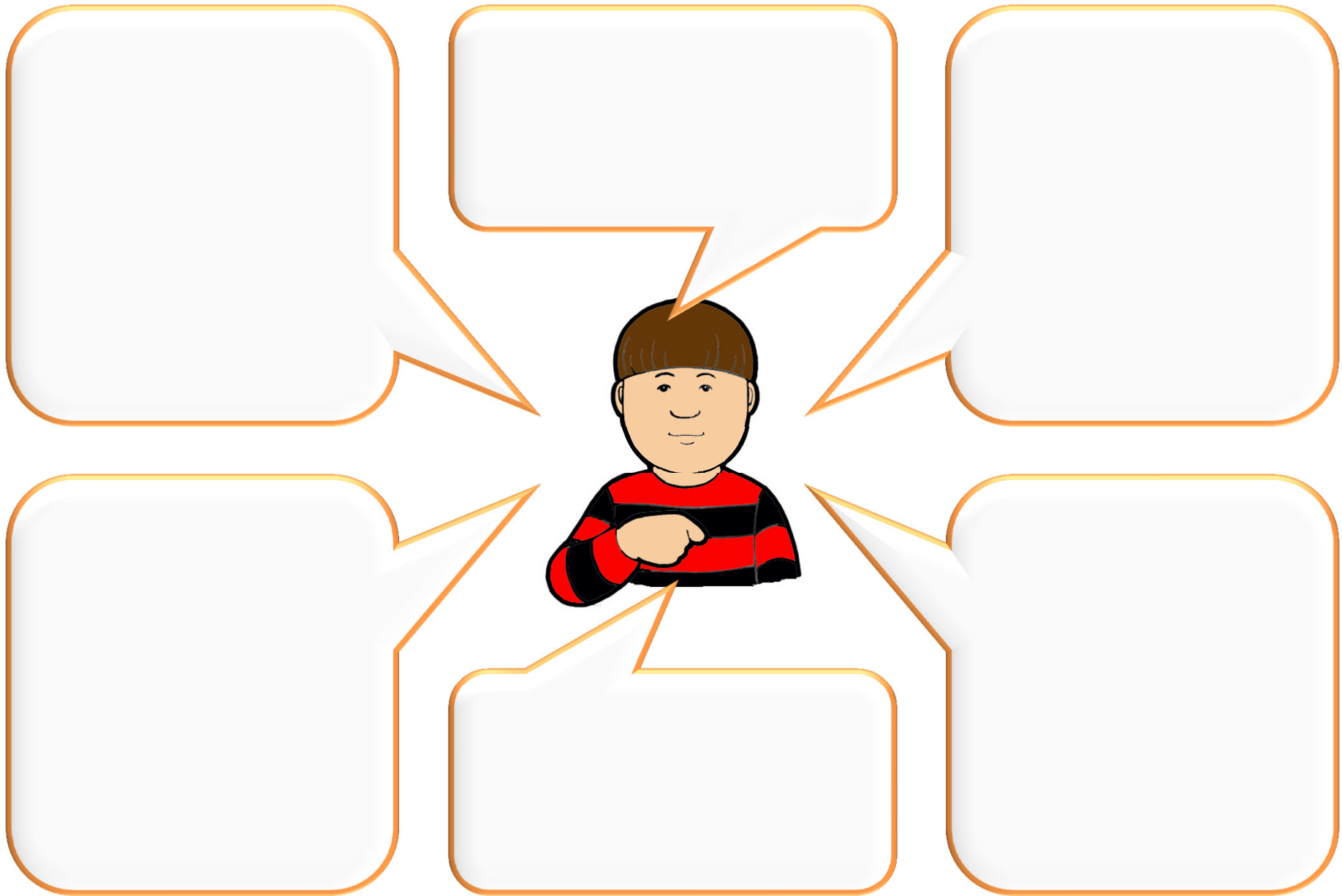
Jokaisella ihmisellä on omat tärkeät ihmiset.

Ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä?

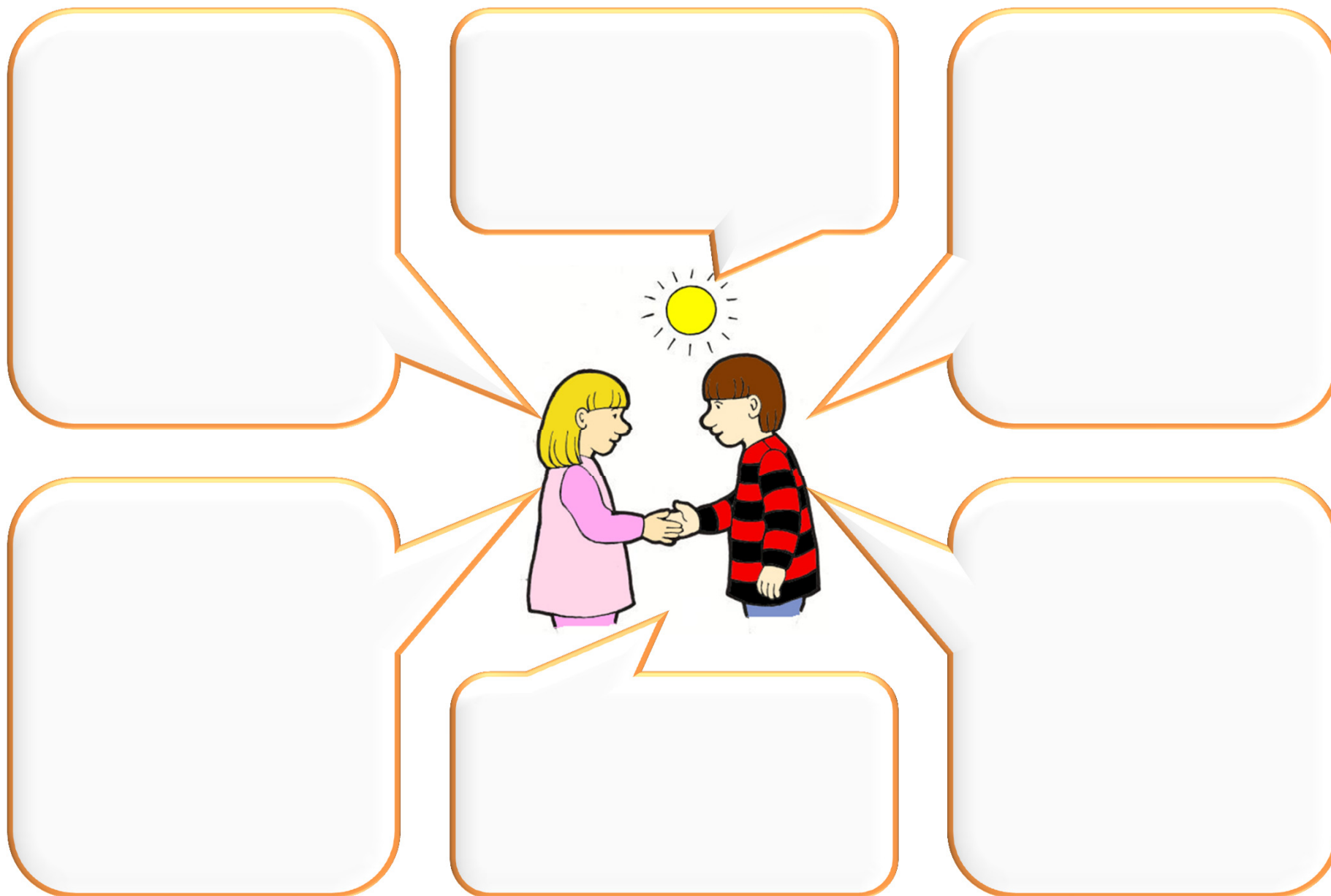
Mitä teet yhdessä heidän kanssaan?



Minulle tärkeitä ihmisiä



Näin olen yhteydessä muihin ihmisiin ja mukana maailman menossa.



Arvostus

Ihminen voi hyvin silloin,
kun hän tuntee,
että muut arvostavat häntä.

Kun ihminen voi hyvin,
hän arvostaa itse muita ihmisiä.

On tärkeää, että kohtelemme
toisiamme arvostavasti ja
kunnioittavasti.



Arvostus

Miten se näkyy, että muut ihmiset arvostavat sinua?

Miten se näkyy, että sinä arvostat muita ihmisiä?

Olen aktiivinen

Ihminen voi hyvin, kun hän on aktiivinen, tekee erilaisia asioita ja osallistuu.

Toiset ihmiset tekevät enemmän asioita kuin toiset.

On erilaisia tapoja olla aktiivinen.

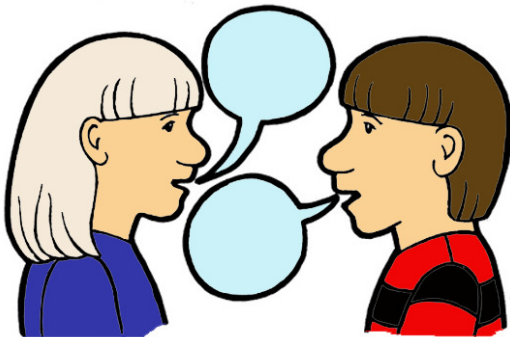
On tärkeää tehdä niitä asioita joista nauttii.

Aktiivisuus voi tarkoittaa esimerkiksi

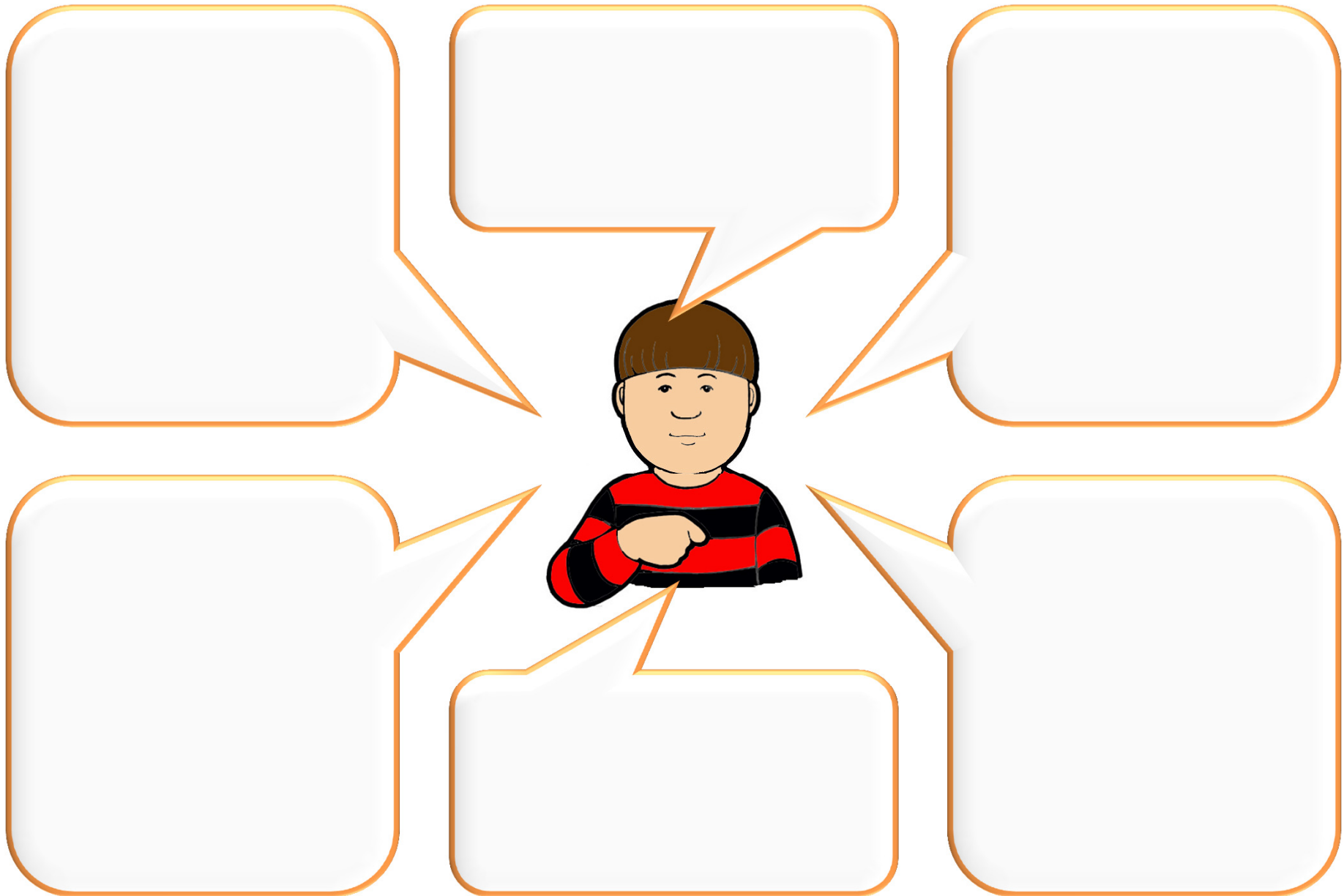
- harrastuksia
- keskustelemista ihmisten kanssa
- tapahtumiin osallistumista ja niiden järjestämistä
- yhteisiin asioihin vaikuttamista
- seuratoimintaan osallistumista.



On erilaisia tapoja olla aktiivinen



Näin minä olen aktiivinen



Elän hyvää elämää

Ihminen voi hyvin, kun hän voi elää omannäköistään elämää.

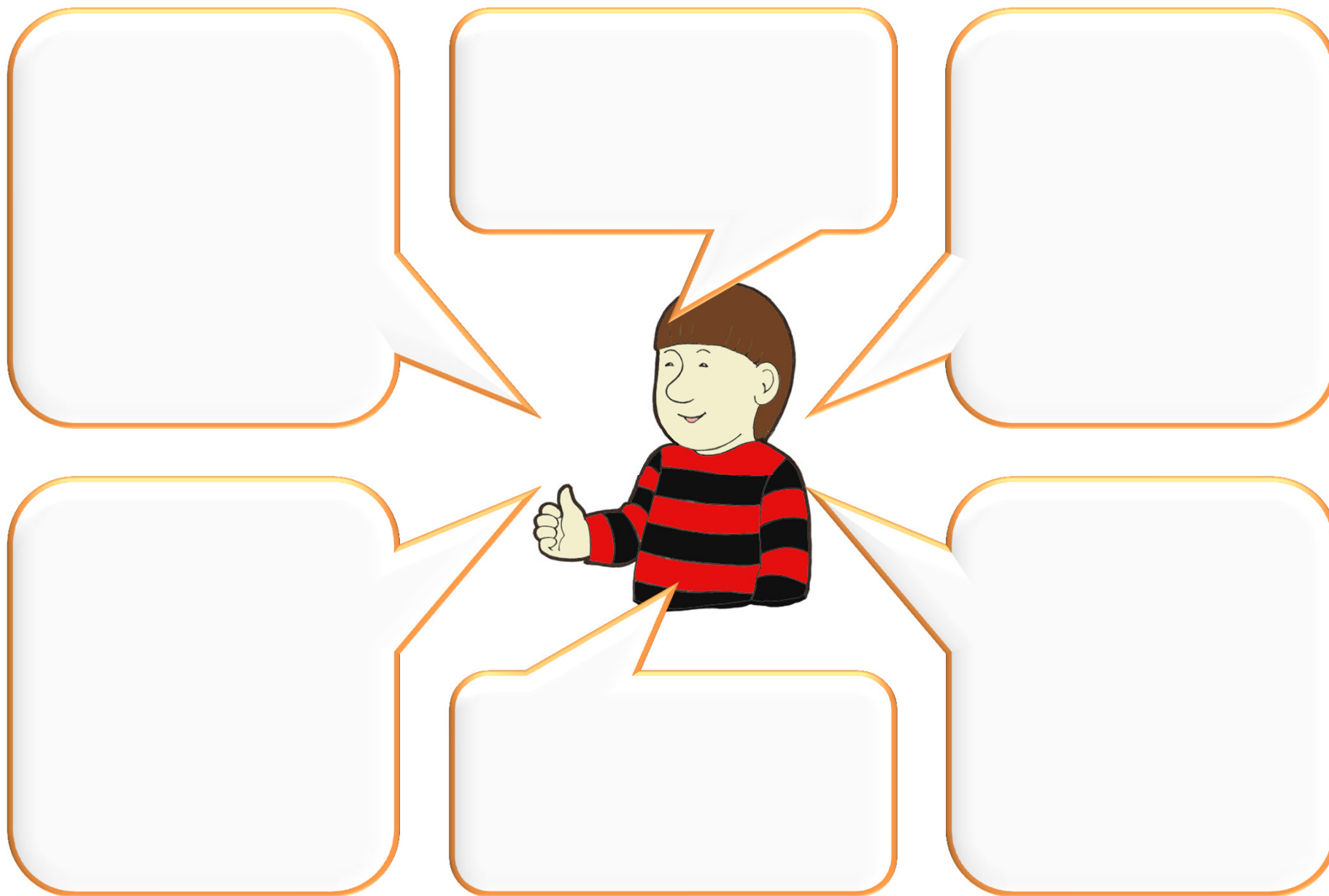
Hyvinvointia lisää se, että voi päättää omasta elämästään ja valita oman elämäntyylin.

Omaan elämään kuuluu mahdollisuus tehdä erilaisia päätöksiä ja valintoja.

Millainen on juuri sinulle hyvää elämää?



Nämä asiat tekevät elämästäni hyvän



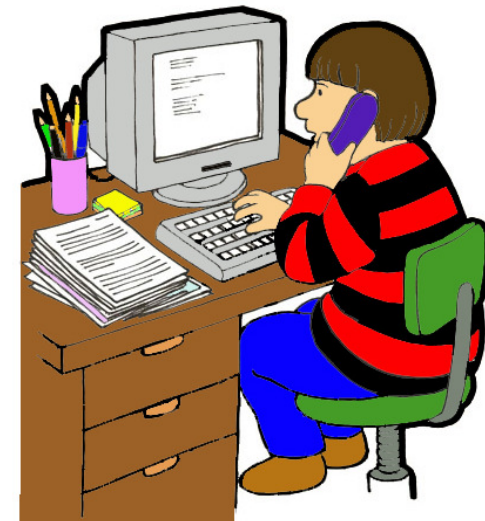
Oman panoksen antaminen

Jokainen voi antaa oman panoksensa maailmalle.

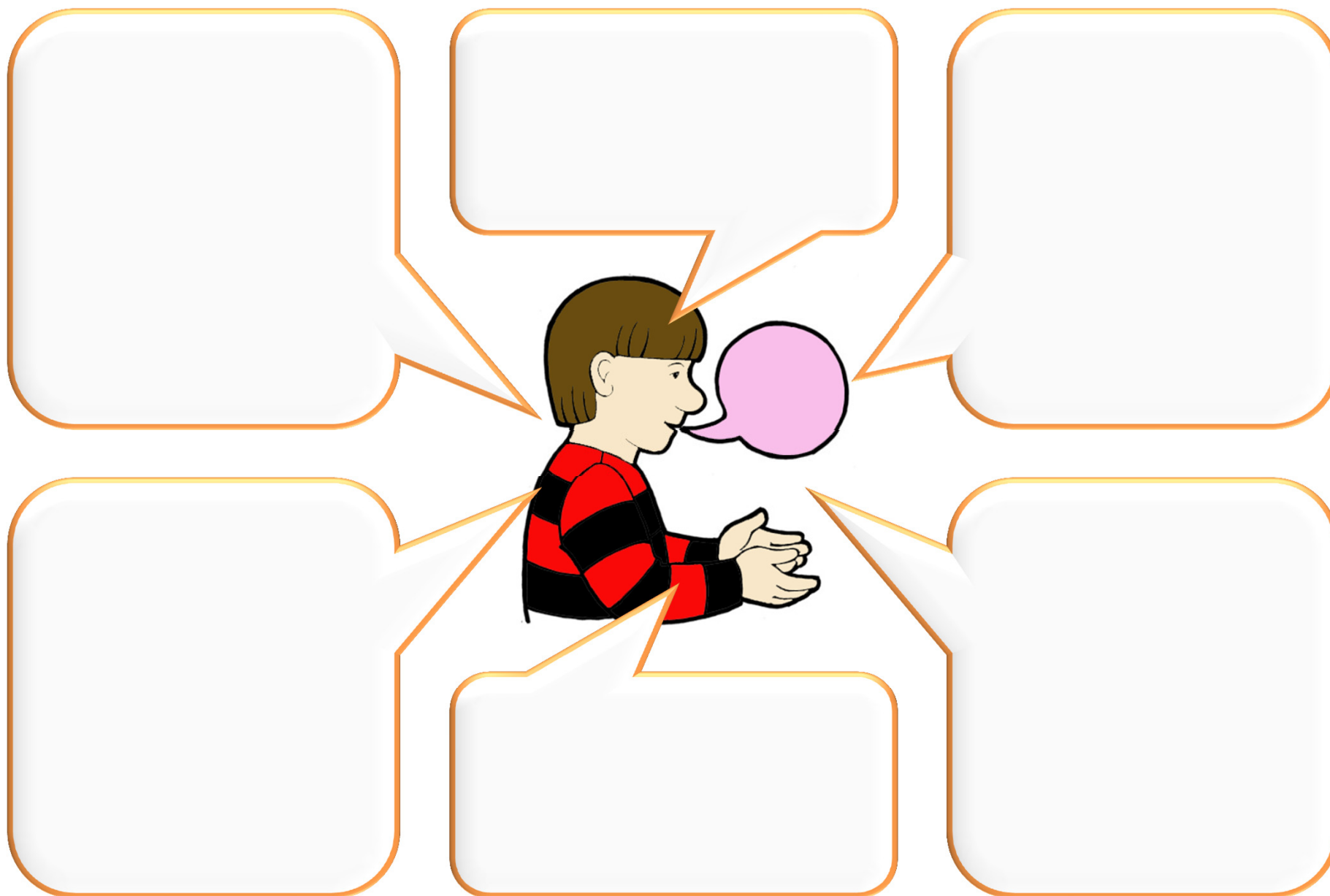
Oman panoksen voi antaa monin eri tavoin, esimerkiksi tekemällä työtä tai vapaaehtoistyötä tai auttamalla muita ihmisiä.

Millaisia taitoja, vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita sinulla on?

Miten sinä voisit antaa oman panoksesi?



Näin annan oman panokseni



Kehitän itseäni ja opin uutta

Ihminen voi aina oppia uusia asioita.

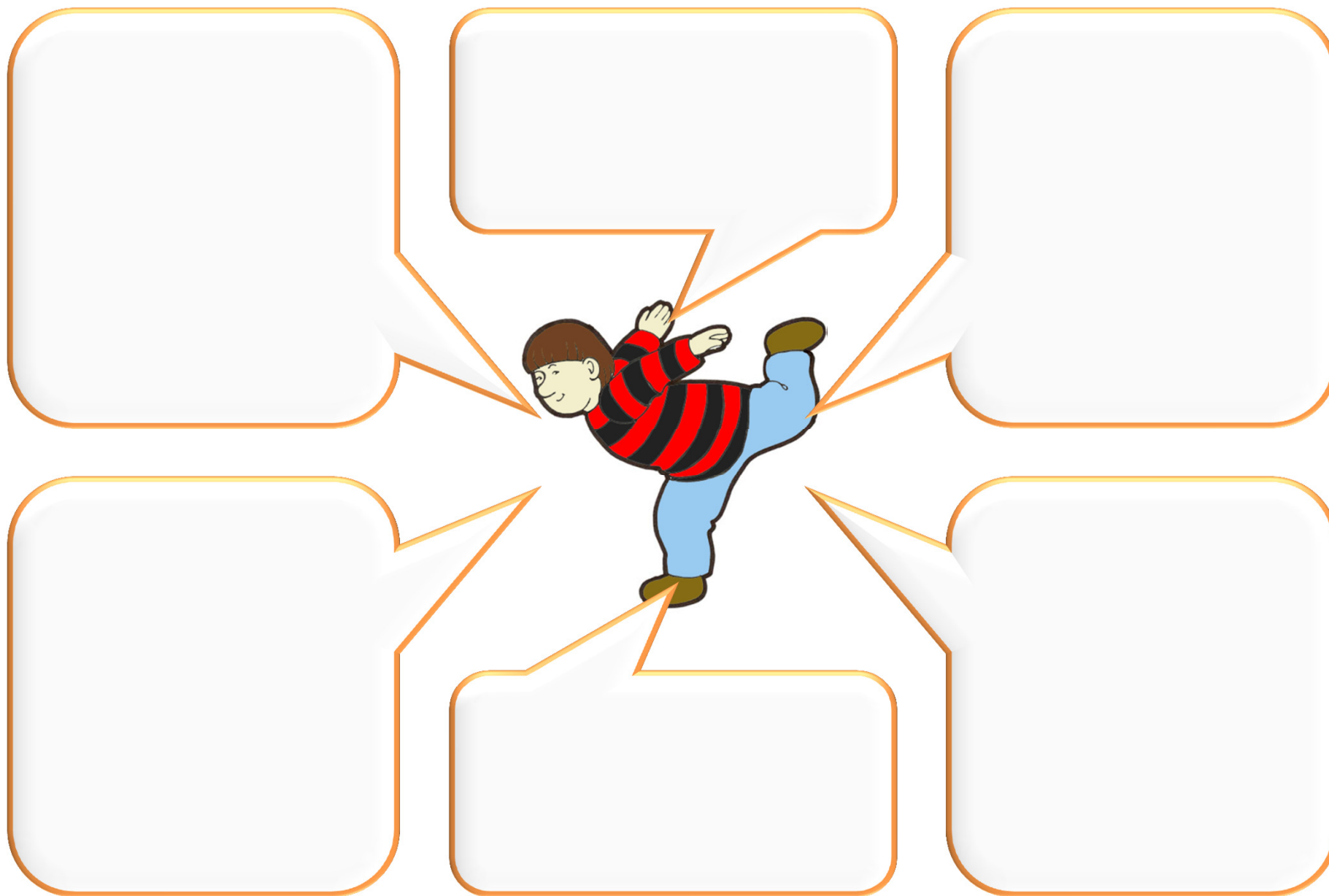
Koskaan ei ole liian vanha oppimaan.

Oppiminen edellyttää harjoittelua.

Millaisia asioita sinä haluaisit oppia ja harjoitella?



Näitä asioita haluaisin oppia ja harjoitella



Elämässä ja tulevaisuudessa on asioita, joita odotan innolla.

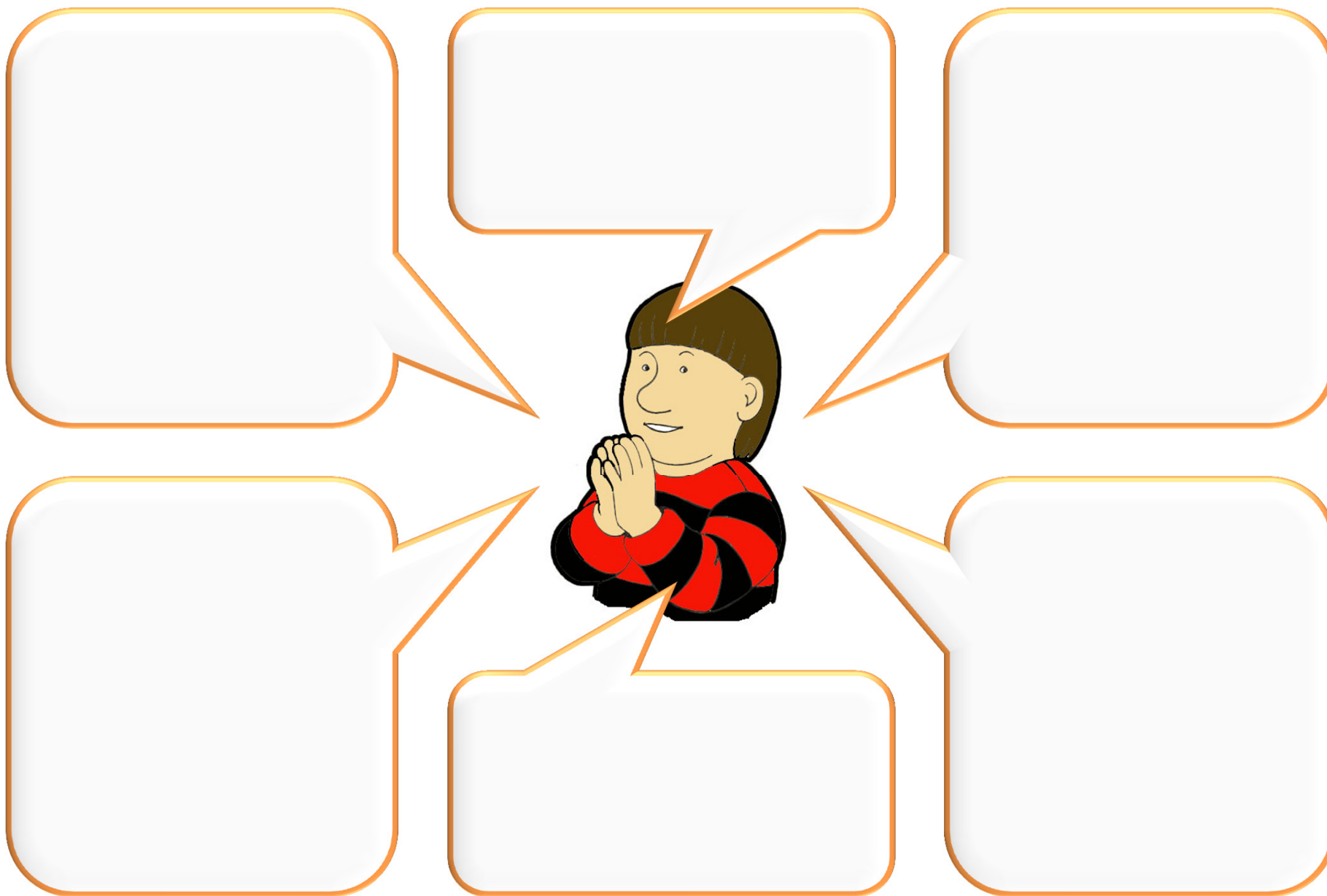
Ihmiset haluavat usein pohtia myös tulevaisuutta.

Hyvinvointia lisää se, että tulevaisuudessa on asioita, joita voi odottaa innolla.

Millaisia asioita sinä odotat?
Millaisista asioista haaveilet?
Millaista elämää haluaisit elää tulevaisuudessa?



Näitä asioita toivon tulevaisuudelta



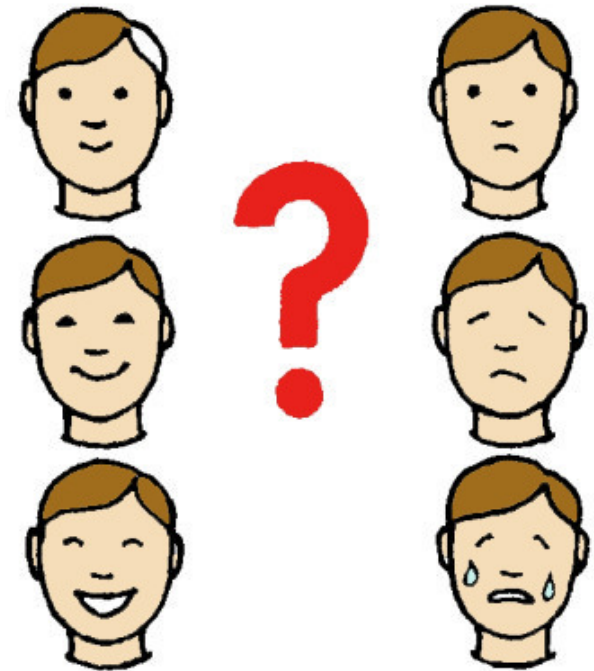
Tunteet

Jokainen ihminen kokee erilaisia tunteita.

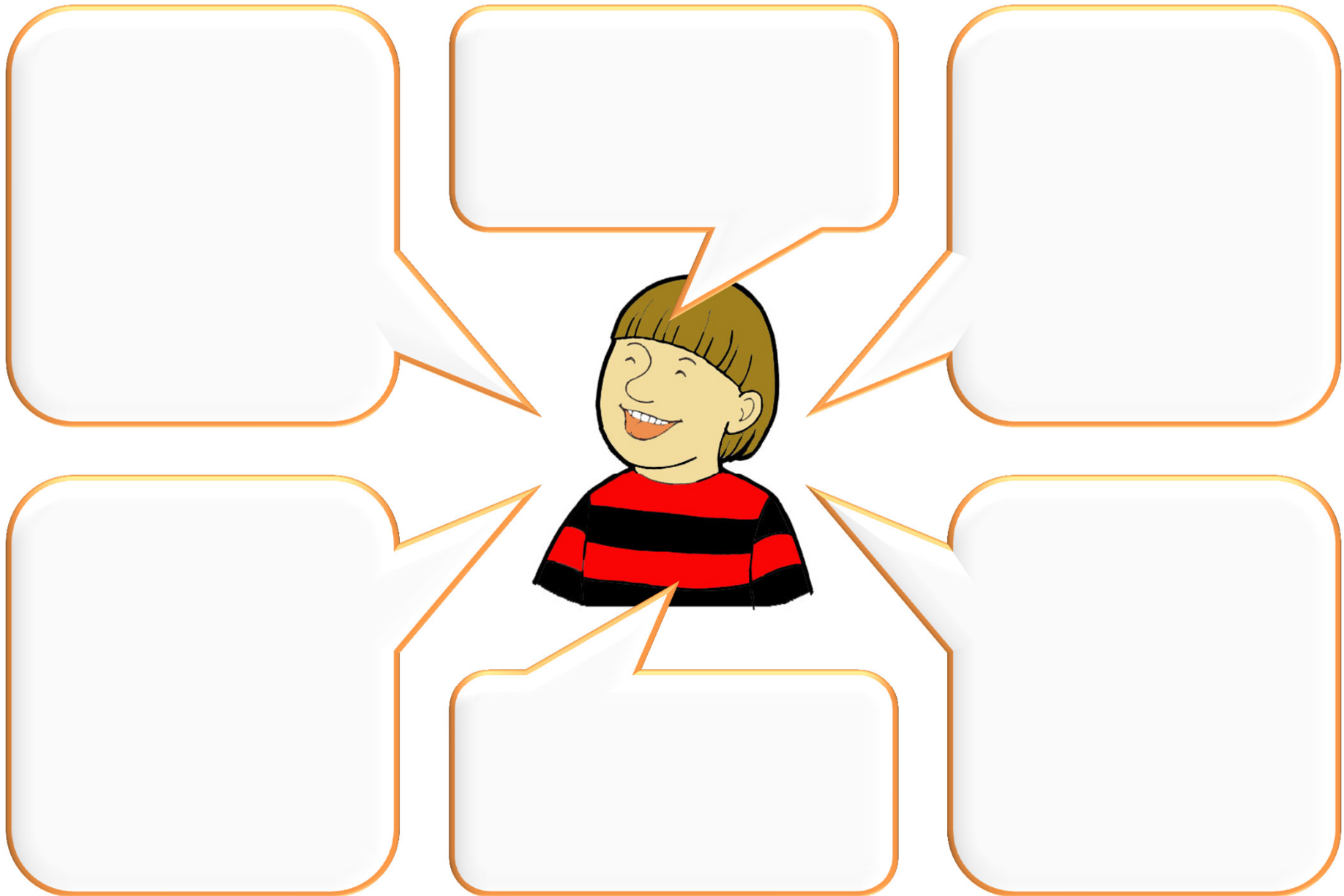
On hyvä pohtia, mitkä asiat saavat sinut tuntemaan erilaisia tunteita.

Voit myös miettiä, miten ilmaiset omia tunteitasi.

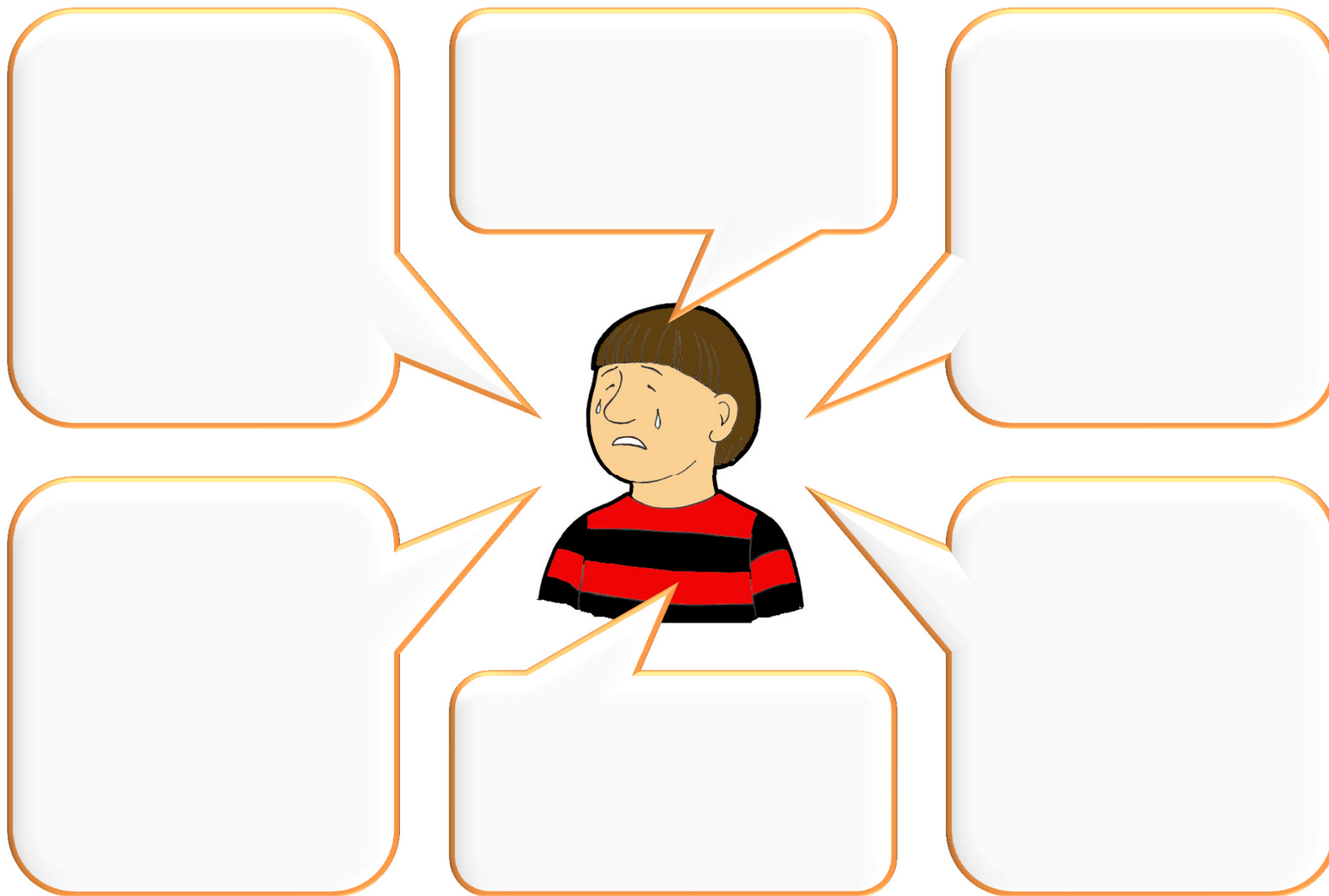
Millainen olet, kun olet iloinen, surullinen tai huolissasi?



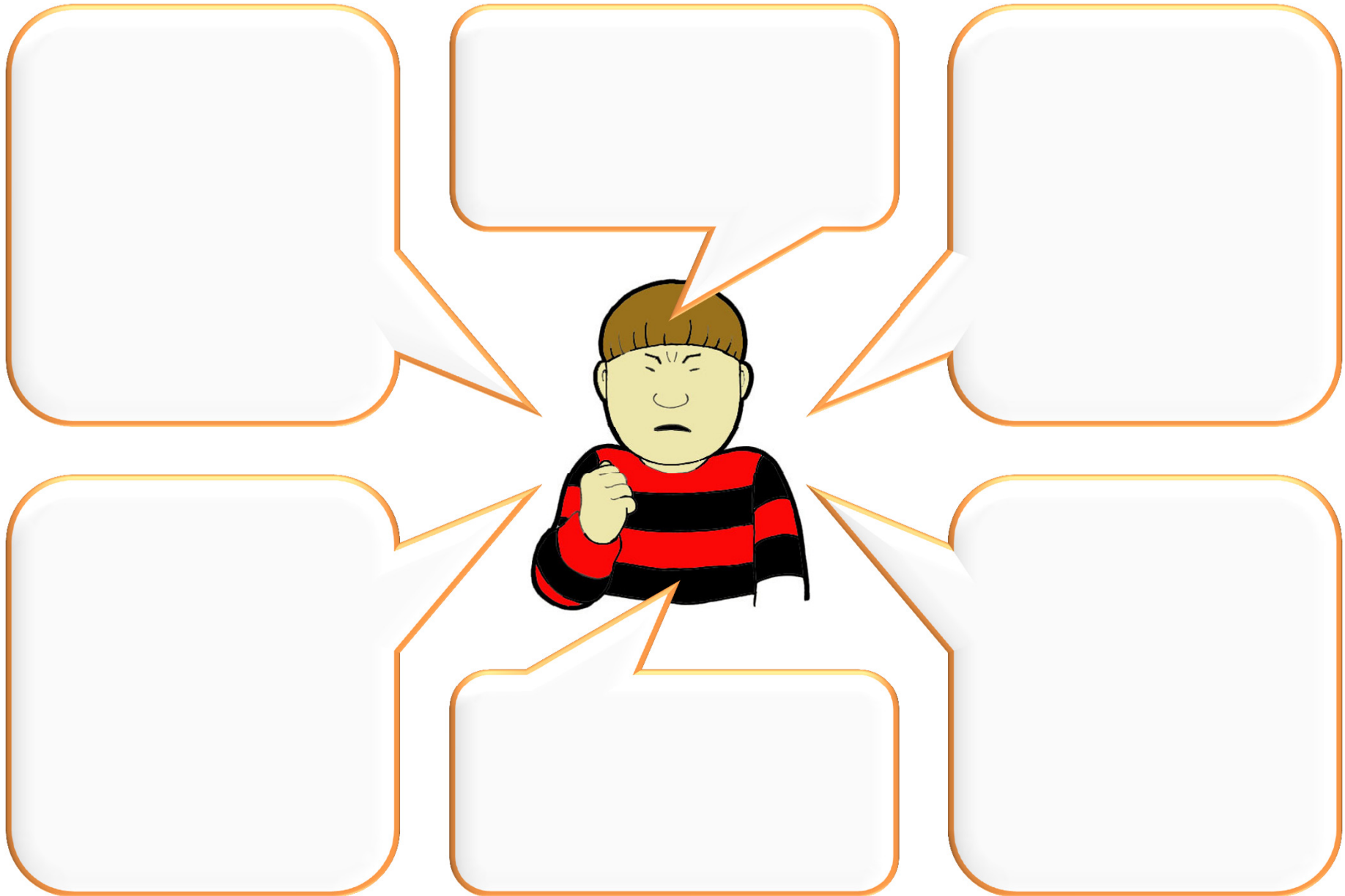
Nämä asiat tekevät minut iloiseksi



Nämä asiat tekevät minut surulliseksi



Nämä asiat tekevät minut vihaiseksi



Nämä asiat huolestuttavat tai pelottavat minua

