



Mielenterveyden edistäminen kouluissa

TYÖPAPERI

Työpaperi 24/2013

Mielenterveyden edistäminen kouluissa

”Tämä on suora, lyhennetty käännös alkuperäisestä käsikirjasta ”Mental Health Promotion Handbook – Educational Setting”.

Lisätietoa alkuperäisestä, englanninkielisestä käsikirjasta löytyy osoitteesta:

www.mentalhealthpromotion.net/?i=handbook.

Käsikirjan sisältöä ei ole muokattu Suomen oloihin.”



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

MHP Hands Consortium

Work Research Centre

Richard Wynne
Donal McAnaney
Isabelle Jeffares

ERSI

Merike Sisask
Airi Mitendorf
Zrinka Laido
Airi Värnik

FRK

Gert Lang
Almut Bachinger
Doris Bammer
Martina Welechovszky

BAUA

Jörg Michel
Kathleen Lorenz
Nathalie Henke
Rena Hohenstein

THL

Nina Tamminen
Pia Solin
Maarit Lassander
Eija Stengard

Romtens

Theodor Haratau
Maria Chiper
Radu Silveanu

Nofer Institute of Occupational Medicine in Lodz

Elżbieta Korzeniowska
Jacek Pyżalski
Piotr Plichta
Krzysztof Puchalski
Eliza Goszczyńska
Kamila Knol-Michałowska
Alicja Petrykowska

eWorx

Tilia Boussios
Evi Kostakou
Argyro Kazaki
Dorota Fiedor
Stefanos Patelis
Costas Paouris

© MHP Hands Consortium ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Taitto Raili Silius

ISBN 978-952-245-949-7 (verkkojulkaisu)

ISSN 2323-363X (verkkojulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-949-7>

Helsinki 2013

Esipuhe

Mielenterveys on yhä merkittävämmässä asemassa nyky-yhteiskunnassa. Psykkiset ongelmat ja mielen-terveyden häiriöt ovat lisääntyneet Euroopassa, ja on herätty siihen tosiasiaan, että yhteiskunnan täytyy edistää hyvää mielen-terveyttä ja hyvinvointia, kuten myös parantaa mielen-terveyspalveluita.

Hyvä mielen-terveys ja hyvinvointi ovat yhteydessä toimintaympäristöihin, joiden kanssa ihminen on vuoro-vaikutuksessa – käyttäytymistapaan ja tarjolla olevaan tukeen. Näitä toimintaympäristöjä ovat koulut, työpaikat ja asuinpaikat.

Monien ihmisten on kuitenkin vaikeaa ymmärtää, miten ympäristö voi edistää mielen-terveyttä ja hyvin-voitua. Mielenterveyden edistämisen käsikirjat keskittyvät tuon tiedon puutteeseen. Ne on tarkoitettu kouluissa, työpaikoilla ja ikääntyneiden hoidossa toimiville, ja ne tarjoavat testattuja välineitä ja menetel-miä mielen-terveyden edistämisen toteuttamiseen.

Käsikirjat on suunnattu ihmisille, joilla on työtehtäviä tietyssä toimintaympäristössä, esimerkiksi opetta-jille ja kasvattajille, johtajille ja työturvallisuuden vastuuhenkilöille, sairaanhoitajille ja hoivatyöntekijöil-le. Aiempaa tietämystä mielen-terveyden edistämisestä ei tarvita – kaikki tarvittava materiaali löytyy kä-sikirjoista.

Nämä käsikirjat on kehitetty Euroopan Komission terveysohjelman tuella. Työn ovat tehneet johtavat asi-antuntijat Euroopan johtavista mielen-terveyden edistämisen tutkimuslaitoksista. Näitä ovat Saksan työ-terveys- ja työturvallisuuslaitos BAuA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin) Jörg Miche-lin johdolla, kreikkalainen eWorx Tilia Boussioksen johdolla, Itävallan Punaisen Ristin tutkimusinstituutti (Forschungsinstitut des Roten Kreuzes) Almut Bachingerin johdolla, virolais-ruotsalainen mielen-terveyden ja itsemurhien tutkimusinstituutti ERSI (Estonian-Swedish Mental Health and Suicidology Institute) Merike Sisaskin johdolla, suomalainen Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL Pia Solinin johdolla, puola-lainen NOFER-työterveysinstituutti (NOFER Institute of Occupational Medicine) Elżbieta Korzeniows-kan johdolla ja oma irlantilainen työryhmämme työelämäntutkimuskeskuksesta (Work Research Centre Ltd.) Richard Wynnen johdolla. Hankkeen on arvioinut romania-lainen Romtens Theodor Harataun johdolla. Vilpittömät kiitokseni kuuluvat kaikille osallistuneille.

Richard Wynne
Projektin johtaja
tammikuu 2013.

Vastuulauseke:

”Mielenterveyden edistämisen käsikirjan on tarkoitus hyödyttää kaikkia sitä käyttäviä. Se soveltuu ammattilaisille ja koulutetuille. On kuitenkin huomioitava, että käsikirjaa ja sen materiaalia tai harjoituksia käyttävät ihmiset tekevät niin omalla vastuullaan. Käsikirjan tai harjoitusten käyttäjät ovat vastuussa väärinkäytön tai sopimattoman käytön aiheuttamasta haitasta. Tekijät eivät vastaa materiaalin käytön aiheuttamista vahingoista.”

Sisällysluettelo

Esipuhe	3
Johdanto	7
1. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin tärkeys	7
2. Toimintaympäristöt ja kohderyhmät	7
3. Kenelle käsikirjat on tarkoitettu?	7
4. Käsikirjojen sisältö	7
5. Käsikirjojen käytännön testaus	8
6. Kiitokset	8
Osa 1 Mielenterveyden edistämistyön perusteet	9
1.1 Mielenterveyden edistämistyön käsitteet, hyödyt ja yleiset periaatteet	9
1.1.1 Positiivinen mielenterveys	9
1.1.2 Mielenterveyden edistäminen käsitteenä	10
1.1.3 Mielenterveyden edistämistyön edut	13
1.1.4 Eettiset kysymykset mielenterveyden edistämisessä	14
1.2 Koulun ilmapiirin vahvistaminen	15
1.2.1 Koulujen ja oppilaiden tarpeet	15
1.2.2 Menestystekijät: näyttöön pohjaava käytäntö ja käytäntöön pohjaava näyttö	17
1.3 Mielenterveyden edistämisen aloitteiden toimeenpano	19
1.3.1 Mielenterveyden edistäminen: yksilölliset taidot ja organisaation vaikutus	19
1.3.2 Mielenterveyden edistämisen tarvekartoitus	20
1.3.3 Tukea mielenterveyden edistämislle	20
1.3.4 Tiedottaminen mielenterveyden edistämisestä	21
1.3.5 Henkilökohtaiset ja sosiaaliset taidot	21
1.3.6 Mielenterveyden edistämisen koulutus	22
1.3.7 Menestyksen arviointi ja jatkuva kehitys	22
1.4 Tehtävät mielenterveyden edistämisessä	23
1.4.1 Mielenterveyden edistäminen moniammatillisena hankkeena	23
1.4.2 Mielenterveyden edistämistyön keskeiset tehtävät	24
1.4.3 Tehtäväkuvaan liittyvät tiedot ja taidot	24
Osa 2 Mielenterveyden edistämisen aihealueet, menetelmät ja työkalut	25
2.1 Mielenterveyden edistämisen painopistealueet kouluissa	25
2.2 Pärjävyyden parantaminen	29
2.3 Selviytymistaitojen lisääminen (stressi, muutokset ja haasteet)	33
2.4 Päätöksenteko, ongelmanratkaisu ja avunhaku	36
2.5 Tunteiden käsittely	39
2.6 Ristiriitojen ratkaisutaitojen kehittäminen	42
2.7 Vuorovaikutussuhteiden vahvistaminen	44
2.8 Vertaisryhmän paineen sietäminen	47
2.9 Yhteistyö vanhempien kanssa	50
2.10 Kiusaamisen (myös verkossa tapahtuvan) ja ahdistelun ennaltaehkäisy ja käsitteleminen	53

Osa 3 Harjoituksia	56
3.1 Pärjävyyden (resilienssin) lisääminen	56
3.2 Selviytymistaitojen kehittäminen (stressi, muutokset ja haastavat tilanteet)	62
3.3 Päätöksenteon, ongelmanratkaisun ja avunhakemisen taitojen kehittäminen.....	65
3.4 Tunteiden käsittely	68
3.5 Ristiriitojen ratkaisutaitojen kehittäminen.....	70
3.6 Ihmissuhteiden lujittaminen	73
3.7 Vertaisryhmän paineen sietäminen.....	77
3.8 Yhteistyö vanhempien kanssa.....	80
3.9 Kiusaamisen (myös verkossa tapahtuvan) ennaltaehkäisy ja käsitteleminen	81
 Kirjallisuusluettelo	 89

Johdanto

1. Mielen terveyden ja hyvinvoinnin tärkeys

Mielen terveys ja hyvinvointi ymmärretään yhä selkeämmin elinikäisen terveyden tärkeiksi osatekijöiksi. Tässä yhteydessä mielen terveydellä tarkoitetaan mielen terveyden positiivisia ominaisuuksia mielen terveyden häiriöiden vastakohtana. Hyvä terveys ja hyvinvointi mahdollistavat emotionaalisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn.

2. Toimintaympäristöt ja kohderyhmät

Toimintaympäristöt, joissa elämme ja teemme työtä, ovat keskeisessä asemassa mielen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpidossa sekä mielen terveyden ongelmien ehkäisemisessä. Vietämme suurimman osan ajastamme näissä ympäristöissä, ja niiden ominaisuudet (luontaiset tai suunnitellut) vaikuttavat merkittävästi mielen terveyteen ja hyvinvointiin.

Mielen terveyteen vaikuttavat toki muutkin asiat kuin ulkoinen ympäristö, mm. se mitä teemme, ajattelemme ja tunnemme. Yksilöt pystyvät tietyssä määrin edistämään omaa mielen terveyttään ja hyvinvointiaan. Vaikka yksilöt yleisesti toimivat monissa erilaisissa ympäristöissä, keskitymme tässä käsikirjassa kouluympäristöön ja lasten ja nuorten mielen terveyden edistämiseen.

3. Kenelle käsikirjat on tarkoitettu?

Vaikka käsikirjojen varsinaisina kohderyhminä ovat koulujen ja oppilaitosten henkilökunta sekä alalle opiskelevat, on tavoitteena, että koululaiset ja opiskelijat hyötyvät kuvailluista toimenpiteistä. Ei siis oleteta, että kohderyhmien yksilöt itse ja yksin ryhtyisivät mielen terveyttä edistäviin toimenpiteisiin. Käsikirjan varsinainen kohderyhmä riippuu siitä, missä toimintaympäristössä ollaan.

4. Käsikirjojen sisältö

Käsikirjan tarkoitus on saada aikaan yksilön käytöksen muutoksia, jotka edistävät tämän mielen terveyttä. Käyttäjän tulee oppia kuinka toteuttaa toimenpiteitä, jotka on suunniteltu koululaisten ja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Käsikirjassa on esimerkkejä sopivista mielen terveyttä edistävästä toimenpiteistä sekä laajat kuvaukset käytettävistä välineistä ja sovellettavista prosesseista.

Käsikirjassa on neljä osaa:

- lyhyt johdanto
- mielen terveyden edistämistyön perusasioiden kuvaus
- mielen terveyden edistämistyön aiheita, menetelmiä ja välineitä
- harjoituksia.

Käsikirjassa käsitellään aiheita, jotka ovat keskeisiä kasvatusympäristössä; käsikirjassa on 9 aiheetta mm. tunteiden käsittelystä, vuorovaikutussuhteiden vahvistamisesta ja pärjäävyyden lisäämisestä.

Nämä aiheet esitellään samalla tavalla läpi käsikirjan. Ensiksi aihe määritellään. Toiseksi arvioidaan, kuinka tärkeä ja keskeinen aihe on mielen terveyden edistämistyölle. Sen jälkeen kuvaillaan, miten tämän aiheen suhteen mielen terveyttä voidaan edistää. Jokaiseen aiheeseen liittyy harjoituksia, apuvälineitä ja työkaluja käyttäjän tueksi sekä esimerkkejä ja kirjallisuutta.

Lisämateriaalia löytyy englanniksi mielenterveyden edistämisen käsikirjan (MHP-Hands) sivustolta: www.mentalhealthpromotion.net/?i=handbook.en.resources

Sivustolla on lisätietoja erityisesti työkaluista, esimerkeistä ja harjoitustehtävistä.

Lisää työkaluja löytyy myös ProMenPol-sivustosta, jossa on yli 400 mielenterveyden edistämisen työkalua: www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol.

5. Käsikirjojen käytännön testaus

MHP-Hands -projektissa käsikirjoja testattiin käytännössä niiden toimintaympäristöissä. Lisätieto projektista löytyy sivuilta:

www.mentalhealthpromotion.net/?i=handbook.en.about

6. Kiitokset

MHP-Hands -käsikirjat on valmistellut monikansallinen tiimi, jonka jäsenet ovat Irlannista (Work Research Centre Ltd.), Saksasta (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Medizin BAUA), Virosta (Virolais-ruotsalainen mielenterveyden ja itsemurhien tutkimuksen instituutti ERSI), Itävallasta (Forschungsinstitut des Roten Kreuzes FRK), Suomesta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL), Puolasta (NOFER-työterveysinstituutti), Romaniasta (Fundatia Romtens) ja Kreikasta (EWORX S.A.).

Projekti on saanut osan rahoituksestaan EU:n terveysohjelmasta 2008–2013 (sopimus no. 2009 12 13).

Osa 1 | Mielen terveyden edistämistyön perusteet

1.1 Mielen terveyden edistämistyön käsitteet, hyödyt ja yleiset periaatteet

1.1.1 Positiivinen mielen terveys

WHO määrittelee positiivisen mielen terveyden (WHO, 2001) näin: ”Mielen terveys voidaan ymmärtää hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö pystyy toteuttamaan omia kykyjään, tulemaan toimeen elämän normaalien raskuuden kanssa, työskentelemään tuottavasti ja hedelmällisesti ja osallistumaan mielekkäällä tavalla yhteisönsä toimintaan.”

Positiivinen mielen terveys on enemmän kuin vain mielen terveysongelmien puuttumista; se voidaan myös määritellä *“...myönteisen tunne-elämän, ajattelun ja vuorovaikutuksen hyödyntämiseksi haastavissa elämäntilanteissa”* (MHSchools). Positiivinen mielen terveys auttaa yksilöä hyödyntämään potentiaaliaan, huomaamaan omat vahvuutensa ja selviämään haasteista. Itse koetulla hyvinvoinnilla on myös todettu olevan yhteys poissaoloihin niin työpaikoilla kuin kouluissakin. Psykkisesti hyvinvovat yksilöt ovat todennäköisemmin päämäärätietoisia ja tekevät valintoja, jotka vaikuttavat myönteisesti heidän kokonaisvaltaiseen terveyteensä ja kasvuunsa.

Positiivinen mielen terveys syntyy tunteista, kognitioista (havainnot, ajattelu, päättely), sosiaalisesta toiminnasta (suhteet toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan) ja koherenssin tunteesta (tunne elämän merkityksellisyydestä). Näitä yksilöllisiä piirteitä ja taitoja voidaan mitata erilaisilla hyvinvoinnin mittareilla. Positiivinen mielen terveys ja hyvinvointi liitetään usein myös muihin mitattaviin tekijöihin, kuten terveellisiin elintapoihin, hyvään fyysiseen terveyteen, nopeaan palautumiseen sairaudesta tai vammasta, vähäisempiin rajoituksiin arkielämässä, korkeampaan koulutukseen, työtuottavuuteen, työhön ja tulotasoon, vahvempiin ihmissuhteisiin, sosiaaliseen koheesioon ja parempaan elämänlaatuun.

Mielen terveyteen liittyviä tekijöitä voidaan jakaa neljään eri kategoriaan (Lehtinen, 2008):

- **Yksilölliset tekijät ja kokemukset:** tunteet, kognitiot, toiminta, identiteetti, itsetunto, selviytymistaidot, sopeutumiskyky, itsenäisyys, muut henkilökohtaiset voimavarat, sosiaaliset verkostot ja fyysinen terveys.
- **Sosiaalinen vuorovaikutus:** henkilökohtainen tila, perhe, koulu, opinnot, työ, yhteisö, vapaa-aika ja ympäristö.
- **Yhteisön rakenteet ja voimavarat:** yhteisön toiminta, organisaatio, koulutusresurssit, työelämä, asun- totilanne ja taloudelliset voimavarat.
- **Kulttuuriset arvot:** vallalla olevat yhteisön arvot, säännöt, vuorovaikutusta säätelevät säännöt, mielen terveyden ja sairauden kriteerit, mielen terveyshäiriöihin liittyvä stigma, erilaisuuden suvaitseminen.

Edellä mainitut voivat toimia sekä mielen terveyden riskitekijöinä että suojaavina tekijöinä. Suojaavat tekijät edistävät positiivista mielen terveyttä ja pienentävät mielen terveyshäiriöiden riskiä. Riskitekijät taas lisäävät alttiutta mielen terveysongelmille. Sekä suojaavat että riskitekijät toimivat yksilön, perheen, yhteisön ja yhteiskunnan eri tasoilla (Taulukko 1.1).

Taulukko 1.1 Esimerkkejä mielen terveyden suojaavista ja riskitekijöistä.		
	Suojaavat tekijät	Riskitekijät
Yksilö	Myönteinen kuva itsestä	Matala itsetunto
	Hyvät selviytymistaidot	Heikot selviytymistaidot
	Kiintymys perheeseen	Turvaton varhainen vuorovaikutus- ja kiintymys-suhde
	Sosiaaliset taidot	Heikko itsepystyvyyden tunne
	Hyvä fyysinen terveys	Fyysinen tai älyllinen kehitysviive
Yhteisöt	Myönteinen varhainen vuorovaikutussuhde	Hyväksikäyttö ja väkivalta
	Tukea antavat ja välittävät vanhemmat / perhe	Erot ja menetykset
	Hyvät vuorovaikutustaidot	Viiteryhmien taholta tapahtuva hylkiminen
	Tukea antavat sosiaaliset verkostot	Sosiaalinen eristyneisyys
	Tunne yhteisöön kuulumisesta	
	Osallisuus yhteisössä	
Rakenteet	Turvallinen asuin ympäristö	Väkivalta ja rikollisuus asuin ympäristössä
	Miellyttävä elinympäristö	Köyhyys, kodittomuus
	Taloudellinen turvallisuus	Taloudellinen turvattomuus
	Työllistyminen	Työttömyys
	Myönteiset kokemukset koulusta / opinnoista	Epäonnistuminen koulussa / opinnoissa
	Tukipalveluita tarjolla	Tukipalvelujen puute
Kulttuuri*	Kulttuurisen erilaisuuden hyväksyminen	Sosiaalinen tai kulttuurinen syrjintä
	Pyrkimykset osallistaa eri kulttuurien edustajia yhteisön / yhteiskunnan toimintaan	Eri kulttuurien edustajien erillisuus yhteisöstä / yhteiskunnan toiminnasta
	Mielen terveysongelmiin kohdistuvan stigman (leima) puuttuminen / vähäisyys	Stigma, suvaitsemattomuus ja avun puuttuminen

*Lisätty alkuperäiseen taulukkoon ottaen huomioon kulttuurisen tason kasvavan merkityksen nykypäivänä.

Lähde: Barry M., Jenkins R. Introduction to Mental Health Promotion. Teoksessa: Barry M., Jenkins R. (toim.). Implementing Mental Health Promotion. Elsevier, 2007

Myönteiset tunteet eivät ole riittävä tae hyvälle mielen terveydelle, sillä ne eivät välttämättä johda henkilökohtaisen kasvuun ja tyydytykseen. Ne voivat myös olla ohimeneviä tai kemiallisesti vahvistettuja (alkoholi, huumeet). Joissain tilanteissa positiivinen mielen terveys vaatii negatiivisten tunnetilojen läpikäymisen (esim. menetykset). Positiivisen mielen terveyden omaavilla yksilöillä on usein seuraavia piirteitä/kykyjä (Lehtinen, 2008):

- Hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden tunne.
- Kyky nauttia elämästä, nauraa ja pitää hauskaa.
- Kyky tulla toimeen stressiä aiheuttavissa elämäntilanteissa ja palautua takaiskuista.
- Taito elää täyttä elämää merkityksellisen toiminnan ja myönteisten vuorovaikutussuhteiden kautta.
- Kyky muuttua, kasvaa ja kokea erilaisia tunteita, silloinkin kun olosuhteet muuttuvat.
- Tasapainon tunne omassa elämässä yksinäisyyden ja sosiaalisuuden, työn ja vapaa-ajan, levon ja vireyden välillä.
- Kyky huolehtia omista tarpeista kokonaisvaltaisesti (mieli, keho, henkisyys, luovuus).
- Älyllinen kehitys ja terveys.
- Kyky huolehtia muista ihmisistä.
- Itseluottamus ja hyvä itsetunto.

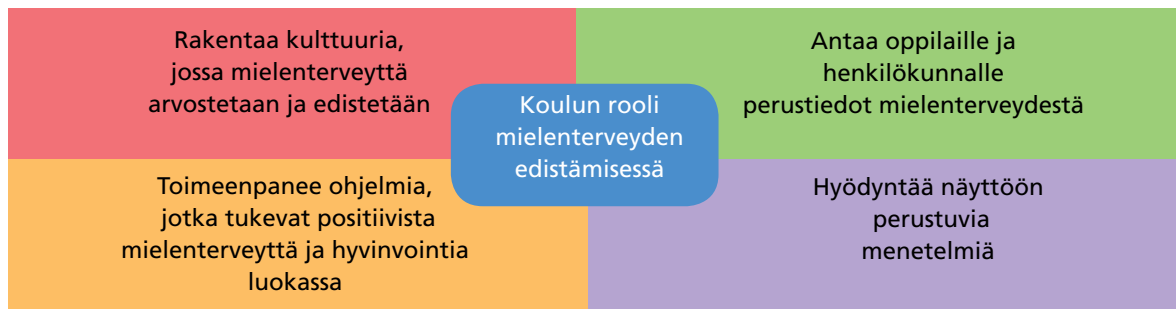
1.1.2 Mielen terveyden edistäminen käsitteenä

Mielen terveys on olennainen osa terveyttä. Mielen terveyteen vaikuttavat monet toisiinsa liittyvät biologiset, psyykkiset, sosiaaliset ja ympäristötekijät. Mielen terveyden edistäminen on positiivisen mielen tervey-

den tukemista vahvistamalla elämänlaatua ja pyrkimällä muuttamaan niitä tekijöitä, joihin voidaan vaikuttaa myönteisesti.

Mielenterveyden edistämiseen kuuluu niiden ajatusten, tunteiden ja toimintojen rohkaiseminen, jotka vahvistavat hyvinvointia ja turvaavat positiivisen mielenterveyden edellytykset sekä yhteisön että yhteiskunnan rakenteiden tasolla. Mielenterveyden edistäminen voi kohdistua koko väestöön ja kaiken ikäisiin, niin yksilöihin kuin ryhmiinkin sekä eri toimintaympäristöihin. Jo 1950-luvulta lähtien koulu on nähty terveyden edistämisen kannalta tärkeänä ympäristönä. Useimmissa maissa koulunkäynti on pakollista ja oppilaat viettävät yli 6 tuntia päivittäin koulussa, yhteensä yli 180 päivää vuodessa. Kouluympäristö on siis erinomainen paikka myös mielenterveyden edistämisen toiminnoille ja aloitteille.

Maailman terveysjärjestö (WHO, 1998) korostaa koulun merkitystä yhteisöllisille ja terveyttä edistäville toiminnoille. Kouluilla on tärkeä rooli mielenterveyden edistämässä, mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyssä sekä kuormittuneiden oppilaiden tukemisessa. Koulun roolia mielenterveyden edistämässä on selvennetty alla olevassa kuviossa 1.1.

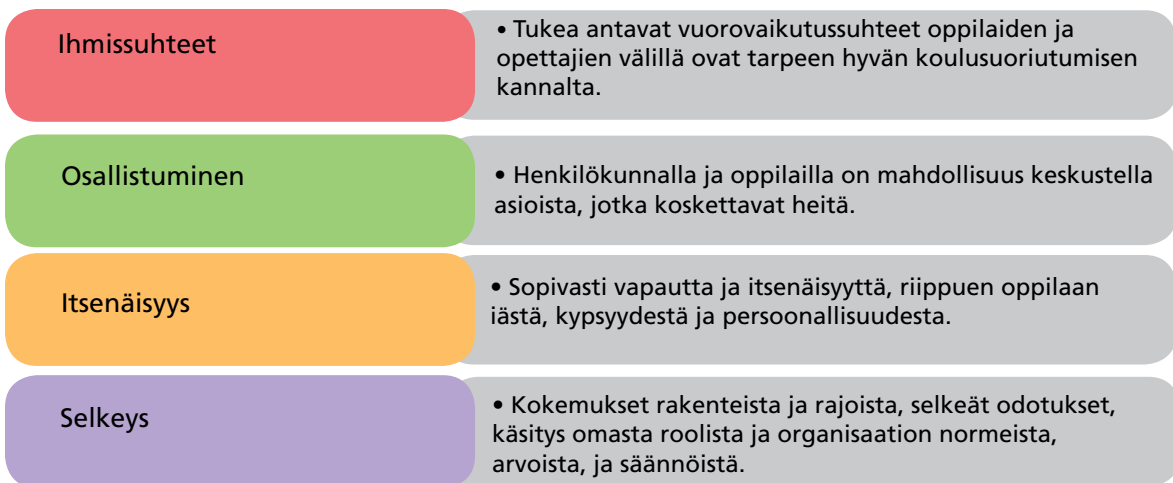


Kuvio 1.1 Koulun rooli mielenterveyden edistämässä

Mielenterveyttä edistävät menetelmät kouluissa voidaan jakaa kolmeen kategoriaan (Barry & Jenkins, 2007):

1. **Taitoharjoittelu luokkaympäristössä** – elämäntaitojen ja sosiaalisten taitojen opettaminen luokassa.
2. **Koko koulun lähestymistapa** – luokkaympäristön, koulun sosiaalisen ympäristön ja koulun arvoilmapiiriin muuttaminen. Parhaimpien tulosten saavuttamiseksi tämä lähestymistapa vaatii vanhempien ja ympäröivän yhteisön mukanaoloa.
3. **Kohdennetut toimenpiteet** – erityisesti mielenterveyden ongelmien riskiryhmiin kuuluville oppilaille. Näillä toimenpiteillä pyritään vahvistamaan heidän selviytymistaitojaan ja ennaltaehkäisemään mm. itsemurhia.

Ottawan julistuksessa terveyden edistämisestä (WHO, 1986) tehtiin aloite *Terveyden edistämisen ohjelmasta kouluissa* (WHO/EC/Council of Europe), joka perustuu kokonaisvaltaiseen **koko koulun lähestymistapaan (whole school approach)**. WHO määrittelee ”terveyttä edistävät koulut” sellaisiksi, joissa ”kaikki koulu yhteisön jäsenet työskentelevät yhdessä luodakseen oppilaille myönteisiä kokemuksia ja rakenteita, jotka turvaavat ja edistävät heidän terveyttään”. Koko koulun lähestymistapa perustuu koulun arvoilmapiiriin ja ympäristöön, opetussuunnitelmaan ja perheiden/yhteisön osallisuuteen. Katherine Weare (2000) on kuvannut koko koulun lähestymistapaa kokonaisvaltaiseksi strategiaksi kouluympäristössä, joka edistää psyykkistä ja sosiaalista terveyttä kaikilla osallisilla (oppilailta, opettajilla ja vanhemmilla). Tämän toimintatavan tärkeimpiä piirteitä ovat myönteiset vuorovaikutussuhteet oppilaiden ja henkilökunnan välillä, henkilökunnan koulutus ja kehitys, vahva johtajuus ja selkeät rajat ja säännöt, tiimityöskentely, keskittyminen taitoihin, asenteisiin ja arvioihin enemmän kuin faktoihin ja tietoihin, sekä vanhempien, paikallisen yhteisön ja avaintoimijoiden osallisuus. Avaintekijät esitetään alla olevassa kuviossa 1.2 (Weare, 2000).



Kuvio 1.2 Avaintekijät koko koulun lähestymistavassa

Mielen terveyden edistäminen on kaikkien oppilaiden kanssa työskentelevien henkilökunnan jäsenten vastuulla. Opettajat, koulupsykologit, terveydenhoitajat, toimistotyöntekijät, muu henkilökunta ja yhteisön jäsenet voivat olla mielen terveyden edistämisen puolestapuhujia. Vaikuttava mielen terveyden edistäminen vaatii myös hyvää yhteistyötä, tiedon ja vallan jakamista, etenemisen seuranta, erimielisyyksien käsittely ja muuttuvien tarpeiden huomioimista. Opettaja on positiivinen roolimalli oppilaan elämässä ja hänen tulisi olla tietoinen oppilaan vaikeuksista voidakseen tarjota riittävää tukea. Vaikka opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa oppilaan psyykkiseen hyvinvointiin, on tärkeää, että opettajan tukena ja taustalla on yhteistyö koko koulun ja erityisesti oppilashuoltoryhmän kanssa. Opettaja voi ohjata oppilaan myös lisätuen piiriin. Koulun työntekijät havaitsivat usein jo varhain lapsen muuttuneen käytöksen tai vuorovaikutuksen. Normaalisti sosiaalinen lapsi, joka alkaa vetäytyä ystävien seurasta tai aktiviteeteista on helppo huomata, ja opettaja voi pyytää koulussa työskentelevää terveydenhuollon ammattilaista mukaan pohtimaan asiaa sekä sitä, miten asian kanssa tulisi edetä.

Niin opettajien kuin muun henkilökunnankin positiivinen mielen terveys tulisi pyrkiä turvaamaan. Työympäristöön voi liittyä puolia, jotka koetaan hankalina, aggressiivisina tai mahdollisesti väkivaltaisina. Tämän vuoksi on hyvä olla tarjolla tietoa ja resursseja mielen terveyden tukemiseen, oli kyse sitten oppilaasta tai opettajasta. Koulun olisi hyvä järjestää koulutusta siitä, miten opettajat ja oppilaat voivat kommunikoida keskenään kun hyvinvointi on uhattuna. Koulun henkilökunta voi edistää positiivista mielen terveyttä mm.:

- Harjoittamalla ja kehittämällä taitoa kuunnella oppilasta.
- Yhteistyöllä paikallisiin mielen terveydenhuollon yksiköihin ja järjestöihin.
- Jakamalla tietoa mielen terveyden edistämisestä esim. tähän tarkoitettuun tietokannan ja kirjallisuuden avulla.
- Nimittämällä mielen terveysvastaava, joka tarjoaa tukea muulle henkilökunnalle.
- Pyytämällä lastenlääkärinä tai mielen terveyden ammattilaista kouluun kertomaan positiivisen mielen terveyden merkityksestä ja vaikutuksesta opetukseen ja oppimiseen.
- Pyrkimällä ymmärtämään oppilaiden ja heidän perheidensä taustoja.
- Pyrkimällä ymmärtämään kuinka oppilaiden kehitys vaikuttaa heidän vuorovaikutukseensa ikätoverien ja aikuisten kanssa.
- Nimeämällä henkilökunnasta jäsenen, joka vastaa oppilashuollon koordinoinnista.

1.1.3 Mielen terveyden edistämistyön edut

Lapsen varhaisella kehityksellä on suuri vaikutus mielen terveyteen ja kognitiivisiin kykyihin. Varhaisvuosina niin psyykinen, sosiaalinen kuin fyysinenkin kehitys kulkevat nopeaa tahtia. Hyvä mielen terveys koko lapsuuden ajan on edellytys tunnetaitojen kehitykselle, sosiaalisille taidoille, oppimiselle, kyvyille huolehtia itsestä ja kasvaa hyvinvoivaksi aikuiseksi. Lapsen psyykkisen ja fyysisen kehityksen tukeminen parantaa myös hänen kykyään selviytyä koulussa eteentulevista tehtävistä ja oppimishaasteista, kuten myös kykyä toimia omassa yhteisössä parhaalla mahdollisella tavalla. Sosiaalisten ja tunnetaitojen oppiminen vaatii itseluottamusta ja tilaisuuksia harjoitteluun. Hyvinvointi lapsuudessa antaa vahvan pohjan positiiviselle mielen terveydelle nuoruusiässä. On tärkeää myös pystyä puhumaan lasten kanssa mahdollisista menetyksistä (esim. perheen hajoaminen tai läheisen kuolema) ja niihin liittyvistä tunteista.

Nuoruudessa kasvavat myös mielen terveyden ongelmien riskit. Näinä vuosina koulusuoriutumisesta tulee tärkeämpää, ikätoverien merkitys kasvaa ja perheen rooli muuttuu. Nuoruus on myös haaste identiteetin ja itseluottamuksen kehittymiselle. Erilaiset biologiset, psyykkiset, sosiaaliset ja kognitiiviset muutokset tekevät nuoret haavoittuviksi. Hämmennyksen tunteet, tunteenpurkaukset, alakuloisuus ja nopeat tunteiden vaihtelut ovat myös tavallisia. Kasvanut herkkyys, uudet ajatukset ja tunteet sekä muut muutuneet käyttäytymismallit voivat uhata psyykkistä hyvinvointia (esim. riidat vanhempien, sisarusten tai muiden oppilaiden kanssa; huoli ikätoverien hyväksynnästä; kiusaaminen ja itseluottamuksen puute). Tämä voi johtaa lisääntyneeseen tuen tarpeeseen. Nuoret saattavat myös käyttäytyä riskialttiisti saadakseen muiden hyväksynnän, mikä voi johtaa negatiivisiin kierteisiin ja lisääntyneeseen stressiin. Varhaisnuoret ja nuoret (13–18 -vuotiaat) hyötyvät tukimuodoista, jotka sekä ovat tukea antavia että lisäävät tietoa. (PromenPol, 2009). Tässä vaiheessa nuoret muodostavat myös asenteita.

Koulun antama rohkaisu on avainasemassa nuoren myönteisessä kehityksessä ja mielen terveysongelmiin tarttumisessa. Positiivinen kouluympäristö lisää hyvinvointia ja kuuluvuuden tunnetta sekä vahvistaa kykyä selviytyä haasteista ja stressiä aiheuttavista tilanteista. Myönteinen kokemus koulusta ja oppimisesta lisää myös oppilaan itseluottamusta ja varmuutta. Positiivinen psykososiaalinen ympäristö vähentää kiusaamista, häirintää, pinnaamista ja poissaoloja. Se vähentää myös ennakkoluuloja, pelkoja, ahdistusta, masennusta ja motivaation puutetta. Oppilaiden tukena oleva koulu toimii heille myönteisenä ympäristönä myös myöhempinä vuosina.

Mielen terveyden edistämisen tulisi keskittyä mielen terveyden taustalla oleviin voimavaroihin ja vahvuuksiin. Näitä ovat mm. optimismi, koherenssin tunne, hyvät vuorovaikutustaidot ja vastavuoroiset ihmissuhteet. Onkin tärkeää tehdä aloitteita ohjelmista, jotka korostavat hyvinvointia ja pystyvyyttä, sen sijaan että keskityttäisiin ongelmiin. Tämä auttaa vähentämään stigmaa ja edistämään mielen terveyttä avoimella ja rakentavalla tavalla. Oppilaiden tulisi tuntea, että koulu on turvallinen paikka, missä heistä välitetään, heidän tarpeisiinsa vastataan ja missä he saavat apua ongelmien ratkaisuun. Jos nämä tarpeet voidaan täyttää, oppilaat tuntevat kuuluvansa kouluyhteisöön ja tämä vahvistaa heidän mielen terveyttään. Hyvin sopeutunut lapsi oppii tehokkaammin, on motivoituneempi ja suoriutuu tehtävistään paremmin. Myönteiset suhteet ikätovereihin ja koulun henkilökuntaan lisäävät myös kuuluvuuden tunnetta. Vanhempien tukioppilaiden tai ystävien läsnäolo koulussa vahvistaa luottamusta nuoremmissa oppilassa ja tekee koulusta turvallisemman ympäristön. Myös tukioppilaille on hyötyä siitä, että he auttavat nuorempiaan ja vähentävät ristiriitoja ja kiusaamista koulussa. Myönteisen psykososiaalisen kouluympäristön tunnusmerkkejä on kuvattu alla (Kuvio 1.3).



Kuvio 1.3 Positiivisen psykososiaalisen kouluympäristön tunnusmerkkejä

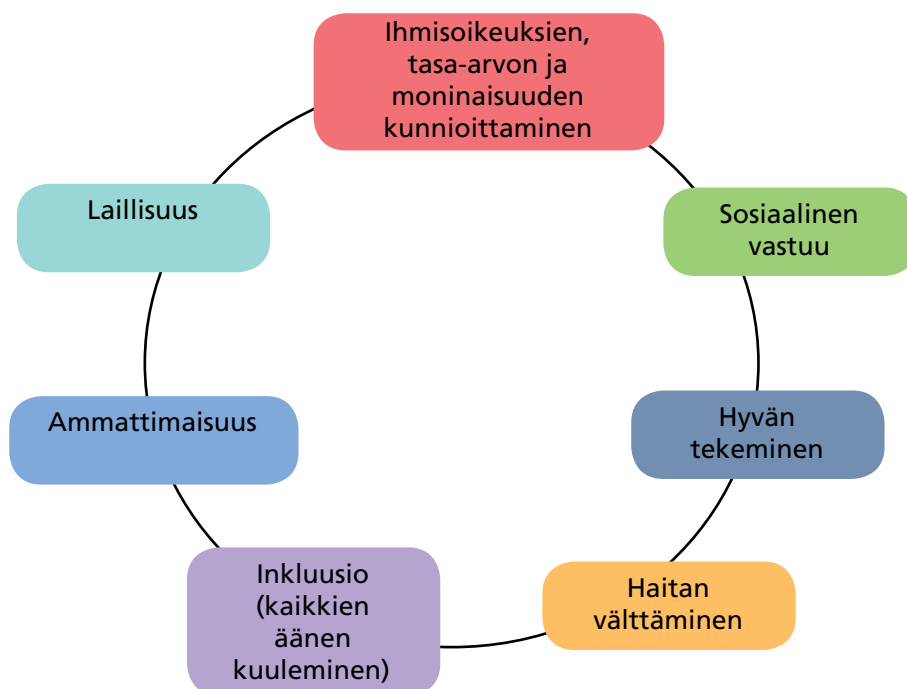
Positiivinen psykososiaalinen kouluympäristö on pitkälti riippuvainen koulun henkilökunnan ja organisaation toimintatavoista ja asenteista. Koulun johtoryhmän tulisi huomioida ja edistää niitä olosuhteita, jotka lisäävät koulun resursseja toimia tukea antavalla ja välittävällä tavalla suhteessa oppilaisiin ja henkilökuntaan.

1.1.4 Eettiset kysymykset mielenterveyden edistämisessä

On tärkeää tuntea oman maan lainsäädäntö, eettiset ohjeistukset ja tietosuojalait, jotka liittyvät sovelletta-vaan mielenterveyden edistämisen menetelmään.

Mielenterveyden edistäminen koulussa tarkoittaa työskentelyä alaikäisten osallistujien kanssa. Tämän vuoksi on hankittava tietoinen suostumus vanhemmalta tai huoltajalta. Suostumus sallii kaiken olennaisen tiedon jakamisen vanhempien/huoltajien ja oppilaiden kanssa. Tietoinen suostumus tarkoittaa sitä, että vanhemmat ja osallistujat ovat tietoisia tavoitteista, menetelmistä, mahdollisista hyödyistä, mahdollisista rajoituksista ja kaikista haitoista, joita ohjelmasta voi koitua siihen osallistuville. Jos ongelmia ilmenee toimeenpanovaiheessa, kaikille mukana oleville tulee tiedottaa mahdollisimman nopeasti. Oppilailla on oikeus kieltäytyä osallistumisesta tai keskeyttää ohjelma milloin tahansa. On tärkeää myös varmistua siitä, että oppilaiden kanssa työskentelevät henkilöt ovat ammattitaitoisia erityisesti silloin, kun he ovat vastuussa mielenterveyden edistämisestä kouluissa. Mielenterveyden edistämisen parissa työskentelevät voivat tarvita lisäkoulutusta (esim. kuinka käsitellä mahdollisia ongelmia, kuinka suhtautua yksilöllisiin eroihin motivaatiossa, kuinka luoda myönteisiä ja tukea antavia vuorovaikutussuhteita) tai voivat tarvita apua ulkopuolisista palveluista. Henkilökunnan koulutusta tulisi seurata ja päivittää. Henkilökunnalla tulisi olla myös mahdollisuus konsultoida ammattilaisia kaikissa eettisissä kysymyksissä. Kaiken kerätyn tiedon tulee olla luottamuksellista ja turvallisesti säilytettyä.

Vaikka mielenterveyden edistämisen ohjelmien tarkoitus ja päämäärä on edistää myönteistä ympäristöä, koulun henkilökunnan tulisi kaikessa toiminnassa huomioida mielenterveyden edistämiseen liittyvät säännöt, sopimukset ja eettiset periaatteet. Eettiset ohjeistukset ja käytännöt antavat ohjeet laadukkaasta ammatillisesta toiminnasta. Seuraavassa esitetellään seitsemän pääperiaatetta ProMenPol -projektin eettisestä ohjeistuksesta (ProMenPol, 2009).



Kuvio 1.4 Eettiset pääperiaatteet mielenterveyden edistämisessä

1.2 Koulun ilmapiirin vahvistaminen

Mielenterveyden edistämisessä menestyksekkäät koulut rohkaisevat kuuluvuuden tunteita, yhteisöllisyyttä ja oppilaiden itsetuottamusta. On tärkeää myös edistää myönteisiä suhteita oppilaiden kesken sekä oppilaiden ja henkilökunnan välillä. Koulujen tulisi kehittää ilmapiiriä, jossa on mahdollista keskustella mielenterveydestä ja missä oppilaat eivät tule leimatuiksi. Positiivisen ilmapiirin luomisessa tarvitaan seuraavia osatekijöitä:

- välittäviä vuorovaikutussuhteita (vahvista tukea, myötätuntoa, luottamusta)
- korkeat, mutta saavutettavat tavoitteet (vahvista kunnioitusta, ohjausta ja tunnustusta yksilöllisten vahvuuksien pohjalta)
- mahdollisuuksia osallistumiseen (vahvista vastuuta, todellista päätöksentekovaltaa, omistajuutta).

Turvallinen ja kannustava oppimisympäristö on olennainen osa mielenterveyttä edistävän koulun toimintaa ja positiivista ilmapiiriä. Jokainen henkilökunnan jäsen on mahdollinen mielenterveyden edistämisen opettaja ja voi toimia roolimallina tai ohjaajana.

1.2.1 Koulujen ja oppilaiden tarpeet

Mielenterveyden tarvekartoitus identifioi toimintoja ja ohjelmia, jotka ovat jo olemassa ja joita voidaan toteuttaa kouluympäristössä. Kartoitus tuo esille myös ohjelmia, jotka voisivat mahdollisesti edistää oppilaiden hyvinvointia, mutta joita ei ole vielä kehitetty. Tarvekartoituksella saadaan selkeä kuva siitä, miksi tietyt toimenpiteet ovat tarpeellisia. Samalla voidaan varmistaa mielenterveyden erityistarpeisiin tarvittavan tiedon kerääminen koulussa. Tarvekartoituksen tavoitteena on kerätä tietoa, joka helpottaa tulevaisuudessa tarvittavien mielenterveyden edistämisen toimintojen, ohjelmien tai projektien suunnittelua. Tiedon keräämisessä käytettävä menetelmä vaihtelee kohderyhmästä riippuen (nuoremmat lapset, nuoret, vanhemmat tai opettajat).

Tarvekartoitukseen voi kuulua yksi tai useampi seuraavista menetelmistä:

- Kasvokkain tapahtuvat haastattelut oppilaiden, vanhempien ja henkilökunnan kanssa.
- Mielen terveyden edistämisyhmän toteuttama puhelinkysely.
- Vanhemmat oppilaat haastattelevat nuorempia oppilaita.
- Oppilaat haastattelevat kotitehtävänä vanhempia/huoltajia.
- Palaute kyselyistä koulun uutiskirjeessä.

Kasvokkain tapahtuvien haastattelujen etuna on se, että ne vahvistavat vuorovaikutusta ja luottamusta mielen terveyden puolestapuhujien, koulun henkilökunnan ja oppilaiden välillä. Tarvekartoituksen tulisi olla käytännönläheinen ja tarjota todellista tietoa (esim. koulussa vuoden aikana sattuneiden kiusaamisten tai tappeluiden määrästä). On myös hyödyllistä hankkia vuosittaista tietoa, joka mahdollistaa trendien vertailun ajan kuluessa. Seuraavia askelia suositellaan tarvekartoitusta tehtäessä:

- Kartoita koulun vahvuudet ja heikkoudet.
- Osallista päätekijät (esim. opettajat, vanhemmat ja oppilaat) tunnistamaan ongelmat, listaamaan tarpeet ja tekemään päätöksiä.
- Osallista koko oppilashuoltoryhmä tarvekartoituksen menetelmien kehittämiseen (kyselyt, haastattelut, fokusryhmät).
- Testaa menetelmiä, jotta saadaan selville niiden hyväksyttävyyttä ja käytännöllisyys.
- Tee harjoituskysely, jos tarpeen.
- Varmista nimettömyys ja luottamuksellisuus.
- Analysoi kerätty tieto, tee yhteenveto ja viestitä tulokset kaikille osallisille.

Mielen terveyden edistämisen toimet vaativat koulun johtoryhmän aktiivista mukana oloa. Mielen terveyden edistämisyhmään osallistuminen, sen työn tukeminen, tarvittavien resurssien takaaminen ja sitoutuminen toimeenpanoon ovat kaikki tärkeitä osatekijöitä. Jos koulun rehtori ja mielen terveyden edistämisyhmä päättävät toteuttaa **koko koulun lähestymistapaa**, kuviossa 1.5 esitetyt näkökohdat tulisi ottaa huomioon (MindMatters, 2010).



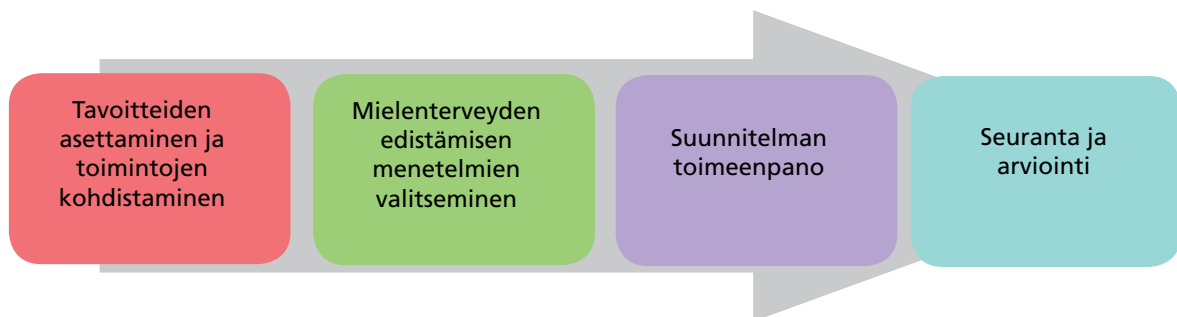
Kuvio 1.5 Koko koulun lähestymistapa ja huomioitavat näkökohdat tarvekartoituksessa

1.2.2 Menestystekijät: näyttöön pohjaava käytäntö ja käytäntöön pohjaava näyttö

Menestyksekkäät mielenterveyden edistämisen ohjelmat tai projektin suunnittelu vaatii saavutettavien ja mitattavien tarvekartoitukseen perustuvien tavoitteiden asettamista. Yksityiskohtainen projektisuunnitelma auttaa varmistamaan projektin ammattimaisen toteutuksen. Se varmistaa myös, että kaikilla osallisilla on yhteinen käsitys siitä, mitä tapahtuu, mikä on heidän roolinsa, vastuualueensa ja käytettävissä olevat voimavaransa. Hyvän mielenterveyden edistämisen suunnitelman tulisi ottaa huomioon seuraavat näkökohdat:

- Kaikki olennaiset projektisuunnitelman yksityiskohdat (tavoitteet, toiminnot, vastuualueet, budjetti, aikataulu, odotetut tulokset, koulutustarpeet, käytössä olevat ja tarvittavat voimavarat, seurantakäytännöt) tulee sopia koulun johtoryhmän kanssa.
- Projektisuunnitelman pääperiaatteet tulisi viestittää kaikille osallisille.
- Toiminnot tulisi suunnitella eettisten periaatteiden ja ohjeistusten mukaisiksi.

Mielenterveyden edistämisen suunnitelma voidaan jakaa neljään vaiheeseen, jotka esitetään kuviossa 1.6 (ProMenPol, 2009).



Kuvio 1.6 Askeleet mielenterveyden edistämisen suunnittelussa

Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteiden tulee olla mitattavissa ja saavutettavissa sekä ymmärrettäviä. Pitkän tähtäimen tavoitteet voidaan jakaa useampiin lyhyen tähtäimen tavoitteisiin, joilla on selvästi eriteltyt päämäärät jokaiselle toiminnolle. Tehtäväkuvat ja vastuualueet tulisi ilmaista selkeästi. Aikataulu tulee olla päätettynä etukäteen, jotta voidaan sopia milloin tietyt tavoitteet tulisi saavuttaa. Prosessiin kuuluvat seuraavat askeleet:

- Määrittele kohderyhmä(t).
- Määrittele toimenpiteen kesto ja sen oletetut hyödyt.
- Aseta suunnitelmalle pitkän- ja lyhyen tähtäimen tavoitteet ja aikataulut.
- Määrittele oletetut ja mitattavissa olevat tulokset.
- Aseta indikaattorit saavutuksille tai prosessille.
- Viestitä tulokset kaikille osallisille.

Hyvä projektinhallinta auttaa rakentamaan tarkan toimintasuunnitelman. Vaikka yleinen projektisuunnitelma on jo tehty, jokaiselle toimeenpanon vaiheelle tarvitaan myös yksityiskohtainen suunnitelma. Tähän kuuluu myös voimavarojen ja vastuualueiden jakaminen toimeenpanon eri vaiheille. Seuraavat askeleet ovat suositeltavia:

- Aseta resurssit, työntekijät ja aikataulut jokaiselle toiminnolle.
- Hyödynnä olemassa olevia voimavaroja mahdollisuuksien mukaan – tämä pitää kulut kohtuullisina ja auttaa ohjelman integroinnissa kouluympäristöön.
- Varmista, että toiminnot raportoidaan.

Toimenpiteiden kohdentaminen

Toimenpiteiden tehokas kohdentaminen on tavoitteiden asettamista jokaiselle suunnitellulle toiminnolle ja koskee viestintää eli kohderyhmien tavoittamista.

- Aseta helposti mitattavissa olevia tavoitteita jokaiselle toiminnolle.
- Varmista, että viestintäjärjestelyillä tavoitetaan tehokkaasti koko kohderyhmä.
- Mieti, miten osallistaa vanhemmat mukaan toimintoihin.
- Mieti useampia eri keinoja kohderyhmän tavoittamiseksi.
- Käytä kohderyhmälle tuttuja viestintäkanavia.
- Ota huomioon kohderyhmän mahdolliset erityiset esteet.
- Sisällytä oppimistoimintoja oppilaille ja vanhemmille.

Mielenterveyden edistämisen menetelmien valitseminen

Asianmukaisten mielenterveyden edistämisen menetelmien valitseminen on tärkeää projektin onnistumisen kannalta. Menetelmät voivat tukea mitä tahansa toimeenpanon vaihetta, kuten projektinhallintaa, tarvekartoitusta, ongelman ratkaisua jne.

- Varmista laadukkaiden menetelmien valinta ja tarvittava asiantuntemus menetelmien hyödyntämiseen.
- Järjestä koulutusta, jos tarpeen.
- Pyydä neuvoa ammattilaisilta, jotka ovat aikaisemmin käyttäneet näitä menetelmiä.

Suunnitelman toimeenpano

Ennen kuin mielenterveyden edistämisen ohjelma toimeenpannaan, on tärkeää varmistaa, että kaikki tarvittavat voimavarat ovat käytettävissä. Seuraavia askeleita suositellaan suunnitelman toimeenpanossa:

- Varmista, että kaikki resurssit ovat valmiina ja niitä on riittävässä määrin.
- Sovi tapaaminen, jossa tarkistetaan, että kaikki on valmiina ja että kaikilla on selkeä kuva omista vastualueistaan.
- Varmista, että toimeenpanoon liittyvät viestintäprosessit ja kanavat toimivat.
- Tarjoa säännöllistä tukea.
- Luo kouluun positiivinen ilmapiiri.

Seuranta ja arviointi

On tärkeää arvioida mielenterveyden edistämishanketta, jotta saadaan selville saavuttiko toimenpide tavoitteensa. Sekä laadulliset (haastattelut, keskustelut, itsearviointi) että määrälliset (tilastot, kyselyt) tiedot ovat hyödyllisiä. Mielenterveyden edistäminen ei ole toimenpide vaan prosessi, ja siksi sen edistymisen ja vaikutusten jatkuva seuranta on tärkeää. Arvioinnin tulokset antavat suuntaa tulevien mielenterveyden edistämissuunnitelmien ja -toimenpiteiden tarkentamiselle.

Mielenterveyden edistämishankkeelle on perustettava seurantaprotokolla ja -menettely, jotka auttavat mm. ohjelmatoimenpiteiden tarkistamisessa. Seurantaprotokollassa tulee olla seuraavat osatekijät:

- tavoitemittarit (laadulliset ja määrälliset): mm. terveydentila, toimintakyky, osallistumisaste, osallistujien tyytyväisyys, ohjelman kustannukset
- seurantatoimenpiteiden aikataulu ja vaiheet
- palautemekanismit ja -aikataulut.

Arviointi on seurantaprosessista saatujen tietojen analysointia vastausten saamiseksi mm. näihin kysymyksiin: Toimiko prosessi? Toimiko se tehokkaasti? Onko se parantanut oppilaiden elämän laatua? Mielenterveyden edistäminen koulussa on vaikuttavinta, jos koko koulu, vanhemmat ja ympäröivä yhteisö ovat mukana. Vaikutusta lisäävät myös laajat muutokset koulun ilmapiirissä ja toimintatavoissa, taitojen harjoittelu eri yhteyksissä sekä ohjelman kesto (vähintään vuosi). Mielenterveyttä edistävän koulun tulisi keskittyä ohjelmiin, jotka tukevat sekä oppilaita että henkilökuntaa.

1.3 Mielenterveyden edistämisen aloitteiden toimeenpano

1.3.1 Mielenterveyden edistäminen: yksilölliset taidot ja organisaation vaikutus

Mielenterveyden edistämistä voidaan ajatella innovatiivisena prosessina, jossa yksilöitä rohkaistaan tekemään terveydelle edullisia valintoja ja missä kouluympäristö voidaan rakentaa tukemaan mielenterveyttä. Tämä prosessi menee terveystieteisiin vaikuttamista ja tiedon lisäämistä pidemmälle, sillä mielenterveyden edistämisen aloitteet pyrkivät muuttamaan kouluympäristön rakenteita ja dynamiikkaa. Mielenterveyden edistämisen prosessista tulee sosiaalisen systeemin toimenpide, jossa uusia rooleja ja rakenteita luodaan muokkaamaan arvoja, normeja ja uskomuksia mielenterveyteen liittyen. Mielenterveyden edistäminen vaatii yleensä muutoksia koulun johtamisessa, ja mahdollisesti uusien organisaatiotason rakenteiden kehittämistä, jotta mielenterveyden edistäminen voidaan yhdistää koulun toimintasuunnitelmaan ja käytäntöihin. Nämä muutokset vaikuttavat vuorovaikutukseen oppilaiden, henkilökunnan ja vanhempien välillä.

Mielenterveyden edistämishjelman laadukkuus riippuu siis pitkälti organisaatiotekijöistä, kuten myös sen toteuttajien ammattitaidosta. Molemmat tekijät ovat tärkeitä ohjelman onnistumisen kannalta. Olisi helppoa olettaa, että mielenterveyden edistäminen onnistuu hyvin, jos henkilökunta on saanut koulutusta tällä alueella. Sitoutuneinaan henkilökunta ei kuitenkaan voi suoriutua ilman organisaation tukea. Toisaalta mielenterveyden edistämiseksi suotuisien rakenteiden luominen ei riitä, mikäli työntekijöillä ei ole tarvittavia taitoja hyödyntää niitä.

Mielenterveyden edistämisen ohjelmat kouluympäristössä pitävät sisällään kolme innovaation vaihetta:

- omaksuminen – koulun organisaatio tietää innovaatiosta
- toimeenpano – mielenterveyden edistämisen ohjelmaa kokeillaan käytännössä
- käyttöönotto – mielenterveyden edistämisen ohjelmasta tulee rutiinia ja hyväksytty käytäntö koulussa.

Kaikissa kolmessa vaiheessa organisaation toiminnalla on olennainen merkitys mielenterveyden edistämisen laadun ja etenemisen kannalta.

Kuinka sitten hyödyntää koulussa työskentelevien opettajien ja muun henkilökunnan resursseja? Mielenterveyden edistämisyhmä tulisi valita sillä perusteella, että sen jäsenet ovat kiinnostuneita ja sitoutuneita mielenterveyden edistämiseen, ja heillä on tarvittavia kykyjä saavuttaa projektin tavoitteet. On tärkeää valita ammattitaitoinen johtaja, joka on vastuussa projektin suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista. Mielenterveyden edistämisen mekaaninen yhdistäminen koulun olemassa oleviin rakenteisiin voi olla hyödytön, jos se johtaa ohjelman huomiotta jättämiseen ja laiminlyöntiin.

Yhteenvetona voidaan todeta, että yksilöiden taidot ja organisaation tuki ovat molemmat tarpeen onnistuneelle mielenterveyden edistämiseksi ja ne tulisi huomioida ohjelman eri vaiheissa.

Hyvä esimerkki mielenterveyden edistämisestä on *ZERO-ohjelma*, jonka on kehittänyt Stavangerin yliopiston käyttäytymistieteiden laitos Norjassa. Kyseessä on koko koulun lähestymistapa, jossa pyritään kiusaamisen ehkäisemiseen. Suurin osa ohjelmista, joiden pyrkimyksenä on vaikuttaa myönteisesti oppilaiden käytökseen, on oppilaskeskeisiä (esim. sosiaalis-kognitiivinen harjoittelu yksilöille) (Smith, Pepler & Rigby, 2004). *ZERO* sen sijaan lähestyy koulua organisaationa. Ohjelmassa huomioidaan koko koulun konteksti; johto, työntekijät, vanhemmat ja oppilaat, ei vain niitä oppilaita, jotka ovat suoranaisesti mukana kiusaamistilanteissa (Roland, 1999).

* LISÄYS: Suomessa on Turun yliopistossa kehitetty kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma *KiVa-koulu*: www.kivakoulu.fi

1.3.2 Mielen terveyden edistämisen tarvekartoitus

Projektiryhmän tulisi kartoittaa kohderyhmän (esim. nuoret) ja muiden erityisryhmien tarpeet mielen terveyden edistämiseksi. Prosessissa voidaan käyttää jo rutiineiksi muodostuneita tutkimusmenetelmiä, kuten survey-kyselyitä oppilaille, vanhemmille ja opettajille. Onkin hyvä huomata, että kokonaisvaltaisessa lähestymistavassa ei kartoiteta pelkästään oppilaiden tarpeita, vaan myös opettajien ja vanhempien/ huoltajien. Opettajilla ja vanhemmilla on myös vaikutusta oppilaiden mielen terveyteen ja sitä kautta mielen terveyden edistämisen ohjelmien onnistumiseen. Tarpeiden kartoittaminen on tärkeää, ottaen huomioon että tutkimusten mukaan 12 % lapsista kärsii jostain mielen terveyden ongelmasta ja 20–30 %:lla lapsista on käytösongelmia (Finney, 2006). Useat tutkimukset ovat myös osoittaneet, että tarjolla ei ole riittävästi palveluja lasten ja nuorten mielen terveyden hoitoon ja muihin tukitoimiin (Paternite & Johnston, 2005).

Tarvekartoitusta tekevien tulisi muistaa, että kaikilla menetelmillä on etunsa ja puutteensa. Projektiryhmän tulisi käyttää useita erilaisia menetelmiä, eikä luottaa ainoastaan yhden menetelmän antamiin tuloksiin (esim. kyselylomake). Tarvekartoituksen ei myöskään tarvitse olla rajattu ohjelman teemaan tai sisältöön. Myös ohjelman toteuttamiseen liittyviä tekijöitä, kuten toivottuja oppimismenetelmiä voidaan kartoittaa samalla kertaa.

Tarvekartoituksen laiminlyönti voi johtaa siihen, että toimeenpanosta vastaavat valitsevat toimintoja, jotka he kokevat itse hyödyllisiksi kohderyhmälle. Tämä ei välttämättä vastaa kohderyhmän todellisia tarpeita, eikä ole toimintana kustannustehokasta.

1.3.3 Tukea mielen terveyden edistämiseksi

Mielen terveyden edistäminen saattaa joissain tapauksissa vaatia erityisiä taitoja tai koulutusta. Asiantuntemusta saatetaan tarvita enemmän mm. silloin, kun toimenpide on kohdennettu erityisryhmille, kuten syömishäiriöistä kärsiville tai kouluväkivaltaa kohdanneille. Tällöin voi olla tarpeen hakea tukea mielen terveyden edistämisen toimille koulun ulkopuolelta. Vanhempien ja huoltajien tuki on erityisen tärkeää. Heidän tulisi olla tietoisia siitä, millä keinoin mielen terveyttä edistetään koulussa.

Tukea voivat antaa myös akateemiset tahot, erityisesti tarvittavien tietojen osalta. Hyvä esimerkki tästä on Stavangerin yliopiston *ZERO-ohjelma* Norjassa. Ohjelmaan osallistuvat koulut pyrkivät tarttumaan kiusaamiseen ja oppilaiden väliin vuorovaikutussuhteisiin, ja hakeutuvat tähän liittyvään koulutukseen. Koulutuksen käytyään henkilökunnan jäsenet toteuttavat kokonaisvaltaisen mielen terveyden edistämisen ohjelman, jossa kiusaamista ennaltaehkäistään. Ohjelmaan kuuluu jatkuva arviointi ja yhteistyö opettajien ja oppilaiden vanhempien kanssa. Yliopiston tarjoaman tuen tavoitteena on voimaannuttaa ja ohjata koulun henkilökuntaa. Tarkoituksena on myös antaa henkilökunnalle tarvittavat tiedot ja taidot viedä kaikkia toimintoja eteenpäin itsenäisesti, jolloin tuen tarvetta ilmenee ainoastaan vaikeampien tapauksien yhteydessä. Tukea voivat tarjota myös julkisen tai yksityisen sektorin yksiköt jotka työskentelevät väestön terveyden tai mielen terveyden edistämisen parissa. Joissain tapauksissa nämä palvelut ovat kouluille ilmaisia.

* Lisäys: ks. *KiVa-koulu*: www.kivakoulu.fi

Kouluissa voi olla tiedon puutetta joistakin teemoista (esim. nettikiusaamisen ehkäisemisestä) tai ohjelman toimeenpanossa käytettävien menetelmien toteuttamisesta (esim. arviointi). Näissä tapauksissa ohjelman toteuttajien tulisi olla selvillä tahoista, jotka voivat tarjota tukea mielen terveyden edistämiseksi. Useiden toimijoiden tehtävänkuvaan voi kuulua koulujen tukeminen ja tähän tarvittavat resurssit ovat jo olemassa. Jotkut toimijat taas tarjoavat palvelujaan maksullisina. On tärkeää, että kaikki projektiryhmän jäsenet ymmärtävät, miksi ulkopuolisia palveluja käytetään ja miten ne täydentävät heidän omia tehtävänkuviaan. Toisaalta myös tukea tarjoavien tahojen tulisi olla tietoisia toimeenpantavasta mielen terveyden edistämisen ohjelmasta ja niistä koulun sisäisistä tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa sen toteuttamiseen. Mahdollisia tuen lähteitä voivat olla terveyden edistämisen keskuskeskukset tai järjestöt, väestön terveyden parissa työskentelevät laitokset, terveyskeskukset ja oppimiskeskukset. Joissain tapauksissa tukea voivat antaa myös yksityiset henkilöt, joilla on näiden alojen ammattiosaamista.

1.3.4 Tiedottaminen mielenterveyden edistämisestä

Tiedottaminen mielenterveyden edistämisestä on yleensä suunnattu kohderyhmille, joita halutaan rohkaista osallistumaan tai muuten olemaan tukena prosessissa. Tämä on tärkeää, sillä ohjelman onnistuminen vaatii kaikkien osallisten, koulun henkilökunnan, oppilaiden ja vanhempien hyväksyntää ja ymmärrystä.

- Projektin kannalta on olennaisen tärkeää, että sekä oppilaat että vanhemmat ovat hyväksyneet sen. On hyvä huomioida mielenterveyden teemojen mahdollinen herkkyys, kommunikoida harkitusti ja pyrkiä luomaan luottamuksellinen ilmapiiri asiasta kerrottaessa.
- Varsinkin nuorille on tärkeää tulla kuulluksi. Onkin virhe tiedottaa asioista vain yksisuuntaisesti, jolloin vastaanottajilla ei ole mahdollisuutta keskusteluun ja palautteeseen. On myös hyvä pohtia millaista kieltä käytetään, pyrkien välttämään ammattikieltä ja käyttämään sen sijaan nuorille tuttuja ilmaisuja.
- Viestin perille saamista helpottaa, jos nuoret ymmärtävät, että mielenterveyden edistämisohjelmaan osallistumisesta on monia etuja nuoren kehityksellisen vaiheen ja tarpeet huomioiden. Internetin ja uuden median käyttö tietokanavina on suositeltavaa, mikä mahdollistaa myös interaktiivisen viestinnän.
- Toisenlaisia viestejä voidaan kohdentaa opettajille ja vanhemmille. Mielenterveyden edistämisen ja koulusuoriutumisen välisiä yhteyksiä voidaan korostaa, ottaen huomioon että tunne- ja käytösongelmat voivat olla merkittäviä oppimisen esteitä (Paternite & Johnston, 2004).
- Mielenterveyden edistämisen ohjelma voi olla myös opettajille avuksi heidän työssään ja auttaa rakentamaan myönteisiä suhteita oppilaisiin.

Yhteenvetona voidaan todeta että viestinnän suunnittelu ja räätälöinti kohderyhmien tarpeiden ja kykyjen mukaan on tehokkaampaa tiedottamista.

1.3.5 Henkilökohtaiset ja sosiaaliset taidot

Mielenterveyden edistämisyhmän jäsenet ovat kaikki tasa-arvoisessa asemassa ja heidän asiantuntemustaan tulisi arvostaa. Sellaiset perinteiset hierarkkiset mallit, joissa ammattilaiset ovat päävastuussa mielenterveyden edistämisestä, eivät välttämättä ole yhtä toimivia (Paternite & Johnston, 2004). Erityisesti jos mukana on ulkopuolisia terveydenhuollon työntekijöitä, on tärkeää huomioida näiden ryhmien välinen vuorovaikutus ja yhteistyö, jossa henkilökohtaiset ja sosiaaliset taidot korostuvat.

Hyvät vuorovaikutustaidot ovat myös olennaisen tärkeitä nuorten mielenterveyden edistämisessä. Ahdistuksen ja masennuksen oireita esiintyy usein tilanteissa, joissa sosiaalinen vuorovaikutus ja sen taidot ovat puutteellisia. Myönteisten ihmissuhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen oppilaiden kanssa on siis mielenterveyden edistämisohjelman kulmakiviä, jota ilman ei voida tehdä vaikuttavia toimenpiteitä. Ongelmalliset ihmissuhteet voivat olla myös nuorten vaikeuksien taustalla ja näihin ongelmiin puuttumisen vahvistamalla myönteistä kommunikaatiota ja vuorovaikutusta voi tukea nuoren kehitystä ohjelmasta riippumatta.

Terveellisen sosiaalisen ympäristön vahvistaminen vaatii myös henkilökunnan mielenterveyteen liittyvien tarpeiden huomioimista. Uupuneet ja stressaantuneet työntekijät eivät voi tehokkaasti tukea muiden mielenterveyttä ja saattavat vaikuttaa muiden hyvinvointiin myös kielteisesti. Erään tutkimuksen mukaan työuupumuksesta kärsivät opettajat käyttivät enemmän käskevää ja vähemmän tukea antavaa kommunikaatiota oppilaiden kanssa, ja heillä oli myös tavallista useammin tunne- ja käyttäytymisongelmia. Stressinhallinnan taidot näyttäisivät siis olevan yksi tärkeimpiä henkilökohtaisia taitoja mielenterveyden edistämisen kanssa työskentelevillä.

Mielenterveyden edistämisessä tarvittavat henkilökohtaiset ja sosiaaliset taidot ovat hyvin samankaltaisia kuin ne taidot, joita on hyvällä opettajalla. Opettaja, joka pystyy kommunikoimaan oppilaiden kanssa tehokkaasti ja tukemaan heitä yleisellä tasolla, omaa myös tarvittavat vuorovaikutustaidot mielenterveyden edistämiseen.

Henkilökohtainen vuorovaikutuskyky on erityisen tärkeää mielen terveyden edistämishjelman johtajalle. Tällä henkilöllä tulisi olla kahdenlaisia kykyjä. Ensinnäkin hänellä tulisi olla tietoa mielen terveyden edistamisestä ja kyky esittää mielen terveyden edistämishjelman tavoitteet, asettaa sille rakenteet ja käyttää asianmukaisia arvioinnin ja toimeenpanon menetelmiä. Toiseksi, johtajalla tulisi olla sosiaalisia taitoja ja järjestelykykyä tuoda esiin mielen terveyden edistämishjelman hyödyt, rohkaista kiinnostusta ja tuen antamista, kannustaa yhteistyöhön, antaa tunnustusta, ratkaista ristiriitoja sekä pysyä budjetissa ja aikataulussa. Toisin sanoen, ohjelman vastuuhenkilön tulisi olla kyvykäs johtaja.

1.3.6 Mielen terveyden edistämisen koulutus

Usein oletetaan, että tavallisilla opettajilla ei ole tarvittavia kykyjä toimia mielen terveyden edistämisen ohjaajina (Finney, 2006). Koulutuksen tavoitteena on tukea henkilökuntaa, joka työskentelee lasten kanssa eri elämän alueilla, kehittämään kykyjään seuraavilla alueilla:

- laajemmat tiedot lasten kehityksestä
- vuorovaikutus lasten ja nuorten kanssa
- ongelmien tunnistaminen ja niihin reagoiminen
- haasteellisten lasten kanssa työskentely
- lasten itsetunnon tukeminen
- riskien vähentäminen ja resilienssin eli pärjäävyyden vahvistaminen.

Tärkeä vaihe mielen terveysryhmän kokoamisessa on ryhmän jäsenten valmistautuminen ohjelman toimeenpanoon. Koulutus tulisi järjestää niin, että ryhmän jäsenillä on mahdollisuus oppia mielen terveyden edistämishjelman käsitteistä, säännöistä ja malleista, sekä mahdollisista toimenpiteistä ja vaikutusten arvioinnista. Kaikkien ryhmän jäsenten olisi hyvä olla mukana yhdellä yhteisellä kurssilla. Tällä tavoin he voivat tiedon hankkimisen ohella kehittää toimintaansa ryhmänä. Jos suinkin mahdollista, koulutuksen olisi hyvä olla käynnissä samanaikaisesti kuin tarvekartoitus ja ohjelman suunnitteluvaihe. Näin voidaan samalla kehittää ensimmäinen versio mielen terveyden edistämisen ohjelmasta koulutuksen yhteydessä. Ohjelman laajuudesta riippuen myös muut aiheeseen liittyvät kurssit voivat olla tarpeen.

Paras tapa tarjota sopivaa koulutusta on hankkia ensin näkemys siitä, mitkä ovat henkilökunnan olemassa olevat kyvyt, ja mitkä osat koulutuksesta voidaan järjestää koulun sisäisesti. Olisi hyvä, jos muutamilla mielen terveysryhmän jäsenillä olisi syvempää tietämystä mielen terveyden edistamisestä. Tähän tarkoitukseen suositellaan intensiivisempiä kursseja, esim. jatko-opintoja terveyden edistämisen tai kansanterveyden alalla. Koulutuksen laadun varmistamiseksi on hyvä huomioida seuraavat kysymykset:

- Missä määrin koulutuksen päämäärät ovat täyttyneet?
- Missä määrin opiskelijoiden oppimistavoitteet on saavutettu?
- Millä tavoin opittu tieto on hyödyksi koko koulun toiminnalle, ja erityisesti mielen terveyden edistämisen toimeenpanolle?
- Ovatko opiskelijat saaneet tarvittavat tiedot ja taidot soveltaa oppimaansa kouluympäristössä?

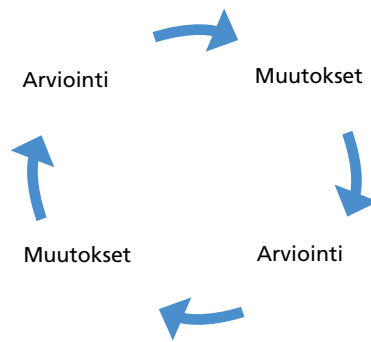
Tyytyväisyys koulutukseen voi olla merkittävä tekijä mielen terveyden edistämisen laadukkaassa toimeenpanossa.

1.3.7 Menestyksen arviointi ja jatkuva kehitys

Mielen terveyden edistämisen ohjelma on jatkuva prosessi, jota voidaan aina viedä eteenpäin. Tämän vuoksi on tärkeää huomioida ohjelman arvioinnissa saatu palaute ja tehdä sen perusteella tarvittavia muutoksia.

Ensimmäinen arviointi voidaan tehdä analysoimalla ohjelman toimeenpanijoiden huomioita ja käyttämällä tätä palautetta toiminnan muokkaamiseen. Opettajat voivat esimerkiksi huomata, etteivät kaikki valituista opetusmenetelmistä ole toimivia.

Arviointi ei ole siis pelkästään ohjelman lopussa kerran tehtävä aktiviteetti, vaan ennemminkin jatkuva prosessi, jossa toimeenpano ja arviointi vuorottelevat (Kuvio 1.7).



Kuvio 1.7 Jatkuva arvioinnin ja muutosten prosessi

Tämänkaltaisen strategian kehittämiseksi on tärkeää korostaa mielenterveysryhmän jäsenille, että mielen- terveyden edistämishjelma ei ole muuttumaton ja valmis tuote, joka toteutetaan samanlaisena kaikissa olosuhteissa, vaan enemmänkin kehys, jota voidaan laajentaa ja muuttaa tarvittaessa.

Ohjelmasta vastuussa olevien tulisi siis alusta asti rohkaista ja tukea kaikkien osallisten kriittistä suh- tautumista, erityisesti toteuttajien ja kohderyhmään kuuluvien.

Palautteen kerääminen vaatii kuitenkin mahdollisuuksia mielipiteiden ilmaisuun. Kaikissa henkilö- kunnan kokouksissa tulisi olla asialistalla varattuna aikaa keskustella mahdollisista ohjelman toteuttami- sen aikana ilmenneistä ongelmista. Näin varmistetaan, että ongelmat havaitaan ajoissa, jolloin niihin on myös helpompi tarttua. On myös hyvä keskustella kaikesta kohderyhmältä saadusta palautteesta ohjelmaa koskien, erityisesti jos se on luonteeltaan kriittistä. Ohjelman toimeenpanijoiden tulisi rohkaista kohde- ryhmää ilmaisemaan näkemyksiään. Tämä vahvistaa osallisuutta ja oppilaat kokevat, että heidän mielipi- teitään arvostetaan ja niillä on vaikutusta.

1.4 Tehtävät mielenterveyden edistämisessä

1.4.1 Mielenterveyden edistäminen moniammatillisena hankkeena

Käytännön kokemus on osoittanut, että tehokkain lähestymistapa on rakentaa uusi toimintamalli koulun organisaatioon. Tähän kuuluu projektiryhmän kokoaminen, nimeäminen ja sen toiminnan säännöistä so- pimineen. Ryhmän jäsenillä tulee olla tarvittavat kyvyt toteuttaa mielenterveyden edistämishjelma koulun tarjotessa projektille toimintaympäristön. Projektiryhmällä on selkeä yhteys koulun muihin toimintoihin. Koulun johtajan toimiminen ryhmän vetäjänä voi olla muulle henkilökunnalle merkinä siitä, että koulu on voimakkaasti sitoutunut mielenterveyden edistämisen tukemiseen. Tämä voi myös lyhentää suunnitte- lun ja toimeenpanon välistä aikaa. Pienempien mielenterveyden edistämishankkeiden ollessa kyseessä voi- daan antaa vastuu projektista oppilashuoltoryhmälle. Tällöin on tärkeää varmistaa, että kaikilla on selkeä käsitys omista tehtävistään ja että mielenterveyden edistäminen voidaan sovittaa muuhun työnkuvaan.

On tärkeää varmistaa, että mielenterveysryhmän jäsenenä on oikeita henkilöitä. Tämä ei ole mikään helppo tehtävä, mikäli halutaan löytää tasapaino erilaisten kriteerien kesken. Ryhmän koon ei tulisi olla lii- an suuri, sillä yhteistyö toimii parhaiten, kun ryhmässä on 4-9 jäsentä. Kolmen henkilön ryhmän voi olla vaikea päästä yksimielisyyteen ja suurempi ryhmä taas lisää toimeentuloisuuden ja sitoutumattomuuden ris- kiä. Potentiaalisia jäseniä voivat olla opettajat, kuraattorit, psykologit, terveydenhoitajat jne. Parhaassa ta- pauksessa ryhmässä on edustajia eri ammattiryhmistä, joiden työnkuvaan terveys ja sen edistäminen kou- luympäristössä kuuluvat. Ryhmän jäsenillä olisi hyvä olla myös viestinnän taitoja. Oppilaiden edustaja (ja mielellään oppilaskunnan edustaja) on myös tärkeä ryhmän jäsen, joka voi edesauttaa projektin myön- teistä vastaanottoa oppilaiden keskuudessa. Tämä on erityisen tärkeää kun on kysymys nuorista. Ryhmän jäsenten tulisi olla yhteistyökykyisiä ja suhtautumiseltaan myönteisiä. Ryhmän jäseneksi voi liittyä myös jonkun toisen koulun edustaja, jolla on jo kokemusta mielenterveyden edistämisen ohjelman toteuttami- sesta. Ohjelman luonteesta riippuen myös muiden ulkopuolisten henkilöiden osallistuminen voi olla suo-

tavaa. Nämä ulkopuolelta tulevat jäsenet ovat yleensä asiantuntijan tai toteuttajan rooleissa, mutta voivat omaksua myös muita tehtäviä.

1.4.2. Mielen terveyden edistämistyön keskeiset tehtävät

Tyypillinen koulun mielen terveyden edistämisen aloite vaatii, että sen parissa työskentelevät saavat kykujensä mukaisia tehtäviä, jotka kattavat kaikki ohjelman tehtäväalueet. Alla olevasta taulukosta (1.2) esitellään tavallisia tehtäväkuvia.

Taulukko 1.2: Mielen terveyden edistämistyön tehtävät

Tehtävä	Kuvaus
Asiantuntija	Henkilö, jolla on tekninen asiantuntemus mielen terveyden edistämisaloihteen toteuttamiseksi. Henkilöllä, joka saa tämä tehtävän vastuulle, tulisi olla asiantuntemusta ja käytännön kokemusta mielen terveyden edistämisestä.
Päätöksentekijä	Henkilö, joka päättää mielen terveyden edistämisaloihteen laajuudesta, kestosta ja muista olennaisista tekijöistä.
Toteuttaja	Henkilö, joka toteuttaa ohjelman tai aloihteen toimenpiteet. Yleensä joku etulinjan työntekijöistä, kuten opettaja.
Kehittäjä	Henkilö, jonka rooli on kehittää tai suunnitella mielen terveyden edistämisaloihte, sekä koota työryhmä.
Muutosjohtaja	Henkilö, joka on vastuussa aloihteen edellyttämien organisaatiomuutosten toteuttamisesta.
Markkinoija	Henkilö, joka on vastuussa aloihteen "markkinoinnista", ts. osallistujien tai tukijoiden hankkimisesta aloihteeseen. Tämän henkilön vastuulla on olla yhteydessä kaikkiin osallisiin ja välittää tietoa projektista.
Tarkkailija	Henkilö, joka on vastuussa aloihteen tarkkailusta, arvioinnista ja yhteenvedosta.

Oppilashuoltoryhmässä voidaan keskustella siitä, miten näitä tehtäviä voidaan soveltaa koulun kulttuuriin ja työskentelytapaan ja kuka voisi ottaa tehtävän hoitaakseen. Kaikkia tehtäviä ei tarvitse täyttää tai ne voivat olla myös saman henkilön vastuulla.

1.4.3 Tehtäväkuvaan liittyvät tiedot ja taidot

Mielen terveyden edistämisyhmän tehtäväkuvat tukevat toisiaan, kaikkien ei tarvitse osata kaikkea ja eri henkilöiden kykyjen tulisi täydentää kokonaisuutta. Perusosaaminen asiasta tulisi kuitenkin jakaa koko ryhmän kesken, työnkuvasta riippumatta. Ydintiedot ja taidot, jotka kaikilla ryhmän jäsenillä olisi hyvä olla:

- Käsitys siitä, mitä mielen terveyden edistäminen tarkoittaa.
- Tietoa siitä, mitä hyötyä on mielen terveyden edistämisestä.
- Tietoa positiivisesta mielen terveydestä.
- Tietoa mielen terveyden ja mielen terveyden häiriöiden luonteesta.
- Tietoa siitä, miten toteuttaa mielen terveyden edistämisen ohjelmia.
- Tuntemus oikeudellisista ja eettisistä mielen terveyden edistämiseen liittyvistä kysymyksistä.

Nämä kuusi aihealuetta vaikuttavat olevat tärkeimpiä ja olennaisimpia laadukkaan mielen terveyden edistämisen ohjelman toteuttamiselle. Erityisesti mielen terveyden ja mielen terveyden edistämisen käsitteiden ymmärtäminen on kaikille välttämätöntä.

Osa 2 | Mielenterveyden edistämisen aihealueet, menetelmät ja työkalut

2.1 Mielenterveyden edistämisen painopistealueet kouluissa

2.1.1 Mielenterveyttä edistävien toimien painopistealueet

Mielenterveyttä voidaan edistää poistamalla mielenterveyden häiritseviä tekijöitä kolmella tasolla: 1) yksilötasolla, 2) yhteisön tasolla ja 3) rakenteellisella tasolla. Kullakin tasolla voidaan keskittyä vahvistamaan mielenterveyttä suojaavia tekijöitä (esim. sosiaalinen tuki) tai vähentämään mielenterveysongelmien riskejä lisääviä tekijöitä (esim. väkivalta). Mielenterveyttä edistävillä toimilla tulisi vahvistaa positiivisia tekijöitä ja vähentää riskitekijöitä sekä yksilön ja yhteisön tasolla että rakenteiden ja päätöksenteon tasolla.

Taulukko 2.1 Mielenterveysongelmilta ja mielenterveyden häiriöiltä suojaavia tekijöitä (koskee erityisesti lapsia)

Yksilölliset tekijät	Perhetekijät	Kouluympäristö	Elämäntilanteet	Yhteisö- ja kulttuuritekijät
Rauhallinen luonne	Vanhempien tuki ja välittäminen	Yhteisöön kuuluminen tunne	Merkittävät ihmissuhteet (oppimiskumppanit/mentorit)	Yhteenkuuluvuuden tunne
Riittävä ravinnonsaanti	Tasapainoinen perhe-elämä	Positiivinen ilmapiiri koulussa	Riittävät mahdollisuudet elämän käännekohdissa ja siirtymävaiheissa	Kiinnittyminen yhteisöön ja sen sisäisiin verkostoihin
Kiinnittyminen perheyhteisöön	Turvallinen ja vakaa perhetilanne	Sosiaalisuutta edistävä vertaisryhmä	Taloudellinen turvallisuus	Kirkkoon tai muuhun sosiaaliseen yhteisöön kuuluminen
Keskimääräistä korkeampi älykyys	Pieni perhekokoko	Koulun edellyttämä vastuullisuus ja avuliaisuus	Hyvä fyysinen terveys	Vahva kulttuuri-identiteetti
Hyvä koulu-menestys	Ikäero sisarusten välillä vähintään kaksi vuotta	Mahdollisuus menestyä ja saada tunnustusta		Tukipalveluiden saatavuus, väkivalan vastaiset yhteisö-/kulttuurinormit
Ongelmanratkaisutaidot	Vastuunkanto perheessä (lapsista tai aikuisista)	Kouluväkivallan vastaiset normit		
Tunne sisäisestä hallinnasta	Tukea tarjoava suhde toiseen aikuiseseen (lapselle tai aikuiselle)			
Sosiaalinen toimintakyky	Vahvat perheen sisäiset normit			
Sosiaaliset taidot				
Hyvät selviytymistäidot				
Optimismi				
Moraalikäsitykset				
Arvot				
Myönteinen minäkäsitys				

Lähde: Commonwealth Department of Health and Aged Care 2000, Promotion, Prevention and Early intervention for mental health – A monograph, Mental Health and Special Programs Branch, Commonwealth Department of Health and Aged Care, Canberra.

WHO:n määritelmän mukaan terveyttä edistävä koulu pyrkii systemaattisesti kehittymään yhä paremmaksi elämis-, oppimis- ja työympäristöksi (WHO 1997). Tämä terveen koulun määritelmä perustuu holistiseen lähestymistapaan, jossa mielen terveyttä edistävien toimien painopiste liikkuu opetussuunnitelma-keskeisyydestä yhä enemmän kokonaisvaltaisempaan suuntaan. Sen sijaan, että keskityttäisiin ehkäisemään yksittäisiä käyttäytymisongelmia, tällaisella toiminnalla edistetään sen tavoitteen mukaisesti omatoimisuutta, yleisiä elämänhallintataitoja (selviytyminen ja toimintakyky) sekä luodaan tukeva tarjoava ympäristö. Holistinen mielen terveyttä edistävä toiminta tukee lapsen ja nuoren positiivista kehitystä sekä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta perheessä, yhteisössä ja yhteiskunnassa.

Elämänhallintataitojen avulla voidaan luoda tietojen, asenteiden ja arvojen pohjalta terveitä toimintatapoja ja käyttäytymismalleja. Elämänhallintataitojen kehittäminen vaikuttaa käsityksemme omasta itsestämme ja muista sekä siihen, millaisena muut meidät näkevät. Mielen terveyden edistämällä kouluympäristössä voi olla merkittävä vaikutus oppilaan elämänhallintataitoihin ja selviytymiskykyyn. Kaikkein hyödyllisimpiä ovat toimet, jotka lisäävät lapsen omia selviytymisedellytyksiä ja -taitoja. Holistisen lähestymistavan näkökulmasta mielen terveyden edistämisen painopistealueet kouluympäristössä voidaan jakaa kolmeen ryhmään: 1) yksilölliset taidot, 2) sosiaaliset taidot (vuorovaikutussuhteet) ja 3) ympäristö.

Yksilölliset taidot

Mielen terveyden tasapaino on hyvin yksilöllinen käsite. Sillä tarkoitetaan päivittäisten stressitekijöiden (haasteet) ja rentoutumisen (mielihyvän kokemukset) välistä tasapainoa. Hyvään mielen terveyteen liitetään usein sellaisia ominaisuuksia kuten positiivinen minäkäsitys, positiivinen identiteetti, stressinsietokyky ja hyvä itsetunto. Yksilön mielen terveyttä voidaan edistää kehittämällä hänen stressinsietokykyään, itsetuntoaan, elämänhallintataitoja ja selviytymisstrategioita. Kehittämällä yksilöllisiä taitojaan lapset pystyvät elämään tasapainossa niin itsensä, muiden ihmisten kuin ympäristönsäkin kanssa.

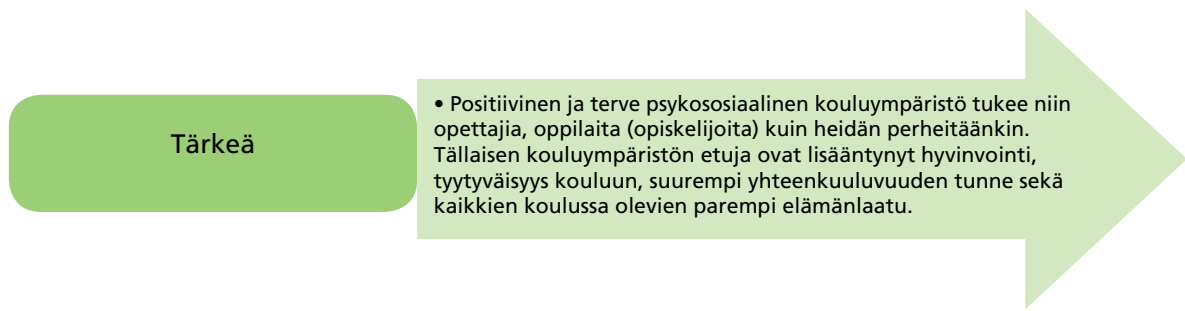
Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutussuhteet

Koulussa tapahtuvan mielen terveyden edistämistyön yhteydessä voidaan kehittää ja harjoitella ihmissuhdetaitoja. Hyvät ja terveet vuorovaikutussuhteet ovat hyvän mielen terveyden tärkeimpiä tekijöitä. Ne tukevat yksilöä kaikissa elämäntilanteissa ja vaikuttavat myönteisellä tavalla hänen yleiseen terveyteensä ja ihmissuhteisiinsa. Vahva sosiaalinen verkosto auttaa yksilöä selviytymään paremmin elämän vaikeissa tilanteissa. Kaikki ihmissuhteet edellyttävät kuitenkin sitoutumista, halua muuttua ja sopeutua sekä kunnioitusta ja selkeää viestintää. Ihmisten erilaisista mielipiteistä ja näkemyksistä johtuen erimielisyydet kuuluvat luontevana osana kaikkiin ihmissuhteisiin. Ihmissuhteessa on kysymys siitä, että pidämme huolta itsestämme ja muista. Jotta voisimme pitää huolta itsestämme, meidän on lisäksi asetettava omat rajamme ja ymmärrettävä omia tarpeitamme. Ihmissuhteita voidaan pitää eräänlaisena sijoituksena – mitä enemmän annamme, sitä enemmän saamme. Toimivan ihmissuhteen tuntomerkkejä ovat: 1) kaikkien osapuolten selkeä käsitys siitä, mitä he suhteelta odottavat, 2) empatia ja toisen huomioon ottaminen sekä 3) yhteiset mielenkiinnon kohteet, arvot ja näkemykset.

Ympäristö

Koulussa tapahtuvassa mielen terveyden edistämässä on tärkeää luoda positiivinen, turvallinen ja tukeva tarjoava ympäristö. Terve kouluympäristö ”suojaa välittömiltä vammoilta ja sairauksilta sekä pyrkii ennaltaehkäisevällä toiminnalla ja asennekasvatuksella poistamaan tiedossa olevia riskitekijöitä, jotka saattaisivat johtaa oppilaan sairastumiseen tai vammautumiseen tulevaisuudessa”. Yhtä tärkeää on suojautua myös biologisilta, fyysisiltä ja kemiallisilta uhkatekijöiltä. Koulun fyysisellä ympäristöllä on merkittävä vaikutus oppilaiden fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat seuraavat osa-alueet: koulurakennus ja sen osat (rakenne, infrastruktuuri, kalusteet), kemialliset ja biologiset tekijät sekä koulun sijainti ja sen ympäristö (ilma, vesi, oppimisympäristön materiaalit, ympäröivät maa-alueet ja tiet). Koulun

fyysisen ympäristön ja sisäilman laadun parantamiseen tähtäävä toiminta voi lisätä oppilaiden oppimiskykyä, parantaa heidän oppimistuloksiaan ja lisätä heidän tuotteliaisuuttaan.



Tämän seurauksena koulumenestys usein paranee selvästi. Oppilaiden ja opiskelijoiden on tärkeää kokea, että heidän oppimisympäristönsä on turvallinen paikka, jossa heistä pidetään huolta, jossa heidän tuen, arvostuksen ja kumppanuuden tarpeensa tyydytetään, ja jossa he saavat apua ongelmiansa ratkaisemiseksi. Mikäli kaikki tämä toteutuu, oppilaille kehittyy koulussa tunne yhteisöön kuulumisesta.

2.1.2 Mielen terveyden edistämisen aihealueet

Tähän käsikirjaan kootut aihealueet antavat lukijalle perustietoa hyvästä mielen terveydestä ja tarjoavat keinoja mielen terveyden edistämiseen koulussa. On ensiarvoisen tärkeää ymmärtää näiden aihealueiden sisältö ennen mielen terveyden edistämiseen tähtäävän toiminnan aloittamista. Henkilöt, joiden tehtävänä on mielen terveyden edistäminen koulussa, saattavat tarvita lisäkoulutusta eri osa-alueilta, esimerkiksi siitä, kuinka ratkaista mahdollisia ongelmatilanteita, kuinka ottaa huomioon yksilölliset motivaatio- ja kehitystasojen erot, kuinka rakentaa positiivisia ja yksilöä tukevia ihmissuhteita sekä kuinka hakea apua ulkopuolisilta tahoilta. Tässä käsikirjassa käsiteltävät aihealueet voidaan jakaa kolmeen painopistealueeseen, joiden tavoitteena on edistää mielen terveyttä koulussa:

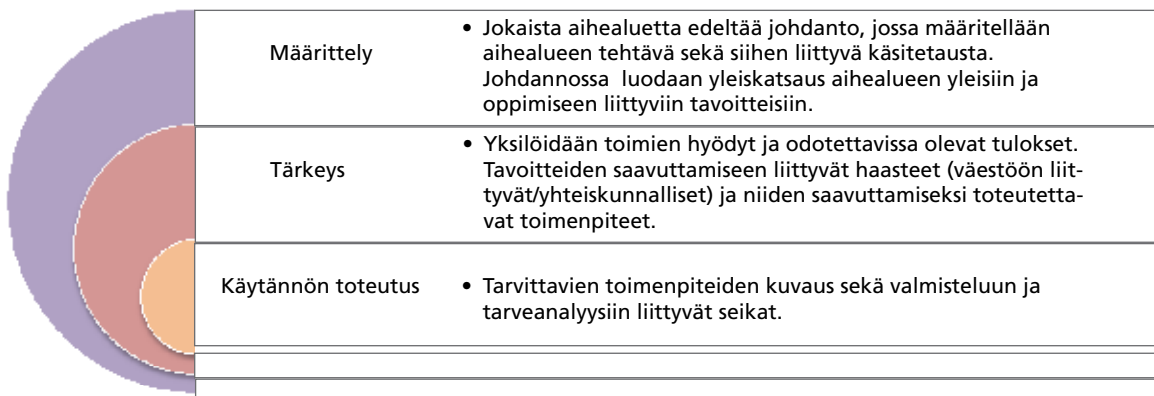


Kuvio 2.1 Koulussa tapahtuvan mielen terveyden edistämisen painopistealueet

Nämä painopistealueet on jaettu pienempiin osa-alueisiin, joista jokaisessa käsitellään yksityiskohtaisesti tiettyä aihealuetta ja tarjotaan käytännön harjoituksia ja työkaluja.

2.1.3. Aihealueiden rakenne ja niiden parissa työskentely

Tämä käsikirja on tarkoitettu asiasta kiinnostuneille kasvatuksen asiantuntijoille, jotka haluavat saada valmiuksia oppilaiden ja opiskelijoiden mielenterveyden edistämiseen mutta saattavat kokea asian liian vaativana. Käsikirjassa käsitellään useita mielenterveyden edistämiseen liittyviä aihealueita ja tarjotaan lukijalle yksityiskohtaista tietoa sekä esimerkkejä käytännön työhön. Kaikkiin aihealueisiin sisältyvät seuraavat osa-alueet:



Kuvio 2.2 Käsikirjassa käsiteltävien aihealueiden rakenne

2.1.4 Aihealueen käsittely

Alla esiteltyjen työkalujen ja oppilaiden/opiskelijoiden kanssa tehtävien harjoitusten tehokkaan käytön kannalta on tärkeää sisäistää osassa 2 kuvatut aihealueet. On myös suositeltavaa hankkia lisätietoa mielenterveyden edistämisestä sekä käsikirjan aihealueista muista lähteistä ennen harjoitusten toteuttamista. Lisäksi on tärkeää tuntea oppilaiden/opiskelijoiden vahvuudet ja kehittämistä vaativat osa-alueet. Sopivimman harjoituksen tai työkalun löytämiseksi opettajan tulisi tuntea oppilaat/opiskelijat mahdollisimman hyvin sekä olla perillä heidän mielenkiinnon kohteistaan.

On suositeltavaa varata riittävästi aikaa harjoitusten valmisteluun ja toteuttamiseen. On myös tärkeää olla perillä siitä, onko kyseinen harjoitus tarkoitettu ensimmäisen vai toisen asteen kouluihin. Niin ikään on syytä noudattaa jokaisen harjoituksen yhteydessä esitettyä suositusta kohderyhmän ikätasosta.

Yhteenveto:

- Totea aihealueen kannalta olennaiset roolit ja taidot.
- Tarvittaessa hanki ulkopuolista apua (vanhemmat, muut koulussa työskentelevät, ympäröivä yhteisö).
- Lue kunkin harjoituksen tai työkalun tarkka kuvaus osasta 3.
- Suunnittele harjoitus (työpaja) osassa 3 annettujen ohjeiden pohjalta.

2.2 Aihealue 1. Pärjäävyyden (resilienssi) parantaminen

2.2.1 Määrittely

Resilienssi eli pärjäävyys on dynaaminen prosessi, johon vaikuttavat yksilölliset taidot, valmiudet sekä olemassa olevat suojaavat tekijät, jotka vaikuttavat positiivisesti mielen terveyteen. Resilienssillä tarkoitetaan kykyä kohdata erityyppisiä haasteita, muutoksia ja ongelmia sekä valmiuksia selviytyä niistä. Nämä ominaisuudet omaava yksilö pystyy sietämään paremmin stressitilanteita, huolehtimaan hyvinvoinnistaan sekä sosiaalisella että tunnetasolla ja toipumaan nopeammin elämän stressitilanteista (epäonnistuminen koulussa, sairastuminen, luonnonmullistukset ja kaikenlaiset menetykset). Kohdatessaan vastoinkäymisiä tällainen yksilö kokee vihaa, surua ja tuskaa mutta pystyy jatkamaan arkipäivän toimiaan, säilyttämään toimintakykynsä ja suhtautumaan asioihin optimistisesti. Kaksi tärkeää pärjäävyyteen liittyvää tekijää ovat kyky tunteiden tasapainottamiseen ja vahva sosiaalinen tuki.

Vaikka yksilön kyky tunnistaa ja ilmaista tunteita suojaa häntä masennukselta ja ahdistukselta, on myös erittäin tärkeää osata pyytää tukea muilta ihmisiltä. Mikäli yksilön pärjäävyys on alhainen, hän saattaa tuntea itsensä uhriksi, kokea voimattomuuden tunnetta ja turvautua epäterveisiin selviytymisstrategioihin kuten päihteen väärinkäyttöön. Resilienssi suojaa yksilöä mielen terveyden ongelmilta ja auttaa häntä selviytymään pitkittyneistä stressitilanteista, traumaattisista tapahtumista ja mielen terveyden häiriöistä.

SUOJAAVAT JA RISKEILLE ALTISTAVAT OLOSUHTEET

Suojaavilla tekijöillä tarkoitetaan olosuhteita, jotka kehittävät stressinsietokykyä, toimivat ”puskureina” riskitekijöitä vastaan ja suojaavat yksilöä niiden haitallisilta vaikutuksilta. Lisäksi suojaavat tekijät edistävät yksilön vahvuuksien, positiivisten ominaisuuksien ja selviytymismekanismien kehittymistä.

Yksilölliset tekijät

Hyvää mielen terveyttä suojaavia tekijöitä ovat: hyvät kognitiiviset taidot, psykososiaalinen terveys, rauhallinen luonne, ulospäin suuntautunut persoonallisuus ja positiivinen käytös, hyvät osallistumisen ja ongelmanratkaisun taidot, tunne elämän tarkoituksellisuudesta ja mielekkyydestä sekä sukupuoli (tyttöjä pidetään vähemmän ”hauraina”). Positiivista kehitystä haittaavia tekijöitä ovat: terveysongelmat, alhainen syntymäpaino ja hermoston kehityksen viiveet, psykofysiologiset ongelmat, hankala luonne sekä sopeutumisongelmat (Bernard 2008).

Ympäristötekijät koulussa

Kouluun ja koulutovereihin liittyviä suojaavia tekijöitä (suojaavat riskeille altistavilta tekijöiltä tai neutra-loivat niiden vaikutusta) ovat: 1) hyvä koulumenestys, 2) positiivinen suhde opettajaan/opettajiin, 3) positiivinen suhde vertaisryhmän jäseniin ja samastuminen vertaisryhmän positiivisiin roolimalleihin sekä 4) vahvat tunnesiteet muihin ihmisiin. Kouluympäristössä esiintyviä, positiivista kehitystä ja oppimista mahdollisesti haittaavia tekijöitä ovat: heikkotasoinen koulu ja opetus, negatiiviset kokemukset opettajista ja/tai vertaisryhmän jäsenistä sekä samastuminen vertaisryhmän negatiivisiin roolimalleihin.

Koulun tulisi luoda hoivaava ja tukea tarjoava ilmapiiri sekä olosuhteet, jotka tuottavat oppilaille onnistumisen elämyksiä sekä vahvistavat heidän itsemääräämisoikeuttaan ja osallisuuden tunnettaan.

2.2.2 Tärkeys

Lasten pärjäävyys

Erään määritelmän mukaan lasten pärjäävyys eli resilienssi on “menestyksekkääseen sopeutumiseen liittyvä prosessi, kyky tai lopputulos haastavissa tai uhkaavissa olosuhteissa” (Masten et al. 1988). Lapsi, jolla on hyvä resilienssi, “työskentelee hyvin, leikkii hyvin, rakastaa hyvin ja odottaa hyvää” (Werner ja Smith 1982) sekä säilyttää toimintakykynsä onnettomuuksista tai stressaavista tapahtumista huolimatta. Joillakin lapsilla on syntyjään hyvät älylliset taidot ja iloinen luonteenlaatu, jotka molemmat ovat yhteydessä pärjävyyteen. Pärjäävyys ei kuitenkaan ole ominaisuus, joka lapsella joko on tai ei ole. Vanhemmat ja opettajat voivat kasvattaa lapsen pärjävyyttä. Kuviossa 2.3 esitellään ominaisuuksia, joita hyvän pärjävyyden omaavalla lapsella on.



Kuvio 2.3 Hyvän resilienssin eli pärjävyyden omaavan lapsen ominaispiirteitä

Hyvään pärjävyyteen liittyviä, lapsuudenaikaisten kokemusten kautta kehittyviä ominaispiirteitä ovat: hyvä itsetunto, usko omiin kykyihin, aloitekyky ja kyky tarttua asioihin, usko ja moraalit, luottamus eli usko toiseen ihmiseen tai tähän luottaminen, kiintymys (yksilöiden välinen tunneside), mielekkäät roolit, autonomia, oma identiteetti ja huumorintaju.

Hyvä itsetunto on yksi pärjävyyden tärkeimpiä tekijöitä. Se voidaan määritellä ”uskoksi omaan itseen” ja katsoa muodostuvan itseluottamuksen ja itsekunnioituksen yhdistelmästä. Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, kykenee selviytymään elämän haasteista ja kokee, että hän ansaitsee olla onnellinen. Hyvä itsetunto perustuu onnistumisen elämyksiin ja auttaa lasta kohtaamaan vaikeuksia. Lapsen itseluottamus lisääntyy hänen saadessaan onnistumisen elämyksiä. Itseluottamuksen lisääntyessä lapsi kokee kykenevänsä tarttumaan uusiin haasteisiin. Kun lapsi selviää kohtaamistaan haasteista, hänelle kehittyy kyky selviytyä elämän ongelmatilanteista. Hyvä itseluottamus on tärkeää kouluikäisille lapsille, sillä se auttaa heitä selviytymään haastavista tilanteista, rohkaisee heitä ottamaan riskejä ja opettaa tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa. Itseluottamus auttaa lasta muodostamaan positiivisen ja realistisen kuvan itsestään ja ympäristöstään. Lapsi, jolla on hyvä itseluottamus, uskoo omiin kykyihinsä, tuntee hallitsevansa elämänsä ja uskoo, että hän pystyy toteuttamaan toiveensa ja suunnitelmansa sekä täyttämään odotuksensa. On hyvä muistaa, että lapsella voi olla hyvä itsetunto jollakin elämäalueella (esimerkiksi koulussa tai urheilus-

sa), mutta hän tuntee itsensä epävarmemmaksi jollakin toisella alueella (esimerkiksi ulkonäkö). Grotbergin (1995) mukaan lapsen resilienssi käsittää erityisesti seuraavat osa-alueet:

Taulukko 2.2 Lasten resilienssin eli pärjäävyyden osa-alueet

MINULLA ON	MINÄ OLEN	MINÄ OSAAN
Luottavainen ja rakastava suhde muihin ihmisiin	Rakastamisen arvoinen (lapsella on tai häntä autetaan kehittämään ominaisuuksia, joista muut pitävät)	Viestiä (ilmaista tunteita ja ajatuksia sekä kuunnella muita)
Kasvua ja kehitystä tukeva koti	Rakastava (lapsi pystyy ilmaisemaan kiintymystään muille)	Ratkaista ongelmia (lapsi uskaltaa kohdata ongelmia, hakea apua ja olla sitkeä)
Roolimalleja	Ylpeä itsestäni	Hallita tunteitani (lapsi tunnistaa ja ymmärtää tunteita, tunnistaa niitä toisissa sekä ymmärtää tunteiden hallinnan ja impulsiivisen käytöksen eron)
Ympäriälläni ihmisiä, jotka rohkaisevat minua oppimaan itsenäiseksi	Vastuuntuntoinen	Ymmärtää luonnettani
Käytettävissäni terveydenhoito-, koulutus- ja kasvatus- sekä sosiaali-toimen palvelut	Toiveikas ja luottavainen	Hakeutua ihmissuhteisiin, jotka perustuvat luotamukseen

Lähde: Grotberg 1995

2.2.3 Käytännön toteutus

Koulu ja pärjäävyys

Tukemalla lapsen itsetuntoa ja auttamalla häntä uskomaan omiin kykyihinsä koulu voi vaikuttaa positiivisesti lapsen suojaimekanismien kehittymiseen. Se voi tarjota mahdollisuuden kokea onnistumisen elämyksiä ja kehittää sosiaalisia taitoja. Koulussa voi vallita myös toisenlainen motivoinnin ilmapiiri, joka vaikuttaa merkittävästi oppilaan tavoitteisiin sekä hänen itsetuntoonsa ja uskoonsa omiin kykyihinsä. Motivaation osalta tavoitteet voidaan jakaa *tehtävä- ja suorituskeskeisiin*. Siinä missä *tehtäväkeskeinen* lähestymistapa korostaa ”oppimista oppimisen vuoksi” ja menestystä mitataan tulosten paranemisella, *suorituskeskeinen* lähestymistapa painottaa oppilaan suoriutumista suhteessa toisiin ja menestystä mitataan tietyllä asteikoilla eli arvosanoilla. *Tehtäväkeskeinen* lähestymistapa on todettu paremmaksi autettaessa oppilaita kehittämään strategioita ja uskomaan paremmin omiin kykyihinsä. Lisäksi tietyissä tehtäväkeskeisissä tilanteissa lapset kokevat vähemmän negatiivisia tunteita epäonnistumisten yhteydessä. He kokevat nämä tilanteet pikemminkin haasteina ja heidän halunsa kehittyä paremmaksi kasvaa. Tehtäväkeskeiset koulut myös vaikuttavat positiivisesti muihin minäkäsitykseen liittyviin emootioihin kuten yhteisöön kuulumisen tunteeseen. Yksilön motivaatio ja suoritus taso nousevat merkittävästi, kun hän kokee kuuluvansa johonkin ryhmään. Tämä arvokas voimavara voi suojata teini-ikäisiä opiskelijoita päihitteiden väärinkäytöltä. *Suorituskeskeisissä* tilanteissa epäonnistuminen koetaan useammin kykyjen puutteeksi. Kilpailumiseen perustuva koulu, jossa oppilaat kilpailevat toisiaan vastaan, saattaa heikentää heidän kykyään sopeutua ryhmään. Mikäli oppilaan koulumenestys on heikko, hän saattaa olla myös haavoittuvampi negatiivisten tulosten suhteen.

Opettajan ja koulun rooli pärjäävyyden parantamisessa

Vanhempien ja opettajien asenteet vaikuttavat siihen, miten lapsi kokee itsensä. Mikäli he osoittavat hyväksyntää, lapselle muodostuu vahva pohja häntä itseään koskeville positiivisille tunteille. Lapsen pärjäävyys kasvaa, kun aikuiset osoittavat, että he uskovat häneen, antavat lapsen olla jossain määrin vastuussa omasta elämästään, mallintavat näiden taitojen oppimista ja tukevat lasta. Ymmärtäväinen opettaja ja koulun tukijärjestelmät (vertaistuki, oppilaanohjaus) lisäävät oppilaan mahdollisuuksia parantaa pärjäävyyttään. Lasta suojaa myös koulussa tapahtuva toiminta, jossa jaetaan ideoita, autetaan muita se-

kä osallistutaan henkilökohtaisia asioita koskevaan päätöksentekoon. Tällaiseen toimintaa saattaa kuulua vertaistukikoulutusta tai oppilasneuvontaa. Itseluottamusta kohottavat harjoitukset tarjoavat lapselle mahdollisuuden tarkastella omia arvojaan ja kehittää omaa identiteettiään. Kouluympäristön tulisi tarjota lapselle seuraavat asiat:

- **Lasta tukevat ihmissuhteet ja huolenpito:** koulun tarjoama huolenpidon ja tuen määrä korreloi vahvasti lapselle syntyvien positiivisten kokemusten kanssa (esimerkiksi opettajan rooli suojaavana puskurina). Opettajien tehtävänä on kuunnella oppilaita ja vastata heidän tunteisiinsa osoittamalla myötätuntoa, arvostusta ja ystävällisyyttä. On tärkeää, että opettaja ei tuomitse oppilasta eikä ota oppilaan käyttäytymiseen liittyviä asioita henkilökohtaisesti.
- **Myönteiset ja korkeat odotukset:** odottamalla oppilaiden suoriutuvan hyvin opettaja voi ohjata heidän käyttäytymistään oikeaan suuntaan ja haastaa heidät ylittämään omat odotuksensa (Delpit 1996). Oppilaiden yleinen koulumenestys on parempi kouluissa, joissa oppilaiden odotetaan suoriutuvan hyvin ja joissa opettajat tukevat oppilaita tässä.
- **Mahdollisuus osallistua ja antaa oma panoksensa:** oppilailla tulisi olla mahdollisuuksia osallistua ja olla mukana toiminnassa, ja heillä tulisi olla oma rooli ja omat vastuut koulu yhteisössä.

Muutamia tehokkaita keinoja pärjävyyden lisäämiseksi **oppitunneilla:**

- **Ota opetuksessasi huomioon oppilaiden vahvuudet** – ota ne opetuksen lähtökohdaksi, jolloin oppilaat motivoituvat sisältä käsin ja syntyy positiivisia asenteita vahvistava ilmapiiri.
- **Opeta oppilaitasi ymmärtämään, että heillä on pärjävyyttä** – näytä heille, kuinka he voivat oppia hahmottamaan ja ymmärtämään heidän elämässään tapahtuvia asioita.
- **Luo oppilaille mahdollisuuksia** – kannusta heitä itsereflektioon, kriittiseen ajatteluun, tietoisuuden lisäämiseen ja dialogiin.
- **Suorita itsearviointia** – kehitä itsearviointityökaluja oppilaiden ja hyviä käytäntöjä soveltavien koulujen kanssa. Arvioi luokkatilaa ja koulua ja pyydä oppilaita tekemään sama. Tunnistakaa sekä vahvuudet että mahdolliset ongelmakohdat.

Ohjeita pärjävyyden lisäämiseen

On hyvä pitää mielessä nämä pärjävyyden lisäämiseen tähtäävät ohjeet, joita kaikkien kasvattajien pitäisi opettaa oppilailleen:

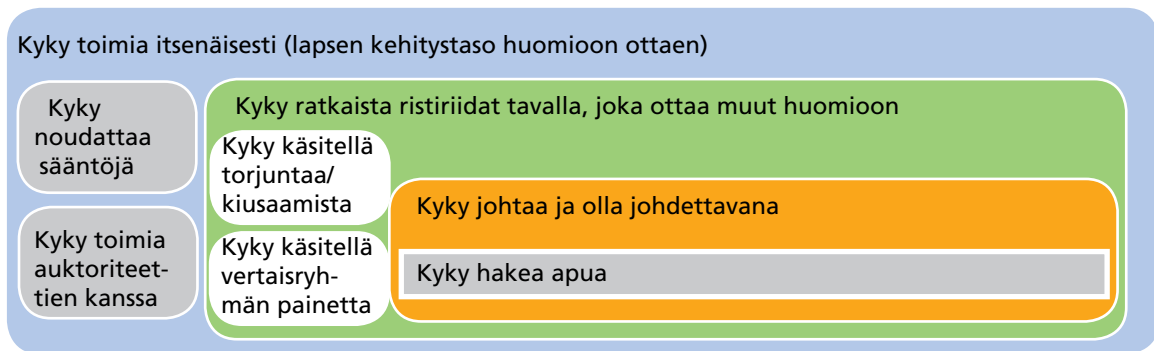
1. **Rakenna ihmissuhteita:** on tärkeää, että välit perheenjäseniin ja ystäviin ovat kunnossa. Avun ja tuen vastaanottaminen kasvattaa pärjävyyttä.
2. **Älä koe kriisitilanteita ongelmina, joilta ei voi välttyä:** kaikki ihmiset kohtaavat kriisitilanteita. On tärkeää suunnata katse tulevaisuuteen eikä keskittyä liikaa tämänhetkisiin ongelmiin.
3. **Hyväksy se tosiasia, että muutos kuuluu olennaisena osana elämään:** joidenkin tapahtumien seurauksena tiettyjen tavoitteiden saavuttaminen ei ehkä olekaan enää mahdollista. Hyväksymällä sen, mitä et voi muuttaa, voit paremmin keskittyä siihen, mitä voit muuttaa.
4. **Aseta itsellesi päämääriä:** jokaisella lapsella pitäisi olla realistisia tavoitteita. Sen sijaan, että lapsi keskittyisi mahdottomilta näyttäviin tehtäviin, hänen pitäisi ajatella: ”Mitä voisini tehdä tänään, jotta pääsisin lähemmäksi tavoitettani?”
5. **Tartu ongelmiin päättäväisesti:** on parempi ryhtyä päättäväisesti toimeen ongelmien ratkaisemiseksi kuin vain toivoa, että ne katoaisivat itsestään.
6. **Pyri oppimaan lisää itsestäsi:** henkilökohtaisen tragedian läpikäyneet ihmiset ovat yleensä tyytyväisempiä ihmissuhteisiinsa, heidän omanarvontuntonsa on parempi ja he ovat tyytyväisempiä elämänsä.
7. **Vahvista oppilaan positiivista minäkäsitystä:** luottamus omiin kykyihin kasvattaa lapsen sietokykyä.
8. **Ota etäisyyttä asioihin:** vaikeat ja tuskallisetkin tilanteet tulisi nähdä oikeassa mittakaavassa ja suhteessa tulevaisuuteen.
9. **Suhtaudu tulevaisuuteen toiveikkaasti:** optimistinen asenne auttaa oppilasta uskomaan siihen, että elämässä tapahtuu hyviä asioita. Pelkojen hautomisen sijaan on tärkeää visualisoida se, mihin pyritään.

10. **Itsehoito:** kuuntele omia tarpeitasi ja tunteitasi ja tee rentouttavia ja miellyttäviä asioita.
11. **Muita mahdollisia keinoja sietokyvyn kasvattamiseksi:** jotkut kokevat, että stressaaviin tapahtumiin liittyvistä ajatuksista ja tunteista kirjoittaminen helpottaa.

2.3 Aihealue 2. Selviytymistaitojen lisääminen (stressi, muutokset ja haasteet)

2.3.1 Määrittely

Selviytyminen tarkoittaa elämässä kohdattujen ongelmien käsittelyä yksilön kannalta suotuisalla tavalla. Selviytymistaitojen avulla pystymme kohtaamaan elämän meille tarjoamat haasteet ja selviytymään niistä, maksimoimaan menestyksen ja henkiinjäämisen mahdollisuutemme sekä minimoimaan vahingot ja muut haitalliset seuraukset. Nämä taidot auttavat meitä hallitsemaan tilanteen, ryhtymään tarvittaviin toimenpiteisiin sekä toimimaan joustavasti ja sitkeästi ongelmien ratkaisemiseksi. Selviytymistaitoja on monenlaisia ja joidenkin selviytymistaidot ovat parempia kuin toisten. Kuviossa 2.4 on esitelty lapsen selviytymistaitoihin liittyviä tekijöitä



Kuvio 2.4 Hyvien selviytymistaitojen osa-alueita

Selviytymistaidot voivat olla positiivisia tai negatiivisia. Positiiviset selviytymistaidot auttavat meitä selviytymään ongelmatilanteista. Harrastukset, esimerkiksi musiikki tai taide, tarjoavat positiivisen purkauksen stressille ja opettavat käytännön selviytymistaitoja. Negatiiviset selviytymistaidot/-keinot tarkoittavat toimintaa, joka tarjoaa vain pakopaikan tai lyhytaikaista helpotusta tilanteeseen, ja viime kädessä ne vain pahentavat tilannetta. Hyvä esimerkki negatiivisista selviytymiskeinoista on päihteiden (alkoholin tai huumeiden) väärinkäyttö ja tupakointi.

2.3.2 Tärkeys

Lasten selviytymistaidot

Lapset joutuvat jatkuvasti stressiä aiheuttaviin tilanteisiin, etenkin jos he yrittävät täyttää toisten odotukset (tai omat odotuksensa) ja pyrkivät esimerkiksi olemaan parhaita jossakin asiassa. Arkipäivän tapahtumat ja tilanteet saattavat tuntua lapsesta vaikeilta tai tuskallisilta, eikä lapsella useinkaan ole riittäviä voimavaroja tilanteesta selviytymiseen. Liiallinen stressi voi aiheuttaa fyysisiä, henkisiä tai käytökseen liittyviä ongelmia tai johtaa siihen, että lapsi turvautuu negatiivisiin selviytymiskeinoihin (huumeiden tai/ja alkoholin käyttö). Stressi vaikuttaa negatiivisesti ajatteluun, heikentää keskittymiskykyä ja vaikeuttaa päätösten tekemistä. Vaikka stressillä voi olla positiivisiakin vaikutuksia (miellyttävien asioiden odotus, positiivinen jännitys), se voi myös aiheuttaa suuttumusta tai masennusta. Tämä saattaa aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä, vatsavaivoja tai muita fyysisiä vaivoja. Aikuisten tulisi ymmärtää, että lasten käytös on mer-

kittävä osa heidän tapaansa kommunikoida, ja niin sanotun huonon käytöksen oikaisemisessa on tärkeää ottaa huomioon myös taustatekijät. Mikäli ongelman syyhyn ei puututa, ongelmallinen käytös tulee todennäköisesti jatkumaan.

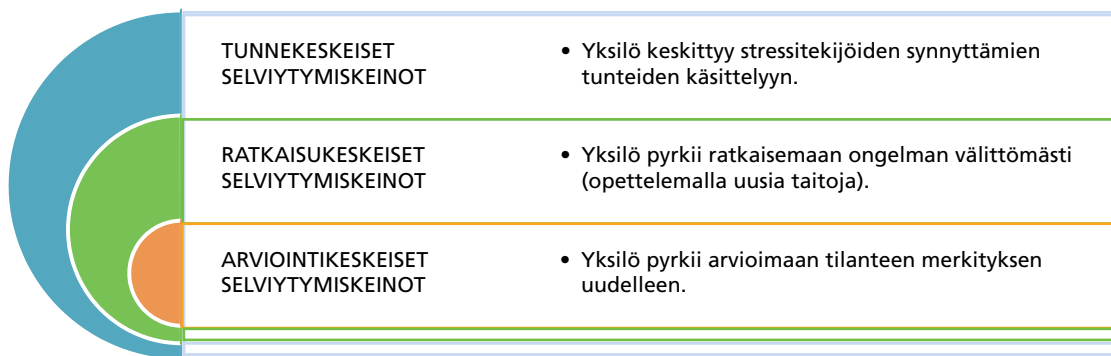
Lapsille aiheuttavat stressiä mm. seuraavat tekijät:

- koulun vaatimukset ja turhautuminen
- itseen liittyvät kielteiset ajatukset ja tunteet
- fyysiset muutokset, ruumiinkuva (erityisesti tytöillä)
- ongelmat koulutovereiden ja/tai vertaisryhmän jäsenten kanssa
- turvaton elinympäristö/asuinalue
- muutokset perhesuhteissa (esim. vanhempien ero)
- krooniset sairaudet tai vakavat ongelmat perheessä
- läheisen kuolema
- muuttaminen tai koulun vaihto
- liialliset harrastukset
- liian suuret odotukset
- perheen taloudelliset ongelmat.

Lapset ovat erityisen herkkiä muutostilanteissa, joita ovat esimerkiksi muutto uuteen kotiin, uusi opettaja, uusi koulu tai vauvan syntymä perheeseen. Vanhemmat ja opettajat eivät useinkaan kerro lapselle tulevista muutoksista etukäteen, sillä he uskovat, että tämä vähentää lapsen mahdollisesti kokemia huolta ja ahdistusta. Lapsi kuitenkin tarvitsee aikaa uuden tiedon käsittelyyn. Puhuessaan lapselle muutoksesta opettajien ja vanhempien tulisi selittää asiat mahdollisimman yksinkertaisesti ja antaa lapselle mahdollisuus esittää kysymyksiä. Aikuisten tulisi pyrkiä minimoimaan yhdellä kertaa tapahtuvien muutosten määrä.

Selviytymisstrategiat ja -taidot

Stressinhallinta auttaa meitä säilyttämään ärsykkeiden tason terveellä ja miellyttävällä tasolla. Stressistä selviytymisen kannalta on tärkeää osata tunnistaa stressin aiheuttaja, kuinka se meihin vaikuttaa sekä mitä stressitason säätelämiseksi voi tehdä. Kukin meistä selviytyy ongelmatilanteista omalla tavallaan. Selviytymisstrategioilla tarkoitetaan strategioita, jotka auttavat lasta käsittelemään ongelmia, turhautumista ja haasteellisia tilanteita. Strategioissa käytetään hyväksi sekä tiedostettuja että tiedostamattomia voimavaroja. Selviytymistavat voivat olla joko adaptiivisia ja lapsen ympäristöön sopivia tai ei-adaptiivisia. Yleensä poikien ja tyttöjen selviytymisstrategiat ovat erilaisia: pojat hoitavat mieluummin omat asiansa, kun taas tytöt hakevat useimmiten apua ystäviltään. Lisäksi teini-ikäiset tytöt puhuvat poikia helpommin stressiä aiheuttavista tilanteista. Sen lisäksi tyttöjen kohdalla stressiä aiheuttavat tapahtumat liittyvät useammin henkilöiden välisiin suhteisiin tai perhesuhteisiin. Keinoja, joita käytetään stressiä aiheuttavista tilanteista selviytymisessä, on luokiteltu eri tavoin. Selviytymiskeinot jaetaan yleensä kolmeen kategoriaan kuvion 2.5 mukaisesti (Ashford 1988).



Kuvio 2.5 Erilaisia selviytymisstrategioita

2.3.3 Käytännön toteutus

Opettajan rooli tehokkaiden selviytymistaitojen opettamisessa

Lapset tarvitsevat usein aikuisen (vanhemmat, opettajat) apua selviytyäkseen stressiä aiheuttavista tilanteista. Aikuisten on myös oltava empaattisia ja kunnioitettava lapsen tunteita. Käytännön taitojen opettelu on tärkeää, kun pyritään kehittämään lapsen kykyä selviytyä haasteista ja stressiä aiheuttavista tilanteista. Tehokkaiden selviytymisstrategioiden oppiminen tukee hyvän mielen terveyden ylläpitoa, lisää tunnetta asioiden hallinnasta ja kohottaa itsetuntoa. Teini-ikää edeltävät vuodet ovat lapsen kannalta paras aika selviytymistaitojen opetteluun. Näiden taitojen kehittäminen ennen teini-ikää valmistaa lasta kohtaamaan murrosiän, jolloin stressi, viha ja suru ovat yleisiä tunteita. Jos lapsi oppii useita selviytymistaitoja – erityisesti avun hakemisen ja sen vastaanottamisen – nämä kyvyt auttavat häntä selviytymään paremmin stressiä aiheuttavista tilanteista myöhemmin elämässään.

Opettajan rooli oppilaiden selviytymistaitojen opettamisessa koostuu seuraavista tekijöistä:

- **Tarkkailu:** vaikuttaako stressi oppilaan terveyteen, käytökseen, ajatuksiin tai tunteisiin?
- **Kuunteleminen:** kuuntele oppilasta tarkkaan äläkä anna hänelle enempää vastuuta kuin mistä hän pystyy selviytymään.
- **Opettaminen:** opeta lapselle stressinhallintataitoja ja mallinna niitä hänelle.
- **Kannustus:** kannusta oppilasta harrastamaan liikuntaa ja muuta sosiaalista toimintaa.

On olemassa lukuisia selviytymisstrategioita, joita oppilaat voivat käyttää stressitilanteista selviytymiseen. Selviytymistaitojen opettamisessa tulisi keskittyä tunteisiin, selkeään viestintään ja ongelmanratkaisuun. Kasvatustieteellisten teorioiden mukaan oppiminen on tehokkainta, kun oppilaat osallistuvat aktiivisesti omaan oppimisprosessiinsa sen sijaan, että vain ottaisivat passiivisesti vastaan didaktisesti välitettyä tietoa. Toiminnalliseen oppimiseen perustuvia opetusmenetelmiä ovat mm. roolileikit, pohdinta ja ryhmäkeskustelut. Nuorempien lasten oppimisessa kertauksella on keskeinen rooli. Oppitunnin tulisi aina alkaa lyhyellä kertauksella edellisellä viikolla opiskelluista asioista, ja keskeisen aineksen oppimista olisi aina vahvistettava.

Hyödyllisiä strategioita selviytymistaitojen opetteluun:

- Opeta oppilaita tunnistamaan omat tunteensa (laajenna heidän tunteisiin liittyvää sanavarastoaan – onnellinen, kateellinen, hermostunut, vihainen, ärtynyt jne.).
- Kannusta oppilaita ilmaisemaan tunteitaan piirtämällä, nukeilla, roolileikeillä, päiväkirjan pitämällä (oppilaiden kehitystason mukaisesti).
- Havainnollista vaikeita käsitteitä kertomuksilla (oppilaiden kirjallisten taitojen mukaisesti).
- Käytä ratkaisukeskeisiä, elämän muutoksia tai menetyksiä käsitteleviä skenaarioita roolileikeissä tai nuorempien lasten nukketeatteriesityksissä.
- Opeta oppilaita tunnistamaan ahdistuksen ja huolestuneisuuden ensimmäiset varoitussignaalit.
- Opeta rentoutumistaitoja.
- Suosi yhteistoiminnallisia leikkejä/pelejä ja opeta ryhmässä toimimisen taitoja.
- Käytä vertaistukijärjestelmiä.
- Älä hyväksy nimittelyä tai kiusaamista, ja selitä miksi se ei ole hyväksyttävää.
- Kehitä oppilaiden viestintätaitoja ja heidän kykyään ilmaista tunteitaan ja kuunnella muita.
- Auta oppilaita valitsemaan positiivisia ihmissuhteita ja sietämään torjuntaa ja yksinäisyyttä.
- Opeta oppilaille erilaisia tapoja tunnistaa ja ratkaista ristiriitoja (ratkaisun löytäminen, ongelmien ratkaisu, toisten auttaminen).

Oppilaiden stressitasoa voi laskea seuraavilla keinoilla:

- **Liikunta:** mikä tahansa liikunta käy, esimerkiksi kävely, lenkkeily tai uinti. Liikunnan positiiviset sivuvaikutukset, kuten rentoutuminen ja kohonnut itsetunto, auttavat oppilaita sietämään paremmin stressiä.

- **Käyttätymisen itsesäätely:** tällä tarkoitetaan oman käyttäytymisen hallintaa. Tietoisella tasolla tehty analyysi oman käytöksen syistä ja seurauksista auttaa oppilaita itsesäätelyssä.
- **Sosiaalisen tuen lisääminen:** sosiaalinen ja vanhempien antama tuki auttaa oppilaita. On tärkeää luoda läheiset suhteet ystäviin ja aikuisiin, jotka ovat hyviä kuuntelijoita ja itsetunnon kohottajia.
- **Oppilaan ohjaus:** ohjauksen avulla oppilaat oppivat tunnistamaan vahvuutensa, heikkoutensa ja reagoititapansa.

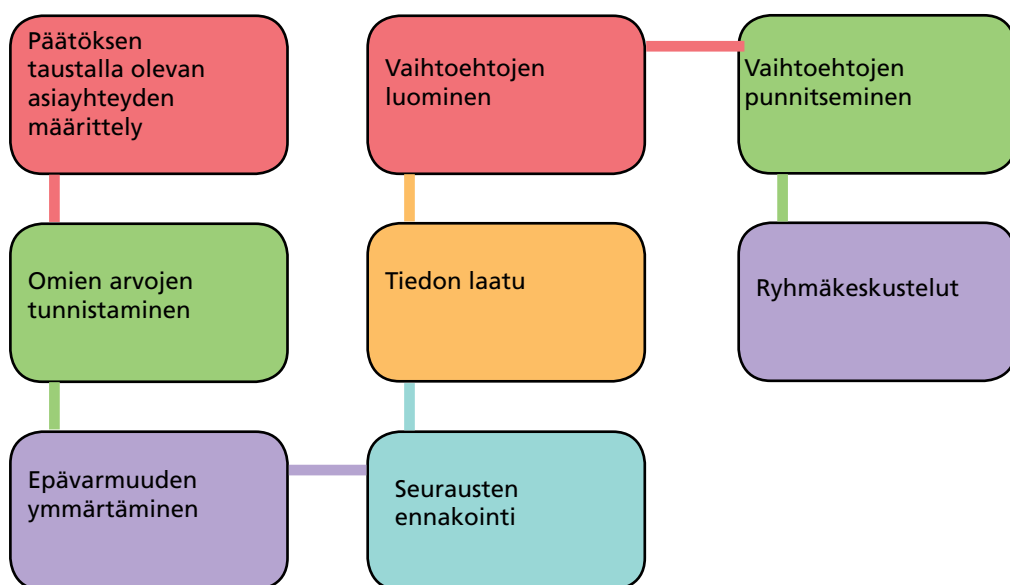
2.4 Aihealue 3. Päätöksenteko, ongelmanratkaisu ja avunhaku

2.4.1 Määrittely

Päätösten tekeminen, ongelmien ratkaisu ja avun hakeminen ovat osa päivittäistä elämää. Lasten täytyy oppia ajattelemaan itsenäisesti ja ratkaisemaan ongelmia. Nämä taidot eivät ole synnynnäisiä, ja niiden oppimiseksi lapsi tarvitsee ohjausta ja opetusta. Tehokkaat päätöksenteko-, ongelmanratkaisu- ja avunhakemistaidot auttavat lasta toimimaan itsenäisemmin, ottamaan vastuuta ja menestymään paremmin elämässään. Näiden taitojen opettaminen edistää oppilaan yleistä kehitystä, parantaa koulumenestystä sekä auttaa kehitykseen liittyvien ongelmien ehkäisyssä. Se tulisi aloittaa jo varhaislapsuudessa antamalla lapsen tehdä päätöksiä yksinkertaisissa valinta- ja ongelmanratkaisutilanteissa. Lapsen kasvaessa hänen tulisi oppia tekemään häntä itseään koskevia päätöksiä. Tähän prosessiin kuuluu omista kokemuksista ja virheistä oppiminen sekä mahdollisuus omien valintojen tekemiseen.

Hyväkään päätös ei välttämättä takaa hyvää lopputulosta, ja oppilaan pitäisi oppia ymmärtämään hyvän prosessin ja hyvän, päätöksentekoon liittyvän tuloksen välinen ero. Teemme päätöksiä, koska olemme kiinnostuneita lopputuloksesta; arvomme kertovat meille, mitä haluaisimme tapahtuvan, ja juuri siihen pyrimme tekemällä päätöksen. Hyvässä päätöksentekoprosessissa ilmaisemme selkeästi omat arvomme, etsimme vaihtoehtoja, joissa ne otetaan huomioon, ja lopulta valitsemme näistä vaihtoehtoista parhaan.

Gregory ja Clemen (1994) erottavat kahdeksan hyvän päätöksentekoprosessin peruselementtiä (Kuvio 2.6).



Kuvio 2.6 Hyvän päätöksenteon peruselementit

Useimmissa ongelmanratkaisutilanteissa tarvitaan monitasoista ajattelua, joka puolestaan edellyttää luovaa ajattelua ja logiikkaa. Ratkaistessaan ongelmia lapsi oppii tekemään johtopäätöksiä jo olemassa olevasta tiedosta (logiikka) ja luomaan uusia ideoita (luovuus). Kaikkien muiden taitojen tavoin näiden hallitseminen vaatii paljon aikaa ja mahdollisuutta harjoitella ongelmanratkaisua. Vanhempien ja opettajien tulisi kannustaa lasta tulemaan hyväksi ongelmanratkaisijaksi sekä antaa hänelle itsenäistä ajattelua ja soveltamista vaativia tehtäviä. Ongelmanratkaisutekniikoita opeteltaessa lapsi oppii kaksi eri kategorioihin kuuluvaa asiaa: 1) ymmärtämään perusasioita, esimerkiksi: ”Miltä minusta tuntuu”, sekä 2) kysymään yksinkertaisia kysymyksiä, esimerkiksi: ”Mitä minä haluan?”. Ennen varsinaista ongelman ratkaisua, oppilaan pitäisi kyetä tunnistamaan ne vaihtoehdot, jotka hänellä on ongelmanratkaisutilanteessa käytettävissään.

Ongelmanratkaisutaitojen opettamisen etuja ovat:

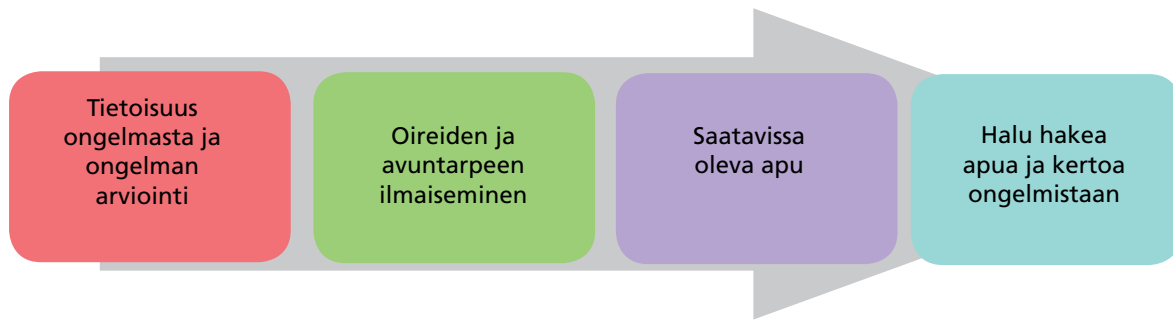
- Lapsi oppii pysymään rauhallisena ja levollisena.
- Lapsi oppii toimimaan yhteistyössä aikuisten ja muiden lasten kanssa.
- Lapsi oppii viestimään selkeämmin sekä pukemaan ilmaisuja ja tunteita sanoiksi.

Ongelmanratkaisussa pitäisi keskittyä ajattelun perustaitojen muuttamiseen sekä muuntamaan kaavamaisesti toimivat aivot joustaviksi, jolloin lapsen on helpompi löytää ratkaisuja erilaisiin ongelmiin. Jotta lapsi menestyisi tulevassa työssään ja olisi tyytyväinen omaan elämäänsä, hänen olisi opittava ratkaisemaan ongelmia mahdollisimman tehokkaasti. Oppilaita pitää myös kannustaa etsimään ongelmiin ratkaisuja ja vaihtoehtoja, sillä tämä antaa heille lisää itseluottamusta erilaisissa ongelmatilanteissa.

Käytännön ohjeita:

- **Totea tosiasiat ja tunnista tunteet** – pyri tunnistamaan ongelma, jos oppilas on aggressiivinen, vihainen, turhautunut tai poissa tolaltaan. Kun pyydät oppilasta kertomaan ongelmastaan, muista pysyä rauhallisena äläkä tuomitse oppilasta.
- **Auta oppilasta asettamaan päämäärä ristiriidan ratkaisemiseksi** ja konkretisoimaan, mitä hän haluaisi tapahtuvan. Oppilaan on helpompi etsiä ratkaisua tilanteeseen, kun hänellä on selkeä päämäärä.
- **Kannusta oppilasta keksimään vaihtoehtoja** – auta oppilasta keskittymään varsinaiseen ongelmaan ja kysy, mitä hän voisi tehdä saavuttaakseen päämääränsä. Kun oppilas keksii vaihtoehtoisen ratkaisun, toista hänen ehdotuksensa ja kysy, mitä muuta hän voisi tehdä. Älä koskaan kritisoi oppilaan ehdotuksia, vaan kannusta omilla kysymyksilläsi häntä keksimään lisää vaihtoehtoisia ratkaisuja.
- **Auta oppilasta arvioimaan mahdollisia seurauksia.** ”Mitä tapahtuisi, jos...” (Olisiko se turvallista ja reilua, miltä muista osapuolista tuntuisi?). Aikuisen pitäisi kannustaa lasta arvioimaan omia ideoitaan ja toteamaan, ovatko ideat hyväksyttäviä vai ei.
- **Kannusta lasta tekemään päätös.** Lapsen arvioitua eri vaihtoehtoja aikuisen tulisi todeta ongelma, tehdä yhteenveto vaihtoehtoista ja antaa lapsen päättää, minkä vaihtoehdon hän haluaa valita. Jos lapsi valitsee vaihtoehdon, joka ei mielestäsi ole toimiva, pidä huolta siitä, että hän tietää, mitä muita vaihtoehtoja on käytettävissä ja mitä hänen pitäisi seuraavaksi tehdä.

Avun hakeminen on keskeistä hyvän mielen terveyden ylläpitämisessä ja yleisen hyvinvoinnin kehittämisessä. Valitettavasti monia nuoria ei kannusteta hakemaan apua tai heitä saatetaan jopa estää tekemästä niin. Seuraavassa malliprosessissa kuvataan toimintamalleja, joilla voidaan kannustaa oppilaita hakemaan aktiivisesti apua (kuvio 2.7).



Kuvio 2.7 Malliprosessi avunhakemistaitojen kehittämistä varten

Tietoisuus ongelmasta ja mahdollisista ratkaisuista täytyy ilmaista tavalla, joka tekee sen ymmärrettäväksi muille. Apua täytyy olla saatavilla, ja avunhakijan on oltava halukas kertomaan tarpeistaan. On tärkeää muistaa, että oppilas avautuu vain henkilöille, joiden seurassa hän tuntee olonsa turvalliseksi; joita hän ei ujostele, joita hän ei pelkää ja joiden hän kokee suhtautuvan itseensä empaattisesti.

2.4.2 Tärkeys

Päätöksenteko- ja ongelmanratkaisutaitojen opettamisen hyödyt

Päätöksenteko-, ongelmanratkaisu- ja avunhakutaitojen opettamisen on tutkimuksissa havaittu hyödyttävän oppilaita monilla tavoilla. Oppilaat voivat harjoitella päätöksentekotaitojaan tehdessään omia päätöksiään erilaisissa luokkatilanteissa ja tehdessään yhteistyötä koulutovereidensa kanssa. Yhteistyön avulla oppilaat oppivat näkemään, että heidän luokkatovereillaan saattaa olla hyvin erilainen näkemys asioista. Toisaalta he ovat itse vastuussa omasta oppimisestaan. Oppilaat oppivat myös näkemään mahdollisten vaihtoehtojen seuraukset sekä sen, mikä on tärkeää heille itselleen (sisäinen arvorakenne).

2.4.3 Käytännön toteutus

Päätöksenteko-, ongelmanratkaisu- ja avunhakutaitojen opettamisen pitäisi olla olennainen osa opetusta. Koulussa tapahtuvalla toiminnalla voidaan saada aikaan pysyviä muutoksia lasten käyttäytymisessä, oppimisessa ja sosiaalis-emotionaalisessa elämässä. Koulu voidaan nähdä eräänlaisena ”työkalupakkina”, joka antaa oppilaille työkaluja selkeään ajatteluun pohjautuvan toimintamallin käyttämiseksi ongelmatilanteissa. Yhteistoiminnallinen oppiminen on erityisen hyödyllistä oppilaiden kannalta. Toimiessaan yhteistyössä toisten kanssa oppilaat oppivat luokkatovereidensa erilaisuuden (mikä puolestaan korostaa itseilmaisun tärkeyttä). Ikäryhmästä riippuen näiden taitojen opettamisessa voidaan erottaa kahdeksan avainaluetta:

- **Päätöksen/ongelman kontekstin määrittely**
Todetaan, että on olemassa päätöstä edellyttävä tilanne, mahdollisuus tai ongelma. Tunnistetaan prosessin avaintekijät: onko kyseessä päätös tai ongelma, josta oppilas pystyy selviytymään yksin? Onko koulutovereiden, vanhempien tai opettajien tuki tarpeen tai välttämätöntä?
- **Arvojen tunnistaminen**
Todetaan, miksi ongelma on oppilaalle/oppilaille tärkeä. Tunnistetaan ristiriidan perimmäinen syy oppilaan arvomaailman pohjalta.
- **Epävarmuuden sietäminen**
Hyväksytään se tosiasia, että epävarmuus on väistämätöntä; toisaalta on hyvä tiedostaa, että toisinaan epävarmuuden syy on selvitettävissä, toisinaan ei.
- **Seurausten arviointi**
Tunnistetaan erilaisten ratkaisuvaihtoehtojen seuraukset ja niiden yhteydet sekä tehdään ero toivottujen ja ei-toivottujen seurausten välillä.

- **Tiedon laatu**
Oppilas hahmottaa tavoitteen tai ymmärtää sen, että häntä ohjaavat tunteet, pelot jne.
- **Vaihtoehtojen etsiminen**
Todetaan, millä tavalla valinnat vaikuttaisivat oppilaaseen ja/tai muihin sekä etsitään parhailta tunteita (realistisia ja hyväksyttävissä olevia) ratkaisuvaihtoehtoja.
- **Vaihtoehtojen punnitseminen (trade-offs) ja ryhmäkeskustelut**
Yhteisen edun huomioiminen.
- **Päätöksen/ongelman ja ratkaisun arviointi**

Oppilaiden pitäisi oppia ilmaisemaan omia arvojaan ja arvostamaan tekemiään uhrauksia. Heidän tulisi tunnistaa heille tärkeät asiat ja ymmärtää vaihtoehtoisten ratkaisujen seuraukset.

Avunhakemistaidot liittyvät muihin sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueisiin, joten mielenterveyden edistämishjelmien tulisi painottaa positiivista suhtautumista avun hakemiseen. Luottamuksen lisääminen, asenteiden muuttaminen ja avun hakemiseen liittyvien negatiivisten mielikuvien poistaminen ovat avainasioita avunhakutaitojen vahvistamisessa. Seuraavat näkökohdat tulisi ottaa huomioon, jotta avun hakeminen olisi helpompaa:

- Levitetään mielenterveystietoa ja tiedotetaan ongelmista, saatavilla olevasta avusta sekä tietolähteistä.
- Hälvennetään avun hakemiseen liittyviä pelkoja (tarjoamalla yksityiskohtaista tietoa mielenterveyspalveluista, -hoidoista ja niiden hyödyistä sekä selittämällä vaitiolovelvollisuuden käsitettä).
- Luodaan vakiintuneet ja luotettavat avunsaantikanavat; palvelut on vietävä nuorten luo, ja avun pitää olla helposti saatavilla.
- Varmistetaan, että oppilaiden kanssa säännöllisesti työskentelevät ammattihenkilöt tiedostavat osallistuvansa mielenterveyden edistämiseen ja tietävät, että nuorten mielenterveysongelmiin on puututtava varhaisessa vaiheessa.
- Kannustetaan ja koulutetaan ammattihenkilöitä aktiivisesti rakentamaan suojaavia ihmissuhteita niiden nuorten kanssa, joita he tapaavat säännöllisesti.
- Vahvistetaan nuorten emotionaalisia avunhakutaitoja (oppilaiden täytyy olla tietoisia omasta elämästään ja heillä tulee olla kieli, jolla he voivat kertoa siitä toisille eli puhua mielenterveydestä ja tunteista).
- Pyritään poistamaan kielteiset mielikuvat (asioiden lokeroinnin välttäminen, suvaitsevaisuuden lisääminen).

2.5 Aihealue 4. Tunteiden käsittely

2.5.1 Määrittely

Emootiolla tarkoitetaan tiettyä tunnetta, tietoisien läsnäolon laatua tai reagoititapaa. Tunteemme ovat osa yksilöllistä kokemusmaailmaa, johon kuuluvat mielialat, tuntemukset, halut, emootiot ja näkemykset. Yksilön tunteet ja reagoititapa riippuvat yksilön reaktioista tietystä ympäristössä vallitseviin olosuhteisiin. Ihmiset, esineet ja tilanteet voivat synnyttää positiivisia tai negatiivisia emootioita. Sekä positiiviset että negatiiviset emootiot on kuitenkin prosessoitava terveellä ja rakentavalla tavalla. On täysin normaalia tuntea itsensä surulliseksi tai vihaiseksi, mutta näiden tunteiden ei pitäisi antaa häiritä arkielämää.

Positiiviset tunteet

Positiivisiin tunteisiin kuuluu joukko ”positiivisia tunteita“ kuten onnellisuus, ilo, nauru ja rakkaus. Teoriassa näitä voi olla vaikea määritellä tai mitata. Esimerkiksi onnellisuuden emootioon kuuluu toivotun tapahtuman odottaminen. Siitä saatu tyydytys syntyy tavoitteiden, pyrkimyksien ja suunnitelmien saavuttamisesta tai rakkauden antamisesta ja saamisesta.

Negatiiviset tunteet

Negatiiviset tunteet ovat intensiteetiltään vaihtelevia, kuten esimerkiksi surullisuus, pelko, viha, kateellisuus tai syyllisyys. Alla kuvataan joitakin negatiivisia emootioita tarkemmin:

Suuttumus

Suuttumus on yleensä reaktio, joka syntyy siitä, että ”emme saa mitä haluamme” tai että ”emme halua sitä, mitä saimme”. Positiivisten emootioiden tavoin myös negatiivisten emootioiden intensiteetti vaihtelee. Suuttumuksen aste voi vaihdella ”lievästä ärtymyksestä raivoon”, ja siihen liittyy erilaisia psykologisia ja biologisia muutoksia. Suuttumusta voidaan pitää myös yksilön reaktiona ulkoiseen uhkaan, ja se antaa yksilölle paremmat edellytykset puolustautua uhkaa vastaan. Jotkut uskovat, että suuttumuksen tarkoitus on auttaa yksilöä hyökkäämään sen aiheuttanutta tilannetta tai henkilöä vastaan. Vaikka on täysin normaalia tuntea suuttumusta tietyissä tilanteissa, on myös tärkeää hallita suuttumuksemme ennen kuin tilanne ryöstäytyy käsistä. Vihansa hallitsemiseksi yksilön on kiinnitettävä huomionsa muualle kuin vihansa kohteeseen. Muutamia ohjeita vihanhallintaan:

- Tunnista vihan merkit ja hyväksy vihan tunne (hikoilevat kädet, vapisevat kädet, kärsimättömyys, vatsakipu, lihasjäykkyys, punastuminen).
- Analysoi tilanne, jossa vihan tunne tai turhautuminen syntyi.
- Etsi positiivinen lähestymistapa.
- Vältä sarkasmia ja kiusaamista.
- Tee jotain rakentavaa rauhoittuaksesi (esim. laske kymmeneen, vedä syvään henkeä, poistu paikalta, pyydä aikaa rauhoittua, kuuntele musiikkia, harrasta liikuntaa, kirjoita kirje kyseiselle henkilölle ja sitten tuhoa se, selitä jollekulle kuinka vihainen olet, auta jotakuta muuta, katso hauska elokuva, vietä aikaa lempiharrastukseksi parissa).

Pelko

Pelko on epämiellyttävä emootio, joka syntyy vaaran tiedostamisen tai ennakoinnin yhteydessä. Se käskee meitä pakenemaan paikalta. Pelko ei ole sama kuin ahdistus, joka syntyy ”ajatuksista, jotka liittyvät välittömään uhkaan, josta yksilö ei useinkaan ole edes tietoinen” (WHO 2003b). Tämän seurauksena yksilö tuntee ahdistusta ja kokee, että hän ei pysty selviytymään tilanteesta. Pelko saa yksilön toimimaan varovasti ja toimii näin itsesuojeluemootiona. On tärkeää oppia puhumaan pelosta ja ilmaista ääneen pelkomme kohde. Aikuiset voivat auttaa oppilaita rationalisoimaan pelkoa, antaa heille heidän tarvitsemaansa tukea sekä luoda turvallisuuden tunnetta.

Kateus

Kateus voidaan määritellä tunteeksi, joka syntyy kun haluamme jotakin toisella olevaa, esimerkiksi leluun, lahjan tai jonkun henkilön huomion tai rakkauden. Kateus on eräs kaikkien vaikeimmin selitettävistä ja ymmärrettävistä emootioista.

2.5.2 Tärkeys

Vaikka jokaisen on joskus vaikeaa tunnistaa omia tunteitaan, joillekin yksilöille tämä saattaa olla aivan erityisen vaikeaa. Jos emme pysty tunnistamaan omia tunteitamme, on vaikeaa välittää ne toisille ja valita sopiva selviytymisstrategia. On tärkeää oppia ymmärtämään tunteiden ja reaktioiden välinen ero. Esimerkiksi suuttumus ei saisi johtaa väkivaltaan tai muuhun negatiiviseen toimintaan.

Negatiiviset tunteet voivat syntyä monista syistä. Turhautuminen ja pettymykset kuuluvat olennaisena osana kaikkien elämään. Niitä tulisi pitää normaaleina tunteina, ja lapsille pitäisi opettaa positiivisia tapoja käsitellä niitä. Jos aiemmat tunteet jäävät käsittelemättä, niillä voi olla tuhoisat ja pitkävaikutteiset seuraukset. Ne saattavat haitata selkeää ajattelua ja päätöksentekoa sekä vähentää luovuutta, jota tarvitaan

uhkaavista tilanteista selviytymiseen. Patoutuneet negatiiviset tunteet kuluttavat voimavaroja ja rajoittavat ajattelua. Joskus yksilö antaa näiden tunteiden ottaa vallan ja ohjata ajatuksiaan ja tekojaan sen sijaan, että tiedostaisi senhetkiset tunteensa. Jotkut pystyvät helposti kertomaan tunteistaan, mutta toiset kätkevät ne ja teeskentelevät, että kaikki on hyvin. Jämäkkä lähestymistapa, johon kuuluu omien tarpeidemme ja tunteidemme rehellinen kohtaaminen, auttaa meitä tyydyttämään tarpeemme ja muodostamaan positiivisia ihmissuhteita.

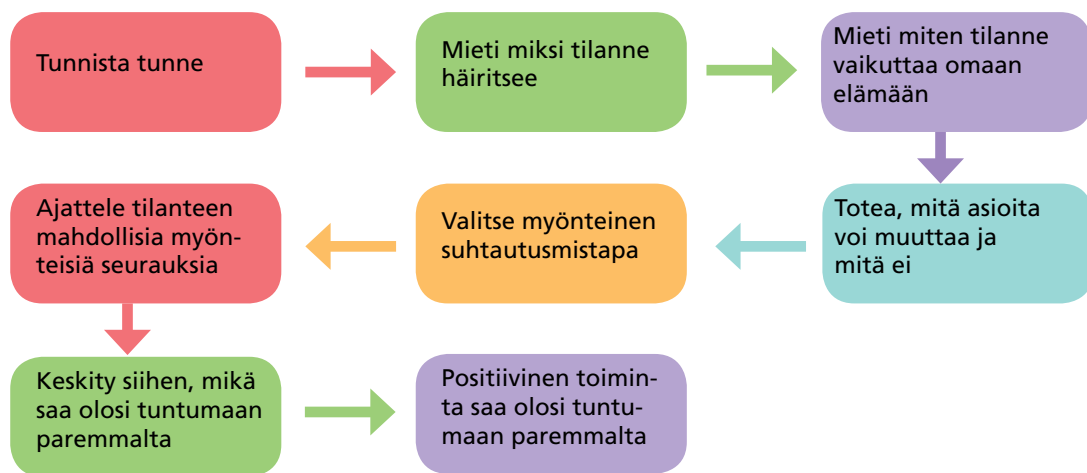
Jokaisen täytyy osata puhua tunteistaan ja olla tietoinen asioista, joilla voi helpottaa omaa oloaan. Kun löydämme tunteitamme vastaavan ratkaisun, voimme paremmin emmekä vahingoita itseämme tai muita. Lisäksi anteeksianto, hyväksyntä ja kiitollisuus ovat paras keino säilyttää mielen tyyneys, tulla viisaammaksi ja kasvattaa henkisiä voimavarojamme. Emootiokeskeisiin selviytymistaitoihin liittyy kyky käsitellä tunteita ja kehittää omaa tunneälyään.

2.5.3 Käytännön toteutus

Tunteiden käsittelyn opettamiseen tulisi liittää harjoituksia, joissa oppilaat harjoittelevat erilaisten tunteiden, esimerkiksi surullisuuden, vihan, ärtymyksen, kateellisuuden ja hermostuneisuuden, tunnistamista itsessään ja muissa. Harjoittelemalla oppilaille kehittyy kyky tunnistaa asiat, jotka saavat heidät tuntemaan olonsa paremmaksi heidän kohdatessaan negatiivisia tunteita. On tärkeää osata rauhoittua ja opetella erilaisia rentoutumistapoja. Tunteiden tunnistamisen ja sopivan toimintatavan valitsemisen opettelussa voidaan käyttää monenlaisia menetelmiä. Yksi niistä on erittäin yksinkertainen ja perustuu viestintään seuraavanlaisten kysymysten avulla:

- Mikä tekee oppilaan onnelliseksi tai surulliseksi?
- Mitä oppilas voi tehdä tuntiensa olonsa surulliseksi (kotona, koulussa, ystävien seurassa)?
- Mitä oppilaan pitäisi tehdä ollessaan vihainen?

Kuviossa 2.8 esitellään emotionaalisten selviytymistaitojen opetteluun liittyviä vaiheita (WHO 2003b):



Kuvio 2.8 Selviytymisstrategioiden opetteluun vaiheet

2.6 Aihealue 5. Ristiriitojen ratkaisutaitojen kehittäminen

2.6.1 Määrittely

Ristiriidalla (konflikti) tarkoitetaan ”keskenään ristiriidassa olevien tunteiden, aikomusten tai toiminnan esiintymistä samanaikaisesti”. Siihen kuuluu ”henkilöiden välinen konfrontaatiotilanne tai sanojen ja tekojen kautta syntyvä konfrontaatiotilanne” (WHO 2003a). Ristiriita voi ilmetä verbaalisesti syytösten tai uhkausten muodossa tai fyysisenä väkivaltana. Kehityksensä aikana yksilö joutuu moniin ristiriitatilanteisiin, jotka voivat olla joko ulkoisia tai sisäisiä. Sisäinen ristiriita tarkoittaa ”tilannetta, jossa yksilön on sisäisesti vaikea tehdä päätöstä”, kun taas ulkoisessa ristiriidassa kyseessä on ”tilanne, jossa ristiriita syntyy kahden yksilön välille” (WHO 2003a).

Oppilaiden elämässä tapahtuu monia fyysisiä, psykologisia ja ympäristöön liittyviä (perhe) muutoksia, jotka voivat johtaa sisäiseen ristiriitatilanteeseen. Odottamattomien muutosten seurauksena oppilaan itseluottamus voi rakoilla, ja he saattavat helposti kokea, että heitä on loukattu. Lisäksi erityisesti murrosikäisillä esiintyy usein äkillistä mielialan vaihtelua.

On täysin luonnollista, että ihmisten mielipiteet ja asenteet ovat erilaisia. Niinpä jokaisessa ihmissuhteessa syntyy erimielisyyksiä ja väärinymmärryksiä, jotka voivat aiheuttaa vihaa, hämmennystä tai loukautuksi tulemisen tunnetta. Ratkaisematon ristiriitatilanne johtaa viestintäongelmiin, itsetunnon laskuun sekä lannistumiseen tai syrjäänvetäytymiseen.

Ristiriidan ratkaisussa kaikki osapuolet toimivat yhteistyössä ongelmien poistamiseksi ja kaikkien kannalta hyväksyttävän ratkaisun löytämiseksi. Tämä perustuu ajatukseen siitä, että on ”parempi kohdata ja ratkaista konflikti ennen kuin se vahingoittaa yksilöiden välisiä suhteita tai johtaa väkivaltaan” (WHO 2003a). Ristiriidan ratkaisussa on kysymys yksimielisyyden saavuttamisesta eri osapuolten kesken, jolloin keskeisimpänä työskentelymuotona on jonkinasteinen neuvottelu tai keskustelu. Paras ratkaisu ristiriitaan on luonnollisesti päätös, joka tyydyttää kaikkia osapuolia. Keskeisiä ristiriidan ratkaisutaitoja ovat: aktiivinen kuuntelu, empatia, omien tunteiden ilmaisu muita loukkaamatta sekä molempia/kaikkia osapuolia tyydyttävän ratkaisun löytäminen. Ristiriidan ratkaisutilanteessa hyödyllisiä taitoja ovat myös tarkkaavainen kuuntelu, katsekontaktin säilyttäminen sekä kommunikointia tukevat ilmeet.

Koulun rooli ristiriitojen ratkaisutaitojen opettamisessa on pyrkiä lisäämään oppilaiden tietoa ristiriitojen ratkaisusta sekä muuttaa heidän asenteitaan ja käyttäytymistään niiden suhteen.

2.6.2 Tärkeys

Nuorten ristiriitojen ratkaisutaitojen kehittämisellä voi olla tulevaisuudessa tärkeä merkitys yhteiskuntauhan säilymisen kannalta. Oppilaiden mielipiteiden, näkemysten, kulttuuritaustan ja viestintätapojen väliset erot stimuloivat heidän aivojaan ja kehittävät kriittistä ajattelua. Nämä erot voivat kuitenkin myös aiheuttaa ulkoisia ristiriitoja, jotka on ratkaistava.

Ristiriitojen ratkaisutaitojen opettaminen auttaa pitämään yllä ”moraalista” ilmapiiriä sekä vähentämään kurinpito-ongelmia ja väkivaltaa kouluissa. Ilman ristiriitojen ratkaisutaitoja oppilaat kohtaavat jatkuvasti ihmissuhdeongelmia niin koulussa kuin myöhemmässä elämässäänkin.

Ulkoisia ristiriitoja voidaan ratkaista monilla tavoilla, esimerkiksi välttelemällä, ennaltaehkäisemällä, konfrontaatiolla tai keskustelemalla. Neuvottelu edistää osapuolten välistä viestintää ja mahdollistaa ristiriidan nopean ratkaisun. Neuvottelutaitoja harjoitteleilla oppilaille on paremmat edellytykset soveltaa niitä arkipäivän tilanteissa ja ristiriidoissa.

Ristiriidan ratkaisun tehokkuus riippuu myös yksilön käyttäytymisstrategioista. Oppilaiden pitäisi oppia ymmärtämään passiivisen, aggressiivisen ja assertiivisen (selkeä ja luja, mutta toiset huomioon ottava) käyttäytymisen väliset erot. Käyttäytyessään passiivisesti yksilö harvoin ilmaisee tarpeitaan, tunteitaan tai näkemyksiään. Passiivinen yksilö on ristiriitatilanteissa tavallisesti heikko, antaa helposti periksi, on miellyttävä ja rauhallinen ja asettaa muiden tarpeet omiensa edelle. Aggressiivisesti käyttäytyvä yksilö taas haluaa tehdä päätökset itse ja sivuuttaa muiden tunteet ja tarpeet. Tällainen yksilö on yleensä myös verbaalisesti ja fyysisesti aggressiivinen. Näistä kolmesta käyttäytymismallista assertiivinen malli on kaikkien suositeltavin. Assertiiviset yksilöt ilmaisevat tarpeensa ja tunteensa rehellisesti ja suoraan. Toimies-

saan näin he kunnioittavat sekä itseään että muita. Assertiivinen käytös vaikuttaa positiivisesti ihmissuhteisiin ja vuorovaikutustaitoihin, sillä siinä täytyy pysytellä rauhallisena, ilmaista omat tunteensa olematta hyökkäävä sekä kunnioittaa toisia. Nonverbaalinen viestintä on erittäin tärkeää myös ristiriitatilanteissa. Ihmiset viestivät paljon myös eleillä, äänensävyillä ja ilmeillä. Jos yksilön tunteet ovat ristiriidassa hänen sanojensa kanssa, vastaanottaja luottaa helpommin nonverbaalisiin vihjeisiin kuin itse viestiin.

Ohjeita rationaaliseen ristiriidan ratkaisuun (WHO 2003a):

- Käy ongelman, älä henkilön kimppuun.
- Pitäydy senhetkisessä ongelmassa äläkä vedä menneisyyttä mukaan.
- Vältä sanoja ”aina” ja ”ei koskaan” kertoessasi jollekulle miksi olet kiihtynyt. Muuten toinen osapuoli kokee joutuvansa hyökkäyksen kohteeksi, mikä johtaa vain tilanteen pahenemiseen.
- Jos molemmat osapuolet kiivastuvat liikaa, pitäkää ”aikalisä”, mutta sopikaa palaavanne asiaan myöhemmin, kun molemmat ovat rauhoittuneet.
- Käytä ”minä”-alkuisia ilmauksia ilmaistessasi tunteitasi. Tämä tekee ilmapiiristä vähemmän vihamielisen.

2.6.3 Käytännön toteutus

Koulun pitäisi ylläpitää väkivallatonta ristiriitojen ratkaisukulttuuria, luoda positiivinen ja rauhallinen ilmapiiri sekä kehittää oppilaiden yksilöllisiä ja sosiaalisia taitoja. Väkivaltaisen käyttäytymisen tavoin väkivallaton käytös on myös opittava. Ristiriitojen ratkaisutaidot ovat yksilöllisiä taitoja, joita voidaan opettaa ja harjoitella. Opettajalla on merkittävä rooli sekä sisäisten että ulkoisten ristiriitojen ratkaisutaitojen vahvistamisessa. Ristiriitatilanteessa oppilaan pitää kyetä ymmärtämään, mitä eroa on vaistonvaraisella reagoinnilla ja reagoinnilla, joka perustuu kriittiseen ajatteluprosessiin. Jos luokassa on jatkuvasti oppilaiden välisiä ristiriitoja, henkilökunnalla täytyy olla valmiudet tunnistaa ne, ryhtyä tarvittaviin toimenpiteisiin ja auttaa oppilaita ratkaisemaan ongelmansa. Opettajan läsnäolo tekee ristiriitojen ratkaisun helpommaksi ja edistää solidaarisuutta, suvaitsevaisuutta ja tasa-arvoa. Se myös edistää oppilaiden kriittistä ajattelukykyä ja luovuutta heidän etsiessään ongelmiin uusia ratkaisuja.

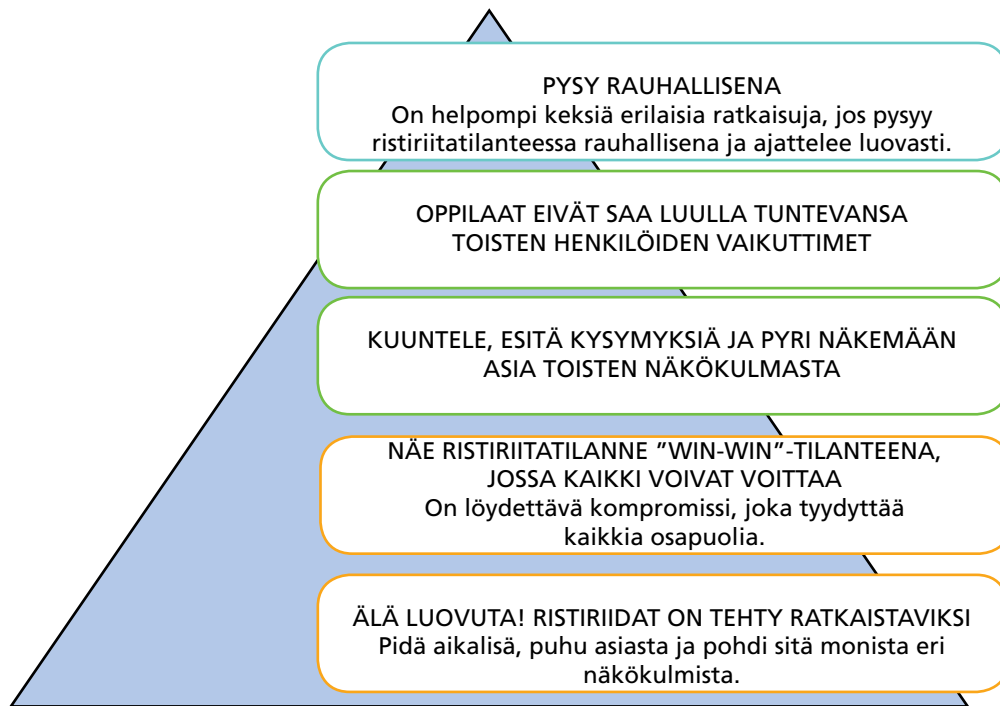
Luokkatilanteessa opettaja voi käyttää seuraavia kysymyksiä oikean menettelytavan valinnassa ja ristiriitojen analysoinnissa:

- Minkälaisia ristiriitoja esiintyy kaikkein useimmin (uhkailu, nimittely, riidat/tappelut, pahoinpitelyt)?
- Missä ristiriitoja esiintyy eniten (luokka, ruokala, käytävät, piha-alue)?
- Onko koulussa esiintyvien ristiriitojen takana jokin piilevä syy (kulttuurinen, statukseen liittyvä)?
- Millä tavalla ristiriidat tällä hetkellä ratkaistaan?
- Mitä hyötyjä harjoituksen toteuttamisella saavutettaisiin? Miten näitä hyötyjä voisi mitata?

Ristiriitojen ratkaisutaitoja voidaan opettaa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Laadi opetussuunnitelma, joka pakottaa oppilaat miettimään erilaisten ristiriitojen ratkaisua sekä kirjoittamaan ja puhumaan siitä (tai käytä osassa 3 kuvattua harjoitusta).
- Opetta ristiriitojen ratkaisutaitoja.
- Laita oppilaat yhdessä miettimään keinoja luokassa yleisesti esiintyvien ristiriitatilanteiden ratkaisemiseksi.
- Ota luokassa käyttöön sääntö, jonka mukaan ristiriidat on ratkaistava oikeudenmukaisesti ja väkivallattomasti.
- Anna oppilaille lisää vastuuta omien ristiriitajensa ratkaisussa ilman ulkopuolisten apua.

Ristiriitojen ratkaisutaitojen kehittämiseksi oppilaiden pitäisi harjoitella kuviossa 2.9 esitettyjä toimintatapoja.



Kuvio 2.9 Toimintatapoja ristiriitojen ratkaisutilanteisiin

2.7 Aihealue 6. Vuorovaikutussuhteiden vahvistaminen

2.7.1 Määrittely

Ihminen on sosiaalinen olento, ja vuorovaikutussuhteet kuuluvat olennaisena osana ihmiselämään. Meillä kaikilla on tarve kokea läheisyyttä, tulla ymmärretyksi ja tuntea itsemme halutuksi/tärkeäksi. Merkittävälle vuorovaikutussuhteille on ominaista älyllinen, emotionaalinen ja fyysinen läheisyys. Vaikka vapaa ja luonteva viestintä on tärkeä osa hyvinvointiamme, ihmiset usein kätkevät sisimmät ajatuksensa, kieltävät tunteensa eivätkä viesti tarpeeksi selkeästi. Kaikissa ”vahvoissa” ihmissuhteissa viestitään tehokkaasti ja rehellisesti, ja vaikka kumpikin nauttii siitä, että saa olla toisen kanssa, molemmat tuntevat kuitenkin itsensä kokonaiseksi ilman kumppaniaankin. Suhteeseen ei liity epärealistisia odotuksia tai pyrkimystä hallita toista. Sen lisäksi, että tiedämme muiden odotukset, meidän on myös erittäin tärkeää tietää, mitä odotamme itseltämme. Vaikka omat odotukset saattavat joskus olla erittäin korkeat, on kuitenkin syytä pyrkiä pitämään ne kohtuullisina ja realistisina. Ihmissuhteessa on kysymys siitä, että opimme pitämään huolta itsestämme ja muista. Lisäksi jokainen yksilö on vastuussa omien tarpeidensa tyydyttämisestä. Velvollisuutemme on asettaa omat rajamme ja tyydyttää tarpeemme. Hyvät ja toimivat ihmissuhteet perustuvat molemminpuoliseen kunnioitukseen sekä avoimeen ja selkeään viestintään. Lisäksi niille on ominaista:

- selkeä kuva siitä, mitä suhteelta odotetaan
- empatia ja toisen osapuolen huomioon ottaminen
- yhteiset mielenkiinnon kohteet, yhteiset arvot ja näkemykset.

Ihmissuhteiden ylläpito vaatii paljon panostamista ja työtä. Lasten tulee oppia jo varhain kommunikoidaan heitä lähellä olevien aikuisten ja toistensa kanssa. Lisäksi heidän täytyy sisäistää ystävyyden ja toimivan viestinnän tärkeys.

Tehokas viestintä

Tehokkaan viestinnän tavoitteena on luoda pohja molemminpuoliselle ymmärtämykselle ja löytää molempia osapuolia tyydyttäviä ratkaisuja. Lisäksi molemmilla osapuolilla on oltava mahdollisuus ilmaista omia tarpeitaan, toiveitaan ja ajatuksiaan, toisiaan samalla kunnioittaen. Jokaisessa vuorovaikutussuhteessa syntyy väärinkäsityksiä, jotka voivat liittyä mihin tahansa viestintäketjun vaiheeseen. Vaikka väärinymmärrykset saattavat aiheuttaa suuttumusta, hämmennystä ja loukatuksi tuleminen tunteita, ne on myös aina mahdollista korjata. Avoimen ja selkeän viestinnän edellytys on, että viestit on muotoiltu selkeästi, ne ilmaistaan selkeästi ja kuulija sekä kuulee että ymmärtää ne oikein.

Selkeän viestinnän mahdollistamiseksi viestintätaitoja on opeteltava ja harjoiteltava lapsesta saakka. Koulu on yksi parhaista paikoista niiden harjoitteluun. Jotta sekä oppilailla että opettajilla olisi turvallinen ja positiivinen psykososiaalinen työympäristö, myös opettajien, oppilaiden ja vanhempien välisen viestinnän on oltava selkeää ja avointa (selkeät roolit, säännölliset tapaamiset, koulun toiminta-/menettelytavat).

Viestintä voi olla sekä verbaalista että nonverbaalista, ja nämä molemmat muodot ovat erittäin tärkeitä. Nonverbaalinen viestintä kertoo kuuntelijalle paljon ulkonäön, kehonkielen, äänensävyn, ilmeiden ja eleiden avulla. Jos henkilön tunteet ovat ristiriidassa hänen sanojensa kanssa, muut luottavat helpommin nonverbaalisiin vihjeisiin kuin itse viestiin. Tapa, jolla joku istuu, seisoo tai kävelee, kuvastaa hänen suhtautumistaan omaan itseensä sekä henkilön suhdetta muihin. Suuri osa nonverbaalisesta viestinnästä on alitajuisia ja vaistonvaraista. Kehonkielen ja eleiden tietoinen muokkaus suuntaan, joka antaa muille positiivisemmän kuvan meistä, voi olla ensimmäinen askel yrittäessämme muuttaa ympärillämme olevien ihmisten suhtautumista meihin.

2.7.2 Tärkeys

Ihmissuhteilla on tärkeä vaikutus hyvinvointiimme. Hyvät ja toimivat vuorovaikutussuhteet ovat yksi elämän tukipilareista, ja ne edistävät sekä mielen että kehon terveyttä ja parantavat suhteitamme muihin ihmisiin. Hyvän sosiaalisen verkoston omaavat ihmiset selviytyvät paremmin elämän vaikeuksista. Toimiva ihmissuhde edellyttää kuitenkin sitoutumista, halukkuutta sopeutua ja muuttua sekä sitä, että opimme pitämään huolta itsestämme ja toisista. On normaalia, että ihmiset ovat eri mieltä asioista, ja juuri se tekee ihmissuhteista arvokkaita. On parempi keskittyä ihmisten positiivisiin luonteenpiirteisiin ja hyviin puoliin kuin suhtautua heihin tuomitsevasti ja kritisoiden. Niin oppilaiden kuin opettajienkin mielestä toimimattomat ihmissuhteet ovat yleisin stressin aiheuttaja koulussa. Lasten pitäisi oppia ja ymmärtää, että:

- jokaisella on oikeus olla eri mieltä
- jokainen voi pyytää omaa tilaa, sekä fyysistä että emotionaalista
- riita tai ongelma voi tilapäisesti jäädä myös ratkaisematta
- jos emme pidä jonkun käytöksestä, voimme keskustella siitä kyseisen henkilön kanssa.

Harjoitusten avulla lapset voivat oppia nämä toimivan viestinnän perussäännöt:

1. **Keskity itse asiaan:** on tärkeää olla vetämättä menneitä ristiriitoja mukaan, kun käsitellään nykyistä ristiriitatilannetta. Keskity sen sijaan tämän hetkiseen tilanteeseen ja pyri löytämään ratkaisu.
2. **Kuuntele ja esitä kysymyksiä:** ihmiset kuvittelevat usein kuuntelevansa, vaikka he itse asiassa miettivät, mitä aikovat sanoa, kun toinen lopettaa puhumisen. Tehokas viestintä on kaksisuuntaista.
3. **Pyri näkemään tilanne toisesta näkökulmasta:** ristiriitatilanteessa ihmiset yleensä haluavat puhua asioista vain omasta näkökulmastaan. Tämän vuoksi he eivät juuri pysty näkemään asioita toisen osapuolen näkökulmasta. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon myös heidän kantansa. Älä oletta, että tunnet toisen osapuolen vaikuttimet.
4. **Vastaa kritiikkiin empaattisesti:** kun meitä kritisoidaan, siirrymme puolustuskannalle. On vaikeaa ottaa vastaan kritiikkiä, kuunnella sitä tarkasti ja vastata siihen empaattisesti. On tärkeää saada käsitys toisen osapuolen näkemyksestä.
5. **Myönnä virheesi:** toimiva viestintä edellyttää omien virheiden myöntämistä. Jos ristiriitatilanteessa molemmat osapuolet ottavat vastuuta tilanteesta, kummankin on tärkeää myöntää omat virheensä ja osoittaa siten kypsyytensä.

6. **Käytä ”minä”-alkuisia viestejä:** aloita virkkeet sanomalla ”minä” ja kerro omista tunteistasi.
7. **Pyri löytämään kompromissi:** sen sijaan, että yrittäisit voittaa kiistan, yritä löytää molempia osapuolia tyydyttävä ratkaisu.
8. **Ota aikalisä:** toisinaan liiallinen kiihtyminen pilaa keskustelun, ja on vaikea jatkaa sitä ilman, että tilanne ajautuu väittelyksi. Jos toteat, että toinen osapuoli on liian vihainen pystyäkseen keskustelemaan asiasta rakentavasti, keskeytä keskustelu.
9. **Pyri sitkeästi löytämään ratkaisu:** aikalisän ottaminen on hyvä vaihtoehto, mutta on tärkeää jatkaa keskustelua myöhemmin. Rakentava asenne, molemminpuolinen kunnioitus sekä halukkuus nähdä asia toisen osapuolen silmin ovat välttämättömiä edellytyksiä tilanteen ratkaisemiseksi.
10. **Näe asia ”win-win”-tilanteena:** pyri löytämään kompromissi, joka on tyydyttävä molempien osapuolten kannalta.
11. **Osoita olemuksellasi, että sinulla on itseluottamusta:** on tärkeää oppia seisomaan suorana, katsomaan toista silmiin, rentoutumaan ja puhumaan lujalla mutta ystävällisellä äänensävyllä.

2.7.3 Käytännön toteutus

Viestintätaidot ovat sosiaalisia taitoja, joita voi opetella. Koulu soveltuu erinomaisesti viestintätaitojen opetteluun. Lapset oppivat varhaislapsuudesta saakka kommunikoimaan, sopimaan lelujen jakamisesta ja pyytämään jotakin vanhemmiltaan ja sisaruksiltaan. Ala-asteen koulu on erityisen keskeisessä roolissa viestintätaitojen kehittämisessä. Ala-asteella lapset ystävystyvät ja oppivat sosiaalisen vuorovaikutuksen säännöt. He oppivat myös lisää kielen mahdollisuuksista ja sietämään vertaisryhmän painetta sekä vahvistavat minäkäsitystään. Vaikka lapset pystyvät oppimaan ja kehittämään viestintätaitojaan ilman opetustakin, he hyötyvät koulun tarjoamasta strukturoidusta opetuksesta myös koulun jälkeen. Lisäksi viestintätaitojen opettelu auttaa oppilaita menestymään paremmin koulussa ja myöhemmässä elämässään. Koska opettajat ja vanhemmat pystyvät vaikuttamaan lasten käytökseen ja tarjoamaan heille roolimallin, heidän panoksensa viestintätaitojen kehittämisessä on olennaisen tärkeä.

Lapsille tulee opettaa sosiaalisia perustaitoja niin varhaislapsuudessa kuin koulun alkuvaiheessakin. Näitä sosiaalisia perustaitoja ovat mm. tervehtiminen, hyvästely ja vastaaminen puhuteltaessa. Mikäli oppilaat kuitenkin tarvitsevat lisäharjoitusta tai kertausta perustaitojen hallinnassa, alla kuvattuja sosiaalisia taitoja on helppo demonstroida ja harjoituttaa. Lasten kypsyessä he tarvitsevat yhä pitemmälle kehittyneitä viestintätaitoja. Heidän täytyy oppia ottamaan huomioon myös toisen ihmisen näkökulma (esim. tämän tunteet) ja reagoimaan siihen oikealla tavalla (loukkaamatta toista).

Seuraavaa kaaviota (kuvio 2.10) voidaan käyttää oppilaiden sosiaalisten taitojen opettamisessa.



Kuvio 2.10 Sosiaalisten taitojen opettaminen lapsille

Video, joka tarjoaa esimerkkejä positiivisesta viestinnästä, on erinomainen tapa demonstroida viestintä- taitoja. Näiden taitojen harjoittelu voidaan toteuttaa erikseen.

2.8 Aihealue 7. Vertaisryhmän paineen sietäminen

2.8.1 Määrittely

Suhteet vertaisryhmän jäseniin ja ystävyys

Vertaisryhmällä tarkoitetaan samaan ikäluokkaan kuuluvia lapsia, joihin lapsi samastuu. Vaikka vertaisryhmän paineen nähdään usein aiheuttavan oppilaissa negatiivista käyttäytymistä, vertaisryhmä ja sen aiheuttamat paineet ovat kuitenkin tarpeellinen asia lapsen tasapainoisen kehityksen kannalta. Vertaisryhmä tarjoaa nimittäin myös kiintymystä, sympatiaa ja ymmärrystä. Se voi merkittävällä tavalla tukea lasta itsenäistymisessä sekä oman identiteetin ja autonomian rakentamisessa. Tavallisesti nuoremmat lapset tyydyttävät tämän itsenäisyyden ja autonomian tarpeen perheen piirissä, mutta vanhemmat lapset ja murrosikäiset tarvitsevat siihen vertaisryhmän. Ystävyys voidaan määritellä empatiaa ja tukea tarjoavaksi, molempia osapuolia hyödyttäväksi vuorovaikutussuhteeksi. Jos oppilas pystyy luomaan ja pitämään yllä ystävyysuhteita, hän pystyy myös toimimaan positiivisessa vuorovaikutuksessa vertaisryhmänsä kanssa. Äkillisten mielialan vaihteluiden vuoksi murrosiässä oppilaat usein muuttavat mieltään, luovat uusia sääntöjä, asettavat erilaisia odotuksia ja etsivät uusia ystäviä. Tämä aiheuttaa monenlaisia muutoksia vuorovaikutus- ja ystävyysuhteissa.

Toisinaan vertaisryhmä synnyttää painetta. Sillä tarkoitetaan tilannetta, jossa oppilas painostetaan (tai pakotetaan) omaksumaan vertaisryhmän arvot ja näkemykset tai toimimaan samalla tavoin kuin ryhmän muut jäsenet. Murrosikäisillä on erityisen suuri tarve saada vertaisryhmän hyväksyntää. Tämä johtaa usein riskikäyttäytymiseen, johon kuuluu esimerkiksi tupakointi, lintsaus, alkoholin ja huumeiden käyttö, seksuaalinen yliaktiivisuus, tappelut, näpistely tai muiden jännittävien elämysten etsintä. Tutkimusten mukaan nuoren vertaisryhmän arvoilla on suurempi vaikutus hänen koulumenestykseensä kuin perheen arvoilla ja asenteilla tai sen tarjoamalla tuella.

2.8.2 Tärkeys

Kehityksensä eri vaiheissa oppilaat joutuvat usein tekemään vaikeita päätöksiä. Jotkut päätökset on helppo tehdä (esim. jalkapallo-otteluun meneminen), mutta toisiin liittyy hankalia ”moraalisia” kysymyksiä ja epäilyksiä. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi tunneilta lintsautuminen, alkoholin juominen, tupakka- ja huumeekokeilut sekä vanhemmille ja opettajille valehteleväminen. Päätöksen tekeminen sinällään on vaikea prosessi, mutta vielä vaikeammaksi sen saattaa tehdä vertaisryhmän aiheuttama paine. Vertaisryhmän paine voi olla positiivista tai negatiivista. Paine on positiivista, jos ryhmän jäsenet opettavat toisilleen uusia taitoja tai auttavat toisiaan esimerkiksi läksyissä tai opiskelussa. Negatiivinen paine saattaa ilmetä toistuvana lintsauksena, näpistelynä, alkoholin juomisena tai kiusaamisena. Suurin syy negatiivisen käytösmallin omaksumiseen on oppilaan halu tulla hyväksytyksi vertaisryhmässä. Niinpä oppilas saattaa joutua vertaisryhmän paineen aiheuttamaan noidankehään. Oppilaan sisäinen vahvuus ja itseluottamus voivat auttaa häntä torjumaan asiat, jotka hänen tunteidensa ja näkemyksensä mukaan ovat väärin. Oppilaan olisi tärkeä oivaltaa, että kun vanhemmat ja opettajat neuvovat häntä ”valitsemaan ystävänsä viisaasti”, he yrittävät auttaa häntä sietämään vertaisryhmän aiheuttamaa painetta. On myös tärkeää, että lapsella on samat arvot omaavia ystäviä, jotka tukevat hänen näkemyksiään. Lapsen joutuessa vaikeaan valintatilanteeseen hänellä tulisi olla mahdollisuus keskustella asiasta läheisten ihmisten kanssa. Lapsen on tärkeää tietää, että jotkut ihmiset pitävät hänestä sellaisena kuin hän on, kun taas toiset (mahdollisesti jotkut oppilaat) asettavat ystävyydelle ehtoja ja ovat tyytymättömiä, jos lapsi ei niitä täytä.

2.8.3 Käytännön toteutus

Vertaisryhmän paineen sietäminen on tärkeä sosiaalinen taito, joka jokaisen lapsen on tärkeä oppia. Oppilaan on sisäistettävä oikeanlaisen päätöksenteon mallin merkitys ja se, että tämän taidon oppiminen on tärkeämpää kuin oikeanlaisen imagon luominen tai esittäminen. Jotta oppilas oppii välttämään negatiivista käytöstä, opettajien, koulun muun henkilökunnan ja vanhempien tulee tarjota hänelle oikeanlaisia malleja ja tukea. Oppilaan on tärkeä oppia sietämään vertaisryhmän painetta, joka vaatii kaikkia ryhmään kuuluvia olemaan samanlaisia.

Opettaja voi antaa oppilaille työkaluja vertaisryhmän aiheuttaman paineen sietämiseksi mm. seuraavilla tavoilla:

- Viesti oppilaiden kanssa avoimesti. On tärkeää suhtautua heihin ymmärtäväisesti ja olla helposti lähestyttävä. Oppilaita ei saa tuomita, vaan heitä pitää kuunnella ja heidän kanssaan pitää keskustella säännöllisesti.
- Tee selväksi omat odotuksesi. Tämä ohje pätee sekä koulun henkilökuntaan että vanhempiin. On olennaisen tärkeää asettaa lapsen käyttäytymiselle selkeitä odotuksia jo varhaislapsuudesta alkaen.

Opettajat voivat tukea tässä vanhempia seuraavin tavoin:

- **Opettele tuntemaan lapsen ystäväpiiri:** on erittäin tärkeä tuntea lapsen vanhemmat ja olla perillä hänen ystäväpiiristään. Oppilas saattaa mielellään kutsua ystäviään kotiinsa, jossa vanhemmat voivat pitää heitä silmällä. On tärkeää keskustella siitä, onko oppilaan ystävien käytös ja toiminta hyväksyttävää vai ei.
- **Ole kiinnostunut:** vanhempien ja opettajan pitää näyttää lapselle olevansa kiinnostuneita siitä, mitä lapsi tekee kouluajan ulkopuolella.
- **Puhu asioista lapsen kanssa:** on tärkeää keskustella lapsen kanssa avoimesti mm. huumeiden ja alkoholin käytöstä, seksistä, politiikasta ja kouluasioista sekä niihin liittyvien päätösten tekemisestä.
- **Mieti tarkoin mihin puutut:** lapsen kanssa ei kannata kiistellä pukeutumistyylistä tai musiikkimausta; on olennaisempaa keskittyä pääasioihin ja olla jämäkkä niiden suhteen.
- **Kannusta teini-ikäistä valitsemaan sellaisia ystäviä,** jotka tukevat häntä.

Taulukoissa 2.3 ja 2.4 esitetään esimerkkejä vertaisryhmän paineen vähentämiseksi. Opettaja voi näyttää luokalle taulukon kokonaisuudessaan, jonka jälkeen voidaan keskustella siitä, miten toisille voi sanoa ”ei” ja käydä yksityiskohtaisesti läpi kieltäytymisen eri vaiheet.

Taulukko 2.3 Eri tapoja sanoa ”Ei”

STRATEGIA	TARJOAJA	PÄÄTÖKSEN TEKIJÄ
Kohtelias kieltäytyminen	Otatsä jotain juotavaa?	Ei kiitti.
Syyn selittäminen	Otatsä kaljan?	Mä en tykkää kaljasta.
Ole luja	Hei ota tupakka! Ota nyt! No kokeile nyt edes!	Ei kiitti. Ei kiitti. Kiitti vaan, en mä nyt ota.
Poistu paikalta	Hei, haluutsä vähän kamaa?	Sano ei ja lähde sitten pois...
Ole huomauttamatta henkilöä	Haluutsä vähän kamaa?	Ole kuin et olisi kuullut (ei ehkä toimi kavereiden kanssa)
Esitä vaihtoehto	Mennäänkö yläkertaan mun huoneeseen?	Mä oon mielummin täällä ja katson telkkaria.
Käännä painostustilanne toisin päin	Hei tuu nyt yläkertaan mun kanssa.	Mitä mä just sanoin? Etsä kuunnellut?
Vältä tilannetta		Vältä tilanteita, joissa tiedät ihmisten painostavan sinua tekemään asioita joita et halua tehdä.
Ryhmän apu		Ole sellaisten kavereiden seurassa, joiden tiedät tukevan päätöstäsi olla käyttämättä huumeita/alkoholia jne.
Tunnista tunteesi		Tämä ei tunnu kivalta. Tästä tulee ikävä olo.

Lähde: Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Handling Peer Pressure. Maailman terveysjärjestö WHO. Kaakkois-Aasian aluetoimisto 2003.

Taulukko 2.4 Erilaisia tilanteita ja kieltäytymisen eri vaiheet

TILANNE	VAIHEET
Sinulle tarjotaan alkoholia. Sinulle tarjotaan tupakkaa. Sinua pyydetään lintsaamaan. Sinua pyydetään ulos myöhään illalla (vaikka vanhemmat ovat kieltäneet). Kaverisi pyytää sinua yökylään.	Kerro henkilölle miltä sinusta tuntuu ja miksi. Sano selkeästi ”ei”. Kysy henkilöltä, mitä hän ajattelee pyynnöstä. Keskustele ystäväsi kanssa suostumisesta/kieltäytymisestä. Jos henkilö ei anna periksi tai loukkaa sinua, yritä olla kiinnittämättä huomiota hänen sanoihinsa. Keskity kieltäytymiseen: – kieltäydy toistamiseen – sano moi ja lähde pois – neuvottele asiasta ja pyydä henkilöä tekemään jotakin muuta – pitkitä vastaamista ja yritä saada henkilö muuttamaan mielensä asian suhteen.
Lähde: Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Handling Peer Pressure. Maailman terveysjärjestö WHO. Kaakkois-Aasian aluetoimisto 2003.	

2.9 Aihealue 8. Yhteistyö vanhempien kanssa

2.9.1 Määrittely

Hughesin ja MacNaughtonin (1999) mukaan vanhempien osallistuminen lapsen koulussa tapahtuvaan kasvatukseen voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: opettavat vanhemmat, koulun kanssa yhteistyötä tekevät vanhemmat sekä päätöksentekoon osallistuvat vanhemmat.

Yleisin näistä on vanhempien osallistuminen lapsen koulussa tapahtuvaan kasvatukseen, josta englannissa käytetään nimitystä ”Parent as Teacher” eli PAT. Vanhempia pyydetään opettamaan lapsilleen monia aineita ja asioita. PAT- tai PALT- (Parent as Literacy Teacher, vanhempi lukemisen opettajana) opetus tapahtuu yleensä kotona, mutta joskus vanhemmat osallistuvat myös luokkahuoneopetukseen. Opettaja saattaa myös pyytää vanhempia paneutumaan syvällisesti lapsen kehitykseen, jotta nämä pystyisivät paremmin auttamaan lasta ja arvioimaan hänen kehitystään.

Toiseksi yleisin vanhempien osallistumistapa on osallistuminen koulun hallintoon liittyvään demokraattiseen päätöksentekoon. Tämä liittyy usein kolmanteen osallistumistapaan, jossa vanhemmat toimivat yhteistyössä koulun henkilökunnan kanssa lapsensa kasvatuksessa. Vanhempien ja koulun välinen yhteistyö on tärkeää mm. seuraavista syistä:

- Vanhemmat tuntevat lapsensa parhaiten.
- Vanhemmilla on oikeus tietää, mitä heidän lapselleen koulussa tapahtuu.
- Vanhemmilla on oikeus olla mukana päättämässä siitä, mitä heidän lapselleen koulussa tapahtuu.

Opettajien ja vanhempien välisestä yhteistyöstä käytetään joskus myös muita termejä, kuten yhteistoiminta. Olennainen kysymys siis kuuluu: Miten vanhempien ja opettajien roolit tulisi määritellä? Onko yhteistyöhön perustuva malli kaikkein paras? Joissakin tapauksissa vanhempien ja opettajien välistä suhdetta voisi paremminkin kuvata toisiaan tukevaksi. Tällaisissa tapauksissa vanhemmilla voi olla esimerkiksi erityislapsi tai heillä ei ole riittäviä voimavaroja selviytyä lapsensa käyttäytymisen aiheuttamista haasteista.

2.9.2 Tärkeys

Monien tutkimusten mukaan vanhempien osallistumisella on lukuisia suotuisia vaikutuksia lasten oppimiseen. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että vanhempien osallistuminen opetukseen on positiivisesti yhteydessä monien koulumenestystä mittaavien indikaattorien kanssa, joita ovat esim. oppilaan arvosanat, läsnäolo, asenteet, odotukset, läksyjen teko ja tulokset kansallisissa kokeissa. Vanhempien osallistumisella on myönteinen vaikutus myös koulun keskeyttäneiden ja erityisopetukseen siirrettyjen oppilaiden sekä jälki-istuntojen määrään.

Lisäksi vanhempien osallistumisella näyttäisi olevan suotuisa vaikutus oppilaiden käytökseen. Joidenkin tutkimustulosten mukaan vanhempien osallistuminen lisää oppilaiden kykyä itsesääteilyyn. Sen on havaittu myös parantavan sosiaalisia taitoja ja yleistä käytöstä; vanhempien osallistuminen esimerkiksi vähentää huomattavasti häiriökäyttäytymistä luokassa.

Vanhempien osallistumisella opetukseen on havaittu olevan myönteinen yhteys lasten ja nuorten parempaan koulumenestykseen, vähentyneisiin poissaoloihin ja parempaan käytökseen, luokan ja koulun positiivisempaan ilmapiiriin, itsesääteilytaitojen vahvistumiseen, työorientaation lisääntymiseen sekä korkeampiin kouluttautumistavoitteisiin.

Opettajien ja vanhempien välisten suhteiden kehittämiseen on muitakin tärkeitä syitä. Kun lapsi aloittaa koulun, vanhemmat ja opettajat ovat yhdessä vastuussa siitä monimutkaisesta prosessista, jonka lapsen kasvattaminen ja sosialisatio muodostavat. Tämän tehtävän toteuttaminen on usein ongelmallista, ja siihen liittyy monissa tapauksissa viestintäongelmia. Eläkkeellä olevien opettajien mukaan ongelmat vanhempien kanssa ovat yksi suurimmista opetus- ja kasvatustyötä haittaavista tekijöistä.

2.9.3 Käytännön toteutus

Opettajien ja vanhempien yhteistyö voi saada monenlaisia muotoja. On tärkeä pitää mielessä, että vanhempien osallistumista ei tulisi rajata vain yhteen osallistumistapaan. Esimerkiksi joskus vanhemmat vain tuovat lapsen kouluun ja hakevat hänet sieltä sekä huolehtivat siitä, että kaikki tarvittava on mukana, mutta heidän ei odoteta osallistuvan koulun varsinaiseen päätöksentekoprosessiin. Epsteinin mallia voi käyttää viitekehystenä, kun tutkitaan vanhempien osallistumista koulussa tapahtuvaan kasvatukseen. Sen avulla voidaan myös todeta, onko koululla useampia strategioita, joiden avulla vanhemmat voivat osallistua.

Taulukko 2.5 Epsteinin koulun, perheen ja yhteisön yhteistyömalli		
Tyyppi	Tyyppin kuvaus	Esimerkkejä
Tyyppi 1	Perheen perusvastuu	Tyydyttää lapsen perustarpeet, esim. terveys ja turvallisuus.
Tyyppi 2	Koulun perusvastuu	Kodin ja koulun välinen viestintä, esim. muistiot, puhelinsoitot, todistukset sekä opettajien ja vanhempien yhteiset tapaamiset.
Tyyppi 3	Vanhempien osallistuminen koulussa tapahtuvaan kasvatukseen	Vanhemmat hakeutuvat vapaaehtoisesti avustajiksi oppitunneille ja koulun tapahtumien järjestämiseen.
Tyyppi 4	Kotona tapahtuva opetus	Lapsen auttaminen läksyjen teossa.
Tyyppi 5	Osallistuminen päätöksentekoon, hallintoon ja koulun tukitoimintaan	Osallistuminen opettajien ja vanhempien yhteistyöhön (engl. Parent-Teacher Associations eli PTA, vanhempien ja opettajien yhdistys), lautakunnat ja muut päätöksenteko-organisaatiot, vanhempainyhdistykset.
Tyyppi 6	Yhteistyö yhteisön eri järjestöjen kanssa	Yhteyksien luominen järjestöihin, jotka ovat omalta osaltaan myös vastuussa lasten kasvatuksesta ja koulutuksesta, esim. iltapäivätoiminta, terveyspalvelut ja muut vastaavat.

Lähde: Smith et al, The School Community Journal, 2011.

Sekä opettajat että vanhemmat eri kulttuureissa ja kulttuuriryhmissä kokevat, että tehokasta osallistumista koulussa tapahtuvaan kasvatukseen haittaavat erilaiset tekijät, joita ovat esimerkiksi koulun ja vanhempien eroavat näkemykset lasten kasvatuksen tavoitteista, kielierimielisyydet sekä erilaiset rakenteelliset seikat (kouluopetus tapahtuu arkipäivisin, jolloin vanhemmat töissä jne.). Yhteistyötä vaikeuttavat myös muut perheeseen liittyvät velvoitteet (esim. lasten tai vanhusten hoito) sekä käytännön tai henkilökohtaiset syyt (esim. liikenneyhteydet, vanhempien omien tietojen ja taitojen riittämättömyys, vanhempien omasta koulusta johtuvat asenteet). Myös opettajat kohtaavat psykologisia, kulttuurisia ja käytännön ongelmia vanhempien kanssa tapahtuvassa yhteistyössä.

Opettajien mielikuvia vanhemmista ja perheistä saattavat leimata voimakkaasti konteksti- ja kulttuurisidonnaiset asenteet. Arkipäivän työhön vanhempien kanssa liittyy kaksi erilaista ajattelumallia. Näistä ensimmäinen on **opettajajohtoisien osallistumisen malli**, jossa opettaja tekee aina kaikki päätökset eikä pyri luomaan vanhempien kanssa yhteistyökumppanuutta. Toista mallia voisi kutsua nimellä **ekologinen/voimaantumisen malli**, joka ”korostaa vanhempien ja perheiden voimavaroja ja synnyttää voimaantumisen strategioita, joiden puitteissa nämä voivat hyödyntää taitojaan ja kykyään monipuolisesti ja oman kulttuurinsa mukaisilla tavoilla”.

Oma osuutensa on myös sillä, millä tavoin **koulun kulttuuri** vaikuttaa opettajien näkemyksiin. Jos koulun kulttuuri luo vanhemmille mielikuvan siitä, että heidän osallistumismahdollisuutensa ovat hyvin rajalliset eikä heille anneta vastuullisia tehtäviä, se vääristää opettajille muodostuvaa käsitystä siitä, miten toimivaa yhteistyösuhdetta tulisi rakentaa. Näin vanhempien ja opettajien välinen kuilu saattaa muodostua yhteistyötä leimaavaksi perusolettamukseksi. Kielteisten kokemusten seurauksena opettajille saattaa syntyä stereotyyppinen mielikuva yhteistyöstä vanhempien kanssa. Opettajat eivät ehkä ole kovin innos-

tuneita yhteistyöstä vanhempien kanssa, ja negatiiviset kokemukset tai väärinymmärrykset saattavat vielä lisätä tätä yhteistyöhaluttomuutta. Heikkotasoinen ja väärin asenteiden leimaama koulutus tai joissakin tapauksissa jopa sen puuttuminen vaikeuttaa opettajien työtä tässä suhteessa.

Opettajat saattavat olla haluttomia yhteistyöhön vanhempien kanssa myös seuraavista syistä:

- Opettajilla ei ole sellaista käytännön tukea, jota yhteistyö vanhempien kanssa ja siihen liittyvä toiminta edellyttävät.
- Opettajat, joiden kokemus on vähäinen tai taidot puutteelliset, antavat helposti periksi, jos ensimmäiset kokemukset yhteistyöstä ovat negatiivisia.
- Kokeneet opettajat taas saattavat olla haluttomia yhteistyöhön, jos negatiiviset kokemukset saavat heidät epäilemään yhteistyön onnistumisen mahdollisuuksia.
- Opettajat, jotka ovat epävarmoja omien taitojensa riittävydestä toimiessaan yhteistyössä ”ei-perinteisten” perheiden kanssa, saattavat kohdata vielä suurempia vaikeuksia työskennellessään sellaisten perheiden kanssa, jotka poikkeavat selvästi yleisesti hyväksytyistä sosiaalisista normeista.

Souto-Manningin ja Swickin (2006) esittämän **voimaannuttamismallin** toteuttamisessa on kuusi avaintekijää. Opettajajohtoisen osallistumisen malliin verrattuna voimaannuttamismallin toteuttamisessa pitäisi painottaa seuraavia tekijöitä:

- Perheen ja lapsen vahvuudet.
- Osallistava lähestymistapa, jossa perheet otetaan aidosti mukaan ja luodaan yhteistyökumppanuus.
- Perheelle tarjotaan useita osallistumispaikkoja ja –muotoja.
- Elinikäiseen oppimiseen perustuva yhteistyö, jossa myös opettajat oppivat toimiessaan lasten ja perheen parissa.
- Molemmipuolisen luottamuksen ilmapiirin luominen yhteistyöhankkeiden ja vanhempien monipuolisen osallistumisen avulla.
- Kielellinen ja kulttuurinen hyväksyntä, niiden arvostaminen sekä refleктоiva vastaanottavaisuus.

Tekijöitä, jotka saattavat luoda vanhemmille negatiivisen käsityksen opettajista

- opettajan heikot viestintätaidot (esim. opettaja vertaa lapsia toisiinsa, opettaja on liian autoritaarinen keskustellessaan vanhempien kanssa tai opettaja kiinnittää huomiota vain lapsen negatiivisiin piirteisiin)
- opettajan oletukset ja vanhempiin liittyvät stereotyyppit (esim. vaativan vanhemman stereotyyppi)
- opettajan ylimielinen/alentuva asenne
- opettajan kyvyttömyys myöntää virheensä tai olevansa väärässä
- opettajan kyvyttömyys myöntää tietojensa mahdollinen puutteellisuus jossakin kouluun tai kasvatukseen liittyvässä kysymyksessä
- opettajan mielikuva vanhemmista (opettaja saattaa nähdä vanhemmat vähemmän positiivisessa valossa kuin vanhemmat opettajan)
- opettaja saattaa kokea vanhempien arvioivan hänen toimintaansa
- vanhemmat saattavat olla vain vähän tai ei lainkaan kiinnostuneita lasten koulunkäyntiin liittyvistä asioista. Jotkin vanhemmat kiinnostuvat lapsen koulunkäynnistä vasta kun syntyy vaikeita kasvatus- tai käytösongelmia.

Kielinin (2002) mukaan opettajan tulisi asettaa tavoitteita vanhempien kanssa tapahtuvalle yhteistyölle. Yhteistyön seurauksena vanhempien tulisi

- ymmärtää, mitä opettaja yrittää lapsille opettaa (esim. osata toteuttaa tietty harjoitus lapsen kanssa) – **käytännöllinen tavoite**
- sisäistää tavoitteena olevien taitojen tarkoitus – **kognitiivinen tavoite**
- uskoa, että lapsen on tärkeä oppia harjoiteltavat asiat – **emotionaalinen tavoite**.

Opettajan tulisi pyrkiä saavuttamaan kaikki nämä tavoitteet yhteistyössään vanhempien kanssa.

2.10 Aihealue 9. Kiusaamisen (myös verkossa tapahtuvan) ja ahdistelun ennaltaehkäisy ja käsitteleminen

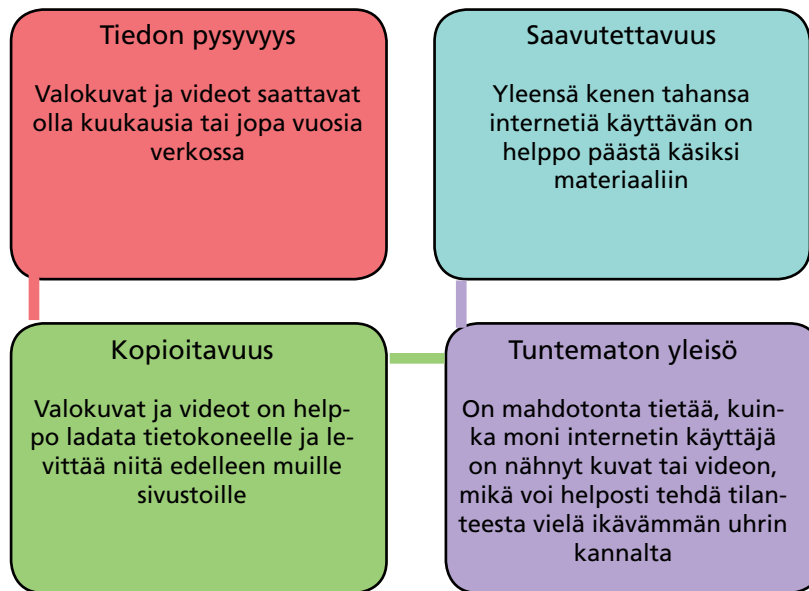
2.10.1 Määrittely

Koulussa lapsi saattaa joutua kiusaamisen uhriksi. Nykyään internet ja kännykät tekevät kiusaamisesta entistä haastavamman ongelman. Vaikka tämän luvun tarkoitus on käsitellä kiusaamista myös yleisellä tasolla, pääpaino on nettikiusaamisella, koska se lisääntyy nopeasti ja muodostaa näin erityisen ajankohtaisen ongelman. Tässä luvussa pyritään kuvaamaan tätä ilmiötä ja esitetään siihen liittyviä määritelmiä. Ennen kaikkea on kuitenkin tarkoitus käsitellä keinoja nettikiusaamisen ehkäisemiseksi. Näitä ovat muun muassa kansainvälinen ja kansallinen lainsäädäntö, internetin käyttöä koskevat säännöt ja määräykset, koulutus, yhteiskunnalliset toimenpiteet ja tekniset ratkaisut. Kiusaaminen alettiin nähdä kouluun liittyvänä ongelmana 1970-luvulla. Kiusaamisen haittavaikutuksia ovat esimerkiksi oppilaan alhainen itsetunto, poissaolot ja huono koulumenestys. Näiden negatiivisten vaikutusten takia on äärimmäisen tärkeää puuttua koulukiusaamiseen ja siten parantaa oppilaiden henkistä hyvinvointia. Tämän päivän yhteiskunnassa, jossa sekä tieto- ja viestintätekniikka että tietokonevälitteinen viestintä ovat merkittävässä roolissa, on otettava huomioon myös niiden mukanaan tuomat uudet ongelmat, kuten nettikiusaaminen. Nettikiusaamisen aiheuttamat mielen terveyshaitat voivat olla yhtä vahingollisia tai jopa haitallisempiakin kuin netin ulkopuolisen kiusaamisen haitat. Erilaiset chatit, nettifoorumit ja nettiyhteisöt tarjoavat kiusaajille lähes rajattomat mahdollisuudet löytää uusia uhreja. Nettikiusaamiseen ongelmiin kuuluu muun muassa sähköinen kiusaaminen, jolla tarkoitetaan netin (tai kännykän) kautta tapahtuvaa, tarkoitushakuista ja erittäin aggressiivista kiusaamista.

Kiusaamisen kohteesta riippuen sähköinen kiusaaminen voidaan jakaa viiteen tyyppiin (Pyżalski 2011):

1. **Haavoittuvat yksilöt** – henkilöt, joiden kyky puolustautua on tavallista heikompi (esim. vammaiset ja päihderiippuvaiset), joutuvat keskimääräistä useammin kiusaamisen uhreiksi.
2. **Julkisuuden henkilöt** – lähinnä näyttelijät, poliitikot, laulajat ja muut TV:n tai internetin välityksellä julkisuudessa olevat henkilöt. Useimmissa tapauksissa uhri ja kiusaaja eivät ole koskaan tavanneet toisiaan edes verkossa, ja kiusaaminen on tyyppillisesti epäsuoraa, ts. kiusaaja saattaa julkaista kommenttinsa iltaapäivälehtien nettisivuilla jne.
3. **Tietty väestöryhmä** – kiusaaja ei kohdistu kiusaamista tiettyyn henkilöön vaan tiettyyn väestöryhmään, esim. homoseksuaalit, maahanmuuttajat, feministit jne.
4. **Satunnainen uhri** – kiusaaja ei ole koskaan tavannut uhriaan kasvotusten tai verkossa. Tämä tyyppi on hyvin yleinen, sillä keskustelu täysin tuntemattomien ihmisten kanssa on tyyppistä verkkoviestinnälle.
5. **Nettikiusaaminen** – uhri ja kiusaaja kuuluvat samaan sosiaaliseen ryhmään. Nettikiusaaminen pohjautuu netin ulkopuolella tapahtuvaan kiusaamiseen, joka yleisesti määritellään järjestelmälliseksi ja tahalliseksi vallan väärinkäytöksi tai toistuvaksi aggressioksi sellaista henkilöä kohtaan, jonka kyky puolustautua on valtasuhteiden epäsymmetriasta johtuen keskimääräistä heikompi. Kiusaamisen kolme muotoa ovat: fyysinen (lyöminen, potkiminen, töniminen), verbaalinen (loukkaaminen, juoruilu, pilkkaaminen sekä huhujen ja perättömien väitteiden levittäminen) sekä sosiaalisiin suhteisiin perustuva (joukon ulkopuolelle jättäminen, huomiotta jättäminen) kiusaaminen.

Yleensä nettikiusaamisella tarkoitetaan kiusaamisen verkossa tapahtuvaa muotoa. Tutkijat ja muut asian parissa työskentelevät pyrkivät kuitenkin saamaan selville, liittyykö nettikiusaamiseen olosuhteita tai mekanismeja, joita verkon ulkopuolella tapahtuvassa kiusaamisessa ei esiinny. Kiusaamisen ja nettikiusaamisen välillä on joitakin eroja, jotka liittyvät verkosta ladattavan sisällön luonteeseen. Boyd (2007) kuvaa näitä eroja seuraavasti:



Kuvio 2.13 Verkosta ladatun sisällön erityispiirteitä

Pyżalski (2010) esittää seuraavia keinoja nettikiusaamisen leviämisen estämiseksi ja sen kielteisten vaikutusten vähentämiseksi:

1 Keinot, jotka edistävät uusien viestintäteknologioiden positiivista käyttöä didaktiikassa ja yleisemminkin kouluympäristössä tapahtuvassa viestinnässä

Ratkaisuna tilanteeseen ovat koulussa tehtävät projektit, joissa tieto- ja viestintäteknologian (ICT) käyttö on tarpeellista, esim. valokuvien ottaminen, videoiden kuvaaminen, nettisivujen tekeminen jne., tai joissa muihin opiskelijoihin ollaan yhteydessä netin välityksellä (esim. luokan verkkofoorumi). Tähän voi kuulua myös toiminta, jossa oppilaat kouluttavat opettajia tieto- ja viestintäteknologian käytössä ja antavat heille tietoa siitä.

2. Opetus, jossa käsitellään uusien viestintäkanavien erityispiirteitä sekä niiden käyttöön liittyviä turvallisuuskysymyksiä

Yksi nettikiusaamisen ennaltaehkäisykeino on uusien viestintäkanavien käyttöön opastava opetus. Asiaa voidaan lähestyä kahdelta kannalta: a) opetus, joka keskittyy negatiivisiin piirteisiin ja varoittaa mahdollisista vaaroista (erilaisten sähköisen kiusaamisen muotojen esittelemisen saattaa houkutella oppilaita etsimään uusia muotoja) b) vastuulliseen median käyttöön tähtäävä opetus. On ensiarvoisen tärkeää muistaa, että opetus pitää räätälöidä oppilaan iän ja kasvatuksellisten tarpeiden mukaan.

3. Yhteistyö vanhempien kanssa

Tutkimukset osoittavat, että vain harvat oppilaat kertovat vanhemmilleen nettikokemuksistaan. Tämän vuoksi avoin suhtautuminen uusien viestintäkanavien käyttöön ja ammattihenkilöiden tuki vanhemmille ovat olennainen osa nettikiusaamisen ennaltaehkäisyä ja tehokasta puuttumista. Tähän toimintamalliin voi myös kuulua ammattihenkilöiden vanhemmille antama koulutus, joka käsittelee uusien viestintäkanavien käyttöön liittyviä sosiaalisia näkökulmia nimenomaan lasten kannalta.

4. Tekniset ratkaisut

Nettikiusaaminen liittyy läheisesti tieto- ja viestintäteknologioihin, joten sen ennaltaehkäisyssä on tarpeen etsiä myös teknisiä ratkaisuja. On syytä kuitenkin korostaa, ettei ennaltaehkäisykeinojen etsintää ole tarkoituksenmukaista rajoittaa vain teknisiin ratkaisuihin.

5. Sähköisen kiusaamisen huomiointi koulun säännöissä ja käytänteissä sekä asiaan liittyvään lainsäädäntöön perehtyminen

On varmistuttava siitä, että koulun säännöt ja määräykset ottavat riittävässä määrin huomioon myös nettikiusaamisen.

2.10.2 Tärkeys

Nettikiusaamisen uhriksi joutuminen on yhteydessä poissaoloihin ja heikkoon itsetuntoon. Oppilaat ovat ahdistuneita ja yksinäisiä, ja heidän itsetuntonsa ja koulumenestyksenä on heikko. Oppilaat kokevat, että nettikiusaaminen vaikuttaa haitallisesti heidän koulunkäyntiinsä, sosiaaliseen elämäänsä ja mielen terveyteensä. Tarvitaan lisää tietoa nettikiusaamisen vaikutuksista, jotta kouluissa ymmärretään kuinka vakavasta asiasta on kyse. Edellä mainittujen negatiivisten vaikutusten lisäksi kiusaaminen saattaa pahimmillaan johtaa jopa masennukseen tai itsemurhayrityksiin. Tämän vuoksi tiedon lisääminen aiheesta on tärkeää erityisesti opettajille ja vanhemmille, joilla on mahdollisuus ennaltaehkäistä nettikiusaamista ja puuttua asiaan sen huomattessaan.

2.10.3 Käytännön toteutus

Ennen toteutusvaihetta on tärkeää tehdä huolellinen tarveanalyysi, mutta vielä olennaisempaa on toteuttaa kysely, joka kertoo, kuinka yleistä nettikiusaaminen on oppilaiden keskuudessa. Kyselyn tulokset auttavat opettajaa kehittämään kyseisen koulun tarpeisiin parhaiten sopivan opetuspaketin, joka painottuu tietouden lisäämiseen ja ennaltaehkäisyyn. Tällä tavoin toteutettava kokonaisuus on tehokkaampi ja johtaa positiivisiin tuloksiin nettikiusaamisen vähentämisessä ja sen ennaltaehkäisyssä.

Opettaja voi ohjata oppilaita ja kehittää heidän taitojaan seuraavasti:

- Oppilaiden tulee olla tietoisia siitä, mitä kiusaaminen ja nettikiusaaminen tarkoittavat.
- Oppilaiden tulee olla tietoisia verkkoviestinnän erityispiirteistä.
- Oppilaiden on oltava tietoisia oikeanlaisen verkkoviestinnän säännöistä.
- Oppilaiden on oltava tietoisia tieto- ja viestintäteknologian käyttöön liittyvistä uhkatekijöistä.
- Oppilaiden tulee olla tietoisia siitä, millä tavoin nonverbaalin viestinnän (kehonkieli, äänensävy, äänenväri, ilmeet) puuttuminen vaikuttaa verkkoviestintään.

Osa 3 | Harjoituksia

3.1 Pärjäävyyden (resilienssin) lisääminen

Harjoitus 1. Minä ja tunteeni

Kuvaus

Jokaiseen aihealueeseen liittyy lämmittelyharjoitus. Tee harjoitus pareittain tai ryhmissä, yksilöharjoituksena tai pohdintana. Harjoitukset perustuvat kysymyksiin ja vastauksiin sekä keskusteluihin ja roolileikkeihin.

Pärjäävyyden (resilienssin) lisäämiseen tähtäävät harjoitukset perustuvat kolmeen teemaan:

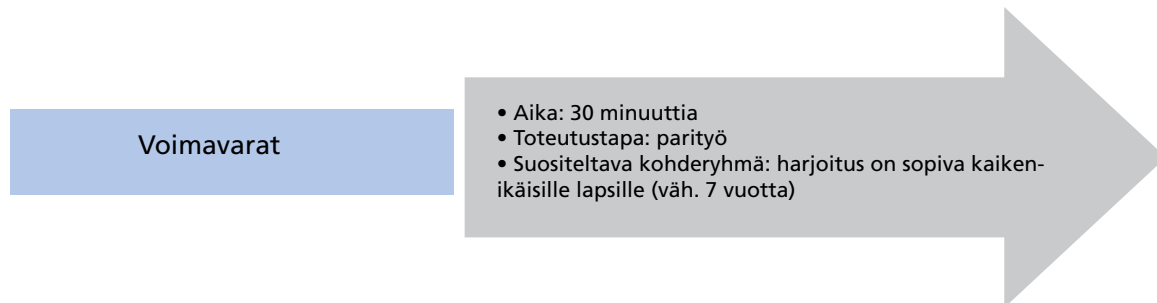
- Minä ja tunteeni
- Minä ja positiiviset piirteeni
- Minä ja sosiaalinen verkostoni.

Oppimistavoitteet

Oppilaiden tulisi oppia tunnistamaan omat ja toisten tunteet. Tässä vaiheessahan he ovat jo oppineet ilmaisemaan tunteitaan ja ajatuksiaan sekä kuuntelemaan muita. Heidän tulisi keskustella siitä, mistä he pitävät ja eivät pidä sekä miltä heistä tuntuisi kohdata vaikea tilanne. Myös toisten ihmisten tunnetilojen tunnistaminen on tärkeää.

Ohjeita opettajalle

Oppilaiden pitää olla rentoutuneita ennen harjoitusten toteuttamista. On tärkeää, että heistä tuntuu luontevalta puhua tunteistaan ja ajatuksistaan toisten kanssa. Harjoittele tätä oppilaiden kanssa sekä kannusta heitä itsereflektioon ja rakentavaan ajatteluun tukemalla omaperäisiä ja erilaisia ajatus- ja käytösmalleja. Kannusta heitä myös suvaitsevaisuuteen ja toisten huomioon ottamiseen.



Voimavarat

- Aika: 30 minuuttia
- Toteutustapa: parityö
- Suositeltava kohderyhmä: harjoitus on sopiva kaikentyyppisille lapsille (väh. 7 vuotta)

Harjoitusmateriaali

Jokaiselle oppilaalle jaetaan kuvia ihmisistä, joiden ilmeet ovat erilaisia (iloinen, surullinen, huolestunut, innostunut, ahdistunut, vihainen).

Huomautuksia

On tärkeää, että lapsista tuntuu luontevalta puhua tunteistaan toisten kanssa. Kannusta heitä itsereflektioon ja rakentavaan ajatteluun tukemalla omaperäisiä ja erilaisia ajatus- ja käytösmalleja.

Muunnelma

Opettaja voi myös pyytää oppilaita keskustelemaan jostakin kouluun liittyvästä ajankohtaisesta aiheesta (esim. ristiriita tai väkivaltatapaus).

Arviointi ja pohdinta

Pystyivätkö oppilaat tunnistamaan ja kuvailemaan tunteitaan (KYLLÄ/EI)? Pystyivätkö oppilaat tunnistamaan toisten tunteita (KYLLÄ/EI)? Olivatko ehdotetut ratkaisut ”win-win”-ratkaisuja, joissa lopputulos on positiivinen kaikkien osapuolten kannalta (KYLLÄ/EI)?

1) Lämmittelyharjoitus

Tämä on lämmittelyharjoitus, joka kannustaa oppilaita ilmaisemaan ajatuksiaan, mieltymyksiään ja tunteitaan. Harjoituksen tarkoitus on tutustuttaa osallistujat harjoituksen aiheeseen.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 10 minuuttia

Toteutustapa: parityöskentely

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille (7-17-vuotiaat)

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita nousemaan ylös ja kävelemään ympäri luokkahuonetta.
- Pyydä heitä etsimään itselleen pari ja istuutumaan tämän viereen.
- Pyydä heitä kertomaan toisilleen (esitä kysymykset yksi kerrallaan, varaa jokaiselle kysymykselle 2–3 minuuttia),
 - mistä ruuista he pitävät
 - mistä ruuista he eivät pidä
 - mitä he tykkäävät tehdä koulun jälkeen
 - lemmikeistään tai eläimestä, jonka he haluaisivat lemmikiksi
 - lempiohjelmistaan TV:ssä.

Harjoitusmateriaali: Ei tarvita.

Huomautuksia: –

Muunnelma: Opettaja voi käyttää myös muita ikäryhmälle sopivia tai kouluelämään liittyviä aiheita (autot, elokuvat, oppilaiden suosikkitarinat, opettajat). Oppilaat voivat myös keskustella heille edellisessä päivänä tapahtuneista mukavista (tai epämiellyttävistä) asioista tai kertoa asioista, joita he eivät mielellään tee jne.

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi heidän valmiutensa jatkaa seuraavaan harjoitukseen. Kysymykset: Keskustelivatko oppilaat annetusta aiheesta (KYLLÄ/EI)? Oliko 2–3 minuuttia tarpeeksi asiasta puhumiseen (KYLLÄ/EI)?

2) Ryhmäharjoitus: Toisten ihmisten tunteet (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Tämä harjoitus opettaa oppilaita tunnistamaan ja ymmärtämään toisten tunteita.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 15–20 minuuttia

Toteutustapa: ryhmätyöskentely, keskustelu

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat). Nuorimpien oppilaiden (7–11-vuotiaat) kohdalla tarvitaan lisäohjausta tunteiden tunnistamiseen ja niiden nimien muistamiseen.

Harjoituksen kulku:

Pyydä oppilaita muodostamaan kolmen oppilaan ryhmiä (*esimerkiksi nuorimpien oppilaiden (7–11-vuotiaat) kohdalla pyydä heitä muodostamaan kolmen hengen ryhmiä vaatteidensa värin perusteella*).

- Pyydä oppilaita istumaan ryhmissä.
- Näytä heille kuvia (yksi kerrallaan) ihmisistä, joiden tunnetilat ovat erilaisia (iloinen, surullinen, huolestunut, innostunut, ahdistunut, vihainen).
- Pyydä ryhmiä kertomaan, mitä he kuvassa näkevät ja nimeämään kuvassa olevan henkilön tunnetila.
- Kirjoita oppilaiden mainitsemat tunnetilat taululle.
- Kysy oppilailta, miksi kuvan henkilöllä voisi olla heidän mainitsemansa tunnetila.
- Pyydä oppilaita kuuntelemaan toisia ryhmiä kommentoimatta niitä mitenkään tai esittämättä kysymyksiä.
- Osoita, että kaikenlaiset ajatukset ja tunteet ovat hyväksytyjä.
- Pohdinta: keskustele oppilaiden kanssa siitä, ovatko kuvatut tunteet sallittuja ja miksi on tärkeää ymmärtää erilaisia tunteita.

Harjoitusmateriaali: Kuvia ihmisistä, joilla on erilaisia tunnetiloja (iloinen, surullinen, huolestunut, innostunut, ahdistunut, vihainen).

Huomautuksia: –

Muunnelma: Opettaja voi myös käyttää materiaalina kuvia tilanteista, joissa ihmiset kommunikoivat keskenään erilaisia tunteita ilmaisemalla.

Arviointi ja pohdinta: Pystyivätkö oppilaat tunnistamaan toisten tunteita (KYLLÄ/EI)? Oliko lapsilla käsitystä siitä, mikä saattaisi aiheuttaa henkilön tunnetilan (KYLLÄ/EI)? Pystyivätkö oppilaat kuuntelemaan toisiaan (KYLLÄ/EI)? Jos vastaus vähintään yhteen kysymykseen oli EI, on tarpeen toteuttaa tunteiden tunnistamiseen liittyviä harjoituksia useammin. Oppilaiden tulisi myös harjoitella toisten kuuntelemista.

Harjoitus 2. Minä ja positiiviset puoleni

Oppimistavoitteet

Harjoituksen tavoitteena on kohottaa oppilaiden itsetuntoa. Tähän harjoituskokonaisuuteen kuuluu lämmittelyharjoitus, pari- tai ryhmätyönä toteutettava harjoitus sekä yksilöharjoitus ja pohdinta. Tavoitteena on, että oppilaat osaavat kuvailla positiivisia piirteitään ja tunnistaa niitä toisissa.

Ohjeita opettajalle

On tärkeää kannustaa oppilaita löytämään omat hyvät puolensa. Tämä on yleensä vaikeaa, jos lapsella on heikko itsetunto. Opettajan pitäisi auttaa häntä arvioimaan itseään.

Voimavarat

- Aika: 20 minuuttia
- Toteutustapa: yksilötyö, parityö
- Suositeltava kohderyhmä: harjoitus on sopiva kaikenikäisille lapsille (väh. 7 vuotta)

1) Lämmittelyharjoitus

Tavoite: Lämmittelyharjoituksen tarkoituksena on rohkaista oppilaita arvioimaan itseään. Harjoituksen jälkeen he osaavat paremmin ilmaista omia hyviä puoliaan.

Harjoituksen kulku:

- Laita pöydälle eläinten kuvia.
- Pyydä oppilaita nousemaan ylös ja valitsemaan kuvista yksi. Heidän pitäisi ajatella: ”Mikä eläin muistuttaa minua eniten?”
- Pyydä heitä etsimään itselleen pari ja istuutumaan tämän viereen.
- Pyydä heitä käsittelemään seuraavia kysymyksiä yhdessä:
 - Miksi eläin muistuttaa sinua?
 - Miksi eläin on luonnossa tarpeellinen?
- Pohdinta: keskustele oppilaiden kanssa siitä, ovatko kaikki eläimet luonnossa tarpeellisia omalla tavallaan?

Harjoitusmateriaali: 2–3 eläinten kuvaa lasta kohti.

Huomautuksia: –

Muunnelma: Opettajan voi valita materiaalin oppilaiden ikäryhmän mukaan.

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi heidän valmiutensa jatkaa seuraavaan harjoitukseen. Kysymykset: Puhuivatko oppilaat itsestään (KYLLÄ/EI)? Jos eivät, on ehkä tarpeen toistaa harjoitus muutaman kerran eri kysymyksillä.

2) Harjoitus: Mitä osaan tehdä todella hyvin? (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Tämä harjoitus auttaa oppilaita tunnistamaan, missä he ovat todella hyviä ja auttaa heitä keskittymään vahvuuksiinsa. Tämä puolestaan auttaa heitä näkemään itsensä myönteisemmässä valossa ja lisää heidän itseluottamustaan ongelmien ja elämän haasteiden kohtaamisessa.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 10–15 minuuttia

Toteutustapa: yksilöharjoitus

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita istumaan paikoillaan.
- Anna jokaiselle paperia.
- Pyydä oppilaita arvioimaan itseään ja kirjoittamaan paperille seuraavat asiat (2–3 minuuttia/kysymys):
 - Mitkä ovat parhaat ominaisuutesi? Mainitse viisi asiaa.
 - Missä olet todella hyvä? Mainitse viisi asiaa.
 - Mistä muut ihmiset sinussa pitävät? Mainitse viisi asiaa.
- Pyydä oppilaita valitsemaan kolme positiivista ominaisuutta, joista he ovat erityisen ylpeitä.
- Pyydä heitä kirjoittamaan nuo ominaisuudet värilliselle paperille.
- Pyydä heitä kirjoittamaan nimensä paperiin.
- Laittakaa paperit luokan seinälle ja katselkaa yhdessä positiivisia ominaisuuksia.
- Keskustele oppilaiden kanssa siitä, miksi heidän positiiviset ominaisuutensa ovat tarpeellisia. Miten niitä voisi hyödyntää arkielämässä?

Harjoitusmateriaali: Paperia.

Huomautuksia: Joidenkin oppilaiden voi olla vaikea nimetä positiivisia piirteitään. Opettaja voi auttaa heitä tässä. Positiivisilla ominaisuuksilla on yhteys pärjävyyteen ja ne kehittyvät lapsen elämäkokemusten myötä.

Muunnelma: Opettaja voi myös esittää kysymyksen, joka auttaa oppilaita kohottamaan itsetuntoaan. Oppilaat voivat myös vastata seuraavanlaisiin kysymyksiin: ”Miksi ystävästäni on kiva olla minun kanssani?”

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana. Kysymykset: Pystyivätkö oppilaat nimeämään positiivisia ominaisuuksiaan (KYLLÄ/EI)? Oliko se heistä vaikeaa (KYLLÄ/EI)? Jos näin oli, tee tällaisia harjoituksia useammin.

Harjoitus 3: Minä ja sosiaalinen verkostoni

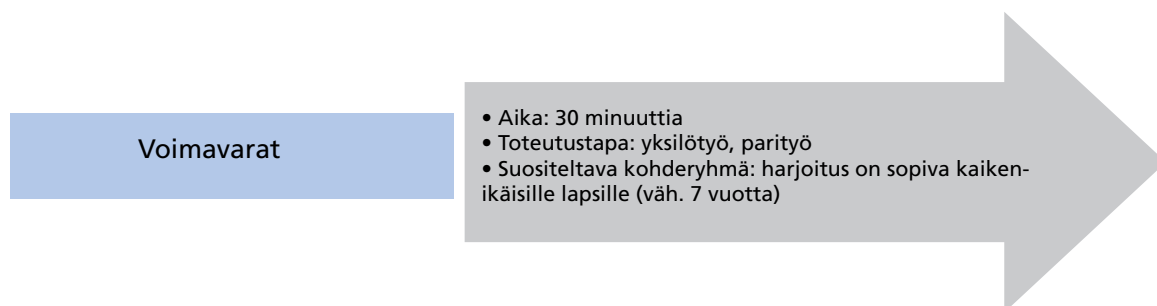
Kuvaus

Tähän harjoituskokonaisuuteen kuuluu lämmittelyharjoitus, pari- tai ryhmätyönä toteutettava harjoitus sekä yksilöharjoitus ja pohdinta. Harjoitukset perustuvat kysymyksiin ja vastauksiin sekä keskusteluihin ja roolileikkeihin.

Oppimistavoitteet

Harjoitusten tavoite: Opettaa oppilaita luomaan mielekkäitä ihmissuhteita. Oppilaiden tulisi ymmärtää luottamuksen merkitys ihmissuhteissa. Vahva sosiaalinen tukiverkosto voi olla lapselle välttämätön vaikeuksista selviämisen kannalta.

Tähän harjoituskokonaisuuteen kuuluu lämmittelyharjoitus, pari- tai ryhmätyönä toteutettava harjoitus sekä yksilöharjoitus ja pohdintaharjoitus.



Voimavarat

- Aika: 30 minuuttia
- Toteutustapa: yksilötyö, parityö
- Suositeltava kohderyhmä: harjoitus on sopiva kaikenikäisille lapsille (väh. 7 vuotta)

1) Lämmittelyharjoitus

Tavoite: Saada oppilaat ajattelemaan ystäviään ja perheitään, ”lämmittää” heidät aiheen käsittelyä varten ja luoda yhteys heidän ja opettajan välille.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 10 minuuttia

Toteutustapa: parikeskustelu

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita nousemaan ylös ja etsimään itselleen pari.
- Anna ensimmäinen keskustelunaihe: *Kuka on (paras) ystäväsi? Kuvaile hänen hyviä puoliaan* (2–3 minuuttia).

- Pyydä oppilaita sanomaan parilleen kiitos ja etsimään uusi pari.
- Anna toinen keskustelunaihe: *Minkälaisia ominaisuuksia on hyvällä ystävällä? Oletko sinä hyvä ystävä?* (2–3 minuuttia).
- Pyydä oppilaita sanomaan parilleen kiitos ja etsimään uusi pari.
- Anna kolmas keskustelunaihe: *Minkälaisia ominaisuuksia on hyvällä ystävällä?* Pyydä oppilaita sanomaan parilleen kiitos ja etsimään uusi pari.
- Viimeinen aihe on: *Millä tavalla voimme saada itsellemme hyviä ystäviä?*
- Jatka seuraavaan harjoitukseen.

Harjoitusmateriaali: Ei tarvita.

Huomautuksia: –

Muunnelma: Opettaja voi käyttää myös muita kysymyksiä ikäryhmän mukaan tai käsitellä kouluun liittyviä ajankohtaisia asioita. Aiheen tulisi liittyä sosiaalsiin verkostoihin.

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi heidän valmiutensa jatkaa seuraavaan harjoitukseen. Kysymykset: Keskustelivatko oppilaat annetusta aiheesta (KYLLÄ/EI)? Oliko 2–3 minuuttia tarpeeksi asiasta puhumiseen (KYLLÄ/EI)?

2) Harjoitus: ”Avaruusalus” (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoitusten tavoite: Kannustaa oppilaita luomaan mielekkäitä ihmissuhteita. Oppilaiden tulisi ymmärtää luottamuksen merkitys ihmissuhteissa.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 20 minuuttia

Toteutustapa: yksilötyöskentely, keskustelu

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita istumaan paikallaan.
- Anna jokaiselle paperia ja kyniä (tai pyydä heitä käyttämään omia kyniään).
- Pyydä oppilaita piirtämään avaruusalus. Sen tulisi olla niin kaunis kuin he pystyvät kuvittelemaan. Pyydä myös piirtämään kuvaan kaikki, mitä tarvitaan turvallista lentoa varten. Varaa piirtämiseen noin 15 minuuttia.
- Sen jälkeen lue heille seuraava kuvaus: *”Avaruusaluksesi on kaunis ja valmis turvalliselle lennolle. Kahden päivän kuluttua lennät toiselle planeetalle. Et selviä matkasta yksin, joten sinun on valittava mukaan mahdollisimman hyvä miehistö”.*
- Kysy oppilailta: *Miten valitset parhaan mahdollisen miehistön? Minkälaisia ominaisuuksia miehistöllä pitäisi olla?*
- Seuraavaksi pyydä oppilaita valitsemaan miehistöön 8–10 jäsentä (ystäviä ja perheenjäseniä). Pyydä heitä kirjoittamaan miehistön nimet kuvan taakse.
- Pyydä heitä etsimään itselleen pari.
- Pyydä oppilaita näyttämään toisilleen avaruusaluksensa miehistöineen ja kuvailemaan niitä.
- Esitä kysymykset ja keskustele oppilaiden kanssa siitä, mitä yhteistä miehistöillä on.

Harjoitusmateriaali: Ei tarvita.

Huomautuksia: Opettajan tulisi selittää oppilaille, että sosiaalisilla verkostoilla voi olla tärkeä rooli ongelmatilanteissa, ja että kaikki voivat rakentaa itselleen sellaisen (esim. vain puhelinsoitto ystäville).

Muunnelma: Opettaja voi käyttää myös muita esimerkkejä ikäryhmästä riippuen.

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana. Kysymykset: Keskustelivatko oppilaat annetusta aiheesta (KYLLÄ/EI)? Onko kaikilla oppilailla miehistö nimettynä (KYLLÄ/EI)? Jos ei ole, opettaja auttaa kyseisiä oppilaita keksimään ainakin joitakin ystäviään miehistönsä.

3.2 Selviytymistaitojen kehittäminen (stressi, muutokset ja haastavat tilanteet)

Kuvaus

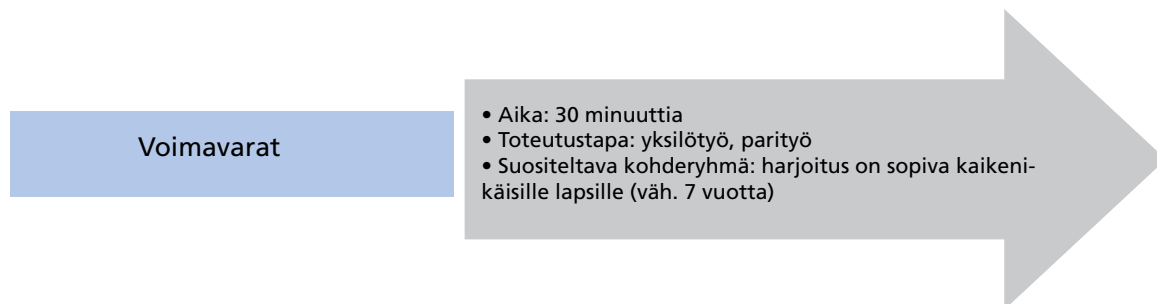
Harjoitusten tavoitteena on kehittää taitoja, joiden avulla oppilaat selviytyvät paremmin stressistä, muutoksista ja ongelmatilanteista. Tähän harjoituskokonaisuuteen kuuluu lämmittelyharjoitus, pari- tai ryhmätyönä toteutettava harjoitus sekä yksilöharjoitus ja pohdintakeskustelu. Harjoitukset perustuvat kysymyksiin ja vastauksiin sekä keskusteluihin ja roolileikkeihin.

Oppimistavoitteet

Tavoitteena on, että oppilaat selviytyvät elämän haasteista ja ristiriitatilanteista tavalla, joka ottaa huomioon muiden oikeudet. Heidän tulisi oppia noudattamaan sääntöjä, sietää vertaisryhmän painetta ja selviytyä kiusaamistilanteista. Tavoitteena on myös, että he tulevaisuudessa löytävät ratkaisuja elämän vaikeisiin tilanteisiin.

Ohjeita opettajalle

Oppilaiden pitää olla rentoutuneita ennen harjoitusten toteuttamista. On tärkeää, että heistä tuntuu luontevalta puhua tunteistaan ja ajatuksistaan toisten kanssa. Kannusta oppilaita itsereflektioon ja kriittiseen ajatteluun tukemalla ajatusten ja käytösmallien ilmaisua. Kannusta heitä myös suvaitsevaisuuteen ja toisten huomioon ottamiseen.



Voimavarat

- Aika: 30 minuuttia
- Toteutustapa: yksilötyö, parityö
- Suositeltava kohderyhmä: harjoitus on sopiva kaikenikäisille lapsille (väh. 7 vuotta)

Harjoitusmateriaali

Erilaisia nuorisolehtiä, joissa on kuvia.

Huomautuksia

On tärkeää, että oppilaista tuntuu luontevalta puhua tunteistaan toisten kanssa. Kannusta heitä itsereflektioon ja rakentavaan ajatteluun tukemalla omaperäisiä ja erilaisia ajatus- ja käytösmalleja.

Muunnelma

Opettaja voi käyttää myös muita kysymyksiä ikäryhmän mukaan tai käsitellä kouluun liittyviä ajankohtaisia asioita. Käsiteltävien aiheiden tulisi liittyä selviytymistaitoihin (ongelmatilanteista selviytyminen, vertaisryhmän paineen sietäminen).

Arviointi ja pohdinta

Pystyivätkö oppilaat ymmärtämään toisten tunteita (KYLLÄ/EI)? Pystyivätkö oppilaat löytämään rakentavia ratkaisuja tilanteeseen (KYLLÄ/EI)? Harjoituksen tarkoituksena ei ole tuottaa tuloksia välittömästi. Opettaja voi johtaa keskustelua ja kannustaa oppilaita keskustelemaan.

1) Lämmittelyharjoitus

Lämmittelyharjoituksen nimi on ”*Kohtaamisia luokkatovereiden kanssa*”. Harjoituksen tavoitteena on opettaa oppilaita ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan. Lämmittelyharjoituksen tarkoitus on tutustuttaa oppilaat aiheeseen.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 10 minuuttia

Toteutustapa: parikeskustelu

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita nousemaan ylös ja etsimään itselleen pari.
- Anna ensimmäinen keskustelunaihe: *Miten päiväsi on mennyt (mitä positiivisia/negatiivisia asioita sinulle on tapahtunut)?* (2–3 minuuttia)
- Pyydä oppilaita sanomaan parilleen kiitos ja etsimään uusi pari.
- Anna toinen keskustelunaihe: *Minkälaisten ihmisten kanssa sinusta olisi mukava puhua?* (2–3 minuuttia).
- Pyydä oppilaita sanomaan parilleen kiitos ja etsimään uusi pari.
- Anna kolmas keskustelunaihe: *Minkälaisten ihmisten kanssa on vaikea puhua? Mikä siitä tekee vaikeaa?* (2–3 minuuttia).
- Pyydä oppilaita sanomaan parilleen kiitos ja etsimään uusi pari.
- Seuraava aihe on: *”Jos tarvitsisit apua, ensimmäinen ihminen, jonka pyytäisit apuun olisi...”*
- Pyydä oppilaita muodostamaan kolmen oppilaan ryhmiä (*esimerkiksi nuorimpien oppilaiden (7–11-vuotiaat) kohdalla pyydä heitä muodostamaan ryhmiä vaatteidensa värin perusteella*).
- Pyydä oppilaita istumaan ryhmissä.
- Jatka harjoituksella ”*Kuinka selviydyn vertaisryhmän paineessa?*”

Harjoitusmateriaali: Ei tarvita.

Huomautuksia: –

Muunnelma: Opettaja voi käyttää myös muita kysymyksiä ikäryhmän mukaan tai käsitellä kouluun liittyviä ajankohtaisia asioita. Käsiteltävien aiheiden tulisi liittyä selviytymistaitoihin (ongelmatilanteista selviytyminen, vertaisryhmän paineen sietäminen).

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi heidän valmiutensa jatkaa seuraavaan harjoitukseen. Kysymykset: Keskustelivatko oppilaat annetusta aiheesta (KYLLÄ/EI)? Oliko 2 minuuttia tarpeeksi asiasta puhumiseen (KYLLÄ/EI)?

2) Harjoitukset: Vertaisryhmän paineen sietäminen (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen tavoitteena on opettaa oppilaita selviytymään elämän ongelmatilanteista (vertaisryhmän paine, kiusaaminen, ristiriitatilanteet).

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 15–20 minuuttia

Toteutustapa: ryhmätyöskentely, keskustelu

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii 7-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Harjoituksen kulku:

- Oppilaat istuvat ryhmissä.
- Lue seuraava kuvaus: ”*Tomin isä on aina opettanut hänelle, että voiman käyttö ristiriitatilanteiden ratkaisussa on väärin. Tomille tuli riitaa luokkatoverinsa kanssa, joka haastoi hänet tappeluun koulun jälkeen. Tomi tietää, että jos hän kieltäytyy, luokkatoveri alkaa kiusata häntä ja sanoo kaikille, että Tomi on pelkuri.*”
- Pyydä oppilaita keskustelemaan tilanteesta ryhmissä:
- Miltä Tomista tuntuu tässä tilanteessa?
- Mitä Tomi voisi tehdä?
- Kenelle Tomin pitäisi asiasta puhua?
- Ehdottakaa eri tapoja ratkaista tilanne ilman tappelua.
- Pohdinta: Keskustelkaa erilaisista ratkaisuvaihtoehdoista luokassa.

Harjoitusmateriaali: Ei tarvita.

Huomautuksia: On tärkeää, että oppilaista tuntuu luontevalta puhua ajatuksistaan toisten kanssa. Kannusta oppilaita itsereflektioon ja kriittiseen ajatteluun tukemalla omaperäisiä ratkaisuja.

Muunnelma: Opettaja voi myös valita keskustelun aiheeksi kouluun liittyviä ajankohtaisia asioita.

Arviointi: Pystyivätkö oppilaat ymmärtämään Tomin tunteita (KYLLÄ/EI)? Pystyivätkö oppilaat löytämään rakentavia ratkaisuja tilanteeseen (KYLLÄ/EI)? Harjoituksen tarkoituksena ei ole tuottaa tuloksia välittömästi. Opettaja voi johtaa keskustelua ja kannustaa oppilaita keskustelemaan.

3) Harjoitus: Nuoret tänä päivänä (14-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Tämän harjoituksen tavoitteena on opettaa oppilaita puhumaan heidän jokapäiväisessä elämässään kohtaamistaan ongelmista. Tarkoituksena on keskustella asioista, jotka voivat aiheuttaa stressiä nuorelle.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 25–30 minuuttia

Toteutustapa: ryhmätyöskentely, keskustelu

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita nousemaan ylös ja kävelemään ympäri luokkahuonetta.
- Pyydä heitä muodostamaan neljän hengen ryhmiä.
- Pyydä heitä istumaan ryhmissä.
- Anna jokaiselle ryhmälle 6–7 nuorisolehteä (sellaisia, joissa on värikkäitä kuvia), sakset, liimaa ja A3-arkki.
- Pyydä ryhmiä suunnittelemaan kollaasi aiheesta ”Nuoret tänä päivänä”. Mitkä ominaispiirteet ovat tyyppillisiä nuorille? Mistä he ovat kiinnostuneet, mistä huolissaan, mikä saa heidät iloiseksi?
- Pyydä ryhmiä näyttämään ja kuvailemaan kollaasejaan.
- Esitä kysymykset ja keskustele oppilaiden kanssa siitä, mitä kuvissa näkyy. Onko yhteisiä mielenkiinnon kohteita, huolia tai ilonaiheita?
- Pohdinta: keskustele oppilaiden kanssa siitä, mistä he saavat apua huoliinsa. Kuka voi auttaa? Mitä voi tapahtua, jos nuoren elämässä on liikaa stressiä aiheuttavia tekijöitä?

Harjoitusmateriaali: Erilaisia nuorisolehtiä, joissa on värikkäitä kuvia.

Huomautuksia: –

Muunnelma: Oppilaat voivat myös piirtää kuvia samasta aiheesta.

3.3 Päätöksenteon, ongelmanratkaisun ja avunhakemisen taitojen kehittäminen

Kuvaus

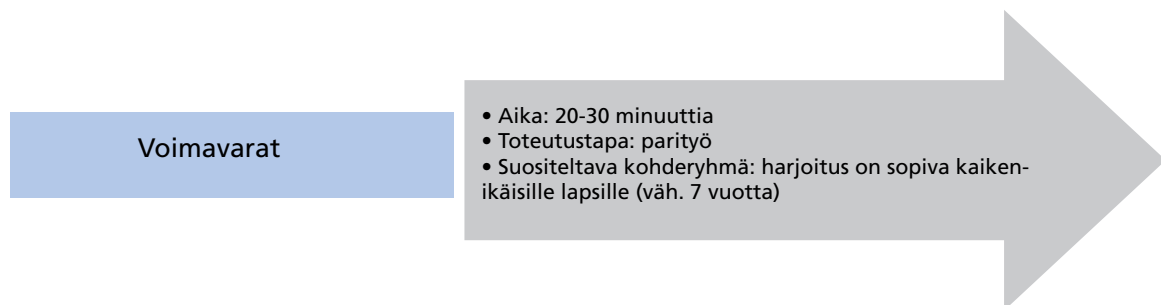
Tähän harjoituskokonaisuuteen kuuluu lämmittelyharjoitus, pari- tai ryhmätyönä toteutettava harjoitus sekä yksilöharjoitus ja pohdinta. Harjoitukset perustuvat kysymyksiin ja vastauksiin sekä keskusteluihin ja roolileikkeihin.

Oppimistavoitteet

Tavoitteena on opettaa oppilaita ajattelemaan itsenäisesti ja ratkaisemaan erilaisia ongelmia. Tässä vaiheessa oppilaiden pitäisi jo osata keksiä uusia keinoja haasteellisista tilanteista selviytymiseen. Ennen varsinaista ongelman ratkaisua oppilaan pitäisi kyetä tunnistamaan ne vaihtoehdot, jotka hänellä on käytävissään.

Ohjeita opettajalle

Oppilaiden pitää olla rentoutuneita ennen harjoitusten toteuttamista. On tärkeää, että oppilaista tuntuu luontevalta puhua ajatuksistaan toisten kanssa. Tuotoksia pitäisi käsitellä vain ryhmän sisällä. On tärkeää, että oppilaille ei anneta mahdollisuutta kommentoida muiden tuotoksia tai nauraa niille.



Voimavarat

- Aika: 20-30 minuuttia
- Toteutustapa: parityö
- Suositeltava kohderyhmä: harjoitus on sopiva kaikenikäisille lapsille (väh. 7 vuotta)

Harjoitusmateriaali

Ei tarvita.

Huomautuksia

On tärkeää, että oppilaista tuntuu luontevalta puhua tunteistaan toisten kanssa. Kannusta heitä itsereflektioon ja rakentavaan ajatteluun tukemalla omaperäisiä ja erilaisia ajatus- ja käytösmalleja.

Muunnelma

Opettaja voi käyttää myös muita kysymyksiä ikäryhmän mukaan tai käsitellä kouluun liittyviä ajankohdaisia asioita. Käsiteltävien aiheiden tulisi liittyä selviytymistaitoihin (esim. vertaisryhmän paineen sietäminen).

Arviointi ja pohdinta

Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana. Kysymyksiä arviointia varten: Onnistuivatko oppilaat löytämään ratkaisun tilanteeseen (KYLLÄ/EI)? Oliko se heille liian vaikeaa (KYLLÄ/EI)? Jos tehtävä osoit-

tautui vaikeaksi, tämännäyttävyyttä harjoituksia tulisi toteuttaa useammin, ja olisi myös hyvä puhua oppilaiden kanssa siitä, miltä tahoilta/viranomaisilta he voivat saada apua tämänkaltaisiin ongelmiin.

1) Lämmittelyharjoitus

Tavoite: Tämä on lämmittelyharjoitus, joka rohkaisee oppilaita ilmaisemaan tunteitaan.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 10 minuuttia

Toteutustapa: parityöskentely

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita etsimään itselleen pari ja istuutumaan tämän viereen.
- Pyydä heitä keskustelemaan seuraavasta aiheesta: *Minkälaisissa tilanteissa saatamme tarvita toisten ihmisten apua tai tukea?*
- Pyydä oppilaita ajattelemaan tilannetta, jossa he todella tarvitsivat jonkun toisen tukea, apua tai neuvoja. Pyydä heitä kuvailemaan tilannetta parilleen.
- Kysy oppilailta, saivatko he toivomaansa tukea kyseisessä tilanteessa. Jos eivät, mitä he kokivat jääneensä vaille?
- Miltä heistä tuntui, kun heitä saivat tukea?
- Pohdinta: keskustele oppilaiden kanssa siitä, tietävätkö he, miltä taholta/viranomaiselta voisi saada apua vaikeaan tilanteeseen.

Harjoitusmateriaali: Ei tarvita.

Huomautuksia: –

2) Harjoitus: Avun pyytäminen/hakeminen (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Tavoite: Opettaa oppilaita hakemaan apua vaikeissa tilanteissa ja ratkaisemaan ongelmia luovalla tavalla. Harjoituksessa opitaan useita keinoja avun hakemiseksi/pyytämiseksi.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 15 minuuttia

Toteutustapa: parityöskentely

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita etsimään itselleen pari ja istuutumaan tämän viereen.
- Anna jokaiselle parille paperi, jossa on seuraava tilannekuvaus: *Kuvittele, että olet joutunut eroon äidistäsi supermarketissa. Etsi keinoja, joiden avulla voisit löytää äitisi.*
- Kirjoittakaa kaikki ratkaisut taululle.
- Jos oppilaat eivät keksi ratkaisuja, ehdota heille keinoja äidin löytämiseksi.

Harjoitusmateriaali: Ei tarvita.

Huomautuksia: –

Muunnelma: Nuorimpien oppilaiden kanssa opettaja voi käyttää myös ratkaisukortteja. Ratkaisukortteissa annetaan esimerkkejä mahdollisista ratkaisuista, ja oppilaat voivat arvioida, olisivatko ratkaisut toimivia.

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana. Kysymyksiä arviointia varten: Onnistuivatko oppilaat löytämään ratkaisun tilanteeseen (KYLLÄ/EI)? Oliko se heille liian vaikeaa (KYLLÄ/EI)? Jos tehtävä osoittautui vaikeaksi, tämäntyyppisiä harjoituksia tulisi toteuttaa useammin, ja olisi myös hyvä puhua oppilaiden kanssa siitä, miltä tahoilta/viranomaisilta he voivat saada apua tämänkaltaisiin ongelmiin.

3) Harjoitus: Lääkäri tai liikemies (14-vuotiaille ja sitä vanhemmille)

Tavoite: Opettaa oppilaita ratkaisemaan ongelmia ja pyytämään/hakemaan apua ongelmatilanteissa. Tarkoituksena on myös opettaa heitä kommunikoimaan niiden ihmisten kanssa, jotka voisivat auttaa heitä, sekä miettimään ratkaisuja ja vaihtoehtoja.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 20 minuuttia

Toteutustapa: parityöskentely

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita etsimään itselleen pari ja istuutumaan tämän viereen.
- Anna jokaiselle parille paperi, jossa on seuraava tilannekuvaus: *”Juuso on fiksu, älykäs ja saa koulussa hyviä numeroita. Hänen lempiaineensa on matematiikka. Hän haluaa isona tulla liikemieheksi, mutta hänen isänsä haluaa, että hänestä tulee lääkäri. Tämä ristiriita isän ja Juuson välillä aiheuttaa perheessä monenlaisia tunteita.”*
- Kysymyksiä keskustelua varten:
 - Miltä Juusosta mahtaa tuntua tässä tilanteessa?
 - Mitä Juuson pitäisi sanoa saadakseen isänsä muuttamaan mieltään?
 - Miltä isästä mahtaa tuntua tässä tilanteessa?
 - Miksi Juuson isä haluaa tämän tulevan lääkäriksi?
 - Miten he voisivat ratkaista tämän ongelman?
- Kirjoittakaa kaikki ratkaisut taululle.
- Pyydä luokkaa valitsemaan tilanteeseen paras ratkaisu.
- Pohdinta: Keskustelkaa ratkaisuvaihtoehtoista luokassa.

Harjoitusmateriaali: Ei tarvita.

Huomautuksia: –

Muunnelma: Opettaja voi valita tilannekuvauksen ikäryhmän mukaisesti.

Arviointi: Pystyivätkö oppilaat ymmärtämään ja kuvailemaan omia ja muiden tunteita vaikeassa tilanteessa? Arvioivatko he eri ratkaisuvaihtoehtoja? Olivatko ratkaisut ”win-win”-ratkaisuja, joissa lopputulos on positiivinen kaikkien osapuolten kannalta?

3.4 Tunteiden käsittely

Kuvaus

Tähän harjoituskokonaisuuteen kuuluu lämmittelyharjoitus, pari- tai ryhmätyönä toteutettava harjoitus sekä yksilöharjoitus ja pohdinta. Harjoitukset perustuvat kysymyksiin ja vastauksiin sekä keskusteluihin ja roolileikkeihin.

Oppimistavoitteet

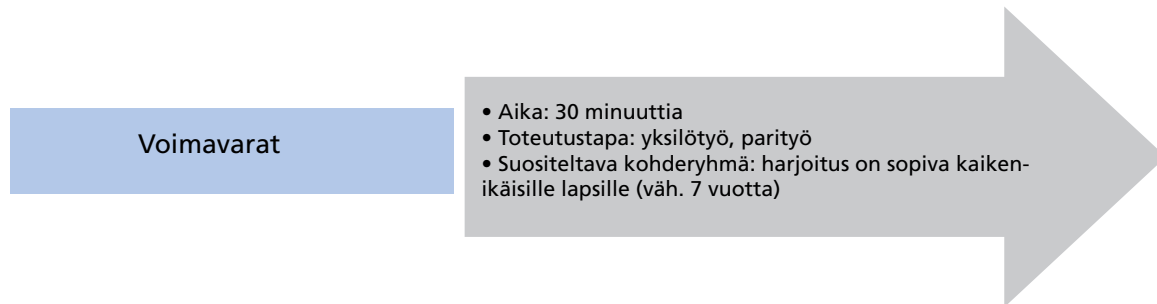
Tämä harjoitus opettaa oppilaita ymmärtämään omia ja muiden tunteita. He oppivat myös ilmaisemaan ja purkamaan tunteitaan paremmin. Oppilaat oppivat puhumaan tunteistaan ja löytämään ratkaisuja, jotka saavat heidät tuntemaan olonsa paremmaksi ongelmatilanteessa.

Ohjeita opettajalle

Oppilaiden pitää olla rentoutuneita ennen harjoitusten toteuttamista. On tärkeää, että heistä tuntuu luontevalta puhua tunteistaan ja ajatuksistaan toisten kanssa. Vastauksista ei tulisi puhua muille ryhmille. On tärkeää, että oppilaille ei anneta mahdollisuutta kommentoida muiden tuotoksia tai nauraa niille.

Harjoitusmateriaali

Kuvia eri tunnetiloja kuvaavista ihmisistä, A4-arkkeja (kolme jokaiselle), kyniä.



Huomautuksia

On tärkeää, että oppilaita tuntuu luontevalta puhua tunteistaan toisten kanssa. Kannusta heitä itsereflektioon ja rakentavaan ajatteluun tukemalla omaperäisiä ja erilaisia ajatus- ja käytösmalleja.

Muunnelma

Opettaja voi käyttää myös muita kysymyksiä ikäryhmän mukaan tai käsitellä kouluun liittyviä ajankohtaisia asioita.

Arviointi ja pohdinta

Pystyivätkö oppilaat ymmärtämään toisten tunteita (KYLLÄ/EI)? Pystyivätkö oppilaat löytämään rakentavia ratkaisuja tilanteeseen (KYLLÄ/EI)? Harjoituksen tarkoituksena ei ole tuottaa tuloksia välittömästi. Opettaja voi johtaa keskustelua ja kannustaa oppilaita keskustelemaan.

1) Lämmittelyharjoitus

Tavoite: Tämä on lämmittelyharjoitus, joka kannustaa oppilaita ilmaisemaan tunteitaan.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 25 minuuttia

Toteutustapa: yksilö- ja pariharjoitukset

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita istumaan paikallaan.
- Näytä heille kuvia ihmisistä, joilla on erilaisia tunnetiloja (iloinen, surullinen, huolestunut, innostunut, ahdistunut, vihainen).
- Pyydä oppilaita kertomaan, mitä he kuvassa näkevät ja nimeämään kuvassa olevan henkilön tunteen.
- Osoita, että kaikenlaiset ehdotukset ovat sallittuja.
- Anna jokaiselle A4-arkki ja värikyniä.
- Kirjoita taululle sana ”surullisuus”.
- Lue seuraava tilannekuvaus: ”*Muistele tilannetta, jolloin olit surullinen. Valitse värit, jotka mielestäsi ilmaisevat surullisuutta. Sulje silmäsi ja piirrä kuva surullisuudesta*”. Anna oppilaille aikaa piirtämiseen 4–5 minuuttia.
- Anna heille toinen paperi, kun he ovat saaneet piirroksen valmiiksi.
- Kirjoita taululle sana ”onnellisuus”.
- Lue seuraava tilannekuvaus: ”*Muistele tilannetta, jolloin olit onnellinen. Valitse värit, jotka mielestäsi ilmaisevat onnellisuutta. Sulje silmäsi ja piirrä kuva onnellisuudesta*”. Anna oppilaille aikaa piirtämiseen 4–5 minuuttia.
- Anna jokaiselle vielä uusi paperi.
- Kirjoita taululle sana ”viha”.
- Lue seuraava tilannekuvaus: ”*Muistele tilannetta, jolloin olit vihainen. Valitse värit, jotka mielestäsi ilmaisevat vihaa. Sulje silmäsi ja piirrä kuva vihasta*”. Anna oppilaille aikaa piirtämiseen 4–5 minuuttia.
- Pyydä oppilaita keskustelemaan piirroksistaan pareittain. Mitä kuvassa näkyy? Onko kuvissa yhtäläisyyksiä? Miltä sinusta tuntui kuvaa piirtäessäsi?

Harjoitusmateriaali: Kuvia eri tunnetiloja ilmentävistä ihmisistä, A4-arkkeja, värikyniä.

Huomautuksia: Kuvien piirtämisen pitäisi tuntua lapsista luontevalta. Kannusta heitä itsereflektioon.

Muunnelma: Opettaja voi valita muitakin tunnetiloja ikäryhmän mukaisesti.

Arviointi: Pystyivätkö oppilaat muistamaan tilanteen, joka syntyi kyseisten tunteiden seurauksena? Tunnistivatko oppilaat tunteensa (KYLLÄ/EI)?

2) Pariharjoitus: Ristiriitatilanne opettajan kanssa (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Tavoite: Näiden harjoitusten tarkoitus on opettaa oppilaita ymmärtämään omia ja muiden tunteita. Tarkoituksena on myös oppia ilmaisemaan ja purkamaan tunteita rakentavalla tavalla. Tavoitteena on niin ikään oppia puhumaan tunteista ja keksiä ratkaisuja, jotka saavat heidät tuntemaan olonsa paremmaksi.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 25 minuuttia

Toteutustapa: parityöskentely

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita nousemaan ylös ja kävelemään ympäri luokkahuonetta.
- Pyydä oppilaita etsimään itselleen pari ja istuutumaan tämän viereen.
- Anna jokaiselle parille paperi, jossa on seuraava tilannekuvaus: ”*Pete on kahdeksannella luokalla. Hän on rohkea, suorapuheinen ja suosittu luokkatovereiden keskuudessa. Eräänä päivänä Pete joutui ristiriitatilanteeseen opettajan kanssa. Hän ei pitänyt opettajasta, joka piti matematiikan kokeen. Pete suuttui kovasti, käytti loukkaavaa kieltä ja marssi ulos luokasta. Opettaja sanoi, että Pete ei saanut tulla takaisin luokkaan ennen kuin oli pyytänyt anteeksi*”.

- Anna jokaiselle parille paperi, jossa on seuraavanlainen taulukko:

Miltä Petestä tuntuu tässä tilanteessa?	Miltä opettajasta tuntuu tässä tilanteessa?	Miten voi helpottaa omaa oloaan, jos on vihainen? Mitä silloin pitäisi tehdä?

- Pyydä oppilaita keskustelemaan tilanteesta ja täydentämään taulukko pareittain.
- Pohdinta: keskustelkaa tilanteesta ja mahdollisista ratkaisuista luokassa.

Harjoitusmateriaali: Kuvaus tilanteesta paperilla, tehtävämonisteet.

Huomautuksia: –

Muunnelma: Opettaja voi valita tilannekuvauksen ikäryhmän mukaan.

Arviointi: Pystyivätkö oppilaat ymmärtämään ja kuvailemaan muiden tunteita tässä vaikeassa tilanteessa?

3.5 Ristiriitojen ratkaisutaitojen kehittäminen

Kuvaus

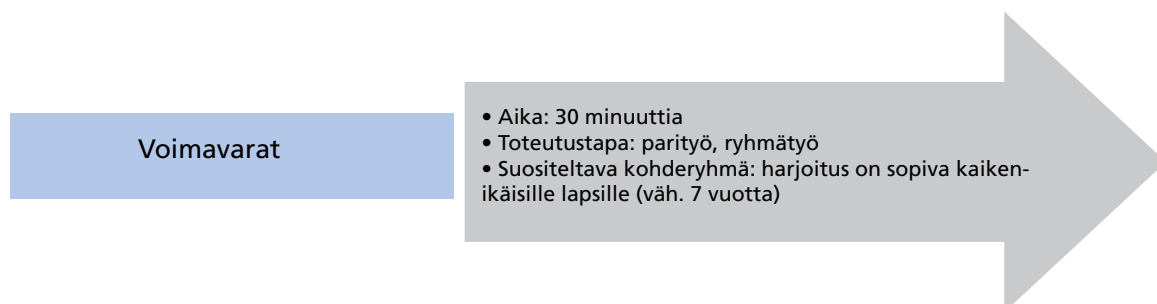
Ristiriitojen ratkaisutaitojen opettaminen on tärkeää mielenterveyden edistämisen kannalta. Harjoitusten tavoitteena on antaa oppilaille valmiuksia ristiriitatilanteista selviytymiseksi, kehittää heidän viestintätaitojaan ja kannustaa heitä pyrkimään win-win -tilanteeseen. Jokaiseen aiheeseen kuuluu lämmittelyharjoitus, pari- tai ryhmätyönä toteutettava harjoitus sekä yksilöharjoitus ja pohdinta. Harjoitukset perustuvat kysymyksiin, vastauksiin ja keskusteluun.

Oppimistavoitteet

Tavoitteena on, että oppilaat oppivat arvioimaan omaa ja muiden käyttäytymistä ja tunteita ja että he oppivat ratkaisemaan ristiriitoja mahdollisimman hyvin. Tavoitteena on myös, että he löytävät ratkaisuja elämän ristiriitatilanteisiin.

Ohjeita opettajalle

Oppilaiden pitää olla rentoutuneita ennen harjoitusten toteuttamista. On tärkeää, että heistä tuntuu luonnetvalta ja turvalliselta puhua tunteistaan ja ajatuksistaan toisten kanssa. Kannusta heitä myös suvaitsevaisuuteen ja toisten huomioon ottamiseen.



Harjoitusmateriaali

2–3 pienikokoista lelua jokaiselle.

Huomautuksia

Nuorimmille oppilaille opettajan olisi hyvä antaa esimerkkejä passiivisesta, aktiivisesta ja assertiivisesta käyttäytymisestä. Opettaja voi käyttää myös muita esimerkkejä ikäryhmästä riippuen.

Muunnelma

Opettaja voi käyttää myös muita kysymyksiä ikäryhmän mukaan tai käsitellä kouluun liittyviä ajankoh-
taisia asioita.

Arviointi ja pohdinta

Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, miten hyvin he ymmärtävät aggressiivisen, pas-
siivisen ja assertiivisen käyttäytymisen väliset erot.

1) Lämmittelyharjoitus

Lämmittelyharjoituksen nimi on *”Millainen olen hyvinä päivinä ja millainen huonoina?”* Harjoituksen ta-
voitteena on opettaa oppilaita ilmaisemaan ristiriitatilanteisiin liittyviä ajatuksiaan ja tunteitaan. Lämmit-
telyharjoitus on tärkeä, jotta oppilaat orientoituvat aiheeseen.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 10–15 minuuttia

Toteutustapa: parityöskentely

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille

Harjoituksen kulku:

- Aseta lelut pöydälle.
- Pyydä oppilaita nousemaan ylös ja valitsemaan leluista kaksi. Heidän pitäisi ajatella: ”Mikä lelu kuvaa minua huonona päivänä?” ja ”Mikä lelu kuvaa minua hyvänä päivänä?”
- Pyydä oppilaita näyttämään valitsemiaan leluja toisilleen ja keskustelemaan siitä, millaisia he ovat hy-
vinä ja huonoina päivinä.
- Keskustele oppilaiden kanssa siitä, onko kaikilla ihmisillä hyviä ja huonoja päiviä. Miten mieliala voi
vaikuttaa arkipäivän ristiriitoihin?

Harjoitusmateriaali: 2–3 pienikokoista lelua jokaiselle.

Huomautuksia: –

Muunnelma: Opettaja voi käyttää myös muita materiaaleja (postikortteja, kuvia) ikäryhmästä riip-
puen.

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi heidän valmiutensa jatkaa seu-
raavaan harjoitukseen.

2) Harjoitus: Passiivisen, aggressiivisen ja assertiivisen (jäykkä) käytöksen erot (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Tavoite: Oppilaat oppivat sanojen ”passiivinen”, ”aggressiivinen” ja ”assertiivinen/jäykkä” merkityksen ristiriitojen ratkaisutaitojen harjoittelua varten.

Ohjeita opettajalle: Selitä oppilaille, että jotkut ihmiset ovat luonnostaan avoimia: on helppo nähdä, miltä joku henkilö tai jokin asia heistä tuntuu. Toiset taas pitävät tunteensa enemmän piilossa. Tunteiden piilottaminen synnyttää ongelmia – niin itsellemme kuin muillekin.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 10–15 minuuttia

Toteutustapa: ryhmätyöskentely

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille oppilaille

Harjoituksen kulku:

- Kirjoita taululle sanat ”passiivinen”, ”aggressiivinen” ja ”assertiivinen/jäykkä”.
- Pyydä oppilaita kertomaan, miten he kuvailisivat passiivista, aggressiivista ja assertiivista henkilöä.
- Ohjaa heitä ymmärtämään, minkälaisia ominaisuuksia passiivisella, aggressiivisella ja assertiivisella henkilöllä on.

Vastausehdotuksia:

Passiivinen henkilö: ei kunnioita itseään, vähättelee omia tarpeitaan, laittaa muiden edun aina omansa edelle, kärsii hiljaa, syyttää itseään elämässään tapahtuvista negatiivisista asioista, kuuntelee vain muita.

Aggressiivinen henkilö: ei kunnioita muita, korostaa liikaa omia tarpeitaan, laittaa oman etunsa aina muiden etujen edelle, on vaativa, käyttäytyy huonosti ja syyttää aina muita negatiivisista asioista.

Assertiivinen/jäykkä henkilö: kunnioittaa niin itseään kuin muitakin, ottaa huomioon myös muiden tarpeet, luottaa itseensä, myös kuuntelee eikä vain puhu, ilmaisee niin negatiivisia kuin positiivisiakin tunteita, on sekä huomaavainen että vaativa, puolustaa omia oikeuksiaan pyrkimättä alistamaan muita.

Harjoitusmateriaali: Ei tarvita.

Huomautuksia: –

Muunnelma: Opettaja voi käyttää monisteita tai soveltaa tätä harjoitusta ryhmätyöskentelyyn.

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, miten hyvin he ymmärtävät aggressiivisen, passiivisen ja assertiivisen käyttäytymisen väliset erot.

3) Harjoitus: Passiivinen, aggressiivinen ja assertiivinen/jäykkä käyttäytyminen ristiriitatilanteessa

Tavoite: Tarkkailemalla pariaan roolileikin aikana oppilaat oppivat, miten assertiivinen eli jäykkä reaktio eroaa aggressiivisesta tai passiivisesta sekä miksi se on parempi.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 15–25 minuuttia

Toteutustapa: ryhmätyöskentely

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille oppilaille

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita kuvittelemaan, että joku luokkatovereista on juuri tahallaan tönäissyt heidän kirjansa lattialle. Pyydä jotakuta oppilasta (vapaaehtoinen) näyttämään, miten passiivinen henkilö saattaisi reagoida.
- Kysy kirjat pudottaneelta oppilaalta, miten hän reagoisi toisen oppilaan esittämään passiiviseen reaktioon. Tämän jälkeen keskustellaan asiasta yhdessä.
- Pyydä oppilaita kuvittelemaan sama tilanne uudestaan. Pyydä jotakuta oppilasta (vapaaehtoinen) näyttämään, miten aggressiivinen henkilö saattaisi reagoida.
- Kysy kirjat pudottaneelta oppilaalta, miten hän reagoisi toisen oppilaan esittämään aggressiiviseen reaktioon. Jos joku oppilaista haluaa näyttää, miten kyseinen oppilas hänen mielestään olisi reagoinut, anna hänen tehdä niin. Tämän jälkeen keskustellaan asiasta yhdessä.
- Pyydä oppilaita kuvittelemaan kyseinen tilanne vielä kerran, mutta nyt pyydä jotakuta oppilasta (vapaaehtoinen) näyttämään, miten asertiivinen, itseensä luottava henkilö saattaisi reagoida.

Harjoitusmateriaali: Ei tarvita.

Huomautuksia: Nuorimmille oppilaille opettajan olisi hyvä antaa lisäesimerkkejä passiivisesta, aktiivisesta ja asertiivisesta käyttäytymisestä. Opettaja voi käyttää myös muita esimerkkejä ikäryhmästä riippuen.

Muunnelma: Opettaja voi käyttää myös muita esimerkkejä ikäryhmästä riippuen.

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, miten hyvin he ymmärtävät aggressiivisen, passiivisen ja asertiivisen käyttäytymisen väliset erot.

3.6 Ihmissuhteiden lujittaminen

Kuvaus

Harjoituksen tavoitteena on kehittää viestintätaitoja, parantaa oppilaiden kykyä arvioida omaa ja muiden käytöstä sekä kannustaa heitä pyrkimään win-win-tilanteeseen. Oppilaille opetetaan selkeän itseilmaisun perustaidot. Lämmittelyharjoitus on tarpeen, jotta saadaan luoduksi hyvä kontakti oppilaiden ja opettajan välille. On myös tärkeä kannustaa oppilaita toimimaan aktiivisessa vuorovaikutuksessa. Lämmittelyharjoitus auttaa heitä ilmaisemaan tunteitaan verbaalisesti.

Oppimistavoitteet

Oppilaat arvioivat omaa ja toisten viestintää, pyrkivät ymmärtämään toisten vaikuttimia sekä harjoittelivat kunnioittamaan muita kestävien ystävyysuhteiden luomiseksi. Tavoite on ymmärtää sekä verbaalista että nonverbaalista viestintää.

Voimavarat

- Aika: 30 minuuttia
- Toteutustapa: yksilötyö, parityö, ryhmätyö
- Suositeltava kohderyhmä: väh. 10 vuoden ikäiset lapset ja nuoret

Harjoitusmateriaali

Harjoitusmonisteet, paperia.

Huomautuksia

Tämä harjoitus edellyttää opettajalta valmistautumista ja oman viestinnän tarkkailua ("Minä"-lauseet, "win-win"-tilanteet), jotta hän pystyy ohjaamaan keskustelua ja antamaan esimerkkejä.

Muunnelma

Tätä harjoitusta voi soveltaa myös muihin aiheisiin.

Arviointi ja pohdinta

Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, ovatko he ymmärtäneet prosessin.

1) Lämmittelyharjoitus

Tämän harjoituksen tarkoitus on tutustuttaa oppilaat harjoituksen aiheeseen. Oppilaiden tulisi ymmärtää verbaalisen ja nonverbaalisen viestinnän erot.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 10 minuuttia

Toteutustapa: parikeskustelu

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita nousemaan ylös ja kävelemään ympäri luokkahuonetta.
- Pyydä heitä tervehtimään toisiaan (yksi kerrallaan) ja sanomaan "hyvää huomenta". Heidän tulisi tervehtiä jokaista luokkatoveriaan samalla tavalla.
- Seuraavaksi pyydä oppilaita toimimaan samoin, mutta tällä kertaa vihaisesti.
- Seuraavaksi pyydä heitä tekemään sama pelkästään eleiden avulla. Edelleenkin toistetaan sama jokaisen luokkatoverin kohdalla.
- Pohdinta: keskustellaan siitä, miltä tuntui tervehtiä luokkatovereita eri tavoilla.
- Pyydä oppilaita kertomaan, miten tervehtiminen vaikuttaa ihmisten välisiin suhteisiin. Miksi olisi tärkeää kiinnittää huomiota tervehtimiseen?

Harjoitusmateriaali: Ei tarvita.

Huomautuksia: –

Muunnelma: Opettaja voi valita myös muita tervehtimistapoja (pettymys, surullisuus).

2) Harjoitus: Toisen ihmisen näkökulman ymmärtäminen (10-vuotiaille ja sitä vanhemmille)

Tavoite: Oppilaat ymmärtävät, että ihmissuhteiden ylläpitämiseksi on nähtävä vaivaa. He harjoittelevat oikeanlaista viestintää ja oppivat olemaan loukkaamatta toisia, ja mikäli he loukkaavat jotakuta, heillä on edellytykset toimia tilanteessa oikein. Tarkoitus on pyrkiä näkemään asiat toisen ihmisen näkökulmasta ja ymmärtämään toisten ihmisten vaikuttimia.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 20 minuuttia

Toteutustapa: ryhmätyöskentely

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii 10-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita muodostamaan kolmen hengen ryhmiä.
- Pyydä heitä istumaan ryhmissä.
- Anna jokaiselle ryhmälle paperi, jossa on alla kuvattu taulukko. Pyydä heitä lukemaan jokainen tilannekuvaus huolellisesti ja keskustelemaan ryhmässä siitä, miten eri tilanteissa tulisi reagoida.
- Heidän pitäisi ajatella: Miksi Petteri toimi noin? Mikä mahtoi olla hänen vaikuttimensa? Onko ”win-win” -ratkaisu mahdollinen?
- Pohdinta: Keskustelkaa ratkaisuvaihtoehtoista luokassa.
- Pyydä jokaista ryhmää antamaan esimerkkejä käyttäen ”minä” -lauseita.

Tilanne	Mikä saattoi olla käyttäytymisen syynä?	Kerro mielipiteesi. Aloita virkkeet ”minä”-lauseella ja kerro omista tunteistasi.
Luokkatoverisi Petteri on juuri tullut luokkaan ja on huonolla tuulella. Hän alkaa kiusata Suvia, joka on luokan pienin tyttö. Petteri sanoo Suville, että tällä on rumat vaatteet ja kengät. Suvi alkaa itkeä.	Miksi Petteri on huonolla tuulella? Miltä Suvista tuntuu tässä tilanteessa? Mikä voisi olla syynä siihen, että Petteri kiusaa Suvia?	Minkälainen olisi ”win-win”-ratkaisu tässä tilanteessa? Mitä sinun pitäisi sanoa Petterille? En pidä siitä, että... ”Minun mielestäni...” ...
Markus ja Pauli juoksentelivat ympäri luokkaa ja hyppivät pulpettien yli. Opettajan maljakko putosi pöydältä. Opettaja on juuri tullut luokkaan ja alkaa kysellä tilanteesta. Pojat eivät sano mitään. Opettaja sanoo, että jos syyllistä ei löydy, kaikki joutuvat jäämään kouluun tuntien päätyttyä.	Miksi Markus ja Pauli toimivat noin? Miksi opettaja toimi näin? Miltä luokkatovereistasi tuntuisi? Jos koko luokka joutuisi jäämään kouluun tuntien päätyttyä, miten se vaikuttaisi oppilaiden väleihin?	Minkälainen olisi ”win-win”-ratkaisu tässä tilanteessa? Mitä sinun pitäisi sanoa Markukselle ja Paulille? ”Minun mielestäni...” ”Minusta tuntuu...”
Mitkä ovat ystävyyden viisi tärkeää sääntöä? Miten voit lujittaa ystävyyssuhteitasi?	Ystävyyden viisi tärkeää sääntöä ovat:	”Saan lisää ystäviä kun...”

Harjoitusmateriaali: Monisteet, paperia jokaiselle ryhmälle.

Huomautuksia: Tämä harjoitus edellyttää opettajalta valmistautumista ja perehtymistä viestintätaitoihin (”Minä”-lauseet, ”win-win” -tilanteet), jotta hän pystyy ohjaamaan keskustelua ja antamaan esimerkkejä.

Muunnelma: Opettaja voi käyttää myös muita tilanteita ikäryhmästä riippuen.

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, ovatko he ymmärtäneet kaikki tilanteet.

3) Harjoitus: Ystävyysasteikko (15-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Tavoite: Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa oppilaita arvioimaan itseään ystävinä tähän tarkoitukseen kehitetyn ystävyysasteikon avulla. Mitä korkeampi pistemäärä, sen paremmin oppilas osaa luoda ystävyysuhteita. Oppilaiden pitäisi ymmärtää, että jos he haluavat luoda hyviä ystävyysuhteita, heidän on tärkeää arvioida käytöstään muiden seurassa.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 20 minuuttia

Toteutustapa: yksilötyöskentely

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii 15-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Harjoituksen kulku:

- Kerro oppilaille, että tarkoituksena on täyttää ystävyysasteikko ja sen avulla todeta, kuinka ystävällisiä he ovat.
- Pyydä heitä lukemaan kysymykset huolella ja vastaamaan ”kyllä” tai ”ei” (sen mukaan, miltä heistä oikeasti tuntuu).
- Kun kaikki ovat saaneet asteikon täytettyä, pyydä heitä laskemaan kokonaispistemäärä alla olevien ohjeiden mukaisesti:
- Laske, kuinka monta kertaa vastasit ”kyllä” kohdissa 6–11 ja ”ei” kohdissa 1–5.
- Anna yksi piste jokaisesta ”ei”-vastauksesta kohdissa 1–5 ja yksi piste jokaisesta ”kyllä”-vastauksesta kohdissa 6–11. Mitä korkeampi pistemäärä, sen paremmin osaat todennäköisesti luoda ystävyysuhteita.
- Pohdinta: Analysoi vastaukset. Kysy oppilailta, miten positiivinen toiminta tilanteessa saattaisi lujittaa ystävyyttä?

Kysymykset:	KYLLÄ	EI
Tuntuuko sinusta, että et ansaitse ystäviä?		
Oletko vaativa?		
Petätkö koskaan toisen luottamuksen?		
Suhtaudutko kriittisesti toisiin ihmisiin?		
Odotatko aina jonkun toisen tekevän aloitteen ystävyuden luomiseksi?		
Tarjoatko apuasi kun sitä tarvitaan (vaikka sitä ei edes pyydetäisi)?		
Lähdetkö vapaaehtoisesti mukaan luokan tai koulun toimintaan vai odotatko, että sinua pyydetään?		
Jutteletko koskaan ihmisille, jotka vaikuttavat ujoilta ja joilla ei ole juurikaan ystäviä?		
Jos joudut väittelytilanteeseen, pyritkö näkemään asiat myös toisen kannalta vai vain omalta kannaltasi?		
Kuunteletko kun sinulle puhutaan?		
Jos joku näyttää onnettomalta, kysytkö häneltä onko kaikki hyvin tai yritätkö piristää häntä?		

Harjoitusmateriaali: Monisteet.

Huomautuksia: Tämä harjoitus edellyttää opettajalta valmistautumista ja perehtymistä viestintätaitoihin, jotta hän pystyy ohjaamaan keskustelua ja antamaan esimerkkejä.

Muunnelma: Opettaja voi käyttää myös muita esimerkkejä ikäryhmästä riippuen.

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, ovatko he ymmärtäneet kaikki tilanteet.

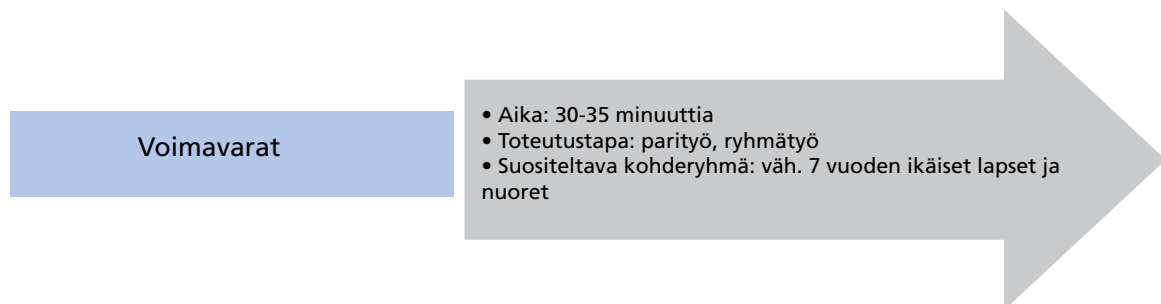
3.7 Vertaisryhmän paineen sietäminen

Kuvaus

Vertaisryhmän paine tarkoittaa tilannetta, jossa oppilas painostetaan omaksumaan vertaisryhmän arvot, näkemykset ja tavoitteet sekä toimimaan samalla tavoin kuin ryhmän muut jäsenet. Oppilaan on tärkeää osata tunnistaa omat arvonsa ja näkemyksensä. Hänen tulisi tietää, kuka hän on ja nähdä itsensä itsenäisenä, ainutlaatuisena ja erillisenä yksilönä.

Oppimistavoitteet

Tavoitteena on opettaa oppilaita ajattelemaan itsenäisesti ja ratkaisemaan erilaisia ongelmia. Oppilaat keskustelevalt siitä, miltä tuntuu, kun kaverit painostavat tekemään jotakin ja onko se OK vai ei. Tässä harjoituksessa opitaan tiedostamaan tilanne, jossa ryhmän paine kohdistuu itsen ja käydään läpi niitä vaihtoehtoja, joita tällaisessa tilanteessa on.



Harjoitusmateriaali

Monisteet.

Huomautuksia

Tämä harjoitus edellyttää opettajalta valmistautumista ja perehtymistä viestintätaitoihin, jotta hän pystyy ohjaamaan keskustelua ja antamaan esimerkkejä.

Muunnelma

Tätä harjoitusta voi soveltaa myös muihin kouluun liittyviin aiheisiin.

Arviointi ja pohdinta

Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, ovatko he ymmärtäneet kaikki tilanteet.

1) Lämmittelyharjoitus

Harjoituksen tarkoitus on tutustuttaa oppilaat harjoituksen aiheeseen. Lämmittelyharjoitus on tarpeen, jotta saadaan luoduksi hyvä kontakti oppilaiden ja opettajan välille. On myös tärkeä kannustaa oppilaita toimimaan aktiivisessa vuorovaikutuksessa.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 10 minuuttia

Toteutustapa: parityöskentely

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii kaikenikäisille oppilaille

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita kertomaan toisilleen tilanteista, joissa kaverit ovat painostaneet heitä tekemään jotakin vastoin tahtoaan.
- Pyydä heitä kertomaan, millaisessa tilanteessa oli helppo sanoa EI kavereille.
- Seuraavaksi kysy, millaisessa tilanteessa oli vaikea sanoa EI. Miksi oli vaikea sanoa EI?
- Pohdinta: keskustelkaa yhdessä siitä, mikä voisi auttaa sanomaan EI.

Harjoitusmateriaali: Ei tarvita.

Huomautuksia: –

2) Harjoitus: Vertaisryhmän paine (14-vuotiaat ja vanhemmat)

Tavoite: Tavoitteena on, että oppilaat tunnistavat omat näkemyksensä ja arvonsa päätöksentekoprosessissa. Heidän tulisi ymmärtää, että heidän valintansa heijastavat heidän arvojaan ja että he voivat tutkia arvojaan tekemiensä päätösten avulla.

Harjoituksen kesto, toteutustapa ja kohderyhmä:

Kesto: 20–25 minuuttia

Toteutustapa: ryhmätyöskentely

Suosittelava kohderyhmä: harjoitus sopii 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita muodostamaan kolmen hengen ryhmiä.
- Pyydä heitä lukemaan tarkasti monisteesta kuvatut tilanteet ja valitsemaan A- tai B-vaihtoehto harjontansa mukaan.
- Pyydä heitä keskustelemaan ryhmässä valitsemistaan ratkaisuista. Pyydä heitä keskustelemaan myös siitä, mihin heidän valintansa perustuivat.
- Varaa ryhmäkeskustelua varten 15 minuuttia.
- Pohdinta: Keskustelkaa ratkaisuvaihtoehtoista luokassa. Pyri saamaan keskustelu käyntiin käyttämällä seuraavia kysymyksiä:
 - Miltä päätösten tekeminen annetuissa tilanteissa tuntui (helppoa, vai-keaa)? Miksi?
 - Oletko joutunut vastaavanlaisiin tilanteisiin omassa elämässäsi?
 - Miksi on vaikeaa pitää kiinni omasta kannastaan joissakin tilanteissa?

Tilanne	A	B
Ystäväsi kertoo härskejä vitsejä pikkuveljesi/-siskosi kuullen. Kaikki nauravat. Mitä teet?	Sanot, ettet hyväksy tuollaista etkä naura muiden mukana.	Naurat muiden mukana.
Tulit myöhään kotiin bileistä, jonne olit mennyt ilman vanhempien lupaa. Mitä teet?	Pyydät anteeksi ja sanot, ettet enää koskaan tee niin.	Valehtelet ettet ollut siellä.
Ystäväsi pyytävät sinua lintsaamaan tunnilta ja lähtemään elokuvaan heidän kanssaan. Mitä teet?	Kieltäydyt lähtemästä mukaan.	Lähdet heidän mukaansa.
Vanhempasi eivät hyväksy ystäviäsi. Mitä teet?	Yrität selittää, kuinka tärkeitä he ovat sinulle.	Et välitä heistä vaan sanot: "Hoitakaa omat asianne. Olen tarpeeksi vanha valitsemaan omat ystäväni".
Vanhempasi pyytävät sinua opiskelemaan ahkerammin.	Yrität opiskella ahkerammin.	Kieltäydyt ja sanot: "No en varmasti".
Olet pääsykokeessa. Haluat kovasti saada hyvän arvosanan. Äkkiä huomaat, että sinulla olisi tilaisuus luntata vastauksia ryhmän parhaalta oppilaalta. Mitä teet?	Vastustat kiusausta etkä lunttaa.	Lunttaat niin paljon kuin vain suinkin pystyt.
Luokkatoverisi voittavat koulun vaalit, saavat hyvän arvosanan tai voittavat palkinnon. Mitä teet?	Onnittelet heitä.	Olet kateellinen heidän saavutuksestaan ja puhut heistä pahaa selän takana.
Saat selville, että sinusta kerrotaan valheita. Mitä teet?	Et välitä niistä.	Saat raivarin ja kannat heille kukaan.
Löydät koululta lompakon, jossa on paljon rahaa. Mitä teet?	Annat sen viranomaisille.	Pidät rahat.
Jotakuta on syytetty teosta, jonka sinä olet oikeasti tehnyt. Häntä tullaan rangaistamaan, vaikka hän on syytön. Mitä teet?	Tunnustat tekosi ja kärsit rangaistuksesi.	Pysyt hiljaa ja annat viattoman kärsiä rangaistuksen.

Harjoitusmateriaali: Monisteet.

Huomautuksia: Tämä harjoitus edellyttää opettajalta valmistautumista ja perehtymistä viestintätaitoihin, jotta hän pystyy ohjaamaan keskustelua ja antamaan esimerkkejä.

Muunnelma: Opettaja voi käyttää harjoituksessa muitakin esimerkkitalanteita ikäryhmästä riippuen.

Arviointi: Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, ovatko he ymmärtäneet kaikki tilanteet.

3.8 Yhteistyö vanhempien kanssa

1) Lämmittelyharjoitus

Lyhyt aivoriihi aiheesta: miten vanhemmat saataisiin mukaan koulun toimintaan? Käydään läpi jokaisen ehdotuksen hyvät ja huonot puolet.

2) Harjoitus: Taikatemppu ja sen tekeminen: ratkaisuja vanhempien osallistumiseen liittyviin ongelmiin

Kuvaus

Tämän harjoituksen tarkoituksena on kehittää strategioita vanhempien saamiseksi tiiviimmin mukaan koulun toimintaan. Tarkkaan ottaen kyseessä ei ole erillinen harjoitus vaan yleinen vanhempien osallistumiseen liittyvä strategia. Harjoituksen aihe liittyy voimauttamismallin toteuttamiseen. Tarkoituksena on saada kouluhenkilöstö omaksumaan kokonaisvaltainen lähestymistapa projektiin, jonka tavoitteena on saada vanhemmat osallistumaan enemmän koulun toimintaan.

Harjoituksen kulku:

Mietittäväksi ennen ratkaisujen työstämistä:

- Taianomaiset ratkaisut (kuten taikuu yleensä) vaativat onnistuakseen kovaa työtä, harjoittelua, arviointia ja vielä enemmän kovaa työtä.
- Taianomaisen ratkaisun löytämiseksi on tärkeä miettiä onnistumisiaan; ei pelkää ihailua itseään tai muistella menneitä, vaan arvioida, mikä onnistui ja miksi sekä miten tätä tietoa voitaisiin soveltaa tämänhetkisen ongelman ratkaisuun.

Taianomaisen ratkaisun löytämisen vaiheet

1. Mikä on ongelmana? Sanokaa se suoraan ja määriteltäkää ongelma!
2. Miten ongelma liittyy tavoitteisiimme (onko se siihen käytetyn ajan ja vaivan arvoinen)?
3. Minkälaisia ongelmanratkaisustrategioita voisimme soveltaa tähän ongelmaan?
 - Ongelmakeskeinen (tartutaan asiaan ja työstetään itse ongelmaa)?
 - Tunnekeskeinen (muutetaan suhtautumistamme ongelmaan)?
 - Mitä voin/voimme tehdä? Mitä haluan/haluamme tehdä?
 - Mikä ratkaisu on paras ottaen huomioon ongelman laadun, tavoitteemme ja käytettävissä olevat voimavarat?
4. Mitä vaihtoehtoisia strategioita ongelman ratkaisemiseksi olisi olemassa? Tarvitsemme hyviä vaihtoehtoja päästäksemme lähemmäs tavoitteitamme, ja aivoriihi on tässä avainsana! Aivoriihen jälkeen:
 - Mitkä ovat prioriteettimme näiden strategioiden suhteen?
 - Onko mukana lyhyen tähtäimen strategioita? Entä pitkän tähtäimen?
5. Mitkä strategiat valitsemme ja miten ne toteutetaan? Suunnitelman kehittäminen ja sen toteutus:
 - Otammeko strategiat käsittelyyn yksi kerrallaan vai työstämmekö useita strategioita yhtä aikaa?
 - Keitä tarvitaan mukaan, jotta suunnitelma toimii?
 - Mitkä ovat suunnitelman eri vaiheet?
 - Kuka tekee mitään ja milloin?
 - Milloin kokeilemme tätä?
6. Mistä tiedämme, toimiko ratkaisumallimme? Kehitelkää suunnitelma tulosten arviointia varten, mukaan lukien:
 - Mikä toimi ja miksi?
 - Mikä ei toiminut ja miksi?
7. Tehkää arvioinnista ja tuloksista yhteenveto, jonka pohjalta voitte kehittää parempia strategioita vanhempien saamiseksi aktiivisemmin mukaan koulun toimintaan.
8. Juhlikaa onnistumisia ja palatkaa prosessiin kun uusia tai uudistettuja taianomaisia ratkaisuja taas tarvitaan.

Voimavarat

- Aika: riippuu siitä, mitä vaiheita tehdään. Noin 2 tuntia vaiheiden 1–8 läpikäymiseen
- Toteutustapa: ohjattu keskustelu, aivoriihi, parityö, ryhmätyö
- Suositeltava kohderyhmä: koulun henkilöstö (pääasiassa opettajat)

Harjoitusmateriaali

Tarvittavat materiaalit: PowerPoint-esityksiä, monisteita (ja mahdollisesti muuta ohjaajan valmistamaa materiaalia).

Huomautuksia

Tätä harjoitusta toteutettaessa on tärkeää herättää osallistujien mielenkiinto aiheeseen ja motivoida heitä olemaan ”aktiivisesti läsnä”. Olennaista on osoittaa osallistujille, mitä hyötyä vanhempien aktiivisemmasta osallistumisesta olisi.

Muunnelma

Harjoitusta voi muunnella koulun (ikä, osallistava ympäristö vai ei jne.), käsiteltävän ongelman ja henkilökunnan asiantuntemuksen mukaan.

Arviointi ja pohdinta

Harjoitus tuottaa tuloksia vähitellen. Vaikutusten mittaamisessa (esim. osallistujien tietoisuus tuloksista) on suositeltavaa käyttää laadullista lähestymistapaa (esim. strukturoimattomat haastattelut).

3.9 Kiusaamisen (myös verkossa tapahtuvan) ennaltaehkäisy ja käsitteleminen

1) Lämmittelyharjoitus

Pyydä oppilaita istumaan piirissä. Ota käteesi pieni pallo ja kerro, miten sinä käytät internetiä (Mihin tarkoitukseen?, Kuinka usein?, jne.). Sen jälkeen heitä pallo jollekulle toiselle ja pyydä häntä kertomaan omasta internetin käytöstään.

2) Harjoitus: Sähköisen kiusaamisen eri muodot

Kuvaus

Harjoituksen tarkoituksena on tuottaa opettajalle tietoa sähköisestä kiusaamisesta ja erityisesti nettikiusaamisesta.

Harjoituksen kulku

Pyydä oppilaita arvioimaan alla olevaa taulukkoa, jossa esitellään sähköisen kiusaamisen eri muotoja. Tarkoitus on pohtia, miten sähköinen kiusaaminen eroaa kasvokkain tapahtuvasta kiusaamisesta (ks. materiaalit, monistepohja 1). Luokkakeskustelussa tulisi käsitellä ainakin seuraavia aiheita:

- Onko sähköinen vertaiskiusaaminen sama asia kuin kasvokkain tapahtuva kiusaaminen?
- Ovatko oppilaat itse joutuneet kiusaamisen uhriksi sosiaalista mediaa käyttäessään? Mikäli vastaus on kyllä, mitä seurauksia kiusaamisesta on ollut? (Pyžalski 2010)

Voimavarat

- Valmistelu-aika: 5 minuuttia
- Kesto: 45 minuuttia
- Suositeltava kohderyhmä: vanhemmat, oppilaat

Harjoitusmateriaali

Harjoituksessa käytetään alla olevia monistepohjia.

Monistepohja 1: Sähköisen kiusaamisen eri muodot Kowalskin, Limberin ja Agatsonin (2008) mukaan (Pyżalskin vuonna 2010 esittämässä muodossa)

Tyyppi	Kuvaus
Fleimaus (flaming)	Fleimauksella tarkoitetaan aggressiivisia ilmauksia, joita käytetään julkisissa nettiyhteisöissä (esim. chat-palstat ja keskustelufoorumit). Tässä kiusaamisen muodossa on osallisena kaksi tai useampia henkilöitä.
Ahdistelu	Ahdistelulla tarkoitetaan vihamielisten (esim. aggressiivisten tai pilkkaavien) viestien lähettämistä uhrille sähköisten kanavien kautta (pikaviestimet tai lyhyet tekstiviestit). Tätä kiusaamisen muotoa esiintyy myös internetin uhkapelisivustoilla. Ahdistelussa on osallisena vain kaksi henkilöä, joten tässä mielessä se eroaa fleimauksesta.
Toisena henkilönä esiintyminen	Tässä kiusaamisen muodossa hyökkääjä varastaa uhrinsa henkilöllisyyden kyberavaruudessa. Tämä on mahdollista, jos hyökkääjä saa haltuunsa uhrin sähköposti-, pikaviestin- tai käyttäjäprofiiliasanasan (joko varastamalla tai uhrin ystävän välityksellä). Hyökkääjä saattaa esiintyä uhrinaan hyökätäkseen jonkun muun kimppuun (esim. lähettää loukkaavia viestejä vertaisryhmän jäsenille tai opettajille varastetun tilin kautta).
Outing	Outingilla tarkoitetaan uhrin liittyvien yksityisluontoisten tietojen paljastamista. Hyökkääjä saa nämä tiedot haltuunsa esim. kaappaamalla uhrin chattihistorian, kirjeitä tai kuvia, joita hän sitten levittää ulkopuolisille. Tiedot on varastettu uhrin tietokoneelta tai kännykältä, tai hyökkääjä on saanut ne haltuunsa ollessaan läheisessä suhteessa uhrin, joka luotti hyökkääjään niin paljon, että halusi kertoa tälle yksityisasiastaan esim. chattipalstalla tai pikaviestimen välityksellä.
Verkko-kiusaaminen	Verkkokiusaamisella tarkoitetaan ei-toivottujen viestien lähettämistä uhrille. Tämä kiusaamisen muoto on tyypillisintä tapauksissa, joissa uhri ja hyökkääjä ovat aiemmin olleet läheisessä suhteessa, esim. entinen poika- tai tyttöystävä.
Happy slapping	Tällä tarkoitetaan kiusaamisen muotoa, jossa uhrin provosoidaan tai hänen kimppuunsa hyökätään ja samanaikaisesti tapahtuma tallennetaan videolle tai otetaan siitä kuvia. Tämä aiheisto julkaistaan sitten verkossa.
Panettelu	Tällä tarkoitetaan ilmiötä, jossa uhrista levitetään väärää tietoa tai mustamaalataan häntä sähköisen median tai muun uhrin liittyvän materiaalin välityksellä, esim. muokattuja kuvia, joissa uhri näyttää olevan seksuaalisessa kanssakäymisessä, tai perättömät väitteet, joiden mukaan uhri on ollut osallisena tietyissä tapahtumissa.
Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen	Tässä kiusaamisen muodossa uhri suljetaan tarkoituksellisesti tietyn verkkoyhteisön ulkopuolelle (ystäväpiiri tai muu sosiaalinen verkkoyhteisö).
”Tekninen” kiusaaminen	Hyökkääjä kohdistaa kiusantekonsa uhrin tietokoneeseen, ohjelmistoihin tai sähköiseen infrastruktuuriin (esim. verkkosivusto) sen sijaan, että hyökkäisi itse uhrin kimppuun. Tälle kiusaamisen muodolle on tyypillistä tahallinen tietokonevirusten levittäminen ja hakkerointi.

Monistepohja 2: Sähköisen kiusaamisen seuraukset

Tyyppi	Seuraus
Fleimaus (flaming)	
Ahdistelu	
Toisena henkilönä esiintyminen	
Outing	
Verkkokiusaaminen	
Happy slapping	
Panettelu	
Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen	
”Tekninen” kiusaaminen	

Huomautuksia

Tämä harjoitus vaatii opettajalta ennakkovalmistautumista ja tiedon hankkimista sähköisen kiusaamisen eri muodoista, jotta hän pystyy pitämään keskustelua yllä ja ohjaamaan sitä.

Muunnelma

Tämä harjoitus voidaan toteuttaa myös niin, että oppilaat muodostavat neljän hengen ryhmiä, joista jokaiselle annetaan moniste sähköisen kiusaamisen eri muodoista. Heidän tehtävänä on lukea kuvaukset ja yrittää löytää yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia verkossa tapahtuvan ja kasvokkain tapahtuvan kiusaamisen välillä. Tämä muunnelma vie vähemmän aikaa.

Arviointi ja pohdinta

Oppilaat täydentävät taulukkoon (ks. materiaalit, monistepohja 2) omat näkemyksensä sähköisen kiusaamisen eri muotojen seurauksista sekä kiusaajan että uhrin kannalta.

3) Harjoitus: Netiketti**Kuvaus**

Oppimistavoitteet: kannustaa oppilaita keksimään innovatiivinen ratkaisumalli nettikiusaamisesta selviytymiseksi sekä opettaa heille, että verkossakin on käyttäytymissäännöt ja että niiden rikkomisella saattaa olla negatiivisia seurauksia.

Harjoituksen kulku

Oppilaille jaetaan moniste internetin säännöistä. Esimerkkejä netiketin säännöistä:

- Älä koskaan sano verkossa mitään, mitä et sanoisi kyseiselle henkilölle kasvokkain.
- Älä tartu fleimaussyötteihin (trollauksiin).
- Älä lue muiden yksityisiä sähköpostiviestejä.
- Tarkista viestisi kieliasu ennen sen lähettämistä.

Oppilaat valitsevat säännöistä yhden ja keskustelevat pareittain seuraavista kysymyksistä:

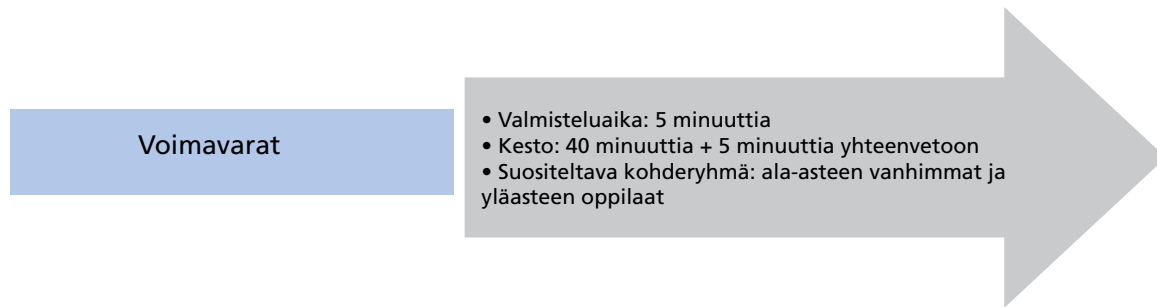
- Oletko nähnyt tämän säännön verkossa? Missä?
- Onko sääntö mielestäsi tarpeellinen?
- Miksi se on tai ei ole tarpeellinen?
- Noudatatko sääntöä? Miksi/miksi et?
- Miten sääntöä pitäisi muuttaa, että kaikki internetin käyttäjät noudattaisivat sitä?
- Mitä seurauksia säännön rikkomisella pitäisi olla/mikä rangaistus säännön rikkomisesta pitäisi antaa?

10 minuutin kuluttua kukin pari muodostaa neljän hengen ryhmän toisen parin kanssa. Kumpikin ryhmän pari esittelee toiselle parille säännön, josta he keskustelivat ja antaa palautetta toiselle parille. Kumpikin pari pyrkii vakuuttamaan toisen parin siitä, että heidän valitsemansa sääntö on tärkeämpi perustelemalla sen huolellisesti.

10 minuutin kuluttua kumpikin pari esittelee tuotoksensa koko luokalle.

Sen jälkeen käsitellään yhdessä seuraavia kysymyksiä:

- Onko netiketti tarpeen ja miksi?
- Kenelle siitä on hyötyä?
- Mitä pitäisi tehdä, jotta oppilaat saataisiin seuraamaan näitä sääntöjä?



Harjoitusmateriaali

Laadi moniste, jossa on lueteltu joitakin internetin sääntöjä (ks. edellä olevia esimerkkejä). Voit myös esitellä omasta mielestäsi tärkeitä internetistä tai sosiaalisten verkkoyhteisöjen sivuilta löytyviä sääntöjä.

Monistepohja 1: Monistepohja oppilaiden itsehavainnointia varten

Kysymykset	Vastaukset
Mikä sääntö on minulle kaikkein tärkein internetiä käyttäessäni?	
Miksi se on niin tärkeä?	
Noudatanko kaikkia sääntöjä siinä nettiyhteisössä, johon kuulun?	
Mitä sääntöä olen rikkonut viimeisen kuukauden aikana?	
Miksi rikoin kyseistä sääntöä?	
Minkälaisia seurauksia siitä oli?	
Miten voisin toimia paremmalla tavalla?	
Mitä voin tehdä nyt tilanteen korjaamiseksi?	
Mitä olen oppinut netiketistä näillä tunneilla?	

Monistepohja 2: Monistepohja opettajalle harjoitusten arviointia varten

Kysymykset	Vastaukset
Mitä tuloksia saavutettiin?	
Mitä oppilaat ovat oppineet?	
Mitä hyötyä asian opettamisesta oli?	
Mitä haittaa asian opettamisesta oli?	
Mitä voisi tehdä paremmin?	
Mitä hyötyä harjoituksista oli minulle?	

Huomautuksia

Tämän harjoituksen yhteydessä voi esiintyä seuraavanlaisia haasteita:

- Oppilaat eivät ehkä viitsisi lukea sen verkkoyhteisön sääntöjä, jonka jäseneksi he rekisteröityvät.
- Oppilaita voi olla vaikea saada vakuuttuneeksi siitä, että jotkin säännöt ovat tarpeellisia ja tekevät internetin käytön turvallisemmaksi.
- Voi olla vaikeaa murtaa stereotyyppinen käsitys siitä, että internetin sääntöjen rikkominen ei johda minkäänlaisiin seuraamuksiin.

Muunnelma

Nelihenkiset ryhmät voivat laatia oman netiketin ja esitellä sen muille perustellen jokaisen säännön. Varaa tähän 15–25 minuuttia. Sen jälkeen keskustellaan yhdessä ryhmien laatimista netiketeistä ja pyritään luomaan yksi yhteinen netiketti, jonka jokainen oppilas voisi allekirjoittaa. Tämä muunnelma vaatii enemmän aikaa, erityisesti jos oppilaat laativat säännöt itse.

Arviointi ja pohdinta

Tämän harjoituksen jälkeen oppilaat ja opettaja voivat toteuttaa itsehavainnointia, jonka tarkoituksena on tulla tietoisemmaksi omista ajatuksistaan ja mielipiteistään sekä omaksua positiivinen asenne internetin turvallista ja korrektia käyttöä kohtaan (ks. materiaalit, monisteet 1 ja 2).

4) Harjoitus: Nettikiusaaminen ja sen käsittely**Kuvaus**

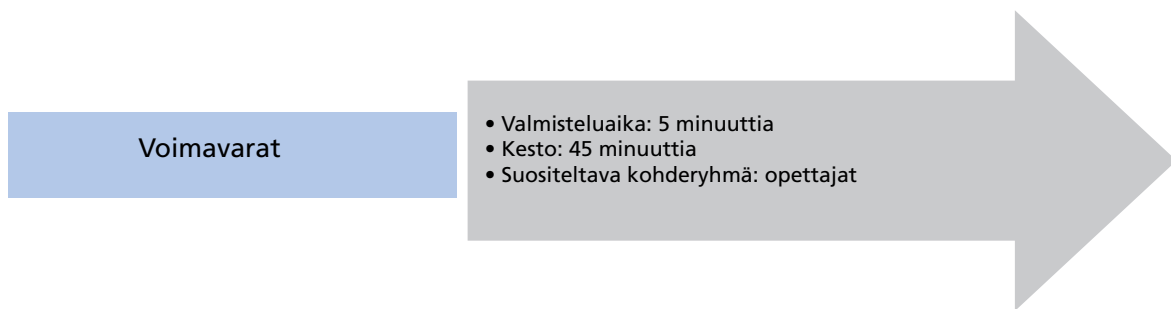
Tavoitteena on keksiä innovatiivinen ratkaisu nettikiusaamisen haittojen ehkäisemiseksi sekä tuottaa opettajille tietoa siitä, mitä he voisivat tehdä tehokkaiden nettikiusaamisen ehkäisykeinojen löytämiseksi.

Harjoituksen kulku

Opettajat jaetaan neljän hengen ryhmiin. Harjoituksen aiheena on: Mitä koulu/opettaja voi tehdä nettikiusaamisen estämiseksi?

Jokaiselle ryhmälle jaetaan moniste (ks. materiaalit, moniste 1).




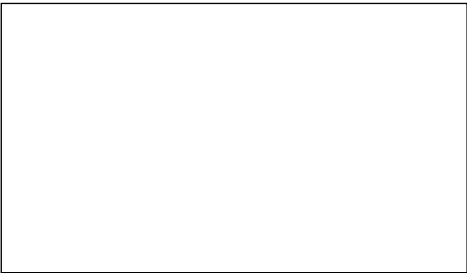
1. Aluksi jokainen ryhmä pyrkii löytämään toimivan ratkaisun nettikiusaamisen estämiseksi (*saattaa olla mahdoton tehtävä*).
2. Sitten ryhmät antavat monisteensa vasemmalla puolellaan olevalle ryhmälle, ja kaikki ryhmät pyrkivät löytämään *perinteisemmän ja toteuttamiskelpoisemman* ratkaisun. Sitten monisteet laitetaan taas kiertoon.
3. Kolmannessa vaiheessa tavoitteena on tehdä ratkaisusta *vielä toteuttamiskelpoisempi*. Sitten monisteet laitetaan taas kiertoon.
4. Neljännessä vaiheessa ratkaisusta pyritään tekemään *niin realistinen kuin mahdollista* ja helppo toteuttaa. Näiden neljän vaiheen jälkeen jokainen ryhmä esittelee ratkaisunsa.



Harjoitusmateriaali

Tämän harjoituksen toteuttamisessa tarvitaan alla olevia monistepohjia.

Monistepohja 1.

1. Erikoinen ja mahdottomalta tuntuva tapa ratkaista ongelma	2. Sovinnaisempi ja toteuttamiskelpoinen
	
3. Vielä toteuttamiskelpoisempi ratkaisu	4. Realistisin ja helpoiten toteutettava
	

Monistepohja 2: Koulun ja opettajan panos nettikiusaamisen ennaltaehkäisyssä

Miten voin ennaltaehkäistä nettikiusaamista?	Miten koulu voi ennaltaehkäistä nettikiusaamista?

Huomautuksia

Haastavinta tässä harjoituksessa on saada opettajat vakuuttuneiksi siitä, että nettikiusaamisen ennaltaehkäisy on mahdollista ja että sillä voi saada aikaan rakentavia ja hyviä tuloksia, kuten esimerkiksi parempi ilmapiiri sekä koulussa että luokassa ja kouluväkivallan väheneminen.

Muunnelma

Opettajat työskentelevät pareittain pohtien, mitä he itse ja koulu voisi tehdä nettikiusaamisen estämiseksi (ks. materiaalit, moniste 2).

Arviointi ja pohdinta

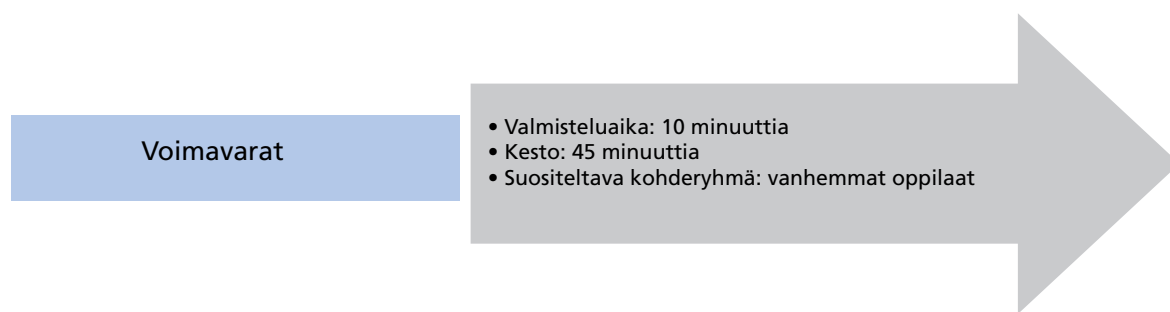
Opettajat voivat myös arvioida jokaisen toimintamallin tehokkuutta sekä keskustella omien ideoidensa toteuttamisesta.

5) Harjoitus: Sivullisten kiusaaminen**Kuvaus**

Oppimistavoitteet: kannustaa oppilaita puuttumaan asiaan nähdessään, että jotakuta kiusataan sekä ymmärtämään, että sivullisilla voi olla merkittävä rooli kiusaamisen ja nettikiusaamisen estämisessä, erityisesti jos he pystyvät auttamaan ja tukemaan uhria.

Harjoituksen kulku:

- Oppilasryhmät piirtävät jonkun seuraavista tilanteista:
 - Näet, että kaksi poikaa tönnii luokkatoveriasi. Tätä tapahtuu lähes päivittäin. Miten voisit auttaa häntä?
 - Huomaat, että eräs luokkatoveriestasi jätetään ryhmän ulkopuolelle ja toiset oppilaat välttelevät häntä. Miten voisit auttaa häntä?
 - Saat tietää, että eräs luokkatoverisi sanoo usein eräälle tytölle: ”Sä oot ruma ja tyhmä”. Miten voisit auttaa häntä?
 - Huomaat, että joka päivä koulun loputtua eräs poika ottaa luokkatoverisi kirjat tämän repusta ja heittelee ne ympäriinsä. Miten voisit auttaa luokkatoveriasi?
- Kukin ryhmä esittää tilanteen ja keksii sille lopun.
- Muut kirjoittavat huomioitaan taulukkoon (ks. materiaalit, moniste 1) – ratkaisun hyvät ja huonot puolet.
- Lopuksi opiskelijat keskustelevat huomioistaan ja pyrkivät keksimään jokaiseen tilanteeseen paremman lopun.



Harjoitusmateriaali

Harjoituksen toteuttamisessa tarvitaan alla olevia monistepohjia. Tarvitaan myös alla oleva taulukko yhteenvedon tekemiseksi eri ratkaisumalleista.

Monistepohja 1: Ratkaisun hyvät ja huonot puolet

Ratkaisu:.....		
Hyvät puolet	Huonot puolet	Parannusehdotukset

Monistepohja 2: Monistepohja opettajalle harjoitusten arviointia varten

Kysymykset	Vastaukset
Mitä oppilaat ovat oppineet?	
Mikä oli tämän aiheen paras puoli?	
Mikä oli tämän aiheen huonoin puoli?	
Mitä voisi tehdä paremmin?	
Mitä hyötyä harjoituksista oli minulle?	

Monistepohja 3: Monistepohja oppilaille harjoitusten arviointia varten

Kysymykset	Vastaukset
Mitä olen oppinut?	
Mikä oli tämän aiheen paras puoli?	
Mikä oli tämän aiheen huonoin puoli?	
Mitä voisi tehdä paremmin?	
Mitä hyötyä harjoituksista oli minulle?	

Huomautuksia

Tämän harjoituksen suurimpia haasteita on auttaa oppilaita voittamaan pelkonsa ja puuttua asiaan nähdessään jotakuta kiusattavan. Kyseessä voi olla jonkinlainen luontainen pelko, joka on hyvä oppia voittamaan.

Muunnelma

Opettaja voi myös kuvailla oppilaille yhden tilanteen, jonka jälkeen keskustellaan yhdessä ja pyritään löytämään tilanteeseen ratkaisu. Tämä vie vähemmän aikaa eikä monisteita tarvita.

Arviointi ja pohdinta

Opettajat ja oppilaat voivat suorittaa itsehavainnointia taulukon kysymysten avulla (ks. materiaalit, monistheet 2 ja 3).

Kirjallisuusluettelo

Lisätietoa osoitteesta: www.mentalhealthpromotion.net/?i=handbook.