

Säännöllinen arkirytmii

Arkirytmii syntyy toistuvista päivittäisistä asioista, kuten säännöllisestä nukkumaanmenoajasta, ruokailuista, liikkumisesta ja palautumisesta.

Kun päivä rakentuu tutuista rutiineista, keho ja mieli pysyvät tasapainossa, ja arki tuntuu turvalliselta ja hallittavalta.

Kuinka paljon nukut yön aikana? Heräätkö levänneenä?
Syötkö tarpeeksi ja riittävän monipuolisesti?
Kuinka paljon käytät somea? Miten käyttämäsi somesisältöä seurataan? Miten tunnistat haitallisen somesisällön?
Mikä on sinulle mielekäs tapa liikkua? Miten teillä liikutaan koulumatkat?

Sosiaaliset suhteet

Lapsen ja nuoren perustarve on kuulua joukkoon ja kokea yhteenkuuluvuutta. Turvalliset suhteet perheeseen, sukulaisiin ja ystäviin luovat pohjan hyvinvoinnille.

Päivittäinen yhdessäolo ja myönteinen vuorovaikutus kehittävät tärkeitä sosiaalisia taitoja, kuten kuuntelemista, toisen huomioon ottamista ja tunteiden ilmaisemista. Nämä taidot auttavat selviämään arjen haasteista ja rakentamaan kestäviä ihmissuhteita.

Miten vietät aikaa perheesi/läheistesi kanssa?
Millainen kaveripiiri sinulla on?
Koetko, että ihmissuhteet ovat turvallisia?
Millaisia harrastuksia sinulla on?

Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi tarkoittaa kykyä selviytyä vastoinkäymisistä ja kokea arki merkitykselliseksi.

Se näkyy myönteisenä käsityksenä omasta itsestä, sosiaalisina taitoina ja uskona omiin vaikutusmahdollisuuksiin.

Se ei tarkoita jatkuvaa onnellisuutta, vaan kykyä selviytyä elämän ylä- ja alamäistä.

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä arjessa?
Mikä tuottaa iloa?
Miten selviydyt stressistä tai vaikeuksista?
Mikä auttaa sinua jaksamaan?
Miten rentoudut?

Saamelaisen arjen erityispiirteitä ovat mm. monikielisyys, vahva luontoyhteys sekä erityinen ihmis- ja aikakäsitys. Saamelainen kulttuuri on yhteisökeskeistä, ja saamelaisilla on laajennettu perhekäsitys, mikä korostaa yhteyksiä eri sukupolvien ja yhteisön välillä. Arkea värittävät alueelliset ja suvutaiset erityispiirteet, kuten pienet käytännöt, tavat ja uskomukset.

Saamelaisessa kulttuurissa luonto, perinteiset elinkeinot ja käsillä tekeminen ovat keskeisiä, mikä näkyy myös arjessa. Rauhaa ja kiireettömyyttä arvostetaan, eikä kellonaikojä ole perinteisesti pidetty tärkeinä, sillä elämä on kulkenut vuodenaikojen ja sääolosuhteiden mukaan.

Saamelaiseen lastenkasvatukseen kuuluu tekemällä oppiminen, vähäiset säännöt sekä vahva omatoimisuuden ja oma-aloitteisuuden tukeminen.

Toimivan arjen tueksi



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin buroesadjiinguvu
Lapin pyreestvajeemkuuvu
Lapin puerrvääjjamuvu



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Riittävä uni on kaiken perusta – koululainen tarvitsee unta 9–11 tuntia ja nuori 8–10 tuntia yössä. Levännyt mieli auttaa keskittymään, ehkäisee kiukkua ja tukee jaksamista niin koulussa, kavereiden kanssa kuin harrastuksissa.

Elämässä tulee väistämättä vastaan stressiä, pettymyksiä ja vaikeuksia. Mielen hyvinvointi auttaa sopeutumaan ja jatkamaan eteenpäin. Älä jää huolesi kanssa yksin!

Liike lisää vireyttä: kaikki liikkuminen tekee hyvää. Jokainen askel – kävely, leikki, ulkoilu tai pienikin liike – tukee terveyttä ja auttaa jaksamaan arjessa.

Ruutuaikaa kannattaa rytmittää ja rajata niin, ettei se vie aikaa unelta, liikkumiselta tai yhteisiltä hetkiltä. Kyse ei ole vain ajasta – myös sisällöllä on väliä. Kaikki somesisältö ei tue hyvinvointia: jatkuva vertailu, negatiiviset ja ahdistavat sisällöt voivat heikentää mielialaa ja itsetuntoa.



Hengitysharjoitusten avulla voit rentouttaa kehoa ja mieltä. Niiden avulla voit kertoa elimistölle jännityksen tai ahdistuksen hetkellä, ettei hätää ole.

Lue lisää
Mielenterveystalon sivuilta



[Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

Perhekeskukset
lapha.fi/perhekeskukset

Pyydä apua-nappi
lapha.fi/pyyda-apua

[Lähellä.fi](https://lapha.fi)

Mielenterveystalo
mielenterveystalo.fi

Neuvokas perhe
neuvokasperhe.fi

Tarina-auttaminen
lapha.fi/apua-huoliin

Saamenkieliset ja
-kulttuurinmukaiset
palvelut

Lapin hyvinvointialue tarjoaa saamenkielisiä ja -kulttuurinmukaisia palveluita lapsille, nuorille ja perheille.

Kysy lisää palveluista
saamenkielisten palveluiden
palvelupäälliköltä



Lapin hyvinvointialue
Lapin burokratiapalvelu
Lapin pyöreävaikkuus
Lapin puolesta



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU