

A vibrant, stylized illustration of a natural scene. In the center, a grey bird with a yellow beak and a yellow and orange tail is shown in profile, facing right. Above it, a green bird with a yellow beak is perched on a branch. To the right, a blue bird with a purple crest and tail is perched on a branch. The background is filled with various green leaves, small purple flowers, and large, light-colored seed heads. The overall style is soft and artistic, with a light blue and green color palette.

# Hyvinvointi

**Having:** elintaso. Tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus, terveys. Taustalla fysiologiset tarpeet ( ravinto, neste, lämpö, ilma, turvallisuus jne,) ja niiden tyydyttämiseen tarvittavat toimintaresurssit.

**Loving:** yhteisyyssuhteet. Paikallisyhteisyys, perheyhteisyys, ystävyyssuhteet. Symmetriset rakkauden ilmaukset ja huolenpito.

**Being:** itsensä toteuttamisen muodot. Korvaamattomuus, arvonanto, tekemismahdollisuudet (doing). Omaan elämään vaikuttaminen ja osallistuminen.

# Hyvinvointiteoria - Erik Allardt

# Lapsuuden hyvinvointi

- Having-loving-being/doing
- Provision- Participation-Protection
- Lapsuuden elinolot ovat mitattavia resursseja (having), jotka lapsilla on pitkälti aikuisten (vanhempien) kautta. Yhteiskunta tukee näitä palveluilla ja tulonsiirroilla ( provision).
- Yhteisyyssuhteet ( loving), esim. varhainen kiintymyssuhde ja läheissuhteet ovat perheen kasvatustehtäviä, joihin heillä on oikeus saada tukea ( protection) suvuissa, kouluissa ja päiväkodeissa.
- Maailmaan orientoituminen ( being) ja toiminta siinä (doing) tuovat lapselle osallisuuden kokemuksen ( participation), joka vastaa ihmisenä olemisen mielellisesti perustavaan henkiseen tarpeeseen.

## Hyvinvointiteoria

- Ihmiskunnan historiassa onnellisuutta on tavoiteltu ja edelleen tavoitellaan monin keinoin. Eudaimonia (hyveellinen elämä), epikurolaisuus (hyveet huomioiva mielihyvä), stoalaisuus, kristinusko, hedonismi, enemmistön onni, filosofinen asenne (onnellisuus on mahdotonta saavuttaa), utopiat, todellisuudenpako, materialistinen onni, itsensä toteuttaminen, positiivinen ajattelu, positiivinen psykologia.

# Uusikylän ajatuksia hyvinvoinnista

- Suurimmalle osalle ihmisistä elämän tavoitteet ovat aika yksinkertaisia. Toivomme, että meillä olisi mielekästä työtä, tulisimme riittävän hyvin toimeen palkallamme, meillä olisi hyviä ystäviä ja tuntisimme kuuluvamme perheeseen, sukuun ja muihin yhteisöihin hyväksytyinä ihmisinä.
- Se, miten paljon elämästä nautimme, riippuu sisäisestä tasapainostamme. Onni on aivan edessämme tavallisissa asioissa, jos sen ymmärrämme. Ei menestyminen ja rehellisin keinoin rikastuminenkaan ole mikään synti. Jos menestyjän kuva itsestä alkaa vääristyä ja oma minuus paisuu epärealistisiin mittasuhteisiin, ollaan kuitenkin vaarallisella tiellä.
- Onnellisuus ei lisääny siten, että juoksee yhä nopeammin ja kiipeää yhä korkeammalle. Joku on kuitenkin aina nopeampi ja aina ylempänä. Ylhäällä huipulla kylmä tuuli käy kovana, ja äkkiputous sieltä voi viedä hengen. Mannerheimin Lastensuojeluliitolla on viisas viesti; onni löytyy arjesta.



# Positiivinen psykologia

- Ideana on diagnosoida hyvää ja löytää jokaisesta ihmisestä vahvuudet, joiden avulla sekä oma että yhteisöjen vointi paranee. Tällä on merkitystä rakennettaessa henkistä perustaa, joka kestää kohdalle osuvat vaikeudet ja lisäksi se voi saavuttaa optimaalisen tilansa.
- Perinteinen psykologia keskittyy mielen sairauksiin ja poikkeavuuksiin. Positiivinen psykologia tarkastelee eheyden edellytyksiä ja keinoja lisätä inhimillistä kukoistusta. Mitä vahvemmaksi saamme mieleemme, sitä vähemmän sairauksiin keskittymistä tarvitsemme.
- Lyubomirskyn mukaan positiivinen psykologia tunnistaa, että pienikin ajattelutavan ja näkökulman vaihtaminen saattaa riittää tekemään elämän paremmaksi.

# Huolehdi itsestäsi- voi hyvin

- Omien asenteiden ja elämäntapojen kyseenalaistaminen ja tarvittaessa muuttaminen on usein haasteellista ja pitkäjänteisyyttä vaativaa. Ihminen pysyttelee mielellään omalla mukavuusalueellaan. Muutoksen aloittamiseksi ja uusien toimintatapojen löytymiseksi sekä motivaation ylläpitämiseksi tarvitaan usein henkilökohtainen oivallus muutostarpeesta.
- Omien arvojen pohtiminen on polkuna oman hyvinvoinnin lisäämiselle. Voidakseen olla onnellinen ja tyytyväinen elämäänsä, on tärkeää elää arvojensa mukaisesti. Hyvinvointi ja hyvä arki kuuluvat kaikille.
- Varsinkin lapsiperheiden ruuhkavuosina, on tärkeä taito laittaa asioita tärkeysjärjestykseen omien arvojen mukaisesti.
- Tie hyvinvointiin ei ole pelkkää suorittamista. Tärkeää on huolehtia itsestä ja muistaa kohtuullisuus kaikessa. Itsensä arvostaminen on kaiken perusta.
- Myönteisesti asioihin ja elämään suhtautuvan on helpompi elää. Ajatuksen ja tahdon voima kaikessa on suuri. Uskomalla asiaansa, onnistuminen on todennäköisempää, kuin jos koko ajan empii ja epäröi.

# Keinoja hyvinvointiin

Syö säännöllisesti.

Nuku ja lepää riittävästi.

Liiku säännöllisesti.

Rentoudu ja ole jouten välillä.

Pidä huoli rajoistasi ja ole tarvittaessa jämäkkä.

Virkistäydä ja käytä luovuuttasi.

Puhu tunteistasi.

Pidä yllä rakentavaa ajattelua, vastusta kielteistä ajattelua.

Vaali itsellesi merkityksellisiä asioita.



- On tärkeää, ettemme painota oire- ja ongelmalähtöistä ajattelua, vaan vahvistamme mielen myönteisiä resursseja.
- Hyvinvointia voidaan vahvistaa ja siihen liittyviä taitoja harjoitella.
- Hyvinvoinnissa on pitkälti kysymys hallinnan tunteesta. Fyysinen, psyykinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi koostuu itselle tärkeistä asioista.
- Kokonaisvaltainen hyvinvointi on elämän mielekkyyden ylläpitämistä omaa toimintaa ohjaamalla.
- Tärkeää on tunnistaa omat voimavarat. Hyvä itsetunto, hallinnan tunne, sosiaaliset suhteet sekä mielekäs tekeminen ovat tärkeitä.
- Mitkä asiat tukevat sinun mielesi hyvinvointia?

# Keinoja hyvinvointiin

# Lähteet

- Karila-Hietala,R., Wahlbeck,K., Heiskanen,T., Stengård,E.,Hannukkala,M.2017. Mielenterveys elämäntaitona. Suomen Mielenterveysseura.
- Layous,K.& Lyubomirsky,S. 2014. The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara,L. 2014. Positiivisen psykologian voima.Juva: Bookwell Oy, s. 208.
- Uusikylä,K. 2010. Vastaiskuja. 2010. Juva: Bookwell Oy
- Uusitalo-Malmivaara,L. 2014. Positiivisen psykologian voima.Juva: Bookwell Oy
- Veistilä,M.2015. Hyvinvoinnin luento, ylempi amk. Xamk.