



# HYVINVOIVA OPPILAITOS

Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto  
toisen asteen oppilaitoksille

Soile Törrönen

Marjo Hannukkala

Ulla Ruuskanen

Elina Korhonen



SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA



LEPPÄVAARAN LUKIO



Kehitetty Mielen hyvinvointi -projektissa (2009–2011)

Julkaisija: Suomen Mielenterveysseura

Kirjoittajat:

Soile Törrönen, KM, Suomen Mielenterveysseura

Marjo Hannukkala, KL, aineenopettaja, työnohjaaja, Suomen Mielenterveysseura

Ulla Ruuskanen, kehityspäällikkö, Keskuspuiston ammattiopisto

Elina Korhonen, KM, aineenopettaja, Suomen Mielenterveysseura

Kuvat: Sataedu – Satakunnan koulutuskuntayhtymä, Open Clip Art Library, tekijät

Taitto ja graafinen suunnittelu: Pekka Marjamäki

Paino: Kirjapaino Jaarli Oy, 2011

ISBN: 978-952-5513-85-1

# Sisällys

<b>Saatteeksi</b>	<b>4</b>
<hr/> <hr/>	
<b>JOHDANTO</b>	<b>5</b>
Materiaalin tavoitteet	6
Materiaalin rakenne	6
Mitä mielenterveys on?	7
Mielen hyvinvointi toisen asteen oppilaitoksessa	10
<hr/> <hr/>	
<b>YDINTEEMAT</b>	<b>13</b>
<b>1. Turvallinen ryhmä mielen hyvinvoinnin tukena</b>	<b>13</b>
Turvallinen ryhmä	14
Ryhmän kehitysvaiheet	15
Ryhmyttämiskeinoja	17
Harjoitukset	18
<b>2. Mielenterveys voimavarana</b>	<b>23</b>
Mielenterveys voimavarana	24
Harjoitukset	26
<b>3. Tunnetaidot ja kohtaava vuorovaikutus</b>	<b>31</b>
Tunnetaidot	32
Kohtaava vuorovaikutus	33
Harjoitukset	38
<b>4. Turvaverkko</b>	<b>45</b>
Turvaverkko	46
Harjoitukset	50
<b>5. Kriisit ja niistä selviytyminen</b>	<b>53</b>
Kriisit ja niistä selviytyminen	54
Kriisistä selviytyminen	55
Harjoitukset	58
<hr/> <hr/>	
<b>TÄYDENTÄVÄT TEEMAT</b>	<b>63</b>
<b>6. Stressi ja rentoutuminen</b>	<b>63</b>
Stressi ja rentoutuminen	64
Harjoitukset	67
<b>7. Nuoren seksuaaliterveys ja mielen hyvinvointi</b>	<b>71</b>
Nuoren seksuaaliterveys ja mielen hyvinvointi	72
Harjoitukset	75
<b>8. Mielen hyvinvointia osallistumalla ja osallisuudella</b>	<b>77</b>
Opiskelijoiden osallistuminen mielen hyvinvoinnin edistäjänä	78
Harjoitukset	80
Ideavinkki	84
<b>9. Monenlaiset oppijat – erilaisuus voimavarana</b>	<b>85</b>
Monenlaiset oppijat – erilaisuus voimavarana	86
Harjoitukset	88
<b>10. Kun nuoren mieli voi pahoin</b>	<b>91</b>
Nuorten huolista ja mielenterveyden häiriöistä	92
Harjoitukset	97
<b>11. Riippuvuudet ja päihteet mielenterveyden riskitekijöinä</b>	<b>101</b>
Riippuvuudet ja päihteet mielenterveyden riskitekijöinä	102
Harjoitukset	105
Vinkki	106
<hr/> <hr/>	
<b>NUORI SIIRTYY TYÖELÄMÄÄN</b>	<b>107</b>
Nuori siirtyy työelämään	108
Harjoitukset	112
<hr/> <hr/>	
<b>LIITTEET 1–36</b>	<b>119–156</b>

Hyvinvoiva oppilaitos -materiaali on kehitetty Keskuspuiston ammattiopiston hallinnoimassa Mielen hyvinvointi -projektissa (2009–2011). Suomen Mielenterveysseura toimii projektissa asiantuntija- ja yhteistyötahona. Projektin tavoitteiksi määriteltiin:

- toisen asteen opettajien ammatillisen mielenterveysosaamisen vahvistaminen
- toisen asteen opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin edistäminen ja mielenterveysongelmien tunnistaminen ja ehkäisy riittävien ajoissa
- opiskelijahuollon, ryhmänohjaajien, muun opetushenkilöstön ja verkostojen mielen hyvinvointia edistävien yhteistyömuotojen kehittäminen ja juurruttaminen oppilaitoksiin.

Tämä materiaali pohjautuu Suomen Mielenterveysseuran Osaan ja Kehityn -hankkeessa (2006–2009) kehitettyyn Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon -opetusmateriaaliin (Hannukala & Törrönen 2009). Materiaali perustuu uudelle mielenterveyskäsitykselle, jonka mukaan mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja voidaan harjoitella, vahvistaa, tukea, oppia ja opettaa.

Materiaali on syntynyt yhteistyössä Mielen hyvinvointi -projektin yhteistyöoppilaitosten ammattilaisten kanssa.

Materiaaliin liittyvää Hyvinvoiva oppilaitos -koulutusta tarjotaan toisen asteen oppilaitoksissa toimivalle opetus- ja ohjaushenkilöstölle. Koulutus antaa ammatillista tietoa ja osaamista voimavara-lähtöiselle mielenterveysymmärrykselle sekä tukee materiaalin käyttöönottoa. Koulutus antaa myös menetelmällistä osaamista opetus- ja ohjaustyöhön opiskelijoiden kanssa.

## Miksi toiselle asteelle?

Tarve mielen hyvinvointia edistävälle materiaalille ja työlle nousi toisen asteen oppilaitoksista. Opettajilta tuli palautetta, että toisella asteella tarvitaan lisää tietoa ja taitoja opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Lisäksi esillä oli huoli opiskelijoiden terveydestä. Mielenterveyttä edistävän työn ja materiaalin tarve nousi myös ajankohtaisista tutkimustuloksista (Kouluterveyskysely 2008, Nuorisobarometri, Unicefin tutkimus lasten ja nuorten hyvinvoinnista OECD maissa 2007, Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma).

Lukion opetussuunnitelman perusteissa (2003) ja ammatillisen peruskoulutuksen opetussuunnitelman ja näyttötutkinnon perusteissa (2004) viitataan siihen, että oppilaitoksella on oltava ongelma-, on-

nettomuus- ja kriisitilanteissa tarvittavien menetelytapojen lisäksi suunnitelma opiskelijoiden ja oppilaitosyhteisön hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseksi. Hyvinvoiva oppilaitos -opetus- ja -koulutusmateriaali antaa käytännön välineitä erityisesti mielen hyvinvoinnin edistämiseen oppilaitoksessa.

Aineiston teemat nousevat taustakirjallisuudesta ja toisen asteen opetushenkilöstöltä saadusta palautteesta. Mielen hyvinvointia oppilaitoksissa edistää konkreettisesti opetus- ja opiskelijahuollon henkilöstön välinen ammatillinen vuoropuhelu sekä opiskelijoiden kanssa käytävät keskustelut oppilaitoksen arjessa. Tähän vuorovaikutukseen ja näihin keskusteluihin materiaali antaa välineitä.

## Kiitokset

Materiaalin kehitystyössä on ollut mukana Mielen hyvinvointi -projektin projektitiimi seuraavista oppilaitoksista: Keskuspuiston ammattiopisto, Vantaan ammattiopisto Varia, Sataedu – Satakunnan koulutuskuntayhtymä, Suomen Liikemiesten Kauppaopisto-HBC ja Leppävaaran lukio. Kiitokset oppilaitosten johdolle ja projektitiimille: Anders Blomqvist, Anne Hakanen, Marja-Liisa Hiltunen, Henna Pekkanen, Anu Holmstedt, Nina Aura, Tarja Eklöf, Charles Gustafsson, Jenni Heinineva, Jaana Kivipelto-Karjalainen, Liisa Korhonen, Päivi Lankoski-Raitio, Jukka Lehtonen, Raili Leppänen, Mervi Niittumäki-Mäntylä, Marja-Liisa Perttula, Heljä Päivinen, Riitta Storbjörk ja Päivi Vatanen. Kiitokset myös Hämeenlinnan HYK:n ja Kaurialan lukioon Hanna Kantolalle ja Jussi Mestarille sekä materiaalia kokeilleille opettajille. Lisäksi erityiskiitos Opetushallitukseen opetusneuvos Heidi Peltoselle ja opetusneuvos Kristiina Laitiselle arvokkaista kommentista materiaalin kehitystyössä. Myös Kristina Saloselle Suomen Mielenterveysseurasta suuret kiitokset asiantuntijakommenteista. Kiitämme myös yliopettaja Eija Honkasta Haaga-Helian ammattikorkeakoulusta sekä lukiopsykologi Heini Ahlbergia arvokkaista kommentista.

Elokuussa 2011

*Soile Törrönen, Marjo Hannukkala, Ulla Ruuskanen, Elina Korhonen*

# Johdanto



## Materiaalin tavoitteet

Hyvinvoiva oppilaitos -materiaalin lähtökohtana ovat Mielen hyvinvointi -projektin tavoitteet. Materiaalin tavoitteena on vahvistaa toisen asteen oppilaitosten opetus- ja opiskelijahuoltohenkilöstön ja työpaikkaohjaajien ammatillista osaamista mielen hyvinvoinnista voimavarana. Toinen keskeinen ja välillinen tavoite on toisen asteen opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin edistäminen. Materiaali on tarkoitettu:

1. Opetushenkilöstön sekä opiskelijahuoltohenkilöstön tietojen ja taitojen vahvistamiseen mielen hyvinvoinnista voimavarana.
2. Hyödynnettäväksi lukiokoulutuksen ja ammatillisen perustutkinnon ryhmänohjaajien työssä. Materiaalia voidaan hyödyntää myös laajemmin toisen asteen opetustyössä (eri oppiaineissa, orientoivissa opinnoissa).
3. Käytettäväksi Hyvinvoiva oppilaitos -koulutuksissa.
4. Työpaikkaohjaajien tietojen ja taitojen vahvistamiseen mielen terveydestä voimavarana. Työpaikkaohjaajille suunnattua tietoa löytyy *Nuori siirtyy työelämään* -osuudesta.

Mielen hyvinvoinnin edistämiseksi kaikki oppilaitoksen toimijat ovat keskeisessä asemassa. Tärkeitä vaikuttamisen väyliä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ovat:

- henkilöstön ammatillisen osaamisen vahvistaminen mielen hyvinvoinnista
- opetussuunnitelmat
- ryhmävastaavan tunnit
- terveystieto-oppiaine
- muut oppiaineet
- kodin ja oppilaitoksen välinen yhteistyö
- opiskelijahuolto
- oppilaitosympäristön turvallisuus
- suunnitelma opiskelijoiden ja oppilaitosyhteisön hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseksi.

## Materiaalin rakenne

### Teemat

Materiaalin teemat muodostavat yhdessä kokonaisuuden hyvinvointia edistävästä tiedoista ja taidoista toisen asteen oppilaitoksissa. Teemat on luokiteltu **ydinteemoihin** ja **täydentäviin teemoihin**. Lisäksi materiaalin lopussa on oma osuus nuoren työelämään siirtymisen tukemisesta.

### YDINTEEMAT

1. Turvallinen ryhmä mielen hyvinvoinnin tukena
2. Mielen terveys voimavarana
3. Tunnetaidot ja kohtaava vuorovaikutus
4. Turvaverkko
5. Kriisit ja niistä selviytyminen

### TÄYDENTÄVÄT TEEMAT

6. Stressi ja rentoutuminen
7. Nuoren seksuaaliterveys ja mielen hyvinvointi
8. Mielen hyvinvointia osallistumalla ja osallisuudella
9. Monenlaiset oppijat – erilaisuus voimavarana
10. Kun nuoren mieli voi pahoin
11. Riippuvuudet ja päihteet mielen terveyden riskitekijöinä

### NUORI SIIRTYY TYÖELÄMÄÄN

### Teemojen rakenne

1. **Teoriatausta** on yhteinen taustateoria opettajalle, opiskelijahuollolle, työpaikkaohjaajalle ja oppilaitoskouluttajalle. Taustateoria antaa lisätietoa ja orientoi käsiteltävään aiheeseen. Teoriaosuuden alussa esitetään teemakokonaisuuden tavoitteet. Teoriateksti voidaan jakaa luettavaksi myös opiskelijoille opettajan oman harkinnan mukaan.
2. **Pähkinä purtavaksi** -laatikot on suunniteltu lukijan omaa työskentelyä varten sekä käytettäväksi keskustelun pohjana oppilaitoskoulutuksissa.
3. **Opettajan harjoituspankki opetukseen** -osuuteen on koottu käytännön harjoituksia teemojen käsittelyyn osana opetusta.

## Opettajan harjoituspankin rakenne

1. **Ryhmäytyminen ja motivointi** -osio lisää turvallisuuden tunnetta ja myönteisyyttä ryhmässä. Ryhmäytymistä on tärkeää tukea kaikissa oppiaineissa ja ryhmän eri vaiheissa koko opintojen ajan. Lisäksi avataan teeman tavoitteet sekä aiheen teoriatausta. Motivointi perustelee opiskelijoille myös, mitä opiskellaan tai harjoitellaan ja miksi näin tehdään.
2. **Toteutusosiossa** teemaa käsitellään esimerkiksi toiminnallisin harjoituksin tai keskusteluharjoituksin. Opettaja voi muokata ja soveltaa harjoituksia ryhmälleen sopivalla tavalla.
3. **Teeman yhteenveto** -osio kokoaa keskeisen sisällön. Tässä kohtaa voidaan arvioida, mitä on opittu. Yhtä tärkeää on turvallinen ja voimaannuttava päätös aiheen käsittelyssä. Tähän voi käyttää esimerkiksi lyhyttä toiminnallista harjoitusta.



Liitemateriaalit löytyvät kirjan lopusta (s. 119–156).

## Opetusmenetelmät

Materiaalin toteutusosuuksissa avataan erilaisin opetusmenetelmin mielen hyvinvoinnin keskeisiä sisältöjä. Kouluttaja tai opettaja valitsee niistä itselleen ja kohderyhmälleen sopivat. Opetusmenetelmiä voivat olla esimerkiksi yksilö-, pari- ja ryhmätehtävät, keskustelut ja toiminnalliset menetelmät, kuten kuvakorttityöskentely, tarinalliset työskentelyt, sanaselitystehtävät, pantomiimitehtävät sekä pelit ja leikit.

## Kuvakortit ryhmien työskentelyn apuna

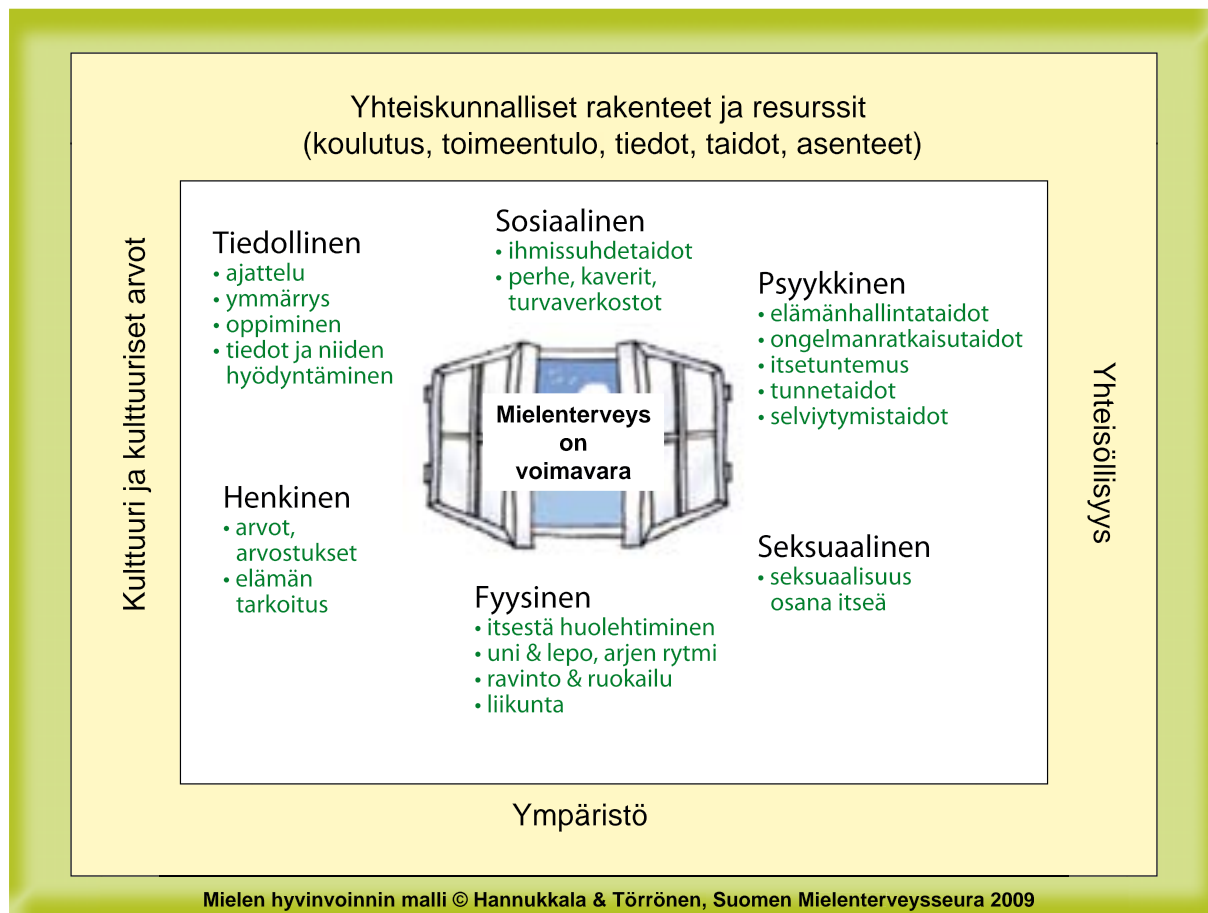
**Fiiliskortit** ovat Satakunnan koulutuskuntayhtymän valokuvauksen linjan opiskelijoiden kehittämiä. Fiiliskortit kuvaavat erilaisia elämään ja kanssakäymiseen liittyviä tilanteita. Mukana on runsaasti myös luontoaiheisia kuvia. Korttien tarkoitus on herättää keskustelua omaan elämäntilanteeseen, opiskeluun tai työyhteisöön liittyvistä tilanteista ja tunteista. Niiden avulla voidaan kuvata esimerkiksi oppijoiden ajatuksia, tunteita ja kokemuksia ryhmästä tai ryhmän ilmapiiriä. Kortteja voidaan hyödyntää myös tarinallisessa työskentelyssä. Vain mielikuvitus on rajana. Korttien kääntöpuolella olevien tunnesanojen avulla voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Tunnesana ja kääntöpuolen kuva eivät ole sisällöllisessä yhteydessä toisiinsa.

## Mitä mielenterveys on?

### Olennainen osa terveyttä

Mielen hyvinvoinnilla on psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus (**kuva 1**, s. 8). Psykkisestä terveydestä kertovat muun muassa elämänhallintataitojen, itsetuntemuksen sekä tunnetaitojen kehittyneisyys. Fyysinen osa-alue sisältää itsestä huolehtimisen esimerkiksi riittävän unen ja levon sekä ravinnon ja liikunnan osalta. Sosiaaliseen mielenterveyteen kuuluvat muun muassa vuorovaikutukseen liittyvät taidot ja ihmissuhdetaidot. Arvojen ja arvostusten pohittaminen ja ymmärtäminen sekä katsomukselliset kysymykset kertovat henkisestä mielenterveydestä.

Tarkasteltaessa mielenterveystietoja ja -taitoja opittavissa olevina asioina niihin voidaan liittää tiedollinen ulottuvuus, jossa ymmärrys ja osaaminen antavat valmiuksia mielenterveystaitojen ja -tietojen käyttöönottoon. Mielenterveystiedot ja -taidot tukevat myös oman seksuaalisuuden hyväksymistä ja haltuun ottamista.



**Kuva 1.** Mielen hyvinvoinnin malli.

Mielen terveys kehittyy yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa vaihdellen eri elämäntilanteissa. Yhteiskunnassa vallitsevat kulttuuriset arvot, rakenteet ja resurssit vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. (Hannukkala & Törrönen 2009; Heiskanen, Salonen & Sassi 2006.)

Mielen terveyteen sisältyy kyky toimia ihmissuhteissa, selviytyä vastoinkäymisistä ja nauttia elämästä. Se on itsensä hyväksymistä, myötälämisen taitoa, kykyä tehdä työtä, harrastaa ja oppia. Mielen terveyttä voidaan kuvata myös tasapainona ihmisen persoonallisten ominaisuuksien ja ympäristön välillä. (Sohlman 2004.)

*Hyvinvoiva oppilaitos* -materiaalissa mielen terveydellä ja mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan samaa asiaa. Mielen terveys voimavarana on elämäntaitoa, jota keräämme ja käytämme koko elämämme ajan. Siihen liittyviä tietoja ja taitoja voi oppia, opettaa, tukea ja vahvistaa (Hannukkala & Törrönen 2009).

## Mielen terveyden mallit

Mielen terveydestä on esitetty aikojen kuluessa useita erilaisia näkemyksiä. Sitä on määritelty muun muassa miensairauden puuttumisen kautta. (Herron & Mortimer 2000, 106.) Moderni määritelmä mielen terveydestä on terveyslähtöinen eli salutogeeninen. Mielen terveys nähdään voimavarana, joka mahdollistaa monia asioita ja jonka avulla ihminen ohjaa elämäänsä. Mielen terveydellä on myös itseisarvo: hyvä vointi, henkilökohtainen kokemus ja tunne hyvästä olosta. Kädessäsi oleva aineisto pohjautuu tähän ajatteluun.

Mielen terveyskäsitteen kehittymistä voidaan kuvata historiallisten mallien avulla. **Yksinapaisessa mallissa** mielen terveys nähdään mielen sairauden kiertoilmaisuna; puhutaan mielen terveydestä mutta

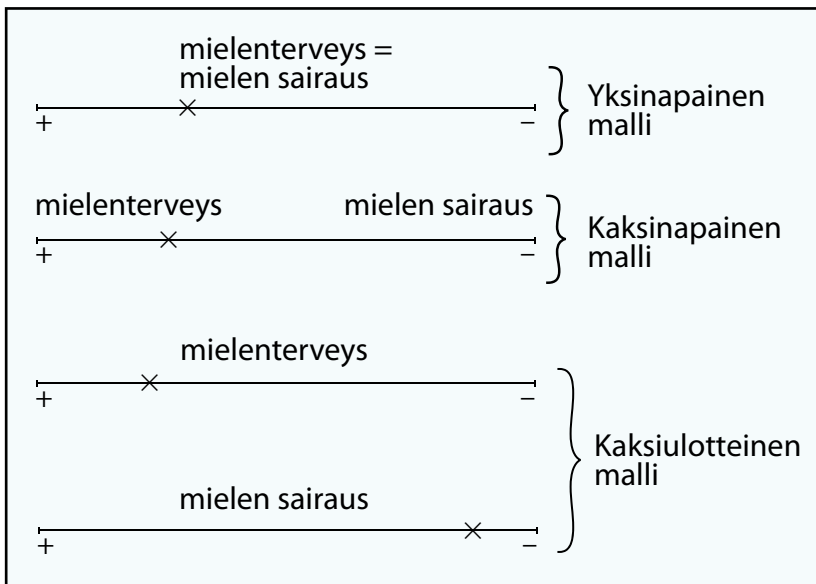


tarkoitetaan sairautta. Tällöin mielenterveys on vasta toisarvoinen käsite sairauden käsitteen jälkeen (**kuva 2**).

**Kaksinapaisessa mallissa** mielenterveys ja mielen sairaus nähdään saman jatkumon vastakkaisissa päissä. Tässä mallissa mielenterveys tarkoittaa sairauden puuttumista. Mielen sairaus sulkee pois mielenterveyden tai vähentää sitä. Se, miten ihminen reagoi olosuhteisiin ja millaisia sopeutumisen keinoja hän käyttää päivittäisistä tapahtumista selviytymiseen, ilmaisee hänen sijaintinsa *mielenterveys-mielen sairaus -jatkumolla*.

Kolmannessa mallissa eli **kaksiulotteisessa mielenterveyden mallissa** mielen terveys ja sairaus nähdään kahtena erillisenä käsitteenä, jotka esiintyvät omilla jatkumoillaan. Ihminen sijoittuu molemmilla jatkumoilla johonkin kohtaan. Tässä mielenterveyttä myönteisesti tarkastelevassa mallissa mielenterveys vaihtelee minimaalisesta maksimaaliseen (0–100), eikä sen tarkastelu ole sidottu sairauden tarkasteluun. Kaksiulotteisen mallin kautta on mahdollista tarkastella mielenterveyttä ilman, että täytyy tarkastella mielen sairautta. (Herron & Mortimer 2000, 106; Herron 1996, 173, 175.) Ihminen voi ajoittain ajautua sairauden puolelle. On kuitenkin hyvä muistaa, että sairastuneenkin voimavaroja ja vahvuuksia voidaan tukea ja samalla vahvistaa hänen mielenterveyttään.

**Kuva 2.** Mielenterveyden historialliset mallit (Heiskanen 2006)



### Pähkinä purtavaksi



Mitä mielenterveys merkitsee sinulle?

Ohjaajan on tärkeää määritellä oma näkökulmansa mielenterveyteen ennen kuin käsittelee aihetta opiskelijoiden kanssa.

- Mitä käsitettä (mielenterveys/mielen hyvinvointi) käytät puhuessasi mielenterveydestä?
- Mitä tällä hetkellä ajattelet mielenterveydestä? Omaa mielenterveyskäsitystä voi hahmottaa edellä esitettyjen mallien avulla.

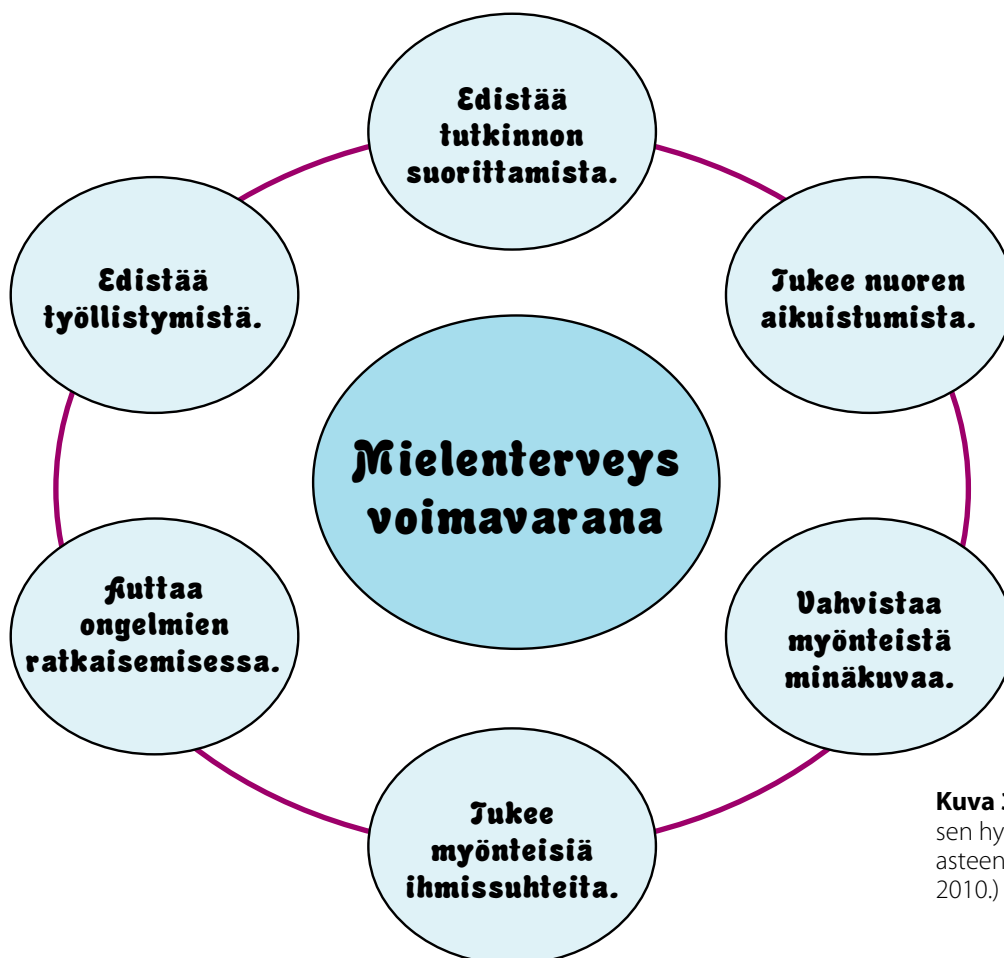
## Mielen hyvinvointi toisen asteen oppilaitoksessa

Mielen hyvinvointia edistetään oppilaitoksessa yksilötasolla (ohjauskeskustelut), eri ryhmien tasolla (opetustilanteet), koko oppilaitoksen tasolla (opetussuunnitelmat, arvot, yhteiset juhlat), oppilaitoksen ulkopuolella eri yhteistyötahoilla (työssäoppimispaikat) sekä yhteistyössä kodin ja oppilaitoksen välillä.

Mielen hyvinvointia oppilaitoksessa edistävät

1. Yhteiset, koko henkilöstön yhdessä tunnustamat arvot. Vain sisäistamiensä arvojen kautta tuntee työnsä hyödylliseksi ja arvokkaaksi.
2. Luottamuksen ilmapiiriä luovat muun muassa avoin keskustelukulttuuri ja toimiva sisäinen viestintä. Pelko ja epäily syövät voimia, mutta luottamus voimaannuttaa.
3. Opetus- ja opiskelijahuoltohenkilöstön ammatillinen osaaminen mielen hyvinvoinnin tiedoista ja taidoista. Näiden kautta hyvinvoinnin edistäminen konkretisoituu esimerkiksi kohtaamisissa opiskelijoiden kanssa.
4. Tieto ja osaaminen ryhmäytymisestä sekä tieto yhteisöllisyyden merkityksestä mielen hyvinvointia tukevana tekijänä ja tämän tiedon tunnustaminen (ja sen mukaisesti toimiminen) koko oppilaitoksen laajuisesti.
5. Varhaisen tuen menetelmät ja valmiudet. Jo huolen herääminen opiskelijasta on tärkeä viesti. Nuori on hyvä ohjata ajoissa tukipalveluiden piiriin.
6. Kannustava ilmapiiri ja onnistumisen elämysten mahdollistaminen kaikille.

Edellä luetellut mielen hyvinvointia edistävät asiat oppilaitoksissa hyödyttävät nuoria monella tapaa. Näitä hyötyjä on koottu **kuvaan 3**.



Mielen hyvinvointia edistävät:

- arvot
- luottamus
- ammatillinen osaaminen
- yhteisöllisyys
- varhainen tuki
- kannustava ilmapiiri.

**Kuva 3.** Mielenterveyden edistämisen hyödyt nuoren kannalta toisen asteen oppilaitoksessa. (Ruuskanen 2010.)

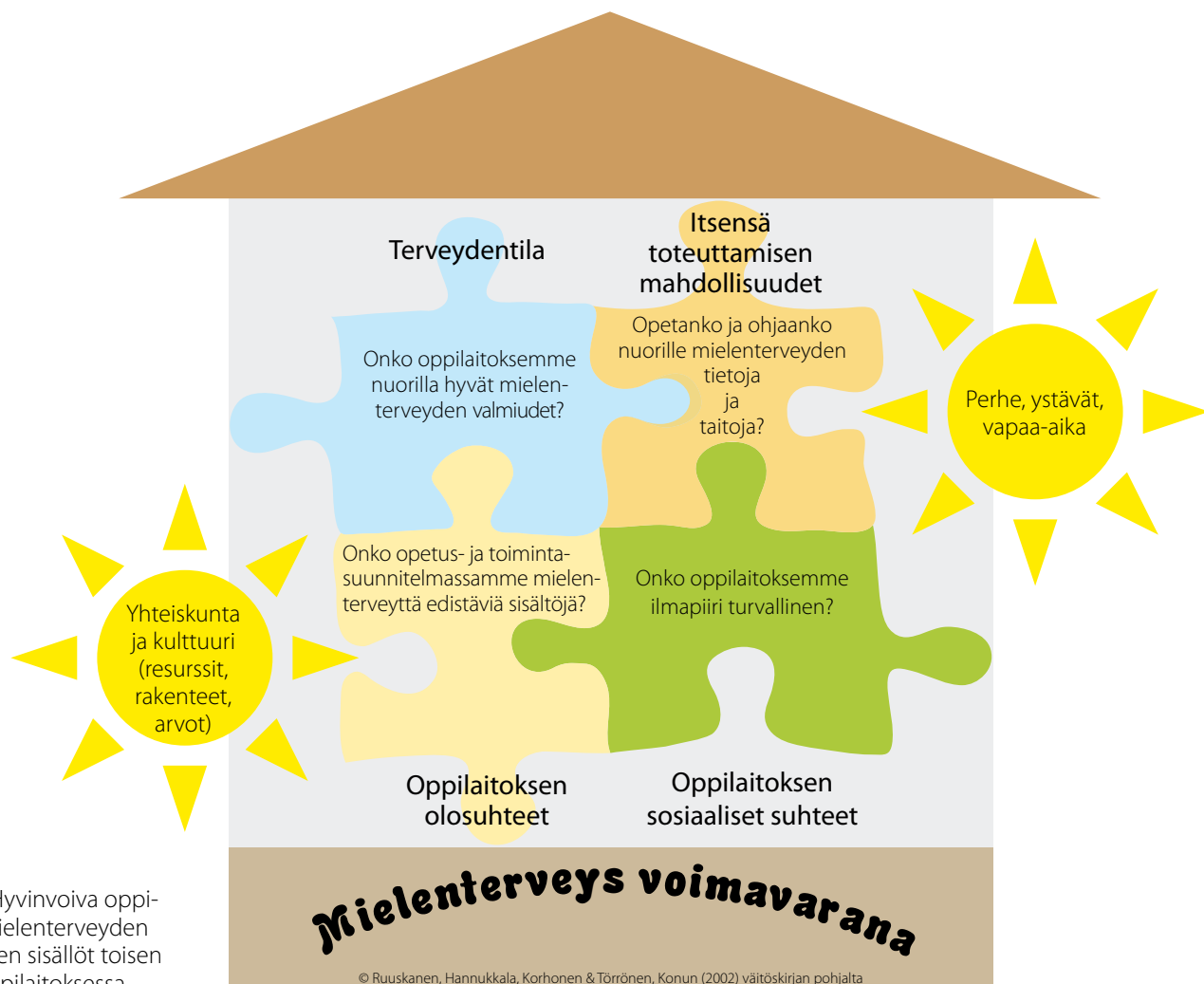
## Mielen hyvinvointia edistävän työn palaset ja arvioiminen

*Hyvinvoiva oppilaitos – mielenterveyden edistämisen sisällöt* -toimintamalli tuo näkyväksi mielen hyvinvoinnin edistämisen palasia toisen asteen oppilaitoksissa (**kuva 4**). Toimintamallin viitekehyksenä on Anne Konun (2002) koulun hyvinvointimalli, jossa hyvinvointi jaetaan koulun olosuhteisiin, sosiaalisiin suhteisiin, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin ja terveydentilaan. Konun malli toimii kouluhyvinvoinnin arvioinnin välineenä jakaen hyvinvoinnin edistämisen tasot oppilaitoksessa edellä mainittuihin erikseen mitattaviin osiin.

Hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksessa edellyttää pitkäjänteistä ja suunnitelmallista työtä niin yksilö- kuin yhteisötasollakin. Keskeisin lähtökohta mielen hyvinvoinnin edistämässä oppilaitoksissa on käsitys mielenterveydestä voimavarana – asiana, jota voidaan tukea ja johon jokainen voi itse vaikuttaa.

Oppilaitostason päätökset ja johdon tuki mielen hyvinvointia edistävässä toiminnassa ovat onnistumisen edellytyksiä. Mielen hyvinvointia edistävän työn avaaminen ja näkyminen oppilaitoksen arvoissa, hyvinvointisuunnitelmassa ja opetussuunnitelmassa sekä riittävät resurssit ovat oleellinen osa hyvinvoivan oppilaitoksen rakentumista.

Toimivat sosiaaliset suhteet sekä kokemus yhteisöllisestä ja turvallisesta ilmapiiristä oppilaitoksessa ovat merkittävä osa mielenterveyttä tukevaa rakennetta. Yhteisöllisyyden, avoimuuden, turvallisuuden ja ryhmässä toimimisen taitojen lisääntyminen ovat merkkejä mielen hyvinvoinnin tietojen ja taitojen oppimisesta sekä niitä arvostavasta asenteesta oppilaitoksessa.



**Kuva 4.** Hyvinvoiva oppilaitos – mielenterveyden edistämisen sisällöt toisen asteen oppilaitoksessa

Mielen hyvinvointia voidaan oppilaitoksissa edistää *Hyvinvoiva oppilaitos* -materiaalin ja mielen hyvinvointia edistävän opetuksen ja ohjauksen avulla. Tietojen ja taitojen lisääntyessä kasvaa mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Omaan oppilaitokseen luodaan hyviä käytänteitä, testataan niitä ja juurrutetaan ne osaksi oppilaitoksen perustoimintaa. Muissa oppilaitoksissa olevia hyviä käytäntöjä voidaan peilata omiin toimintatapoihin.

Tärkeimmät työkalut mielen hyvinvoinnin yksilötason edistämiseksi ovat tämän materiaalin ydinteemoissa kuvatut mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot, joita voidaan vahvistaa opetuksessa sekä erilaisten kohtaamisten kautta oppilaitoksen arjessa.

Yksilön mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot rakentuvat ja niitä harjoitellaan ja käytetään vuorovaikutuksessa lähiyhteisön ja -ympäristön kanssa. Keskustelut mielen hyvinvoinnista ryhmävastaavien, muiden opettajien, työpaikkaohjaajien ja opiskelijahuoltohenkilöstön kanssa edesauttavat opiskelijoiden mielenterveystietojen ja -taitojen kehittymistä ja antavat eväitä oman elämän rakentamiseen. Ideana on rohkaista opiskelijoita tutustumaan omaa mielenterveyttä edistäviin tekijöihin. Opetustilanteissa on tärkeää ottaa huomioon kokemuksellisuus ja ryhmän vuorovaikutus. Ryhmän myönteistä vuorovaikutusta voi vahvistaa erilaisilla ryhmäyttämisharjoituksilla.

Opiskelijoilla mielenterveystaidot tarkoittavat esimerkiksi kykyä opiskella, osoittaa tunteita, puhua mieltä painavista asioista sekä tulla toimeen kavereiden kanssa. Psykkisesti hyvinvoivalla nuorella on tavoitteita, unelmia sekä luottamusta elämään.

Hyvinvoivan oppilaitoksen rakentumiseen vaikuttavat myös yhteiskunnan rakenteet ja resurssit sekä vallitsevat kulttuuriset arvot.

Harrastuksista, perheeltä ja ystäviltä saadaan palautetta omasta toiminnasta, mikä osaltaan ohjaa oppimista ja mielenterveyden rakentumista.

**pänkinä purtavaksi**



Millainen on mielestäsi  
opettajan, opiskelijahuollon  
ja työpaikkaohjaajan  
rooli mielen hyvinvoinnin  
teemojen käsittelyssä toisen  
asteen oppilaitoksessa?  
Miten käsittelisit mielen  
hyvinvoinnin teemoja  
omasta roolistasi käsin?

## Lähteet

- Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen Mielenterveysseura.
- Heiskanen, Tarja. 2006. Mielenterveyden historialliset mallit. Suomen Mielenterveysseuran luentodiat.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Herron, S. 1996. The Cloudy Waters of Mental Health. Teoksessa D. R. Trent & C. A. Reed (toim.). Promotion of Mental Health, Vol 6. Aldershot: Ashgate, 171–177.
- Herron, S. & Mortimer, R. 2000. "Mental Health": A Contested Concept. Teoksessa M. C. Murray & C. A. Reed (toim.). Promotion of Mental Health, Vol 7. Aldershot: Ashgate, 103–112.
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampereen yliopisto.
- Mielen hyvinvointi -projekti, projektitiimin ryhmätyö 9.9.2009 koulutuksessa.
- Salonen, Kristina. 2009. Mielenterveys voimavarana. Mielen hyvinvointi -projektin koulutuspäivä 9.9.2009.
- Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Stakes: Tutkimuksia 137. Helsinki: Stakes.

# Ydinteemat

## 1. Turvallinen ryhmä mielen hyvinvoinnin tukena



### Teeman tavoitteet

#### Opettajalle

- Löytää itselle sopivia ryhmäyttämismenetelmiä.

#### Opiskelijalle

- Tutustua opiskelutovereihin.
- Osallistua ryhmän jäsenenä turvallisen ryhmän rakentamiseen.

## Turvallinen ryhmä

Turvallinen ryhmä toimii mielipiteiden ja tunteen ilmaisun sekä luovuuden lähtökohtana ja edesauttaa näin oppimista (Aalto 2000). Turvallisessa ryhmässä oppimisprosessi tehostuu ja tavoitteisiin päästään paremmin, koska ryhmä jakaa osaamista ja auttaa toisiaan. Turvallisessa ryhmässä työrauha, ryhmän jäsenten keskinäinen arvostus ja oppilaiden itsetunto vahvistuu. (Siponen 2005, 80.) Jokainen voi olla oma itsensä ja tuoda esille persoonansa eri osa-alueita, kuten mielipiteitä, arvoja, tunteita, tarpeita, unelmia ja haavoittuneitakin puolia (Aalto 2000).

Turvallisessa ryhmässä on mahdollista tukea nuoren kehitystä omaksi itsekseen ja samalla ehkäistä esimerkiksi kiusaamista. Turvallinen ryhmä luo pohjan myös tunneälyn kehittymiselle, vuorovaikutustaidoille ja oppimiselle ja samalla myös työelämätaidoille ja tiimityöskentelylle. (Aalto 2000, 24.) Turvallisen ryhmän muodostamisessa on merkitystä ryhmän koolla. Tutkimusten mukaan luokan tai kurssin suuri opiskelijamäärä lisää kiusaamisen yleisyyttä. Oppilaitoksen suurella koolla ei sen sijaan ole asiaan vastaavanlaista vaikutusta.

Opettaja tai ohjaaja voi tukea ryhmän turvallisen ja avoimen ilmapiirin rakentumista osoittamalla ryhmälle hyväksyntää, avoimuutta ja luottamusta. Käytännön apuna turvallisen ryhmän luomiseen ja ryhmäyttämiseen opettaja tai ohjaaja voi käyttää toiminnallisia menetelmiä (Siponen 2005).

Oppilaitoksissa on paljon erikokoisia ryhmiä. Koko oppilaitos henkilöstöineen ja opiskelijoineen muodostaa ryhmän siinä missä pienet samaa vuosikurssia käyvät kaveriporukatkin. Eri ryhmillä on erilaiset tarkoitukset, mutta yhteistä kaikille niille on yhteisen asian tavoittelu, jonka saavuttamiseksi toimintaa ohjataan. Toisen asteen oppilaitoksissa ei enää ole peruskoulusta tuttua vahvaa luokkarakennetta, vaan opiskelija toimii päivittäin ja vuosien mittaan koulun sisällä useissa ryhmissä riippuen kurssivalinnoistaan tai suuntautumislinjauksista. Opettajan toiminta turvallisen ilmapiirin luomiseksi ryhmään onkin tässä tilanteessa erittäin tärkeä.

### Ryhmän turvallisuuden asteet

Ryhmät voidaan luokitella turvallisuuden asteen mukaan. **Pelkäävässä** ryhmässä ei uskalleta olla oma itsensä ja pelätään torjutuksi tai naurunalaiseksi tulemistä. **Turvattomassa** ryhmässä ollaan epävarmoja siitä, miten muut suhtautuvat itsen ilmaisuun. **Tuntemattomassa perusturvallisessa** ryhmässä keskustelu liikkuu asiatasolla ja tunteiden ja mielipiteiden ilmaisussa ollaan varovaisia. **Tutussa turvallisessa** ryhmässä kukaan ei tunne itseään uhatuksi ilmaistessaan mielipiteitään. **Avoimessa** ryhmässä uskalletaan ilmaista itseään tunte- ja arvotasolla. Lisäksi voidaan erottaa vielä **heikkoutta hyväksyvä, haavoittuvuutta salliva** sekä **armahtava** ryhmä. Jokainen ryhmä on erilainen. Ryhmän tavoitteeksi voidaan asettaa sellainen turvallisuuden aste, joka on ryhmän tehtävän suorittamisen kannalta tarkoituksenmukainen (Aalto 2000, 22–23). Opiskelijaryhmän tavoiteltavana turvallisuuden asteena voitaisiin pitää *tuttua turvallista* ryhmää, jossa osallistujat tuntevat toisensa melko hyvin ja uskaltavat ilmaista tunteitaan ja mielipiteitään. (Hannukkala & Törrönen 2009).

*Pähkinä purtavaksi*



*Miten tuet turvallisen ryhmän (hyväksyntä, luottamus, avoimuus, tuen antaminen ja sitautuminen) rakentumista omissa ryhmissäsi lukuvuoden aikana?*

#### RYHMÄN TURVALLISUUSASTEET

1. Pelkäävä
2. Turvaton
3. Tuntematon perusturvallinen
4. Tuttu turvallinen
5. Avoin
6. Heikkoutta hyväksyvä
7. Haavoittuvuutta salliva
8. Armahtava

## Ryhmäyttäminen

Ryhmäyttäminen tarkoittaa prosessia, jossa ryhmän turvallisuutta tuetaan. Jokainen ryhmä on erilainen ja tarvitsee siksi aina oman ryhmäytyksensä. Ryhmäyttäminen on tärkeää erityisesti ryhmän alkuvaiheessa. Sitä tarvitaan myös kuohuntavaiheessa ristiriitojen sovittelun ja tasa-arvoisen osallistumisen tukena. Ryhmäytyminen on matka, ja ryhmää onkin tärkeää vahvistaa sen eri vaiheissa. Keskeistä on ryhmäläisten kokemus nähdä ja kuulla tulemistakin, hyväksyntä sekä kokemus siitä, että jokainen on löytänyt ryhmässä oman paikkansa. Ryhmän turvallisuudesta huolehtiminen on tärkeää koko ryhmän toiminnan ajan, sillä ristiriidat ja muutokset ryhmän kokoonpanossa voivat heikentää turvallisuutta ja oppimista. Turvallinen ilmapiiri kehittyy vähitellen. (Siponen 2005.) Toisen asteen opiskelujen aikana ryhmät vaihtuvat usein. Opettajan tulee tämän vuoksi keskittyä erityisesti opiskelijan ryhmään tulemiseen ja siitä lähtemisen taitojen tukemiseen.

## Ryhmän kehitysvaiheet

### RYHMÄN KEHITYSVAIHEET

1. Muodostus
2. Kuohunta
3. Vakiintuminen
4. Kypsä toiminta
5. Lopetus

Ryhmän kehitysvaiheiden tunteminen auttaa ohjaajaa tiedostamaan ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä. Bruce Tuckman jaotteli pienen ryhmän kehitysvaiheet 1965. Myöhemmin niihin liitettiin myös ryhmän lopetusvaihe. Vaiheet on esitetty **kuvassa 5** ja ne etenevät seuraavasti (Öystilä 2002):

### Ryhmän muodostusvaihe

Ryhmä alkaa jo silloin, kun siitä luodaan mielikuva. Alkuvaiheessa ryhmäläisiä askarruttavat omat tunteet enemmän kuin ryhmän ongelmat. Tuttuus lisääntyy vähitellen. Alkuvaiheessa ryhmä on hyvin riippuvainen vetäjästä, joka voi omalla toiminnallaan vähentää ryhmän alkuahdistusta. Alkuvaihe on myös ohjaajalle haasteellisin, sillä ohjaaja tiedostaa, että häntä arvioi ulkopuolinen joukko ja hän joutuu käsittelemään myös omia tunteitaan, kuten ujoutta ja vetäytymishalua. Ryhmän jäsenillä on erilaisia toiveita ohjaajan auktoriteetista. Selvät ja tarkat säännöt alkuvaiheessa auttavat opettajaa ryhmän johtajuudessa. Keskeistä alkuvaiheessa on ryhmän lämmittely ja ryhmän toimintaan liittyvien käytäntöjen ja sopimusten läpikäynti. Ohjaajan on tärkeää miettiä, miten ja mihin hän ryhmän virittää, ja suunnata sen toimintaa kohti tavoitetta (Öystilä 2002).

### Ryhmän kuohuntavaihe

Yhteenkuuluvuus ja rohkeus ryhmässä kasvaa ja mielipiteitä uskalletaan jo ilmaista vapaasti. Kuohuntavaihe voi näkyä konflikteina ryhmän sisällä, pitkinä puheenvuoroina tai perusteluina, joilla haetaan valtaa ja tilaa ryhmässä. Ryhmäläisistä vallan saa se, joka vie ryhmää kiinnostavasti kohti sen perustehtävää. Ristiriitoja voi esiintyä myös suhteessa ryhmän tehtävään tai ohjaajaan. Myös ohjaajaan kohdistuva kritiikki on tärkeää arvioida ja muuttaa toiminnassa se, minkä ohjaaja katsoo aiheelliseksi, mutta osoittaa myös se, mihin hänen mie-

lestään ei ole aiheellista puuttua. (Öystilä 2009.) Jos nuori kokee, että opettaja toimii ryhmässä oikeudenmukaisesti, hän myös kunnioittaa tätä. Ristiriidat on tärkeää nostaa avoimesti keskusteluun ja antaa ryhmälle tilaa prosessinsa käsittelyyn. Tämä edellyttää turvallista ja avointa ilmapiiriä, jonka luominen on ohjaajan tärkein tehtävä. Konfliktien käsittely edesauttaa jäsenten sitoutumista ryhmään, ja näin siihen saadaan lisää energiaa ja voimavaroja. Ristiriitojen käsittelemättä jättäminen heikentää ryhmän turvallisuutta ja oppimista. On tärkeää huomata, että konfliktit kuuluvat ryhmäprosessiin, eivätkä ne ole ohjaajan tai ryhmäläisten syytä. (Siponen 2005.)

### Ryhmän vakiintumisvaihe

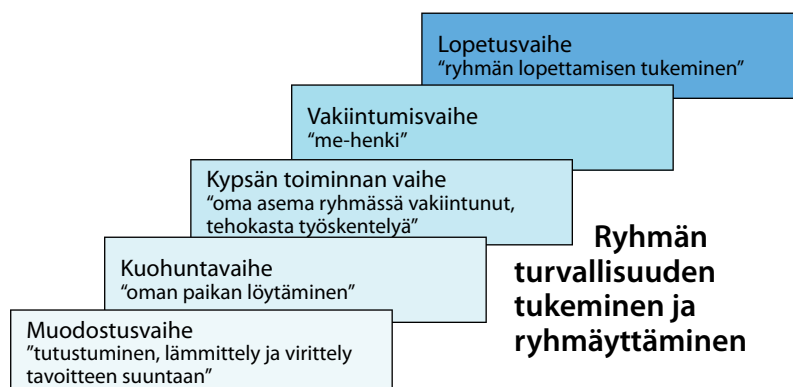
Ryhmän toiminnan tavoitteet, roolit ja yhteistyön mallit vakiintuvat. Jännitykset ja ristiriidat on käsitelty ja ilmapiiri selkiytyy (Siponen 2005). Ryhmä kiinteytyy ja siihen liitetään voimakas me-henki. Ristiriitoihin ei enää juuri kajota. Liittymistunteet suunnataan nyt koko ryhmään. Ohjaaja voi keskittyä tässä vaiheessa ryhmän perustoiminnan tukemiseen, ja hän rohkaisee jäseniä pohdintoihin ja selkiyttää ryhmästä nousevia johtopäätöksiä. (Öystilä 2002.)

### Kypsän toiminnan vaihe

Ryhmä toimii työryhmänä, joka on oppinut yhdessä ratkaisemaan ongelmia. Jäsenten asema ryhmässä on vakiintunut. Ristiriidat pystytään ratkaisemaan ja niistä voidaan oppia. Johtajuus ryhmässä voi jakaantua, ja ohjaaja voi toimia ryhmässä enemmän konsulttina kuin vetäjänä.

### Ryhmän lopetusvaihe

Ryhmän päättymisvaiheeseen voi kuulua haikeutta, ahdistuksen tunteita tai kyllästymistäkin. Selvittämättä jääneet asiat vaativat ratkaisua ennen ryhmän hajoamista. Ryhmän päättyessä on tärkeää tehdä ryhmän itsearviointi. Voidaan miettiä, millainen oppimiskokemus ryhmä on ollut, mikä on paras muisto ryhmästä, mitä ryhmä on itselle merkinnyt tai mitä tapahtuu ryhmän päättymisen jälkeen. Ryhmän lopuksi voidaan käyttää myös erilaisia eroharjoitteita (katso lisää Aalto 2000). Jos ryhmä on ollut yhdessä kauan, sitä on valmisteltava lopetukseen useamman kerran. Päätösrituaalit ja ryhmän selkeä päätös ovat tärkeitä. (Öystilä 2002.)



**Kuva 5.** Pienen ryhmän kehitysvaiheet. (Luonnos Tuckmanin pohjalta. Korhonen, 2011.)



## Ryhmäyttämiskeinoja

Ryhmäytymistä ja turvallista ryhmää voidaan rakentaa toiminnallisten harjoitteiden kautta. Nämä vaativat luottamusta ryhmässä ja niihin liittyy kokemusten, tunteiden ja ajatusten purkamista ja prosessointia yhdessä. Ryhmän turvallisuus lisääntyy tuntemus- ja luottamus-harjoitteiden kautta. Näitä voivat olla esimerkiksi paikanvaihtoharjoitukset, erilaiset leikit, haastattelut ja työskentely vaihtuvissa pienryhmissä. Konkreettisia ryhmäyttämiskeinoja esitellään tarkemmin harjoitusosuudessa.

### Ryhmäytymisen tukeminen luokassa

Istumajärjestys voi edistää ja mahdollistaa vuorovaikutusta luokassa ja samalla tukea monipuolisten opetusmenetelmien käyttöä ja oppimisen tavoitteiden saavuttamista.

- **Ryhmätyömuoto tai neuvottelurakenne**, jossa pöydät ovat rinkimuodostelmassa, edistää vuorovaikutusta perinteistä istumajärjestystä paremmin.
- **Yhteistoiminnallisen** luokan istumajärjestyksessä yksilö- ja parityöskentelyä voidaan tehdä pienryhmissä ja raportoida tuotokset ison pöydän ympärillä yhteisesti koko ryhmälle.
- **Kohtaamisrakenteessa** istutaan ringissä ilman pöytiä. Tästä asetelmasta on helpompi siirtyä työstämään toiminnallisia harjoituksia esimerkiksi ringin keskelle. Tämä istumajärjestys saattaa aiheuttaa vastustusta, koska edessä ei ole pöytää turvana. Asetelma kuitenkin ryhmäyttää opiskelijoita, sillä jokainen tulee ringissä tutuksi, nähdyksi ja kuulluksi. (Kaisla & Välimaa 2009.)

Istumajärjestyksen lisäksi opiskelijoiden vuorovaikutuksen moninaisuuteen voi vaikuttaa vastuuttamalla heitä yhteiseen toimintaan ja kamalla erilaisia ryhmärooleja erilaisissa tehtävissä. Opettaja voi esimerkiksi määrätä etukäteen, kuka milloinkin toimii puheenjohtajana, kuka sihteerinä jne.

### Lähteet

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation.
- Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen Mielenterveysseura.
- Kaisla, M. Välimaa, R. 2009. Opetuksen toteuttaminen. Teoksessa E. Jeronen, R. Välimaa, H. Tyrväinen ja H. Majjala (toim.). Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Siponen, U. 2005. Turvallisen ryhmän ja ryhmäprosessin merkitys terveystiedossa. Teoksessa: L. Kannas & H. Hyvärinen (toim.). Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylän yliopisto. Terveystiedon tutkimuskeskus, 79–85.
- Tuckman, B. 1965. Developmental Sequence in Small Groups.
- Öystilä, S. 2002. Ongelmakohdat ryhmän ohjaamisessa. Teoksessa: E. Poikela (toim.). 2002. Ongelmaperustainen pedagogiikka – teoriaa ja käytäntöä. Tampereen yliopistopaino: Tampere: TAJU.

### Lisätietoa ryhmäyttämisestä

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation.
- Helenius, E., Rautava, M. & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Porvoo: WSOY
- Hyppönen, M. & Linnosuo, O. (toim.) 2002. ZIP, ZAP JA BOING. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä hoito-, kasvat- ja sosiaalialan koulutukseen ja työhön. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

# Harjoituspankki

Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu opiskelijoiden kanssa toteutettavaksi ja sovellettavaksi osana opetusta.

## Ryhmäytyminen ja motivointi

Valitse ryhmällesi sopivat motivoinnit:

1. **Parin esittely:** Osallistujat valitsevat ryhmästä henkilön, jota tuntevat vähiten. Tutustutaan häneen. Apukysymyksinä voivat olla esimerkiksi:
  - Keitä perheeseesi kuuluu?
  - Mitä harrastat?
  - Mitä teet mieluiten vapaa-ajallasi?
  - Missä haluaisit olla 10 vuoden päästä?

Parit juttelevat 5–10 minuuttia keskenään, minkä jälkeen muodostetaan toisen parin kanssa neljän hengen ryhmä ja esitellään oma pari toiselle parille. Ryhmissä voidaan jatkaa keskustelua tunnin/koulutuksen varsinaisen teeman parissa.

2. **Uusi tervehdysmuoto:** Tehdään jako kolmen hengen ryhmiiin niin, että kädet asetetaan kahden tuntemattoman olkapäille. Ryhmät kehittävät uuden hauskan tervehdysmuodon kättelyn sijaan.
3. **Katse kiertää:** Muodostetaan iso rinki. Ryhmäläiset kierrättävät katsetaan myötäpäivään ringissä rauhallisesti henkilöltä toiselle. Harjoituksessa on kolme vaihetta: kun katset kohtaavat jonkun kanssa:
  - Vaihe 1: Vaihdetaan ringissä hänen kanssaan paikkaa.
  - Vaihe 2: Paikkaa vaihdettaessa kerrotaan oma nimi
  - Vaihe 3: Kun on tultu tutuiksi, kerrotaan paikkaa vaihdettaessa toisen nimi
  - Vaihe 4: Paikkaa vaihdettaessa käytetään pienryhmien kehittämää tervehdyksiä (katso kohta kaksi: Uusi tervehdysmuoto).
4. **Katsekontaktin merkitys:** Muodostetaan kolmen hengen ryhmät. Kukin ryhmä asettuu jonoon. Yksi ryhmäläisistä on tällöin kahden muun välissä ja kaksi muuta yrittävät katsoa toisiaan silmiin. Keskellä olija yrittää estää katsekontaktin. Liikkuminen, huitominen, hyppiminen ja kyykistyminen ovat sallittuja – koskettaminen ei. Vaihdetaan paikkoja vielä kahdesti, jotta jokainen saa olla keskellä.
5. **Nimipeli:** Seistään ringissä. Heitetään pehmeää esinettä (esimerkiksi tyynyä) ringissä toisille siten, että heittäjä sanoo aina oman nimensä ja myös henkilön nimen, jolle esineen heittää. Harjoitusta voidaan jatkaa paikanvaihtoharjoituksena.

### Tietoa ryhmäytymisestä netissä:

- Nuorten akatemian materiaalit ryhmäytymisestä: [www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Menetelmat/Ryhmäyttyminen](http://www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Menetelmat/Ryhmäyttyminen)
- Saku ry. Aktiivisesti ammattiin. Harrastus- ja vapaa-ajan toimintaa koordinoivan käsikirja, s. 39–65 osoitteessa: [alpo.fi/tiedostot/koordinaattorikansio2009\\_RGB150.pdf](http://alpo.fi/tiedostot/koordinaattorikansio2009_RGB150.pdf)
- Heinikainen, M., Mertaola, K. & Noponen, K. Minkä ilotta oppiisen surutta unohtaa. Tutustumis- ja ryhmäytymisharjoitteita. Mikkelin ammattiopisto. Osoitteessa: [www.esedu.fi/Members/petroel1/julkaisut\\_tiedostot/tyokoulu2.pdf](http://www.esedu.fi/Members/petroel1/julkaisut_tiedostot/tyokoulu2.pdf)

## 6. Kuvakortit ryhmän eri vaiheissa

### *Ryhmän muodostusvaihe*

- Valitse kuva, joka kertoo jotain tämän hetkistä tunnelmista uudessa ryhmässä.
- Valitse korteista kuva, joka palauttaa mieleen hyvän ryhmäkokemuksen.

### *Purku*

Esitellään kortti henkilölle, jota tuntee ryhmässä vähiten ja samalla kerrotaan itsestä:

- Kuka olen?
- Mistä tulen?
- Miksi valitsin kyseisen kortin?

### *Ryhmän kuohuntavaihe*

Valitaan kortti, joka kuvaa ryhmää tällä hetkellä parhaiten. Asetutaan tuolirinkiin ja keskustellaan yhteisesti:

- Mitkä ovat oman ryhmän vahvuudet ja heikkoudet?
- Miten ryhmähenkeä voisi parantaa?
- Mitä odotat toisilta ryhmäläisiltä?

#### Lähteet

Harjoitus 1. Greenberg, J. S. 1992. Health Education. Learner-Centered Instructional Strategies. Dubuque: Wm C. Brown Publishers.

Harjoitusten 2-4 lähde: Riikka Nurmi

Harjoitus 5: Weare 1995.

Harjoitus 6. Sataedu.

## Toteutus

Esittele päivän teema ja teoriatausta. Tutustutaan ryhmän turvallisuuden asteisiin: Mikä on meidän ryhmämme turvallisuuden aste? Mihin voisimme päästä?

### HARJOITUS 1

## Oppilaitoksen yhteiset säännöt

Tutustutaan yhdessä oppilaitoksen yleisiin sääntöihin. Mitä sääntöjä jokaisen tulee oppilaitoksessa noudattaa yhteisen työrauhan turvaamiseksi? Kootaan säännöt fläppipaperille ja laitetaan esille.

## HARJOITUS 2

### Turvallinen ryhmämme

#### Tarkoitus

Koota turvallisen ryhmän säännöt.

#### Toiminta

Mietitään yhdessä keskustellen, millaisista tekijöistä turvallisen ryhmä muodostuu.

- Mitä turvallinen ryhmä tarkoittaa?
- Millaisista elementeistä se muodostuu?
- Mihin turvallista ryhmää tarvitaan?
- Mitä hyötyä siitä voi olla?
- Miten jokainen voi omalta kohdaltaan edistää turvallisen ryhmän toteutumista?
- Miten jokainen voi kannustaa ja tukea tovereita ryhmässä?

Kootaan keskustelun tulos isolle paperille ryhmän sääntöjen muotoon. Voidaan myös äänestää tärkeimmät turvallisen ryhmän elementit. Seurataan sääntöjen toteutumista ryhmän matkan varrella. Sääntöjä voidaan myös täydentää ja niihin voidaan palata myöhemmin.

## LIITE 1



## HARJOITUS 3

### Yhteinen tuotos

#### Tarkoitus

Tutustua yhteisen tekemisen kautta.

#### Toiminta

Tehdään oman ryhmän kanssa yhteinen tuotos. Piirretään tai maalataan yhdessä suurelle paperille tai alustalle pienryhmissä omaan alaani liittyvä kuva. Piirtämisvuoro kiertää ja ryhmäläiset saavat halutessaan ohjeistaa piirtäjää. Omalla vuorollaan kukin piirtää esimerkiksi vain yhden viivan. Lopuksi piirroksista muodostuu yhteinen kokonaisuus. Alakohtaisia aiheita voivat olla esimerkiksi:

- kampaajan tärkeimmät työvälineet
- automekaanikon tärkeimmät työvälineet
- mielikuvituksellinen auto
- hirsitalo
- ensi kevään muotihame
- tulevaisuuden tietokone
- sähkömiehen tärkeimmät työkalut.

#### Purku

Ryhmät esittelevät piirroksensa vuorotellen ja kertovat sen tekemisen vaiheista. Miten ryhmässä toimiminen onnistui?



Ryhmäytymistä voidaan tukea myös toteuttamalla esimerkiksi ravintola-alalla yhteisen tarjoilukeikan kautta, pitämällä pieni ruokakurssi tai atk-tunti oppilaitoksen toisille opiskelijoille.

Katso lisää yhteistoimintaharjoituksia ryhmäyttämiseen Mikko Aallon *Ryppäästä ryhmäksi* -kirjasta (2000).

## HARJOITUS 4

### Hyvän mielen päivä, oppitunti tai retki

#### Tarkoitus

Koota omaa mielen hyvinvointia ja ryhmän yhteishenkeä edistävän päivän runko.

#### Toiminta

Suunnitellaan oman ryhmän kanssa hyvän mielen päivä, jonka tarkoituksena on edistää koko ryhmän yhteishenkeä sekä omaa mielen hyvinvointia. Millainen tämä päivä olisi?

Lähde: Vatanen, Päivi.

## Yhteenveto

Mietitään yhdessä, mitkä ovat hyvän ystävän tuntomerkkejä. Miten voin itse olla hyvä ystävä toisille?



# 2. Mielensterveys voimavarana



## Teeman tavoitteet

### Opettajalle

- Tutustua mielensterveys voimavarana -käsitteeseen.
- Pohtia omaa käsitystä mielensterveydestä.

### Opiskelijalle

- Tutustua mielensterveys voimavarana -käsitteeseen ja sen merkitykseen omassa elämässä.

## Mielen terveys voimavarana

Mielen terveys elämäntaidollisena käsitteenä tarkoittaa mielen terveyden ymmärtämistä voimavarana, joka auttaa selviytymään arjessa, tekemään työtä, tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa sekä voimaan hyvin. Mielen terveyttä on itsensä hyväksyminen, kyky tunnistaa ja ilmaista omia tunteita, pyrkimys toteuttaa omia päämääriä sekä taito olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Hyvä mielen terveys on myös paineensietokykyä, kykyä sietää pettymyksiä ja menetyksiä. Lisäksi se on joustavuutta sekä kykyä ratkaista ristiriitoja. Mielen terveys tukee arjessa jaksamista, auttaa hallitsemaan ajoittaista ahdistusta ja hyväksymään muutokset omassa elämässä.

Mielen terveyden ylläpitämisessä on tärkeää tasapaino työn tai opiskelun ja vapaa-ajan välillä. Sosiaaliset kontaktit ja päämäärät elämässä ovat keskeisiä mielen terveyttä tukevia tekijöitä.

Mielen terveys vaihtelee elämän eri vaiheissa. Hyvinvointi ja elämänilo vaihtelevat elämän solmukohdissa kohdatun pahan olon kanssa. Menetyksiin ja pettymyksiin on luonnollista reagoida pahalla ololla. On tärkeää osata tunnistaa ja käyttää omia selviytymistaitoja sekä hakea apua mieltä painaviin asioihin. Mielen terveysosaamista voidaan oppia ja opettaa. Jokainen voi myös itse vahvistaa arkisia mielen terveystietojaan ja -taitojaan.

### Mielen terveys vs. mielen sairaus

**Mielen terveys** on paljon enemmän kuin vain mielen sairauden puuttumista. Se on koko elämäntilanteeseen vaikuttava ja kokonaisvaltaista hyvinvointia vahvistava tekijä. **Mielen sairauksista** eli mielen terveyden häiriöistä puhuttaessa painopiste on sairauden mukanaan tuomissa vajavuuksissa ja puutteissa (patogeeninen lähestymistapa). Sairauksista voidaan tehdä diagnooseja ja niitä voidaan hoitaa lääketieteen keinoin ja terapialla. Mielen terveyden häiriöt aiheuttavat inhimillistä kärsimystä ja huono-osaisuutta ja ne syrjäyttävät sekä heikentävät ihmisen toimintakykyä.

Lisää tietoa mielen terveydestä löytyy osuuksista ”Mitä mielen terveys on” ja ”Mielen hyvinvointi toisen asteen oppilaitoksessa” (s. 7–12).

### Mielen terveyden suoja- ja riskitekijät

Mielen hyvinvointia voidaan tarkastella myös mielen terveyden suoja- ja riskitekijöiden kautta. **Mielen terveyttä suojaavat tekijät** vahvistavat mielen terveyttä ja auttavat selviytymään vastoinkäymisissä ja kriisitilanteissa. Ne vahvistavat myös kykyä hallita omaa elämää sekä arjen toimintakykyä. Suojatekijät voivat olla sellaisenaan suojaavia, sillä ne vähentävät altistumista riskeille tai ne voivat vähentää riskitekijöiden vaikutusta. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006.)

**Mielen terveyden riskitekijät** vaarantavat elämän ja normaalin toiminnan jatkuvuutta sekä turvallisuuden tunnetta. Ne myös heikentävät terveyttä ja hyvinvointia ja voivat lisätä alttiutta sairastua. Vaikka elämässä olisi riskitekijöitä, suojaavia tekijöitä voi aina vahvistaa ja tukea siten omaa mielen hyvinvointia.

**Hyvinvoiva ihminen pystyy rakastamaan, saa aikaiseksi asioita, tuntee iloa, on sopeutuvalainen, selviytyy vastoinkäymisistä ja pystyy ilmaisemaan mielekkäällä tavalla surua, vihaa, turhautumista ja hämmennystä.**

**Mielen terveys eli mielen hyvinvointi (engl. well-being) on elämäniloa, toivon säilyttämistä ja luottamusta elämään.**

#### Pähkinä purtavaksi!



- Miten tuet omaa mielen terveyttäsi?
- Mistä saat voimaa omaan elämääsi?
- Miten mielen terveyden edistäminen näkyy konkreettisesti oppilaitoksesi arjessa?
- Miten teidän oppilaitoksesanne voitaisiin lisätä mielen terveyden sisäisiä ja ulkoisia suojatekijöitä?



## Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

### 1. Sisäisiä suojatekijöitä

- fyysisestä terveydestä huolehtiminen
- kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja
- mieltä askarruttavista asioista puhumisen
- kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita
- itsensä toteuttaminen esimerkiksi harrastusten kautta
- itsensä arvostaminen ja hyväksyminen

#### Muita tekijöitä

- hyväksytyksi tuleminen tunne
- perimä
- varhaiset ihmissuhteet

### 3. Sisäisiä riskitekijöitä

- itsetunnon haavoittuvuus
- huonot suhteet kavereihin, vanhempiin, läheisiin
- eristäytyminen ja vieraantuminen tutuista ihmissuhteista
- avuttomuuden tunne
- huonommuuden tunne

#### Muita tekijöitä

- biologiset tekijät, kehityshäiriöt
- sairaudet
- seksuaaliset ongelmat

### 2. Ulkoisia suojatekijöitä

- koulussa käyminen ja opiskelu
- turvaverkon jäsenten tuki ja hyvät suhteet turvaverkon ihmisiin
- kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa auttamispalveluista
- ystävät ja läheiset ihmiset
- turvallinen kasvuympäristö

#### Muita tekijöitä

- vanhempien työ ja toimeentulo
- kuulluksi tuleminen

### 4. Ulkoisia riskitekijöitä

- erot ja menetykset
- väkivalta
- kiusaaminen
- alkoholin tai muiden päihteiden käyttö
- syrjäytyminen
- haitallinen elinympäristö

#### Muita tekijöitä

- työttömyys tai sen uhka perheessä
- psyykkiset häiriöt perheessä
- hyväksikäyttö perheessä
- päihteiden käyttö perheessä

Lähde: Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.

### Lähteet

- Hannukkala, M. & Salonen, K. 2005. Hyvän mielen koulu. Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimavaraksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen Mielenterveysseura.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Mental Health Matters. A Mental Health Resource Pack. 2001. Mental Health Association of Ireland.
- Mielen hyvinvointi -projektin projektitiimin ryhmätyö 9.9.2009 koulutuspäivässä.
- Salonen, K. 2009. Mielenterveys voimavarana. Mielen hyvinvointi -projektin koulutuspäivä 9.9.2009.
- Valtioneuvoston periaatepäätöksessä Työterveys 2015 – työterveyshuollon kehittämissuunnitelmat, Helsinki, 2004. 32 s. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja.

### Lisätietoa mielen hyvinvoinnin edistämisestä

Promoting Mental and Emotional Health in the European Network of Health Promoting Schools. A training manual for teachers and others working with young people: [ws10.e-vision.nl/she\\_network/upload/pubs/PromotingmentalandemotionalhealthintheENHPS.pdf](http://ws10.e-vision.nl/she_network/upload/pubs/PromotingmentalandemotionalhealthintheENHPS.pdf)

# Harjoituspankki

Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu opiskelijoiden kanssa toteutettavaksi ja sovellettavaksi osana opetusta.

## Ryhmäytyminen ja motivointi

Motivoi päivän teemaan kuvakortein. Osallistujat voivat valita esimerkiksi kortin, joka kuvaa heidän tämän hetkistä näkemystään mielen hyvinvoinnista. Kortit esitellään lyhyesti ringissä.

## Toteutus

Esittele päivän teema ja teoriatausta.

### HARJOITUS 1

#### Mitä mielenterveys on?

##### Tarkoitus

Hahmottaa itselle keskeiset mielen hyvinvointia kuvaavat tekijät.

##### Toiminta

Piirrä kuva ja kokoa siihen mielen hyvinvoinnin perustekijät. Voit käyttää myös valmista kuvapohjaa (liite 2). Mistä tekijöistä mielen hyvinvointi muodostuu? Mitkä tekijät ovat osa ihmisen mielen hyvinvointia?

##### Purku

Puretaan keskustellen pareittain. Kootaan lopuksi yhteisesti fläpille. Koonnista voidaan muokata edelleen ryhmän mielen hyvinvoinnin edistäjät, joita jokainen voi ryhmässä toteuttaa ja edistää hyvän ilmapiirin ja ryhmähengen luomiseksi.

##### Keskustelun tueksi

- Mitkä tekijät ovat sellaisia, joihin voin itse vaikuttaa ja joita voin itse vahvistaa?
- Mitä näkökulmia tähän tuovat opiskelu, työharjoittelu, työelämä, vapaa-aika?
- Miksi mielenterveys on tärkeää?

### LIITE 2



**Liite 3, 4, 5****HARJOITUS 2****Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät****Tarkoitus**

Tutustua mielenterveyden suoja- ja riskitekijöihin ja tunnistaa oman elämän suojaiteijöitä.

**Toiminta**

Tutustutaan mielenterveyden suoja- ja riskitekijöihin (liite 3). Keskitytään suojaiteijöihin, joihin jokainen voi itse vaikuttaa. Soveltuvin kohdin voidaan käyttää apuna tunnesanalistaa (liite 5).

Valitse parikeskusteluun kysymykset seuraavista kysymyksistä (liite 4):

- Mikä suojaa minun mielenterveyttäni?
- Miten voin itse vahvistaa mielenterveyttäni suojaavia tekijöitä?
  - Mikä saa minut iloiseksi ja onnelliseksi?
  - Miten rentoudun?
  - Mikä auttaa minua jaksamaan arjessa?
  - Mitä teen, kun kohtaan pettymyksiä ja vaikeuksia?
  - Keneltä kysyn apua, kun kohtaan vaikeuksia?
- Mitä suojaavia tekijöitä opiskelijalla voi olla? Miten/ missä tilanteissa ne tulevat esiin oppilaitoksen arjessa ja opiskelutyössä? Entä työelämässä?
- Miten voin auttaa ystävää, kun hänellä on huolia?
- Mitä tunteita minun on helppo tunnistaa ja ilmaista?
- Mitkä tunteet ovat itselle haastavia tai vaikeita tunnistaa, nimetä ja ilmaista?
- Mikä merkitys on hyvällä itsetunnolla?
- Mikä merkitys on omien vahvuuksien tunnistamisella?
- Mikä merkitys on kyvyllä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa opiskellessa, työharjoittelussa ja työpaikalla?
- Mikä merkitys on tunnetaidoilla opiskelussa, työharjoittelussa ja työpaikalla?

**Purku**

Parit jakavat keskustelunsa pääkohdat ryhmälle. Mietitään yhdessä.

## HARJOITUS 3

### Arjen työkalupakki

#### Tarkoitus

Koota omaa mielen hyvinvointia edistäviä arkisia asioita yksilötyöskentelynä.

#### Toiminta

Kirjaa viikon ajan muistiin asioita, jotka tukevat mielen hyvinvointiasi arjessa. Näitä voivat olla esimerkiksi harrastukset, arjen askareet (vaikkapa ruoan valmistus) tai sosiaaliset kontaktit. Mieti, mitkä tekijät näissä toiminnoissa ylläpitävät mielen hyvinvointiasi. Tarkkaile, kuinka usein ehdit näitä toimintoja toteuttaa. Kokoa asiat itsellesi taulukon muotoon ja toteuta arjen tehopakkaustasi jatkossakin!

Harjoitus on sovellettu lähteistä: Koffert, T. & Kuusi, K. 2002. Depressiokoulu. Helsinki: SMS-Tuotanto ja Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Helsinki. Suomen Mielen Terveysseura.

#### Huom!

Voit käyttää työskentelyssä apuna myös kuvakortteja tai kuvia.

Esimerkiksi:

- Valitse kortit, jotka kuvastavat itselle tärkeitä mielen hyvinvoinnin suojatekijöitä. Kerro niistä parille.
- Valitse kortit, jotka kuvastavat mielen hyvinvointia kuluttavia tai vaarantavia tekijöitä. Kerro niistä parille.

Hyödynnä kuvakortteja myös oppilaitoskoulutuksissa.

Esimerkiksi:

Mielen terveyden suojatekijät

- Valitse kuvia, jotka kuvastavat oman nuoruutesi mielen hyvinvoinnin suojatekijöitä. Kerro niistä parillesi.

Mielen terveyden riskitekijät

- Mitä riskitekijöitä nuorten maailmassa on nykyään verrattuna oman nuoruutesi riskitekijöihin?



## EXTRA

## HARJOITUS 4

Mielen hyvinvointia  
tukeva keskustelumenetelmä

## Tarkoitus

Mielen hyvinvointia tukeva keskustelumenetelmä on muodostettu ottaen huomioon mielen terveyden suoja- ja riskitekijöitä. Menetelmässä tarkastellaan opiskelijan huolia ja voimavaroja opiskelijan ja ryhmävastaavan näkökulmasta.

## Toiminta

Opiskelijat laativat kirjallisen kuvauksen omista vahvuuksistaan ja voimavaroistaan sekä huolistaan. Ryhmävastaava tekee ryhmäläisistään vastaavanlaisen kuvauksen. Kuvauksia voidaan käyttää erilaisten keskustelujen pohjina, esimerkiksi ohjauskeskusteluissa ja opiskelijahuoltoryhmän kanssa käytävissä hojks-keskusteluissa. Tukena näissä keskusteluissa voidaan käyttää huolen vyöhykkeet ja voimaympyrä -kuvioita (kuva 6, liite 6).

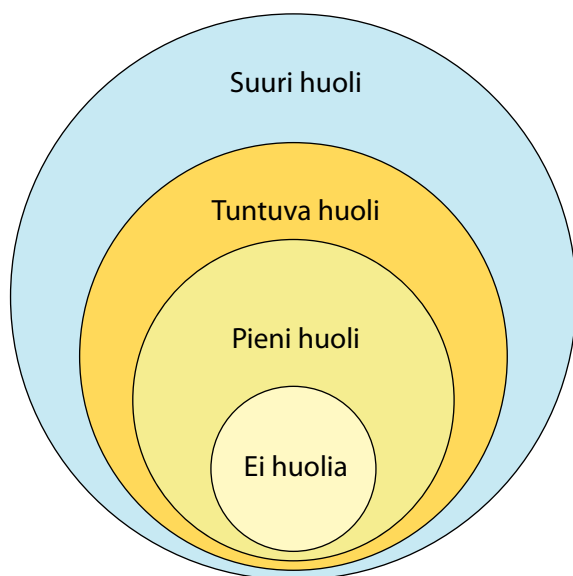
## Liite 6



## Opiskelijan hyvinvointia tukeva keskustelumenetelmä

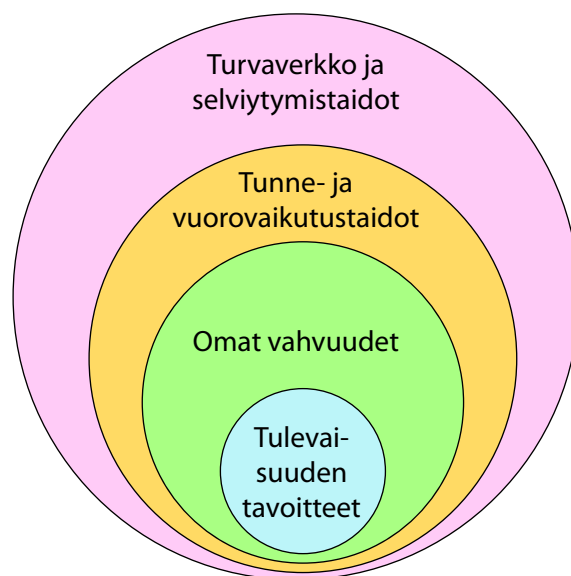
Keskustelua opiskelijan huolista voi avata esimerkiksi seuraavan kuvion avulla. Sen avulla opiskelija voi määrittää, kuinka suuresta huolesta on kyse. Yhdessä voidaan miettiä, mitä asialle voidaan tehdä ja mistä tilanteeseen saadaan apua.

## Huolen vyöhykkeet



Opiskelijaa voidaan auttaa hahmottamaan omia voimavarojaan voimaympyrän avulla. Keskustelua voidaan käydä esimerkiksi turvaverkkoon, vuorovaikutustaitoihin, omiin vahvuuksiin tai tulevaisuuden tavoitteisiin liittyen. Mitkä asiat ovat hyvin? Mitä suojaitekiä olen jo vahvistanut ja mitä voisin vahvistaa lisää?

## Voimaympyrä



**Kuva 6.** Huolen vyöhykkeet ja voimaympyrä. (Huolen vyöhykkeiden lähde: Arnkil & Eriksson, THL. Voimaympyrän lähde: Törrönen, Ruuskanen ja Hannukkala sekä Jaana Kivipelto-Karjalainen, Keskuspuiston ammattiopisto.)

## Yhteenveto

Kootaan päivän teema yhteen ja pohditaan, mitä on opittu. Osallistujat voivat kuvata tunnelmiaan esimerkiksi yhdellä adjektiivilla.

### Opiskelijahyvinvoinnin muistilista

#### *Anna itsesi virkistyä ja rentoutua vapaa-ajalla.*

- Ystävistä, harrastuksista, levosta ja liikunnasta saat vastapainoa opiskelulle ja jaksat paremmin. Osaatko olla tekemättä mitään?

#### *Etsi itsellesi sopiva tapa opiskella.*

- Toiset oppivat kirjoittamalla, toiset kuuntelemalla, jotkut lukemalla. Käytä tarvittaessa tukipalveluita, kuten erityisopettajaa, opiskelusi edistymisen tukena.

#### *Suunnittele ajankäyttöäsi.*

- Kirjaa ylös, mitä sinun on tehtävä tiettyyn päivään mennessä ja suunnittele, milloin työskentelet näiden tavoitteiden eteen. Käytä muu aika siihen, mitä arvostat ja mistä sinulle tulee hyvä olo.

#### *Tunnista omia rajojasi ja aseta inhimillisiä tavoitteita.*

- Mikä on mahdollista ikäsi, taitotasosi ja käytettävissä oleva aika huomioiden?

#### *Aseta selkeät rajat tavoitteillesi ja uskalla olla tyytyväinen, kun tavoite on saavutettu.*

- Jos olet päättänyt kirjoittaa esseetä neljä sivua älä venytä sitä pidempään vaan lopeta saavutettuasi tavoitteen ja ole itseesi tyytyväinen.

#### *Älä jää jumiin ongelman kanssa.*

- Pyydä apua tai kokeile toista tapaa.

Mukaillen lähteestä [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi), Korhonen 2011.

Opiskelijahyvinvoinnin muistilista (liite 7) löytyy kopioitavana liitteenä oppimateriaalin liiteosiosta.

### Vinkki!

Voit linkittää mielenterveys voimavarana -teeman käsittelyn SAKU ry:n ammattiosaajan työkykypassiin. Ammattiosaajan huoltokirjasta voidaan täyttää sivu 11: Omat voimavarani ja energiasyöppöni. Työkykypassista lisää osoitteessa [www.alpo.fi](http://www.alpo.fi).



# 3. Tunnetaidot ja kohtaava vuorovaikutus



## Teeman tavoitteet

### Opettajalle

- Vahvistaa kohtaavan vuorovaikutuksen taitoja.
- Tutustua erilaisiin tunnetyöskentelymenetelmiin ja löytää omaan opetukseen sopivia menetelmiä.
- Miettiä, miten opettaja voi sisällyttää tunnetaitoja omaan oppiaineeseensa ja opiskelijoiden tai työtovereiden kohtaamisiin oppilaitoksissa.

### Opiskelijalle

- Tunnistaa perustunteita.
- Antaa välineitä tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisemiseen.
- Harjoitella tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja hyödyntää niitä opiskelussa, työharjoittelussa, työpaikalla ja vapaa-ajalla.

Teema on jaettu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa käsitellään tunnetaitoja, emootioiden ja tunteiden yhteyksiä, tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja ilmaisemista sekä haastavia tunteita. Toisessa osassa käsitellään tunteita vuorovaikutustaitojen kannalta, esimerkiksi empatiataitojen, kohtaamisen, läsnäolon ja hetkessä olemisen kautta.



## Tunnetaidot

Tunteet syntyvät toimiessamme vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tunteet ovat henkilökohtaisia kokemustiloja, jotka ohjaavat ja motivoivat toimintaamme. Tunteiden tulkitsemiseen vaikuttaa se, millainen merkitys niille on annettu kasvatuksessa. Myös kulttuuri vaikuttaa osaltaan siihen, miten tunteita tulkitaan. Tunteisiin ei voida vaikuttaa, mutta niiden käsittelyyn voidaan antaa välineitä. Omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaiseminen ovat tunnetaitojen lähtökohta ja myös mielen hyvinvoinnin perustekijöitä.

Tunteiden **nimeämisen** etuna on se, että tällöin tunne nähdään ikään kuin vain tunteena. Tunne nimetään, ankkuroidaan johonkin kehon tuntemukseen, minkä jälkeen on helpompi päättää, miten tilanteessa toimitaan. Tunteiden **ilmaiseminen** tekee olomme usein paremmaksi. David Creswell on osoittanut, että aivojen tunnekeskukseen kuuluva mantelitulmakkeen alueen toiminta rauhoittuu tunteita nimettäessä. Tunnereaktioita havainnoiva etuaivolohkon alue puolestaan aktivoituu lisää. Tämä mekanismi selittää sen, miksi tunteista toisille puhuminen, niiden kirjoittaminen ylös tai ylipäättään tunnekokemuksen **sanoittaminen** helpottaa oloa. (Laakso 2009, 137–138.)

## Tunneteorioita

Tunteita voidaan tarkastella eri viitekehyksistä käsin. **Tuntemusteoriat** korostavat tunteiden olevan sisäisesti koettuja tuntemuksia, jotka ilmenevät toiminnassa. Tuntemukset ovat joko ruumiillisia tai suuntautuvat tiettyyn kohteeseen. **Behaviorististen tunneteorioiden** mukaan tunteet ovat taipumuksia käyttäytyä tietyllä tavalla tietyissä olosuhteissa. Yksittäisiä tekoja ei voida samaistaa tiettyyn tunteeseen, mutta useammasta asiasta voi päätellä esimerkiksi henkilön kokevan surun tunnetta (itkeminen, pään painaminen alas ja niin edelleen). Behavioristisiin tunneteorioihin liittyy ehdollistuminen ja mallioppiminen. **Kognitiiviset tunneteoriat** keskittyvät siihen, miten tunteet ovat sidoksissa tietoon, arviointiin ja pohdintaan. Tunteet sisältävät ajattelua ja ne viestivät informaatiota, koska tunteisiin sisältyy aina tilannetta koskeva tunnearvostelma. Tunteiden kautta arvioimme tilanteita ja olosuhteita tai tulevan tapahtuman arvoa. Kognitiivisissa teorioissa tunteet suuntautuvat aina johonkin kohteeseen. **Psykoanalyttiset tunneteoriat** korostavat tunteiden yhteyttä piilotajuntaan ja muun muassa psyyken dynamiikkaan. **Fysiologiset tunneteoriat** korostavat tunteiden biologista pohjaa ja evoluutionaarista perustaa. Lisäksi voidaan erottaa **humanistiset tunneteoriat**.

## Perustunteet

Erilaisten tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on hyvinvoinnin kannalta keskeistä. Tunteita voidaan luokitella monin tavoin, mutta



perustunteiksi voidaan luokitella ainakin ilo, suru, viha ja pelko. Tunteita voidaan määritellä kuluttaviksi tai rakentaviksi. Jälkimmäiset helpottavat vuorovaikutusta ja tuovat iloa elämään. Myös voimavaroja kuluttavia tunteita on tärkeä tunnistaa, kokea ja käsitellä, sillä muuten ne kuormittavat kokijaansa ja usein lähimmäisiäkin liikaa. Kaikilla tunteilla on jokin viesti, joten omia tunteita on tärkeää kuunnella.

## Tunteet ja emootiot

Monet tämänhetkiset tunneteoriat erottavat toisistaan käsitteet *emootio* ja *tunne*. Nämä molemmat sijoittuvat tunnetilaa tarkoittavan yläkäsitteen ”affekti” alle.

Emootiot ovat aivojen tapa reagoida ärsykkeisiin. Ne näkyvät fysiologisina muutoksina. Ärsyke (esimerkiksi esiintymistilanne) aiheuttaa emotion (punastuminen). Tämä opitaan tulkitsemaan jännitykseksi. Tunteet rakentuvat siis emootioiden päälle. Emootioilla on elämää ylläpitävä tehtävä, sillä ne aktivoivat elimistöä. Kun viireystila kohoaa, autonominen hermosto alkaa toimia. Keho voi reagoida ärsykkeeseen (esimerkiksi käärmeen näkeminen) siten, että sydämen syke kiihtyy ja verenpaine nousee. Samalla suuret lihakset valmistautuvat taisteluun tai pakoon (Goleman 2000, 37). Ihminen ei voi vaikuttaa emootioihinsa mutta hän voi vaikuttaa siihen, miten suhtautuu niihin.

## Kohtaava vuorovaikutus

### Aikuisen tunnetaidot ja tunneäly

Aikuisen omat tunnetaidot ovat perustana sille, että hän voi välittää ja käyttää tunnetaitoja erilaisissa kohtaamisissa oppilaitoksessa sekä opetustilanteissa. Tunnetaitoja voi kehittää myös koulutuksen kautta ja ne kytkeytyvät läheisesti tunneälyn käsitteeseen. Tia Isokorven (2004) mukaan **tunneäly** on ”kykyä havaita ja hallita sekä omia että muiden tunteita ja ottaa tunteista oppia ajatteluun”. Tunneälyssä yhdistyvät tunnekokemukset ja ajattelu. Kyse on tunteiden merkitysten tunnistamisesta ja kyvystä käyttää tätä tietoa vuorovaikutustilanteissa. Tunneälykäs ihminen **tiedostaa tunteet itsessään ja toisissa** ja osaa ilmaista niitä. Hän osaa **helpottaa haastavia tunteitaan** (esimerkiksi kateus) ja kykenee muuttamaan ajatuksin ja toiminnallaan sen joksikin siedettäväksi tunteeksi. Tunneälykyyteen kuuluu myös **tunteiden ymmärtäminen ja rehellinen selittäminen itselle. Tunteiden hallinta** tarkoittaa sitä, että osaa käyttää omia tunteita tavoitteitaan ja päämääriään palvelevalla tavalla (Isokorpi 2004). Omien tunnetaitojen pohjalle rakentuu taito kohdata toisen henkilön tunteita.

### Kohtaava vuorovaikutus ja dialogisuus

Kirsti Saaren (2009) mukaan kohtaaminen kasvatussuhteessa tarkoittaa sitä, että oppilas tulee syvästi ja aidosti kohdatuksi. Tärkeitä osatekijöitä ovat opiskelijan arvostus ja kunnioitus. Kohtaamisessa ei ole ensisijaisesti kyse tekemisestä. **Kohtaaminen on aktiivista läsnäoloa, kuulemistä, näkemistä ja toiselle vastaamista.** Opettajan puheessa välittyy tällöin hyväksyminen ja kunnioitus, mikä mahdollistaa kohtaamisen myös keskustellen (Saari 2009, 114). Kohtaamisen lähtökohtana on aito läsnäolo, mihin liittyy itsensä hyväksyminen se-

kä omista suojarakenteista luopuminen. Kohtaaminen sisältää myös vastakohtaan (kohtaamattomuus), sillä aina kohtaamista ei synny syvemmällä tasolla. Kohtaamiselle voidaan luoda edellytyksiä mutta sitä ei voida suoranaisesti tuottaa tai ennustaa. (Saari 2009, 111.) Värrin (1997) mukaan kohtaamisen edellyttämän dialogisen kasvatussuhteen tuntomerkkejä ovat kommunikaation, tulkinnan ja ymmärtämisen lisäksi kasvattajan ja kasvatettavan yhteisten merkitysten ymmärtäminen ja hyväksyminen (Saari 2009, 112).

Kohtaamiseen liittyy myös **välittäminen**. Furman ja Ahola (2002) ovat määritelleet välittämisen asenteeksi ja toimintatavaksi, jossa nuori koetaan niin tärkeäksi, että hänen takiaan ollaan valmiita näkemään myös vaivaa. Välittämistä voidaan käytännössä toteuttaa tervehtimällä, osoittamalla kiinnostusta nuorta kohtaan sekä olemalla valmiita auttamaan ja tukemaan. (Lehtoranta & Reinola 2007, 18.) Konkreettinen osoitus välittämisestä on myös hetken kohtaaminen ja juttelu oppilaitoksen käytävällä nuoren kanssa.

Kohtaaminen voidaan määritellä myös dialogisuuden ja yhtenäisyyden kautta. **Dialogisuus on älykkyyttä kuunnella, tilannetajua ja -herkkyyttä, tunneälykkyyttä sekä empatiaa.** (Silkelä 2003.)

Pirkko Nurmi havaitsi tutkimuksessaan (2009), että opettajan dialogisuus ja autenttisuus lisäsi opiskelijoiden osallisuutta ja oppimista sekä auttoi 90 prosenttia opiskelijoista valmistumaan määräajassa. Nurmi kuvaa dialogiseen opettajuuteen kuuluvan muun muassa kehumisen, kannustamisen, hyväksyvästi silmiin katsomisen, etunimellä puhuttelun ja opiskelijan neuvomisen ja ohjaamisen. Opiskelija nähdään asiakkaana, johon opettajan on tärkeä tutustua ja vastata hänen erityistarpeisiinsa mahdollisimman hyvin. Dialogisuuden kehittäminen koettiin Nurmen tutkimuksessa mielekkääksi esimerkiksi, kun opettaja jatkoi dialogisuutta ja yhteistyötä opiskelijoiden sekä opettajien kesken pitkäjänteisesti. Työn ja vastuun jakaminen kollegoiden kesken lisäsi opettajan omaa hyvinvointia, mikä heijastui koko kouluyhteisöön. (Nurmi 2009, 136.)

## Tunteet tarttuvat

Mitä taitavampia olemme, sitä paremmin onnistumme hallitsemaan viestejämme sosiaalisissa tilanteissa. Lähetämme tunneviestejä aina, kun olemme tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Tunteet siis tarttuvat. Jäljittelemme alitajuisesti tunteita, joita havaitsemme toisissa, säätelemällä tiedostamatta ilmeitä, eleitä, äänensävyjä ja muita sanattomia ilmaisuja. Näin virittäydymme huomaamattamme toisen tunteisiin. (Goleman 2000, 148–149.)

## Empaattinen ja aktiivinen kuuntelu

Empatiataidot rakentuvat sen pohjalle, miten hyvin osaamme tunnistaa omia tunteitamme (Goleman 2000, 127). Empaattisen kuuntelun taito on kasvattajan keskeinen väline opiskelijan aitoon ja läsnäolevaan kohtaamiseen. Empaattinen kuuntelija pystyy eläytymään toisen ajatusmaailman ja tunteisiin. Tällöin on mahdollista havaita ja tunnistaa toisen tunteita ja reagoida niihin. Kuuntelemalla osoitamme toiselle myös kunnioitusta ja hyväksymistä. Opettaja voi omien empatiataitojensa kautta välittää kuuntelun taitoja myös opiskelijalle opetustilanteissa mutta näitä taitoja voi myös oppia ja opettaa. Empatiataidot ovat työelämään siirtyvälle opiskelijalle keskeinen mielen hyvinvoinnin tukitekiä, sillä ne lisäävät vuorovaikutustaitoja ja auttavat toimimaan sosiaalisissa suhteissa.

### Välittämistä ja myönteistä palautetta:

- ☛ Ole läsnä.
- ☛ Huomaa pienetkin edistysaskeleet ja anna niistä palautetta.
- ☛ Muista kannustaminen ja nuoren huomioonottaminen.
- ☛ Muistuta nuoren onnistumisista.
- ☛ Auta opiskelijaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja kykyjään opiskelun edetessä.
- ☛ Kerro omista kokemuksistasi ja virheistäsi tai oman uranvalintasi vaikeudesta.
- ☛ Muista hetken kohtaamisen merkitys esimerkiksi jutteluna, tervehtimisellä tai hymynä oppilaitoksen käytävällä.

Mukaiillen lähteestä: Lehtoranta & Reinola 2007, 22.

### Ongelmaan tarttuva minä-viesti

Minä-viestin avulla voidaan ilmaista ajatuksia ja tunteita selkeästi ja puhua omasta puolesta syyttämättä toista.

*Ongelmaan tarttuva minä-viesti* on hyvä keino opettajalle tilanteessa, jonka hän itse kokee ongelmalliseksi, ja silloin, kun toinen osapuoli (esimerkiksi opiskelija) ei koe tilannetta sellaisena. Minä-viestin käyttö saa toisen osapuolen huomaamaan, mitä vaikutuksia hänen toiminnallaan on ollut. Tämä mahdollistaa empatian ja vastuun heräämisen siitä, mitä hän on toiselle sanonut tai aiheuttanut. Näin herää myös halu korjata tilanne, ja vastapuolen toiminta muuttuu rakentavammaksi.

Minä-viestin vaiheita ovat:

1. **Ongelmatilanteen kuvaus:** "Nyt takarivissä puhutaan liian kovaa."
2. **Tilanteen vaikutus kokijaan:** "Minulta kuluu aikaa, kun joudun huomauttamaan siitä useita kertoja tunnin aikana."
3. **Tilanteen aiheuttamat tunteet:** "Minua turhauttaa, sillä haluaisin opettaa teille tunnin asioita."

Lähde: Lintunen, Kuusela, & Klemola.

### Jämäkkyuden taito

Jämäkkyys liittyy keskeisesti sosiaalisiin taitoihin ja hyvään itsetuntoon. Sitä voidaan oppia ja opettaa. Esimerkiksi nuorelle jämäkkyystaidot ovat tärkeitä erityisesti silloin, kun kokee tulleensa painostetuksi tai joutuu epämiellyttävään tilanteeseen. Joskus keskustelutilanteet ovat kuitenkin sellaisia, että on turvallisempaa esimerkiksi vetäytyä kuin pysyä jämäkästi kannassaan.

Jämäkkyys on omien oikeuksien puolustamista ja tarpeista ja toiveista kiinni pitämistä. Silloin ihminen on avoin ja rehellinen ilmaisussaan ja pysyy kannassaan kuitenkin loukkaamatta muita. Hän kunnioittaa toisten oikeuksia ja mielipiteitä.

Assertiivinen eli jämäkkä käytös voidaan määritellä hyökkäävän ja alistuvan käytöksen väliin sijoittuvaksi. Assertiivisuutta on myös taito kieltäytyä, kysyä ja tiedustella, kyky ilmaista myönteisiä ja kielteisiä tunnetiloja. Myös taito aloittaa, jatkaa ja lopettaa keskustelu ovat jämäkkyteen liittyviä taitoja.

## Pähkinöitä purtavaksi



- Miten kuvaisit tilanteita, joissa olet tuntenut kohdanneesi opiskelijan oppilaitoksen arjessa?
- Millaisissa tilanteissa kohtaamista ei ole tapahtunut? Miksi?
- Miten kuvaisit välittämisen ilmapiiriä oppilaitoksessa?
- Mistä tekijöistä se mielestäsi muodostuu?
- Mitä konkreettisia keinoja dialogisuuden edistämiseen oppilaitoksen erilaisissa kohtaamisissa voi olla?
- Mitä tarkoittaa toisista välittäminen?
- Miten kohtaamisen taitoja voi kehittää itsessään?
- Mieti, miten tervehdit työpaikalla työtovereitasi?
- Miten tarjoat toiselle apua niin, että se olisi helppo ottaa vastaan?
- Milloin kiinnostus on sinusta aitoa välittämistä? Milloin liiallista utelemista?
- Miten kysyt toisen kuulumisia, jos haluat todella tietää, mitä toiselle kuuluu?
- Mistä asiasta toivoisit ihmisten kysyvän sinulta enemmän?

(Lähde: Ahola & Furman 2002, 61.)

## Tehtävä

Pidä kirjaa viikon ajan siitä, miten käytät tunnetaitojasi erilaisissa vuorovaikutustilanteissa työssäsi.

Millaisissa tilanteissa voit hyödyntää kohtaamisen ja läsnä olevan kuuntelun taitoja yhteistyössä opiskelijoiden kanssa?

Millaisia tunteita nämä kohtaamiset sinussa herättivät?

Keskustele harjoituksesta työparisi kanssa. Tehtävää voi soveltaa myös osaksi opetusta.

## Lähteet

- Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat – opetusmateriaali kouluille. Opetushallitus.
- Damasio, A. 2003. Spinozaa etsimässä. Ilo, suru ja tuntevat aivot. Helsinki: Hakapaino.
- Furman B & Ahola T. 2002. Työpaikan hyvä henki ja kuinka se tehdään. Tampere: Tammi.
- Goleman, D. 2000. Tunneäly – Lahjakkuuden koko kuva. Keuruu: Otava.
- Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen Mielenterveysseura.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Juva: PS-Kustannus
- Kauppi, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kuitunen, Sirkka-Liisa. Kun on tunteet. Luento OK-hankkeen terveystiedon opettajien koulutuspäivillä 28.2.2008.
- Laakso, J. 2009. Mielen taito. Vapauta ajatuksia – kehitä tunteita. Helsinki: Kirjapaja.
- Lehtoranta, P. & Reinola, O. 2007. Haastava nuori ammattia oppimassa: Miten toimin nuoruusiäisen kanssa koulussa tai työpaikalla? Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Lintunen, T. Kuusela, M. & Klemola, U. Selkeä ajatusten, tunteiden ja tarpeiden ilmaisu. osoitteessa: [http://www.edu.fi/teemat/laatuallikuntakasvatukseen/tunne\\_ja\\_vuorovaikustaidot](http://www.edu.fi/teemat/laatuallikuntakasvatukseen/tunne_ja_vuorovaikustaidot). Luettu 29.4.2010.
- Paju-Savolainen, U. 2000. Passi – Portti elämään. Lions Quest -koulutusohjelma. Kalvot ja monisteet. Vantaa: Dark.
- Saari, K. 2009. Dialogisuus ja kohtaaminen – Tutkimus kristillisten koulujen toimintakulttuurista kasvatussuhteen näkökulmasta. Helsinki: Helsingin yliopistopaino.
- Silkelä, R. 2003. Aito kohtaaminen opetusharjoittelun ohjaamisessa. Teoksessa R. Silkelä (toim.). Tutkimuksia opetusharjoittelun ohjaamisesta. (Verkkojulkaisu osoitteessa: <http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisu/ohjaus/images/vuosikirja.pdf>).
- Psykologi, Psykoterapeutti (YET) Tiina Röningin luento tunteista ja tunnetaidoista Mielen hyvinvoinnin opettajakoulutuksessa Kuopiossa 1.–2.2.2010.

## Lisätietoa

- Gordon, T. 2006. Toimiva koulu. Jyväskylä: LK-Kirjat.
- Isokorpi, T. 2003. Tunneälytaitojen ja yhteisöllisyyden oppiminen kokemusten reflektoinnin ja ryhmäprosessin avulla.
- Kiesiläinen, L. 2004. Vuorovaikutusvastuu: ammatilliset vuorovaikutustaidot kasvatusyhteisössä. Tallinna: Arator.
- Laakso, J. 2009. Mielen taito, vapauta ajatuksia – kehitä tunteita. Helsinki: Kirjapaja.
- Veli-Matti Värri. Hyvä kasvatus – kasvatus hyvään. Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta.
- Sarja, A. 1995. Dialogioppiminen opetuksen ohjaustilanteissa. Kasvatus 26, 4. 311–321.
- Sarja, A. 2003. Dialogisuus ja aito kohtaaminen ohjausprosessissa. Suomen harjoittelukoulujen vuosikirja nro 1. Toimitus Silkelä, R. Verkkoversio Erkki Savolainen osoitteessa: [sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisu/ohjaus/Sarja1.htm](http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisu/ohjaus/Sarja1.htm)/ luettu 25.11.2008.
- Tuovila, S. 2005. Kun on tunteet: suomen kielen tunnesanojen semantiikkaa. Oulu: Oulun yliopisto. Saatavilla internet-aineistona: [herkules oulu.fi/isbn9514278070/isbn9514278070.pdf](http://herkules oulu.fi/isbn9514278070/isbn9514278070.pdf)

# Harjoituspankki

Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu opiskelijoiden kanssa toteutettavaksi ja sovellettavaksi osana opetusta.

## Ryhmäytyminen ja motivointi

Valitse ryhmällesi sopivat motivoinnit:

1. **Tunnelmia kuvista:** Levitä kuvakortit pöydälle tai lattialle. Osallistujat valitsevat kortin, joka kuvastaa tunnelmaa, jolla he ovat tulleet tänään oppitunnille. Kuvan avulla on helppo osallistua keskusteluun ja orientoitua tunnin teemaan. Myös opettaja ottaa kortin. Käydään kortit läpi ringissä istuen. Käytettäessä kortteja ensimmäistä kertaa puretaan kuvakorttien käyttöä: Miltä tuntui kertoa tunnelmistaan korttien avulla? Mikä olisi vastakkainen tunne valitulle tunnesanalle?
2. **Janatyöskentely:** Tee maalarinteipillä pitkä jana keskelle lattiaa. Janan ääripäät kuvaavat esimerkiksi työn/opiskelun iloa ja haasteellisuutta. Osallistujat asettuvat janalle sen mukaan, millaisia tunteita he ovat kohdanneet työssään/opiskelusaan viimeisen parin päivän aikana.
3. **Tunteiden tunnistaminen kuvien kautta:** Jaetaan yksi kortti jokaiselle (tunnesanapuoli ylöspäin). Käydään tunnesanat läpi yksitellen pienryhmissä tai yhteisesti ja mietitään, missä tilanteissa kyseinen tunne usein tulee. Kerrotaan tilanne.
4. **Tunnekomposti:** Opiskelijat kuvaavat vihkoonsa (ikään kuin päiväkirjaan) lyhyesti joko sanallisesti tai piirtäen senhetkisiä tunnelmiaan. Apukysymyksiä: Mitä minulle juuri nyt kuuluu? Mitä tunnen? Mitä odotan? Miksi? Apuna voidaan käyttää tunnesanalistaa (**liite 5**). (Tämän harjoitteen voi toistaa säännöllisesti oppitunnin alussa.)

Esittele päivän teema ja teoriatausta.

## Toteutus

### Liite 5



## HARJOITUS 1

### Tunteiden basaari

#### Tarkoitus

Lisätä tunnesanojen tuntemusta ja käyttöä.

#### Kesto

Enintään 10 minuuttia.

Tunnesanoja paperiliuskoilla 4 × oppilasmäärä (liite 5).

#### Toiminta

1. Jokaiselle jaetaan 4 tunnetta irtonaisilla paperiliuskoilla sattumanvaraisesti.
2. Osallistujat kuljeskelevat ympäri luokkaa ja vaihtelevat tunteita niin, että heille muodostuu mielestään sopiva nippu. Nipussa tulisi olla tunteita, jotka kuvastavat heidän tämänhetkisiä tunteitaan, tai tunteita, joita heillä on ollut lähiaikoina. Tähän annetaan aikaa 4–5 minuuttia.
3. Lopuksi otetaan pari ja jokainen kertoo lauseella tai lyhyellä tarinalla jokaisesta tunnesanasta jotain. Jos tuntuu, että on saanut vääriä tunteita basaarilla, voi kertoa, mikä aiheuttaisi kyseisen tunteen.

Lähde: Salminen, M. 2008. Tunne-etsivä. Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen. Kalliolan nuorten julkaisuja nro 1. Tunteiden basaarin pohjana on käytetty Kataja ry:n Solmuja parisuhteessa -kurssin Tunnetori-harjoitusta

## HARJOITUS 2

### Tunteiden ilmeneminen

#### Tarkoitus

Pohditaan pienryhmissä tunteiden ilmenemistä ja ilmaisun merkitystä. Harjoituksen tarkoituksena on ymmärtää, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja että on tärkeä opetella ilmaisemaan tunteita. Tunteiden hyväksyminen ja tunnistaminen vie vaikeilta tunteilta niiden vallan: tunteet ovat vain tunteita. Tunnetaidot myös lisäävät sosiaalistumista ja yhteisöllisyyttä.

#### Kesto

30–45 minuuttia.

#### Materiaalit

A4-paperia ja kyniä.

Ohjeet jatkuvat seuraavalla sivulla

## Tehtävän kulku

1. Jaa osallistujat 4 hengen pienryhmiin. Jokaiselle ryhmälle jaetaan muistiinpanovälineet
2. Kirjoita fläppitaululle seuraavat tunteet: häpeä, suuttumus/viha, suru, jännitys, ilo, kateus, rauha, hämmennys, ylenkatse, riemu, ylpeys, lannistus, ahdistus, huoli, syyllisyys. Etsi lisää tunteita, jos ryhmä on suuri.
3. Jaa tunteet ryhmille niin, että jokainen ryhmä tutustuu kolmeen tunteeseen. Tunteet voi jakaa sattumanvaraisesti tai sen mukaan, mitkä tuntuvat kullekin ryhmälle sopivan sillä hetkellä. Ryhmät keskusteleivat ja kirjaavat ylös muistiinpanoja. Kysymykset ovat:
  - Missä tunne tuntuu?
  - Miltä se tuntuu?
  - Miten tunnetta voi ilmaista muille?
  - Mitä seuraa, jos ei ilmaise tunnetta (lyhyellä ja pitkällä aikavälillä)?
4. Ryhmä kerrallaan esittelee muille pohdintansa ja keskusteluttaa muuta ryhmää. Ohjaaja tukee keskusteluttamista.
5. Käydään purkukeskustelu: Miltä tehtävän tekeminen tuntui? Jäittekö miettimään jotain? Miten tunteita voi ilmaista oppilaitoksessa tai kotona?

Sovellettu lähteestä: Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Helsinki: Suomen Mielenveysseura.

## HARJOITUS 3

### Tunnetilakäyrä

#### Tarkoitus

Harjoitella omien tunteiden tunnistamista ja kannustaa puhumaan niistä.

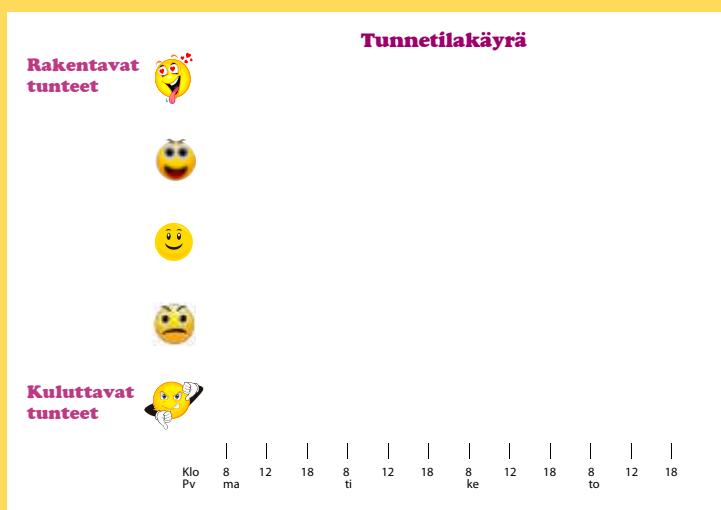
#### Toiminta

Näytä malli tunnetilakäyrästä (liite 8). Piirretään omiin vihkoihin tunnetilakäyrä kuluneen viikon ajalta.

#### Purku

Esittele tunnetilakäyrä opiskelijatoverille.

## Liite 8





## HARJOITUS 4

### Tunnesanaselitys

#### Tarkoitus

Harjoitellaan kuvaamaan erilaisia tunteita sanoin (tai sanattomasti).

#### Toiminta

Jaetaan opiskelijoille tunnesanoja joko tunnesanalista (liite 5) tai kuvakorteista. Opiskelijat selittävät vuorollaan oman sanansa ja muut yrittävät arvata, mikä tunnesana on kyseessä. Vaihtoehtoisesti tunteet voidaan esittää pantomiimina sanattomasti. Tehtävä voidaan tehdä pareittain tai ryhmissä. Ajanotossa voidaan käyttää apuna tiimalasia mutta ajanotto ei ole välttämätöntä.

## HARJOITUS 5

### Harjoitellaan minä-viestiä

#### Tarkoitus

Harjoitella minä-viestin käyttöä arjen tilanteissa.

#### Toiminta

Mietitään pareittain esimerkki arkielämän ristiriitatilanteesta kotona, opiskelussa tai töissä. Innokas pari esittää tilanteensa muulle ryhmälle.

Käydään läpi minä-viestin vaiheet esimerkin avulla:

1. Ongelmatilanteen kuvaus: "Sinulla on radio liian kovalla."
2. Tilanteen vaikutus kokijaan: "En pysty keskittymään lukemiseen kovaäänisen musiikin takia."
3. Tilanteen aiheuttamat tunteet: "Minua harmittaa, kun en saa luettua tätä kirjaa loppuun, kun minulla olisi siihen nyt aikaa."

Tämän jälkeen jaetaan muu luokka neljän hengen pienryhmiin ja ryhmät miettivät, miten tilanne muuttuisi, jos siinä käytetään minä-viestiä. Harjoitellaan minä-viestin käyttöä ryhmissä. Muutama ryhmä voi esittää esimerkkitilanteensa koko ryhmälle.

## HARJOITUS 6

### Harjoitellaan jämäkkyyttä

#### Tarkoitus

Harjoitella jämäkkyystaitoja arkielämän tilanne-esimerkkien avulla.

Käydään esimerkkitalanteet yksitellen läpi pienryhmissä ja puretaan jokainen yhteisesti keskustellen.

1. Olet lainannut naapurillesi DVD-elokuvan. Kun hän palauttaa levyn, huomaat, että sen kotelo on rikki. Naapurisi ei mainitse asiasta mitään vaan yrittää lähteä tilanteesta nopeasti pois. Miten otat asian jämäkästi puheeksi?
2. Olet ollut elokuvissa kaverisi kanssa. Eräs ystäväne on lupautunut hakemaan teidät elokuvista autolla. Kun hän saapuu paikalle, huomaat, että hän on juonut alkoholia. Olet juuri saanut ajokortin ja tarjoudut ajamaan autoa. Ystäväsi vakuuttaa kuitenkin olevansa kunnossa ja sanoo, että hän kyllä ajaa teidät kotiin. Kotiin on matkaa 40 kilometriä, ja linja-autot kulkevat harvoin. Miten toimit tilanteessa jämäkästi?
3. Olet liikuntatunnin jälkeen pukuhuoneessa. Huomaat, että kaksi muuta ryhmäläistäsi kiusaa ystäväsi ja heittelee tämän urheiluvaatteita lattialle. Miten toimit tilanteessa jämäkästi?
4. Olet myöhään illalla ostarilla tuttaviesi kanssa. Olet ainoa täysi-ikäinen porukassa. Sitten joku keksii ehdottaa, että voisit ostaa kaikille olutta. Et halua ostaa olutta alaikäisille. Miten toimit tilanteessa jämäkästi?

## HARJOITUS 7

### Harjoitellaan empatiaa

#### Tarkoitus

Tutustutaan hyvän kuuntelijan muistilistaan ja empaattisen kuuntelun sääntöihin. Lisäksi harjoitellaan omien tunteiden kuvailua sekä empaattista kuuntelua.

#### Toiminta

Käydään läpi Hyvän kuuntelijan muistilista:

1. Katso sitä joka puhuu.
2. Ole hiljaa kun toinen puhuu.
3. Keskity ja mieti mitä toinen sanoo.
4. Sano mitä ajattelet.

Kun perusteet ovat hallussa, voidaan harjoitella empaattisen kuuntelun taitoja:

- Ilmaise eleilläsi ja lyhyillä ilmaisuillasi, että kuuntelet toista.
- Malta olla heti kertomatta omista kokemuksistasi.
- Toista lyhyesti kuulemasi ja varmista, että olet kuullut oikein.
- Rohkaise toista kysymällä lisää.

Harjoitus tehdään pareittain. Pari saa olla läheinen ystävä. Opettaja kertoo, että harjoitus on luonteeltaan luottamuksellinen: omaan elämään liittyvä tarina, joka parille kerrotaan, jää parin väliseksi salaisuudeksi. Tarinoita ei kerrota eteenpäin.

Ohjeet jatkuvat seuraavalla sivulla

Valitaan, kumpi pareista on A ja kumpi B. Ensin A kertoo B:lle voimakkaita tunteita herättäneestä oman elämän tilanteesta. Tilanne voi olla esimerkiksi konflikti äidin, isän, sisaruksen, ystävän tai vaikka opettajan kanssa. Tärkeintä on, että tilanne on hyvässä muistissa ja että se herätti voimakkaita tunteita. A:n tehtävänä on kuvailla, miten tilanne eteni, miten itse siinä toimi ja millaisia tunteita tilanne herätti. B:n tehtävänä on kuunnella tarinaa empaattisesti. B saa kysyä vain välttämättömimmät tarkentavat kysymykset. Sitten B kertoo omin sanoin A:n tarinan takaisin A:lle alusta loppuun minä-muodossa, ikään kuin kaikki olisikin tapahtunut hänelle. Lopuksi vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus.

### Purku

Keskustellaan ensin parin kanssa ja sitten koko luokan kanssa siitä, mikä harjoituksessa onnistui ja missä olisi parantamisen varaa? Miten tunnepitoisen tilanteen kuvaileminen sujui? Tuntuiko, että pari oli ymmärtänyt kertojan tunteita? Kun kertoo toisen kertomaa tarinaa tämän kuunnellessa, tarinaan tulee ladattua merkityksiä ja painoarvoa – näin alkuperäinen kertoja saa etäisyyttä omaan itseensä ja tulee pohtineeksi, mikä kokemuksessa todella oli merkityksellistä.

Lähde: Riikka Nurmi, Mielen hyvinvoinnin opettajakoulutus.

## Yhteenveto

Kootaan päivän teema yhteen ja pohditaan, mitä on opittu. Osallistujat kuvaavat ajatuksiaan tunnetaitojen harjoittelusta yhdellä adjektiivilla, esimerkiksi "Tunnetaitojen opettelu on tänään tuntunut minusta jännittävältä".



### Vinkki!

Voit linkittää tunneteeman käsittelyn SAKU ry:n ammattiosaajan työkykypassiin. Ammattiosaajan huoltokirjasta voidaan täyttää fi-lismittarit sivulta 8. Työkykypassista lisää osoitteessa [www.alpo.fi](http://www.alpo.fi).



# 4. Turvaverkko



## Teeman tavoitteet

### Opettajalle

- Saada tietoa nuoren turvaverkkoon kuuluvista eri tahoista.

### Opiskelijoille

- Hahmottaa omaa turvaverkkoa.

## Turvaverkko

### Nuori siirtyy toisen asteen opintoihin

Toisen asteen opintoihin siirtyvä nuori on suurten haasteiden edessä. Oma ala ja sopiva opiskelupaikka askarruttavat. Nuori ei saa jäädä valintojensa kanssa yksin. Yhteistyön peruskoulun ja toisen asteen oppilaitoksen välillä on tärkeää olla toimiva, jotta nuori voidaan ohjata ”saattaen vaihtaan” toisen asteen opintojen piiriin. Nivelvaiheessa moniammatillisen tuen ja ohjauksen sekä toimivan opiskelijaksioton järjestelmän merkitys korostuvat toisella asteella.

Nuoren tukeminen myös opintojen edetessä on tärkeää, sillä oman uran löytäminen voi olla pitkä prosessi ja vaatii nuorelta valintoja, ehkä alan vaihtoakin ennen kuin oma ala alkaa hahmottua. Näissä valinnoissa nuori tarvitsee moniammatillista ohjausta ja tukea (Kallermo 2008.)

### Turvaverkko tukee haastavissa tilanteissa

Nuori tarvitsee turvallisten aikuisten verkostoa myös myöhäisnuoruudessa (17–22-vuotiaana). Kouluterveyskyselyn tulokset kertovat vuosittain tietoa nuoren elämään liittyvistä pulmista. Vuonna 2009 koulukiusatuksi joutuneita oli lukioissa 2 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa 5 prosenttia vastanneista. Keskipaikeaa tai vaikea masentuneisuutta koki lukiolaisista 10 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa 11 prosenttia vastaajista. Koulu-uupumus oli lukioissa yleisempää (11 prosenttia) kuin ammatillisissa oppilaitoksissa (7 prosenttia). (THL, Kouluterveyskysely 2009.) Yksin ollessa ongelmat alkavat helposti tuntua liian suurilta. Jokainen nuori tarvitsee turvallisia aikuisia ja ystäviä, joille jakaa ajatuksiaan.

### Turvaverkko kotona ja vapaa-ajalla

Perheen tarjoama sosiaalinen tuki ja hyvä muu sosiaalinen verkosto on merkittävä nuoren hyvinvoinnin kannalta. Sosiaalinen verkosto auttaa sopeutumaan elämäntilanteisiin ja selviytymään haastavista tilanteista. (Haaranen 2005; Aalto 2003, 1–2, 8, 11.) Nuorelle on kuitenkin tärkeää hahmottaa myös kodin ulkopuolinen turvaverkosto. Erityisen tärkeää tämä on, jos vanhemmat eivät pysty tai jostakin syystä jaksaa ottaa kasvatustuuta tai jos perheessä on muita ongelmia (päihteet, mielenterveysongelmat, väkivalta). (Hämäläinen-Luukkainen 2004.) Kouluterveyskyselyn (2009) mukaan keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa oli 7–8 prosentilla vastaajista.

Nuori huomaa vähitellen, että omat vanhemmat eivät olekaan kaikkivoipaisia ja nuori ymmärtää myös, että hän itse on haavoittuvainen. Hän opettelee vapauden tunnetta ja vastuun ottamista, kokeilee erilaisia asioita ja kyseenalaistaa vanhempiensa arvoja hakiessaan omaa paikkaansa maailmassa. (Poutiainen 2006, 55.) Tällöin tuki muulta turvaverkostolta, kuten ystävilta, oppilaitoksen aikuisilta sekä harrastus- ja vapaa-ajan turvallisilta aikuisilta tulee entistä tärkeämmäksi.

## Ystävien kanssa kohti aikuisuutta

Nuoren ottaessa etäisyyttä vanhempiinsa hän saa suojaa ystävistä ja nuorten ryhmästä. Kasvava sitoutuminen ystäviin ei kuitenkaan korvaa suhdetta vanhempiin, vaan he ovat edelleen tärkeitä nuoren elämässä. Ystävyyssuhteet saman ikäisten nuorten kanssa ovat nuoren kehitykselle hyvin merkityksellisiä, sillä ystäviin sitoutuminen ohjaa kohti aikuisuutta. Ystävyyssuhteiden laatu määrittää, mihin suuntaan ystävät nuorta vetävät (Salmivalli 2005). Jos nuori jää kokonaan ryhmien ulkopuolelle, se häiritsee hänen tervettä kehitystään (Aalberg 2007).

Vuonna 2009 ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 8 prosenttia ja lukiolaisista 9 prosenttia koki, että heillä ei ollut yhtään läheistä ystävää. Yksinäisyyden kokemukset ovat usein yhteydessä huonoon itsetuntoon ja masennukseen. Kasvattaja voi kannustaa nuorta sosiaalisiin suhteisiin muun muassa muistelemalla hänen kanssaan myönteisiä kokemuksia ystävyyssuhteissa. Lisäksi voidaan pohtia nuoren vahvuuksia ja tukea hänen itsetuntoaan.

## Oppilaitos turvaverkon osana

Oppilaitoksen turvallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistava rakenne, koko oppilaitoksen väen yhdessä tunnustamat arvot sekä opiskelijoita osallistaen luodut yhteiset säännöt luovat luottamuksen ja turvallisuuden ilmapiiriä oppilaitokseen. Turvallinen ilmapiiri tukee kaikkien hyvinvointia sekä nuoren sitoutumista opiskeluun ja valmistumista ammattiin.

Tärkeää on kodin ja oppilaitoksen välinen yhteistyö, joka on hyvin organisoitu ja jossa kasvatustavoitteista käydään keskustelua. Avainasemassa yhteistyössä on rehtori, jonka johtamistapa vaikuttaa laajasti oppilaitosyhteisöön. Opetus- ja kasvatustyöhön osallistuvien aikuisten (esimerkiksi ryhmänohjaajat, opettajat, rehtori, kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja) on tärkeää toimia yhteistyössä keskenään. Nuorella ei ole useinkaan rohkeutta mennä yksin kuraattorin luokse keskustelemaan. Tällöin on tärkeää, että opettaja, jolle on herännyt huoli nuoresta, löytäisi aikaa ohjata nuoren niin sanotusti ”saattaen vaihtaen” tuen ja tarvittavan avun piiriin. Oppilaitoksen yhteisöllisyyden ja vapaa-ajan toiminnan sekä arjen kohtaamisten ja vuorovaikutuksen kautta voidaan rakentaa ja konkretisoida turvaverkkoa nuorelle. (Launonen & Pulkkinen 2004, 5–10, 32–36; Hämäläinen-Luukkainen 2004.) Ammattiin opiskelevalle nuorelle myös työpaikkaohjaaja voi olla merkittävä, tukea ja kannustusta antava aikuinen.

## Yhteiskunnan auttavat tahot

Nuori saa tarvittaessa apua myös oman kunnan terveyskeskuksesta, seurakunnalta tai mielenterveysalan ammattilaisten ylläpitämistä verkko- ja puhelinpalveluista. Kriisikeskukset, tukiasemat ja turvatalot tarjoavat myös kriisiapua. (Haasjoki & Ollikainen 2010.) Nuorelle on tärkeää kertoa näistä mahdollisuuksista ja rohkaista nuorta ottamaan yhteyttä tarvittaessa turvaverkon eri tahoihin. Avun hakeminen on aina osoitus vahvuudesta.

## Keneltä tai mistä nuori voi kysyä apua?

- Vanhemmat, huoltaja
- Opettajat
- Terveystenhoitaja tai kuraattori
- Psykologi
- Terveyskeskus tai perheneuvola
- Paikalliset oman kunnan mielenterveyspalvelut
- Nuorisopsykiatrian poliklinikka
- Oman alueen kriisikeskus
- Kunnan nuorisotyöntekijä
- Seurakunnan nuorisotyöntekijä tai pappi

## Muita auttavia tahoja:

Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus:  
Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202  
ma–pe klo 9–06, la 15–06, su 15–22  
[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)  
[www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)  
[www.e-mielenterveys.fi](http://www.e-mielenterveys.fi)

MLL – Lasten ja nuorten puhelin: 116 111  
[www.mll.fi](http://www.mll.fi)

Netari.Fi – nuorisotyö netissä: [www.netari.fi](http://www.netari.fi)

Nuorten kriisipiste: [www.nuortenkriisipiste.com](http://www.nuortenkriisipiste.com)

Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus: [www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi)

Poikien puhelin: [www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)

Suomen Punainen Risti: [www.redcross.fi](http://www.redcross.fi)

Tietoa auttavista verkkopalveluista: [www.apua.info](http://www.apua.info)

Tieto- ja tukipalvelu helppimestä: [www.helppimesta.fi](http://www.helppimesta.fi)

Väestöliitto: [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

Luettelo nuoria auttavista tahoista (liite 9) löytyy kopioitavana liitteenä oppimateriaalin liiteosiosta.

## VINKKI!

Kodin ja oppilaitoksen yhteistyötä voi edistää pitämällä vanhempainillan mielenterveys voimavarana -teemasta. Hyödynnä vanhempainillassa Hyvinvoiva oppilaitos -materiaalin aineistoa Mielenterveys voimavarana -teemasta.





## LÄHDEVINKKI!

## Nuoren kasvusta ja kehityksestä:

- **Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.**

## Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.
- Aalto, M. 2003. Nuorten kokemus yksinäisyys ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. saatavilla [www-muodossa: https://oa.doria.fi/dspace/bitstream/10024/4011/1/nuorten.pdf](https://oa.doria.fi/dspace/bitstream/10024/4011/1/nuorten.pdf).
- Haaranen, A. 2005. Perhe muutoksessa. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Terveystieteiden edistäminen ja muuttuva yhteiskunta -kurssin materiaalia. Saatavilla [www-muodossa: www.uku.fi/~haaranen/TeDYhTweb/perhe.htm](http://www.uku.fi/~haaranen/TeDYhTweb/perhe.htm).
- Hämäläinen-Luukkainen, J. 2004. Nivelvaiheen nuoret ja yhteistyö. Opinto-ohjaajien ja laaja-alaisten erityisopettajien näkemyksiä peruskoulun ja toisen asteen nivelvaiheessa. Jyväskylän kaupungin opetusviraston julkaisusarja A 11: 2004.
- Kalermo, E. 2008. Perusopetuksesta toiselle asteelle – Oksa-koulutus nivelvaiheen toimijana Jyväskylällä. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavilla osoitteessa: [https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/49995/jamk\\_1233750885\\_2.pdf?sequence=2](https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/49995/jamk_1233750885_2.pdf?sequence=2)
- Kouluterveyskysely 2009, THL. [info.stakes.fi](http://info.stakes.fi)
- Launonen, L. & Pulkkinen, L. (toim.). 2004. Koulu kasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Poutiainen, P. 2006. Perheen kehitystehtävät. Teoksessa: E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 51–58.

# Harjoituspankki

Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu opiskelijoiden kanssa toteutettavaksi ja sovellettavaksi osana opetusta.

## Ryhmäytyminen ja motivointi

Pohditaan yhdessä, millaisissa tilanteissa elämässä turvaverkko on ihmiselle tärkeä? Miksi on tärkeää, että verkostossa on ihmisiä eri tahoilta? Kenen puoleen nuori voi kääntyä, jos hänellä on huolia?

## Toteutus

### HARJOITUS 1

#### Nuoren huolenaiheet ja tukitähti

##### Toiminta

Jaa yksi tukitähti joka ryhmälle (liite 10). Heijasta tarina-aihiot (liite 12) piirtoheittimelle.

Luetaan tarinat ja jakaudutaan kuuteen pienryhmään. Valitaan Matin tai Mirjan tarina käsiteltäväksi luokassa. Kootaan tarinan henkilön tukitähti ja mietitään ryhmissä, millaista tukea tarinan henkilön tulisi saada eri tahoilta? Jokainen ryhmä miettii tähdestä tukitekiä yhdessä sakaran osalta (katso liite 11):

- koti
- opiskelu/oppilaitos
- harrastukset/vapaa-aika
- kaverit/ystävät
- työ/työharjoittelu
- julkisen sektorin auttavat tahot.

Lopuksi kootaan yhdessä tarinan henkilölle tukitähti isolle fläpille tai taululle.

##### VINKKI!

Tukitähden elementtejä voidaan etsiä ensin myös kuvakorttien avulla ja koota tarinan henkilön tukitähti yhdessä koko luokan kanssa keskustellen.

Ohjeet jatkuvat seuraavalla sivulla

## Liite 10, 11, 12



*Matti on toisen vuoden rakennusalan opiskelija. Tulevat näytöt hermostuttavat Mattia, eikä hän saa nukuttua öisin. Matin seurustelusuhde on katkolla, kun Mirja, Matin tyttöystävä halusi pitää taukoa suhteesta. Juuri nyt opiskelu ei huvita pätäkään ja Matti on ollut poissa koulusta useita päiviä viikossa. Matti miettii alan vaihtoa. Illat kuluvat kavereiden kanssa kaupungilla.*

*Mirja käy lukiota ensimmäistä vuotta. Opinnot etenivät kevääseen saakka hyvin, kunnes Mirjan seurustelusuhde alkoi takkuilla. Mirja olisi halunnut muuttaa Matin kanssa yhteen, mutta Matti ei ollut asiasta kiinnostunut, hänen mielestään he ovat tunteneet liian vähän aikaa. Mirjasta on alkanut tuntua, että lukio ei ole hänen paikkansa ja hän haluaisi siirtyä maalarilinjalle läheiseen ammattioppilaitokseen. Mirja on saanut jo kolmesta kurssista hylätyn arvosanan ja kurssien uusiminen tuntuu todella työläältä.*

## Liite 10



## HARJOITUS 2

### Minun tukitähteni

#### Tarkoitus

Koota oma turvaverkko tukitähteen.

#### Toiminta

Kirjataan oman turvaverkon ihmiset tähtikuvioon (liite 10). Eri sakarat kuvaavat eri tahoja: kotia, koulua, harrastuksia ja vapaa-aikaa, kavereita ja ystäviä sekä työtä ja työharjoittelua. Lisäksi kuvaan kootaan yhteiskunnan auttavia tahoja. Turvalisia aikuisia ja turvaverkkoa voi löytyä myös muualta, vaikka kodin turvaverkko olisi haavoittuva. Oppilaitoksessa nuoren tukena ovat esimerkiksi oppilaitoskuraattori tai -psykologi ja työpaikalla turvallinen aikuinen voi olla esimerkiksi oma työpaikkaohjaaja. Oppilaitoksen turvalliset aikuiset voidaan nimetä ja kirjoittaa kuvan yhteyteen myös, miten ja milloin he ovat tavattavissa. Kuva jää jokaiselle henkilökohtaiseksi.

## HARJOITUS 3

### Liite 13

### Opinnot mietityttävät

Luetaan nuoren tarina:



a)

Olen 18-vuotias, ja opiskelen toista vuotta ravintolakokiksi. Ala on mielestäni "ihan ok", mutta ravintolakokin työ ei ehkä kuitenkaan kiinnosta minua. Mietin parhaillaan, jätänkö opinnot kesken vai jatkanko koulun loppuun, ja haen sitten opiskelemaan jotain muuta alaa. Pää on ihan sekaisin tästä kaikesta. Tuntuu, että kaikilla on joku suunnitelma opiskelujen etenemisestä. Minulla ei ole ikinä ollut tunnetta siitä, mikä minusta tulee "isona". Olen aina vain tuudittautunut siihen, että kyllä elämä vie eteenpäin. Nyt en enää jaksa tätä jatkailua ja mietiskelyä. Haluan jotain järkeä tähän hommaan. Opiskelut inhottaa ja tuntuu, etten saa mitään aikaiseksi. Olisi ihanaa, jos tietäisin edes mitä haluan.

Tarina muokattu [www.nuoret.info](http://www.nuoret.info) -palstan tarinan pohjalta.

b)

Olen 18-vuotias ja opiskelen toista vuotta lukiossa. Opiskelu on mielestäni ihan kivaa, mutta jotenkin turhauttavaa. Opiskelu vie suuren osan ajastani, mutta en kuitenkaan valmistu ammattiin eikä opintoni auta minua kesätöidenkään haussa. Mietin parhaillaan, jätänkö opinnot kesken ja haen ammattikouluun vai jatkanko koulun loppuun ja haen sitten opiskelemaan jotain mielenkiintoista. Toisaalta en edes tiedä mikä ala minua kiinnostaisi. Pää on ihan sekaisin tästä kaikesta. Tuntuu että kaikilla on joku suunnitelma, miten toivoo opiskelujen etenevän. Minulla ei ole ikinä ollut tunnetta siitä, mikä minusta tulee "isona". Olen aina vain tuudittautunut siihen, että se aikanaan selviää. Nyt en enää jaksa tätä jatkailua ja mietiskelyä. Haluan jotain järkeä tähän hommaan. Opiskelut stressaa ja tuntuu, etten kuitenkaan pärjää riittävän hyvin. Olisi ihanaa, jos tietäisin edes mitä haluan.

Keskustellaan yhdessä seuraavien kysymysten pohjalta:

- Mikä nuorta askarruttaa eniten?
- Kenen kanssa nuori voisi jutella asiasta?
- Ketkä oppilaitoksessa voisivat tukea häntä?
- Miten perhe voi tukea nuorta tässä tilanteessa?
- Mistä opintoihin voisi saada lisää innostusta?
- Miten nuoren tulisi toimia? Mitä eri vaihtoehtoja hänellä on?

Kootaan lopuksi yhdessä nuorelle toimintasuunnitelma, jonka avulla hän voi päästä tilanteesta eteenpäin.

## Yhteenvedo

Pidä yhteyttä ystävään! Yhteydenpito ystäviin ja läheisiin ei tapahdu itsestään vaan ystävyys-suhteista on pidettävä huolta. Haastetaan jokainen ottamaan tänään yhteyttä ainakin yhteen ystävään tai läheiseen, joko tapaamalla, puhelimitse, tekstiviestillä, sähköpostilla, chatissa tai kirjoittamalla ystävälle kortti.

# 5 • Kriisit ja niistä selviytyminen



## Teeman tavoitteet

### Opettajalle

- Saada tietoa kriiseistä ja äkillisen kriisin vaiheista.
- Saada tietoa selviytymiskeinoista.
- Saada taitoja kriisissä olevan nuoren kohtaamiseen.

### Opiskelijoille

- Saada tietoa kriiseistä ja äkillisen kriisin vaiheista.
- Tunnistaa omia selviytymiskeinoja.

## Kriisit ja niistä selviytyminen

Jokainen kohtaa elämänsä aikana jonkinlaisia kriisejä. Kriisi on elämänmuutos tai ratkaiseva käänne, jonka seurauksena ihminen on uudessa tilanteessa, jossa perusturvallisuus järkkyy ja tutut selviytymiskeinot eivät riitä (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 35). Kriisistä on mahdollisuus selviytyä, ja se voidaan nähdä myös mahdollisuutena uuden alkuun.

Kriisi voi liittyä omaan kasvuun (**kehityskriisi**), elämäntilanteeseen (**elämänkriisi**) tai sen voi aiheuttaa odottamaton ja ennalta arvaamaton tilanne (**äkillinen kriisi**).

### Kehityskriisit

Kehityskriisit ovat osa kasvua ja kehitystä. Murrosiän muutokset saattavat laukaista toisilla kriisin. Suhde vanhempiin muuttuu, ja halu itsenäistyä ja päättää omista asioista on kova. Nuoruusiässä esimerkiksi seurustelusuhteen päättymisen voi aiheuttaa kriisin. Opiskelupaikka, oman alan löytäminen ja työelämään siirtyminen mietityttävät nuorta. Murrosiässä nuori joutuu kohtaamaan monia uusia asioita samanaikaisesti. Kaikille elämän muutosvaiheista ei kehity kriisiä mutta on kuitenkin hyvä huomata, että kasvuun ja elämän vaiheisiin liittyvät kriisit ovat kuitenkin luonnollisia. Kriisien käsittely ja kohtaaminen auttaa ihmisenä kasvamisessa (Ruishalme & Saaristo 2007, 29–30, Hannukkala & Törrönen 2009, 105.)

### Elämänkriisit

Elämänkulkuun liittyviä pitkäkestoisia ja vähitellen kasautuvia rasitus-tilanteita kutsutaan elämänkriiseiksi. Tällaisia voivat olla esimerkiksi oma tai perheenjäsenen vakava pitkäaikaissairaus, syömishäiriö, masennus, perheen sisäinen tai lähisuhdeväkivalta tai systemaattinen koulukiusaaminen. Elämänkriisejä ei satu kaikille. (Palosaari 2008, 24.) Selviytymistaidot auttavat myös elämänkriiseissä.

### Äkillinen kriisi

Kriisin saattaa laukaista ennalta arvaamaton, yllätyksellinen ja epätavallisen voimakas tapahtuma, kuten liikenneonnettomuus, väkivaltatilanne, räjähdys, tulipalo, odottamaton irtisanominen tai äkillinen vammautuminen. Tällöin puhutaan äkillisestä kriisistä. Se saattaa joskus myös traumatisoida. Niin ei kuitenkaan tapahdu aina, vaan kriisi saattaa mennä ohi, jos ihminen voi käydä läpi kriisin vaiheet ja työstää tapahtumaa näiden kautta. Trauma syntyy, jos kriisireaktiot eivät pääse etenemään, vaan tapahtuma tai jotkin sen osat lukkiutuvat mieleen ja kehoon. Trauma on mielen keino sulkea pois sietämättömältä tuntuvat reaktiot ja tunteet. (Palosaari 2008, 24–27.)

### Äkillisen kriisin vaiheet

Äkillinen kriisi voidaan jakaa neljään vaiheeseen:

**Sokkivaihe** syntyy heti äkillisen ja järkyttävän tapahtuman jälkeen. Sokkivaiheen tarkoitus on eloonjäämisen turvaaminen. Sokki suojaa mieltä tiedolta ja kokemukselta, jota se ei vielä pysty ottamaan vas-

#### ÄKILLISEN KRIISIN VAIHEET

1. Sokkivaihe
2. Reaktiovaihe
3. Työstämisen vaihe
4. Uudelleen orientoitumisvaihe

taan. Tunteet kytkeytyvät pois päältä ja käytös on viileää ja hillittyä. Sökkivaiheen kesto on tilannekohtainen. Se voi kestää vuorokaudesta viikkoihin. Joskus sökkityyppinen tila kestää jopa vuosia. Sökkivaiheessa tapahtunut tuntuu epätodelliselta ja ihmisen on vaikea hahmottaa kokonaisuutta. Silloin yleensä toimii tehokkaasti vailla tunteita, mutta voi myös jähmettyä ja mennä jopa paniikkiin.

**Reaktiovaihe** alkaa, kun sökkivaihetta ei enää tarvita. Reaktiovaihe kestää yleensä pari viikkoa, mutta senkin kesto on tapauskohtainen. Reaktiovaiheessa ihminen alkaa kohdata tapahtunutta ja sen aiheuttamat tunteet heräävät. Tunteet voivat liikkua reaktiovaiheessa laidasta laitaan, ja ne voivat olla voimakkaita. Itkeminen, pelko, ahdistus, itsesyytökset, syyllisyyden tunteet, viha ja tarve etsiä syyllisiä ovat yleisiä. Hajut, kuvat ja tuntoaistimukset aiheuttavat muistumia ja muistivälähdyksiä tapahtuneeseen. Kriisin kokenut saattaa toistella jatkuvasti miksi-kysymystä ja kokea tapahtuman epäoikeudenmukaiseksi. Fyysisiä merkkejä saattavat olla vapina, unettomuus, pahoinvointi, palelu, päänsärky, ruokahaluttomuus, sydänoireet, huimaus, väsymys sekä jännittämisestä johtuvat lihassäröt. Tässä vaiheessa olisi tärkeää, että olisi joku, jolle puhua tuntemuksistaan.

**Kriisin työstämis- ja käsittelyvaiheessa** kriisitapahtuman käsittelyprosessi on aiempaa sisäisempää. Tässä vaiheessa on vielä muisti- ja keskittymisvaikeuksia, ärtyvyyttä ja sosiaalisista suhteista vetäytymistä. Ihminen koettaa jäsentää tapahtuneen merkitystä ja mittasuhteita elämäänsä, mutta häneltä puuttuu tulevaisuuden perspektiivi. Työstämistä tapahtuu mielessä joko tietoisesti tai tiedostamatta. Vaihe saattaa kestää kuukausia ja joskus jopa vuosia.

**Uudelleen orientoitumisvaiheessa** kriisitilanteeseen liittyvät ajatukset, tunteet ja mielikuvat ilmaistaan, tunnistetaan ja käsitellään. Ajatukset, tunteet ja kokemukset prosessoidaan joko yksin, läheisen tai ammattiauttajan kanssa. Kun ihminen antaa surulle tilaa, hän voi luopua hiljalleen menneestä ja alkaa katsoa tulevaan. Tapah-tumaa ja kokemusta voi ajatella ja sen voi kohdata ilman ahdistusta tai pelkoa. Kriisin käynnistäneestä tapahtumasta on tullut osa itseä ja pettymyksestä on selvitty (Palosaari 2007, Heiskanen, Salonen & Sassi 2006.)

## Kriisistä selviytyminen

Kriisien kautta voi löytää itsestään uusia aiemmin tunnistamattomia voimavaroja. Selviytyminen suuresta kriisistä voi lisätä ihmisen itsetuottamusta ja kyvykkyyden tunnetta, mikäli ihminen työstää ja käy läpi kriisin käsittelyn vaatiman prosessin.

### Erilaiset selviytymistyylit

Omien selviytymistyyliden tunnistaminen ja taito käyttää niitä auttaa elämän haastavissa tilanteissa. Kriisitilanteissa on tärkeää osata hakea apua läheisiltä tai tarvittaessa myös ammattiauttajalta.

**Sosiaalinen selviytyjä** haluaa puhua läheisilleen häntä järkyttäneestä tilanteesta ja osaa hakea heiltä tukea sekä vastaanottaa sitä. **Tunteellinen selviytyjä** taas ilmaisee itseään itkemällä ja nauramalla

tai esimerkiksi taiteen keinoin. Hän myös kertoo tunteistaan toisille ihmisille. **Älyllinen selviytyjä** kerää tietoa tapahtuneesta, keskustelelee itsensä kanssa ja käyttää ongelmanratkaisutekniikkaa. **Luova** käyttää mielikuvitustaan välttääkseen epämiellyttäviä tosiasioita tai löytääkseen ratkaisuja ongelmiinsa. Hän luo mielikuvia, tulkitsee unia ja uskoo vaistoonsa. **Henkinen selviytyjä** hakee selityksiä ja tukea uskonnosta, aatteesta tai erilaisista arvoista. **Fysiologiselle selviytyjälle** apua tuo esimerkiksi syöminen, liikkuminen, rentoutuminen, nukkuminen tai päihteiden käyttö. Huolien hukuttaminen ruokaan tai päihteisiin saattaa aiheuttaa uuden ongelman riippuvuuden muodossa. (Ayalon 1995.)

## Nuoren selviytymisen tukeminen

Nuori selviytyy kriisistä usein yksilöllisten selviytymiskeinojensa ja läheisten ja turvallisten aikuisten tuen avulla. Oppilaitoksen näkökulmasta nuoren tukemiseen voi riittää keskustelu opettajan, terveydenhoitajan, kuraattorin tai psykologin kanssa. Toimiva moniammatillinen yhteistyö on tällöin tärkeää. Nuori ei jää tilanteensa kanssa yksin. Turvallisten aikuisten ketju ei tällöin katkea. Jos oppilaitoksen keinot nuoren tilanteessa eivät riitä, voi nuori saada apua esimerkiksi terveyskeskuksesta, seurakunnalta tai mielenterveysalan ammattilaisten ylläpitämistä verkko- ja puhelinpalveluista. Kriisikeskukset, tukiasemat ja turvatalot tarjoavat myös kriisiapua. (Haasjoki & Ollikainen 2010.) On tärkeää rakentaa yhteistyö paikallisten auttavien tahojen kanssa toimivaksi. Myös kokemusten jakaminen vertaisryhmässä voi auttaa. Erilaisia vertaistukiryhmiä on olemassa esimerkiksi itsemurhan tehneiden läheisille ja läheisensä äkillisesti menettäneille. Näistä ryhmistä saa tietoa esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksesta ja paikallisista mielenterveyspalveluista. Sosiaalinen tuki, elämän kokeminen merkityksellisenä, tunteiden käsittely ja ongelmanratkaisutaidot auttavat kriisistä selviytymisessä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 115–116.)

## Mikä on aikuisen rooli?

Nuorta voi tukea avoimesti kuuntelemalla ja olemalla hänelle läsnä yrittämättä ratkaista nuoren haastavia kysymyksiä. Opettaja voi tukea nuoren omia voimavaroja herättämällä kysymyksiä, miten nuori yleensä toimii vaikeassa tilanteessa ja mikä häntä tavallisesti auttaa, jos hän on ahdistunut tai alakuloinen. Nuorta on hyvä muistuttaa unen ja ravinnon tärkeydestä ja niiden merkityksestä hyvinvoinnin perustekijöinä myös kriisitilanteessa. Lepo ja irrottautuminen opiskelusta voi auttaa toista, kun toinen taas tarvitsee normaalin arkielämän jatkuvuutta kiisistä selviytyäkseen. Nuoren kannalta on tärkeää vahvistaa sitä tunnetta, että kaikki ei ole muuttunut, vaikka onkin olemassa elämä ennen kriisiä ja sen jälkeen. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 26.)

Myöskään opettaja ei saa jäädä tilanteen kanssa yksin. Opettajan on tärkeää olla tietoinen omista voimavaroistaan ja mahdollisuuksista auttaa. Opettajan rooli on olla turvallinen aikuinen ja kasvattaja. Työyhteisön tuki, työnohjaus ja rajan veto työn ja vapaa-ajan välille on tärkeää. Opettaja voi hahmottaa omaa rooliaan nuoren kriisitilanteessa määrittelemällä:

- Mitkä ovat minun vastuuni tämän nuoren suhteen?
- Mitä voin ja mitä en voi tehdä?



- Keitä muita tarvitaan ratkaisemaan ongelma? Miten saan välitettyä tiedon näille tahoille?
- Jos omat keinoni eivät riitä, mistä voin pyytää apua tilanteen ratkaisemiseksi?
- Mikä on pienin edistysaskel, joka tilanteessa voi tapahtua?

Lähde: Haasjoki & Ollikainen 2010, 29.

### **Miten kohdata kriisissä oleva nuori?**

- Kiitä nuorta siitä, että hän on tullut hakemaan apua.
- Kerro roolistasi ja tapaamisen tarkoituksesta.
- Auta nuorta ymmärtämään huolesi ja kerro, miksi sinun on otettava yhteyttä hänen huoltajiinsa.
- Puhuttele nuorta tasavertaisesti.
- Kannusta häntä kertomaan kokemuksistaan omin sanoin.
- Osoita olevasi turvallinen aikuinen, joka pystyy ottamaan vaikeita tunteita vastaan.
- Osoita ymmärtäväsi nuorta, vaikka et hyväksyisikään hänen tekojaan.
- Muista, että nuoren kokemus on aito, vaikka kertomus ja tosiasiat olisivatkin ristiriidassa.
- Ohjaa nuori "saattaen vaihtaen" ammattilaisen avun piiriin.

Lähde: Mielenterveys-lehti 6/2009.

### **Lähteet**

- Ayalon, O. 1995. Selviydyn: yhteisön tuki ja selviytyminen. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Suomen Mielenterveysseura. Turun Kriisikeskus.
- Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen Mielenterveysseura.
- Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. SMS-Tuotanto.
- Mielenterveys 6/2009. Täällä nuori – kuuleeko kukaan -artikkeli Tasapainon hetkiä -hankkeesta tehdystä kriisityöstä.
- Palosaari, E. 2008. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita.
- Ruishalme, O & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.

# Harjoituspankki

Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu opiskelijoiden kanssa toteutettavaksi ja sovellettavaksi osana opetusta.

## Ryhmäytyminen ja motivointi

Valitse sopiva motivointi:

### Kriisistä kriisiin

Kuunnellaan tunnin aluksi Ismo Alangon kappale *Kriisistä kriisiin* (sanat liitteessä 14) tai jokin muu sopiva musiikkikappale. Jutellaan aiheesta:

- Millaisia ajatuksia käsite kriisi tuo mieleen?
- Millaiset tilanteet elämässä voivat synnyttää kriisin?

Musiikkia kuunnellessa voidaan myös piirtää kriisi-käsitteen synnyttämä mielikuva tai valita kriisiä kuvaava kuvakortti. Millaisia ajatuksia kriisi tuo mieleen? Halukkaat voivat kertoa piirroksistaan. Kuvakortteja käytettäessä käydään lyhyt kierros: mikä kuvassa kuvastaa kriisiä?

**Aiheeseen voidaan johdattaa myös teorian tekstin pohjalta.**

### Liite 14



## Toteutus

### HARJOITUS 1

#### Keskustelu haastavista tilanteista

Käydään yhdessä keskustellen läpi kuvakorttien avulla elämän haastavia tilanteita. Kukin valitsee kortin, joka kuvaa haastavaa tilannetta, jonka nuori voi kohdata elämässään. Kootaan kuvat kuvakollaasiksi ja käydään ne yhdessä läpi.

Jatketaan aiheesta keskustellen (valitse esimerkiksi kaksi seuraavista kysymyksistä, liite 15):

- Mitä tunteita kuvakollaasissa esitettyihin nuoren elämän haastaviin tilanteisiin voi liittyä?
- Millaisia haastavia tilanteita voi kohdata seurustelusuhteessa, opiskelussa tai työelämässä?
- Miten haastaviin tilanteisiin voi varautua?
- Miten haastavista tilanteista voi selviytyä?
- Mitä on hyvä elämä?
- Kuuluuko hyvään elämän huolia?

Harjoitus päätetään selviytymistyöliien läpikäymiseen (liite 16). Mietitään, mitkä selviytymistyöliit ovat itselle sopivia.

### Liite 15, 16



**Liite 16****HARJOITUS 2****Millainen selviytyjä itse olen?****Tarkoitus**

Selkiyttää erilaisia selviytymistyyliä, löytää itselle sopivia konkreettisia selviytymiskeinoja ja lisätä itsetuntemusta.

Mietitään itse (yksin tai ryhmässä), millaisia keinoja voi käyttää vaikeasta ja yllättävästä tilanteesta (kriisit) selviämässä, kun on paha olla. Apuna voidaan käyttää myös kuvakortteja: valitaan kortti, joka kuvaa jonkinlaista selviytymiskeinoja, jota ihminen voi käyttää kriisitilanteessa. Keskustellaan näistä parin kanssa. Kirjataan selviytymiskeinot yhteisesti ylös. Tämän jälkeen käydään läpi opettajan johdolla selviytymistyyliä. Ihmisellä on yleensä useita selviytymistyyliä. Voidaan miettiä lisäksi myös muita mahdollisia selviytymiskeinoja. Lopuksi kirjataan yksilötyöskentelynä ylös omat itselle sopivat selviytymiskeinot monisteeseen (liite 16).

**HARJOITUS 3****Paritehtävä selviytymistyyleistä****Tarkoitus**

Selviytymistyyliin tutustuminen.

Opiskelijat valitsevat parin kanssa yhden selviytymistyylin sekä kuvakorteista tarinalleen päähenkilön. Selviytymistyyleistä kehitellään tarina tai esimerkkitalanne, jossa kyseistä keinoa käytetään. Parit esittävät tarinan vierusparille, joka arvaa, mistä selviytymistyylistä on kyse.

**Puretaan keskustellen**

- Oliko selviytymistyyli vaikea arvata?
- Mitä keinoja esiin tullesiin selviytymistyyliin liittyi?

Lähde: Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen Mielen terveysseura.

## HARJOITUS 4

### Olen selviytyjä! – yksilötyöskentely

Palautetaan mieleen Turvaverkko-teemassa piirretty oma tukitähhti.

Mietitään yksilötyöskentelynä kaksi haastavaa tilannetta, joista on selviytynyt elämässä. Kirjoitetaan tarina vihkoon.

- Miten toimit näissä tilanteissa?
- Mitkä keinot auttoivat sinua?
- Keneltä pyysit apua/tukea?
- Mitä opit itsestäsi näiden tilanteiden kautta?
- Ketkä oman turvaverkon jäsenistä olivat apuna?
- Jos omat selviytymiskeinot eivät tuntuneet riittävän, miten olisit voinut toimia toisin?

Kootaan lopuksi oma selviytymispakki itselle hyväksi havaituista selviytymistyylyistä (liite 16).

Lähde: Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen Mielenterveysseura.

## Liite 16



## HARJOITUS 5

### Äkillisen kriisin vaiheet

#### Tarkoitus

Tutustua äkillisen kriisin käsitteeseen ja kriisin vaiheisiin.

#### Toiminta

Käy läpi opiskelijoiden kanssa äkillinen kriisi -käsite ja kriisin vaiheet ja kirjaa ne taululle. Opiskelijat valitsevat kuvakorteista kuvan, joka kuvastaa nuoren elämässä mahdollista äkillistä kriisiä. Kirjoitetaan tarina, jossa esiintyy äkillisen kriisin vaiheet.

- Miten kriisin vaiheet konkretisoituvat tarinassa?
- Miten tarinan henkilö voi suuntautua uudelleen elämään kriisin jälkeen?

Lähde: Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen Mielenterveysseura.

#### VINKKI!

**Kriisisuunnitelmaan tutustuminen:** Tutustu oppilaitoksesi kriisisuunnitelmaan yhdessä koko henkilöstön kanssa ja päivitätkää suunnitelma säännöllisesti lukuvuoden alussa. Myös opiskelijat on tärkeä tutustuttaa suunnitelmaan.

**Liite 17****HARJOITUS 6****Miten voin tukea toista?****Tarkoitus**

Harjoitella haastavassa tilanteessa olevan ystävän/kaverin kohtaamista.

**Toiminta**

Valitse jokin kuva, joka kuvastaa kriisitilannetta, joka voisi tapahtua toisella asteella opiskelevalle nuorelle. Mietitään pienryhmissä:

- Mitä voit sanoa kaverille, jos tämän perheessä joku olisi kuollut.
- Miten toivoisit toisten suhtautuvan, jos itselläsi olisi vaikeaa?
- Mikä kantaa sinut vaikeiden tilanteiden yli?
- Mikä merkitys on sosiaalisella tuella?

Puretaan ryhmien keskustelut kysymys kerrallaan.

Lähde: Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Suomen Mielenterveysseura.

**Yhteenvedo**

Muista opetuskerran turvallinen ja myönteinen päätös. Käytä eheyttävää harjoitusta, esimerkiksi:

**Selän maalaus**

Istutaan parin kanssa peräkkäin. Takana istuva on taidemaalari ja edessä istuvan selkä on hänen maalauslustansa. Maalaaminen tapahtuu koskettamalla selkää eri tavoin: naputtamalla, sivelemällä, pyörittämällä, vetämällä viivoja, taputtamalla jne. Ohjaaja laittaa musiikkia soimaan ja luettelee taideteoksille aiheita (yhteensä noin 10 erilaista), kuten kesäsade, syysmyrsky, siirappi, sitruuna, permanentti, yksinäisyys ja äidinrakkaus jne. Tämän jälkeen vaihdetaan osia ja musiikki jatkuu. Ohjaaja luettelee jälleen 10 erilaista aihetta taideteoksiin.

Lähde: Riikka Nurmi



# Täydentävät teemat

## 6. Stressi ja rentoutuminen



### Teeman tavoitteet

#### Opettajalle

- Saada tietoa stressistä ja rentoutumisesta.

#### Opiskelijoille

- Oppia erilaisia rentoutumismenetelmiä.
- Oppia tunnistamaan itselle ominainen opiskelutyyli.
- Oppia hallitsemaan ajankäyttöä.

## Stressi ja rentoutuminen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyssä (2010) lukiolaisista 47 prosenttia ja neljännes ammattiin opiskelevista koki koulutyöhön liittyvän työmäärän liian suureksi. Myös opiskeluvaikeudet olivat yleisiä: ammattikoululaisista 31 ja lukiolaista 39 prosenttia kärsii niistä. Koulu-uupumuksesta, joka kehittyy pitkään jatkuneen koulustressin seurauksena, kärsii 7 ammattikoulun ja 11 prosenttia lukion opiskelijoista. Luvut ovat sukupuolittain jakautuneet niin, että tytöt kokevat sekä ammatillisella puolella että lukiossa työmäärän liian suurena ja koulu-uupumusta huomattavasti poikia yleisemmin.

### Stressin määritelmä

Stressistä on olemassa erilaisia määritelmiä tieteenalasta riippuen, mutta yleisesti stressistä puhuttaessa tarkoitetaan omaa henkilökohtaista kokemusta henkisestä kuormittumisesta. Tilanteet, jotka toiselle aiheuttavat suurta stressiä ja ahdistusta, voivat toisesta tuntua miellyttäviltä tai täysin yhdentekevilä.

Paineen alla ihmisen suorituskyky lisääntyy tiettyyn pisteeseen asti. Pieni määrä stressiä parantaa niin fyysistä kuin psyykkistäkin suorituskykyä. Liian voimakas ja ennen kaikkea liian pitkään jatkunut stressi johtaa kuitenkin häiritseviin oireisiin, elintoimintojen haitallisiin muutoksiin kuten verenpaineen nousuun, vatsavaivoihin ja erilaisiin särkyihin sekä sairauksien puhkeamiseen heikentyneen vastustuskyvyn seurauksena. Ensimmäiset oireet tunne-elämän puolella ovat esimerkiksi turhautumisen tunne, ärtyneisyys, väsymys, ahdistuneisuus ja unihäiriöt. Myös ruokahalun muutokset saattavat olla stressin aiheuttamia. Stressin aiheuttamat oireet ovat eri henkilöillä erilaisia. Pitkään jatkunut stressi saattaa kehittyä uupumukseksi ja se taas masennukseksi. (Niemi, Sherma 1999, 10–12.)

Tiivistetysti stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa yksilön tarpeiden, tavoitteiden ja kykyjen välillä vallitsee pitkäaikainen tai voimakas lyhytaikainen ristiriita tai epäsuhta. Ihminen stressaantuu, kun hän tuntee, ettei voi vaikuttaa asioihin. (Niemi.)

Nuorella liiallinen stressi voi olla peräisin opiskelusta ja/tai yksityiselämästä. Opiskelusta voi tulla liian stressaavaa silloin, kun opettajat, vanhemmat tai opiskelija itse vaatii itseltään jatkuvasti liikaa. Epäselvät tavoitteet, riittämättömät opiskelu- tai arjenhallintataidot ja huono opiskeluympäristö johtavat ilon ja motivaation katoamiseen ja stressiin. (Sherma 1999, 11.)

Siirtyminen opiskelemaan toiselle asteelle on nuorelle uusi vaihe elämässä. Opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseksi on opintoihin hyvä liittää opiskelutyyleihin, ajanhallintaan ja rentoutumiseen liittyviä harjoitteita, jotka lisäävät nuorten keinoja kohdata erilaisia haastavia ja voimavaroja vaativia tilanteita.

### Stressistä selviytymisen keinoja

Joitakin stressitekijöitä voi oppia välttämään, mutta kaikkeen ei voi itse vaikuttaa. Tärkeää on oppia tunnistamaan, onko itsellä vaikutusmahdollisuuksia tilanteeseen vai ei. Näin voi välttää turhautumista ja keskittää aika, tarmo ja kyvyt järkevästi. (Sherma 1999, 11.)

Kouluterveyskyselyn mukaan myös nuorten stressinhallintakeinoissa on puutteita: nuoret nukkuvat liian vähän, ruokailutottumuk-



set ovat huonoja ja päihteiden käyttö ja liian vähäinen liikunta on melko tavallista toisen asteen opiskelijoilla.

Opiskelijoiden kanssa on tärkeää tarkastella erilaisia stressinhallintakeinoja omassa elämässä. Fyysisiä stressinhallintakeinoja ovat muun muassa säännöllinen ateriarytmi, riittävä uni ja lepo, säännöllinen liikunta, hengitys- ja mielikuvaharjoitukset sekä rentoutuminen. Taukojen pitäminen opiskelupäivän aikana ja järkevät valinnat muun muassa ravinnon suhteen ehkäisevät stressiä.

Tunne-elämän keinoja stressinhallinnassa ovat sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus, tunteista puhuminen, itsensä hemmottelu ja hoi-vaaminen, vuorovaikutustaidot, virkistyminen, huumori ja luovuuden käyttö. Ajatteluun liittyviä keinoja on muun muassa myönteinen ajattelu, haasteisiin rakentavasti suhtautuminen, kyky oppia takaiskuista, johdonmukaiset ja realistiset tavoitteet sekä ajanhallinta ja työjärjestyksen hahmottaminen. Elämän filosofiset keinot liittyvät myönteiseen, itseä tukevaan elämänfilosofiaan, itselle merkityksellisten asioiden vaalimiseen ja oman identiteetin eri puolien vahvistamiseen. Tähän liittyy myös merkityksen ja tarkoituksen etsiminen asioille ja henkisyys. (Haasjoki & Ollikainen 2010.)

Oppilaitoksen rooli stressin kokemuksen syntymisessä on suuri. Vaikka stressin kokemus on yksilöllinen, ei yksilö voi vaikuttaa kaikkiin stressiä aiheuttaviin tilanteisiin. Oppilaitoksen vuosirytmää, erilaisia käytänteitä ja toimintakulttuuria on tärkeää suunnata hyvinvointia tukevaksi. Kuormittaako joku mukavaksi tarkoitettu käytäntö jotakin henkilöstö- tai opiskelijaryhmää kohtuuttomasti? Mitä voisi tehdä helpottamaan koeviikkojen/ylioppilaskirjoitusten aiheuttamaa paineen tuntua? Mikä määrittää opiskelija-arviointien ajankohdat tai oppi- ja välituntien alkamis- ja päättymisajankohdat? Miten oppilaitoksen toimintakulttuuria voisi muuttaa, jotta suorituskeskeisyys vähenisi?

## Ajankäytön hallinta

Ajan käytön hallitseminen edellyttää suunnitelmallisuutta. Ilman suunnitelmia aika kuluu huomaamatta, eikä tavoitteita saavuteta.

Suunnitelmallisuus alkaa tavoitteiden määrittelystä. Ne jäsentävät elämää ja tuovat motivaatiota arkiseen puurtamiseen. Tavoitteita tulee olla sekä pitkälle (esimerkiksi koko opiskeluaika) että lyhyelle (päivä, viikko) aikavälille.

Tavallisesti tavoitteita on samanaikaisesti useita niin opiskeluun, työhön kuin muuhunkin elämään liittyen. Kaikkea ei kannata kuitenkaan tavoitella samanaikaisesti, sillä näin kaikkien tavoitteiden saavuttaminen hankaloituu. Kun elämään tulee uusi asia (esimerkiksi opiskelu), jostain on vähennettävä (harrastus/sosiaalinen elämä/television katselu/netissä surffailu) tai jotain jopa kokonaan jätettävä pois.

Tavoitteiden hahmottamisen jälkeen tulee miettiä, miten ne saavuttaa – jakaa tavoitteet pienempiin osatavoitteisiin, konkreettisiin tekoihin ikään kuin portaiksi kohti päätavoitetta. Mitä on tehtävä läpäistäkseen tentin kahden kuukauden kuluttua? Millaista valmistautumista vaatii, jos haluaa tentistä vähintään hyvän arvosanan? Mitä edellä esitetyt tavoitteet tarkoittavat kuukausi- ja viikko- ja lopulta päivätason suunnitelmassa? (Pietikäinen 2009. 298, 299, [http://www.oulu.fi/opetkeh/oppimisklinikka/kaytasivut/tehokkuutta\\_ajankaytoon.htm](http://www.oulu.fi/opetkeh/oppimisklinikka/kaytasivut/tehokkuutta_ajankaytoon.htm).)

## Oppimistyyli

Oppiminen ei ole itsestään selvä taito, vaan sitä voi oppia ja harjaantuttaa tietoisesti. Oppimistyyli tarkoittaa niitä tapoja, joilla hankitaan ja käsitellään uutta tietoa. Oppimistyyli on pysyvä ominaisuus. Itselle ominainen oppimistyyli on hyvä tiedostaa.

Yksi oppimistyyliin vaikuttava tekijä on oma tärkein havaintokanava. Se ratkaisee, mitä ihminen huomaa maailmassa ja mihin kiinnittää huomiota. Oppimistyyli voi karkeasti jakaa kolmeen osaan: **auditiivinen** oppimistyyli perustuu kuulohavaintoihin, **visuaalinen** näköhavaintoihin ja **kinesteettinen** tuntohavaintoon. Tiedostaessaan oman oppimistyyliinsä opiskelijan on helpompi kehittää opiskelutekniikoitaan oppimista edistäväksi. Välttyäkseen turhalta työltä ja turhaantumisilta opiskelijoiden kanssa on hyvä käydä läpi erilaisia mahdollisuuksia opiskeluun (<http://www oulu.fi/opetkeh/oppimisklinikka/ajattelesivut/oppimistyyli.htm>).

## Lähteet

- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Suomen Mielenterveysseura. Turun Kriisikeskus. Kouluterveyskysely 2010, THL.
- Niemi, M. Stressi. YTHS [http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi)
- Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki: Duodecim.
- Sherma, C, 1999. Irti stressistä. Juva: WSOY. <http://www.okry.fi/aarreakku/oppimistyyli.htm/>  
<http://www oulu.fi/opetkeh/oppimisklinikka/>

## Lisätietoa rentoutumis- ja stressinhallintataidoista

- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Suomen Mielenterveysseura. Turun Kriisikeskus.
- Kabat-Zinn, J. 2004. Olet jo perillä – Tietoisien läsnäolon taito. Helsinki: Basam Books.
- Kabat-Zinn, J. 2007. Täyttä elämää – Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Helsinki: Basam Books.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

# Harjoituspankki

Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu opiskelijoiden kanssa toteutettavaksi ja sovellettavaksi osana opetusta.

## Ryhmäytyminen ja motivointi

Valitse sopiva motivointi.

### Kirjoitelma

Kirjoitetaan lyhyt tarina otsikolla "Rentouttava hetki". Pohditaan kirjoituksessa esimerkiksi seuraavia asioita:

- Mitä teet?
- Missä olet?
- Ketä/keitä on kanssasi vai oletko yksin?
- Miltä ympäristö näyttää?
- Mitä ääniä kuuluu?
- Mitä tuoksuja haistat?

### Pohdinta

Pohditaan parin kanssa tai pienissä ryhmissä:

- Milloin olin viimeksi todella rentoutunut/stressaantunut?
- Missä paikassa tunnen oloni rentoutuneeksi/stressaantuneeksi?
- Mitä teen, kun haluan rentoutua?
- Miltä rento olo tuntuu?

### Kuvakorttityöskentely

Valitaan yksi kuvakortti, joka tuo mieleen esimerkiksi rentoutumisen tai stressin. Kerrotaan muulle ryhmälle tai vieruskaverille, miksi valitsi juuri tämän.

## Toteutus

### Liite 18



### HARJOITUS 1

#### Mitä stressi on?

##### Tarkoitus

Tutustua stressin käsitteeseen, sen ilmenemismuotoihin ja sen ennaltaehkäisyyn.

##### Toiminta

Jaetaan opiskelijat 4 hengen ryhmiin. Ryhmät kirjaavat fläppipaperille näkemyksiään stressistä kysymysten avulla. Jaa kysymykset ryhmien kesken (2–3 kysymystä/ryhmä):

Ohjeet jatkuvat seuraavalla sivulla

- Mitä stressi on?
- Mitkä asiat stressaavat sinua? Liittyvätkö ne useimmiten opiskeluun, ihmissuhteisiin tai henkilökohtaisiin asioihisi?
- Minkälaisissa tilanteissa tunnet stressiä? Minkälaiset tapahtumat stressaavat sinua?
- Kenen vuoksi stressaannut? Asettaako joku sinulle liikaa tavoitteita tai paineita?
- Miten oireilet, jos olet stressaantunut?
- Miten stressin tunne vaikuttaa käyttäytymiseesi?
- Mitä teet, kun huomaat olevasi stressaantunut?
- Voitko välttää stressiä aiheuttavia tilanteita tai poistaa ne kokonaan?
- Kenelle voi tulla stressiä?
- Mitkä asiat voivat aiheuttaa stressiä nuorilla?
- Minkä olet kokenut auttavan sinua, jos olet tuntenut itsesi stressaantuneeksi?
- Millaista apua odotat aikuisilta, jos tunnet olosi stressaantuneeksi?
- Kenen puoleen voit kääntyä oppilaitoksessa, jos koet olevasi stressaantunut?
- Miten voit ennaltaehkäistä stressiä?

### Purku

Ryhmät esittelevät tuotoksensa muulle ryhmälle. Jatketaan yhdessä keskustellen.

Lähde: Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. SMS.

## HARJOITUS 2

### Liite 19

## Omaan oppimistyyliin tutustuminen.

### Tarkoitus

Tutustua itselle ominaiseen tyyliin oppia.

### Toiminta

Pohditaan yksin, parin kanssa tai ryhmissä:

- Mitä opin? (Suuria kokonaisuuksia, yksittäisiä sanoja ja lauseita...)
- Miten opin? (Lukemalla, kuulemalla...)
- Missä opin? (Koulussa, omassa huoneessani, puistossa...)
- Milloin opin? (Aamuisin, iltaisin...)
- Kenen kanssa opin? (Yksin, kaverin kanssa...)
- Mikä tukee oppimistani? (Muistiinpanot, alleviivaukset, näköhavainnot...)
- Mitä teen, kun haluan oppia uuden asian?
- Mikä aika päivästä on minun "tehoaikaani" – aikaa jolloin keskittymiskykyni ja vireystasoni on parhaimmillaan?
- Miten pitkään pystyn yhtäjaksoisesti opiskelemaan?
- Vaatiiko keskittymiseni ehdotonta hiljaisuutta vai parantaako esimerkiksi musiikin kuuntelu sitä?
- Mikä on minulle fyysisesti paras paikka opiskella? (Oman kodin sohvan nurkka, kirjaston lukusali...)
- Auttaako tekstin lukeminen, alleviivaaminen tai muistiinpanojen kirjoittaminen oppimista?
- Opinko parhaiten kuuntelemalla ja keskustelemalla?
- Opinko paikallani istuen vai huoneessa edestakaisin kävelemällä?
- Ovatko muistiinpanoista tiivistelmät, ranskalaiset viivat, alleviivaukset vai ajatuskartat hyödyllisimpiä?

Keksikää itse vielä lisää kysymyksiä yhteiseen pohdintaan.

### Purku

Käydään kysymyksiä yhdessä läpi.

Mukaillen lähteistä: [www.okra.fi](http://www.okra.fi) ja <http://www.oulu.fi/opetkeh/oppimisklinikka/ajattelesivut/oppimistyyli.htm>



**Vinkki ajankäytön hallintaan!**

Tutustutaan Ylen internetsivustolla ajankäytön hallinnan sivustoon tai katsotaan alustukseksi sivuston videopätkä Ajankäytön suunnittelu: monista tehtävistä koostuva päivä.

Sivustolla on myös verkkomateriaalia ajankäytön suunnitteluun: [oppiminen.yle.fi/artikkeli?id=392](http://oppiminen.yle.fi/artikkeli?id=392)

## HARJOITUS 3

### Viikkosuunnitelman tekeminen

#### Tarkoitus

Harjoitella suunnittelemaan omaa ajankäyttöä.

#### Toiminta

Opiskelijat suunnittelevat kuluvan viikkonsa ajankäytön pääpiirteissään.

- Päätä, mitä aiot saada tehdyksi alkavalla/ensi viikolla.
  - Voit jaotella tehtävät opiskeluun liittyviin ja muihin (harrastukset, ihmissuhteet, kotityöt).
  - Muista opiskelutavoitteiden kohdalla määritellä, missä ajassa tavoite pitää saavuttaa ja millaiseen laatuun (arvosana) ja/tai määrään (sivumäärä) pyrit.
- Laita tehtävät tärkeysjärjestykseen.
- Merkitse suunnitelmaan tavoitteiden sisältämät läsnäoloa (oppitunnit, ohjatut harrastukset) vaativat tilanteet.
- Merkitse suunnitelmaan tärkeysjärjestyksessä ensimmäisen tehtävän muut tarvitsemat ajat (esimerkiksi kokeeseen lukeminen, kotitehtävien tekeminen). Sijoita opiskelehtävät "laatuajallesi", eli ajankohtaan, joka on sinulle tehokasta keskittymisaikaa, ja muut tehtävät tämän ajan ulkopuolelle.
- Merkitse loput tehtävät viikkosuunnitelmaan tärkeysjärjestyksen mukaisesti. Älä kahmi tehtäviä liikaa. Muista, että aika ja suorituskyky ovat rajallisia.
- Muista varata aikaa myös rentoutumiselle ja levolle.

Toteuta suunnitelmaa joustavasti, arki tuo aina mukana yllätyksiä, houkutuksia ja muutoksia.

- Muuttuvissa tilanteissa yritä pitää suunnitelman tärkeimmistä tehtävistä kiinni, jouta toiseksi ja/tai kolmanneksi tärkeimmistä.
- Mieti jo etukäteen, mitä teet eteen tuleville houkutuksille. Mitä teet tilanteessa, jossa ystävä pyytää kahville kesken tenttiin lukemisen? Mitä teet kun huomaat, että televisiosta tulee mielenkiintoinen ohjelma juuri silloin, kun sinun pitäisi opiskella?

Arvioi viikon loputtua saavutitko tavoitteesi ja suunnittele seuraavan viikon ohjelma. Anna itsellesi mahdollisuus iloita saavutetuista tavoitteista.

Mukaillen lähteestä: [http://www oulu.fi/opetkeh/oppimisklinikka/kaytasivut/tehokkuutta\\_ajankayttoon.htm](http://www oulu.fi/opetkeh/oppimisklinikka/kaytasivut/tehokkuutta_ajankayttoon.htm)

## Yhteenveto

### Rentoutumisharjoitus

#### Tarkoitus

Oppia erilaisia keinoja rentoutumiseen mielikuvien avulla.

#### Toiminta

Rentoutumisen voi toteuttaa leväten päätä pöytää vasten tai lattialla maaten. Voit käyttää taustalla rauhallista musiikkia. Lue liitteenä 20 tai 21 oleva teksti rauhalliseen tahtiin. Voit pitää lukemisen lomassa lyhyitä taukoja.

#### Purku

Miltä tuntui? Oliko helppo keskittyä rentoutumiseen ja sulkea muut ajatukset pois?

### Liite 20, 21



# 7 • Nuoren seksuaaliterveys ja mielen hyvinvointi



## Teeman tavoitteet

### Opettajalle

- Tutustua nuoren seksuaaliterveyden tukemiseen mielen hyvinvoinnin näkökulmasta.

### Opiskelijoille

- Keskustella parisuhteeseen ja seurusteluun liittyvistä teemoista mielen hyvinvoinnin näkökulmasta.

# Nuoren seksuaaliterveys ja mielen hyvinvointi

## Seksuaalisuus ja seksuaaliterveys

Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä. Se ilmenee asenteissa, arvoissa ja uskomuksissa sekä suhteessa itseen ja toisiin. Seksuaalisuus voidaan määritellä synnynnäiseksi kyvyksi ja valmiudeksi reagoida psyykkisesti ja fyysisesti aistimuksiin ja virikkeisiin kokemalla mielihyvää sekä valmiutena pyrkiä näihin kokemuksiin. Seksuaalisuuteen kuuluvat seksuaalinen kehitys, biologinen sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja sen mukainen rooli sekä suvun jatkaminen.

Seksuaaliterveys on WHO:n määritelmän mukaan seksuaalisuuteen liittyvän fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. ”Hyvä seksuaaliterveys edellyttää positiivista ja kunnioittavaa asennetta seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin sekä mahdollisuutta nautinnollisiin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin ilman pakottamista, syrjintää ja väkivaltaa. Hyvän seksuaaliterveyden saavuttaminen ja ylläpitäminen edellyttää kaikkien ihmisten seksuaalisten oikeuksien kunnioittamista, suojelemista ja toteuttamista.” (Väestöliitto; WHO, 2000 ja Stakes, Raportteja 282/2004: Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen)

## Seksuaalikasvatus hyvinvoinnin tukena

Seksuaalikasvatuksen keskeisiä tehtäviä on seksuaaliterveyden edistäminen. (Kaltiala-Heino 2004, 64–65.) Voidakseen edistää nuoren seksuaaliterveyttä on aikuisen ensin etsittävä vastauksia kysymyksiin, pohdittava omia arvoja ja asenteita, joita seksuaalisuus ja sukupuolisuus itsessä herättävät ja pohdittava, millaisena nuoren seksuaalisuus itselle näyttää. Seksuaalikasvattajan on tärkeää tiedostaa ja ymmärtää, kenen kanssa hän työtään tekee, ketä varten ja millaisissa tilanteissa. Seksuaalikasvattaja on rinnalla kulkija, joka uskaltaa heittäytyä ihmettelemään, pohtimaan ja kuuntelemaan kasvajan tarinaa. Seksuaalikasvatus, kuten kasvatus muutenkin, on aina vahvasti jokaisen ainutkertaisuuden ymmärtämistä sekä asioiden ja ilmiöiden moninaisuuden hyväksymistä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2011.)

Turvallisella ja laadukkaalla seksuaalikasvatuksella voidaan tukea nuoren kasvua ja kehitystä. Vuosien saatossa nuori löytää oman tapansa olla aikuinen ja ottaa oman seksuaalisuutensa ja seksuaalisen kehonsa omaan hallintaansa. Kehon muuttuminen haastaa mielen muuttumaan. Tunne-elämältään nuorista näyttää erilaisten tutkimusten mukaan tulevan tasapainoisempia 18–25 vuoden iässä. Ennen tätä ikää nuori saattaa näyttäytyä muiden ihmisten silmissä aikuisena, jolla kuitenkin on vain aikuisen keho, ei välttämättä mieli tai taidot. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2011.)

Nuoren seksuaaliterveyden kehittymistä voidaan tehostaa ja tukea aikuisten ohjauksella. (Liinamo 2004.) Nuoret haluavat keskustella tasa-arvoon, ihmissuhteisiin, seurusteluun, seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista keskenään ja luotettavan aikuisen kanssa. Nuoren on tärkeää saada pohtia ja luoda omaa käsitystä näistä asioista. (Välilmaa 2004.) Pohdinnat ja turvalliset keskustelut seksuaalisuudesta ja lupa miettiä ja ottaa asioista selvää edistävät mielen hyvinvointia, kun pohtijaa ja hänen arvomaailmaansa kunnioitetaan. (Bildjuschkin &



Ruuhilahti 2010, 21.) Nuoren itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen sekä tunne- ja sosiaaliset taidot ovat tärkeä tuki nuoren seksuaaliterveydelle. (Liinamo 2004.)

Rakentava seksuaalikasvatus ei kerro vain riskeistä, vaan tuo esille seksuaalisen nautinnon ja hyvänolon kokemuksien merkityksen ihmisen hyvinvoinnille. Opiskelijoiden kanssa on tärkeää keskustella seksuaalisuuden emotionaalisista puolista ja antaa välineitä itsensä ymmärtämiseen sekä itsetunnon ja itsensä arvostamisen kehittämiseen. Millaisia tunteita liittyy ihastumiseen, rakastumiseen ja seurusteluun? Minkälaisia huolia, pelkoja, toivomuksia ja unelmia? Mitä tarkoittaa oikeus omaan kehoon ja sen koskemattomuuteen? (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 91–92.)

Nuoren on tärkeää saada kasvaa rauhassa omaan tahtiinsa. Nuoren elämään kuuluu haaveita ja fantasioita, ja niille on tärkeää jäädä tilaa. Kaikkea ei tarvitse kokeilla heti käytännössä. Kuvitelmia siitä, että kaikki muut olisivat kokeneempia kuin itse, voi hälventää opetuksessa. Jos nuori ei ole vielä emotionaalisesti valmis seksikokemuksiin eikä pysty käsittelemään niitä tunnepuolella, ne saattavat vaikeuttaa kehitystä ja aiheuttaa esimerkiksi masennusta. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 45; Kaltiala-Heino 2004, 61–62.)

## Seksuaalioikeudet

WHO:n määrittelemät seksuaalioikeudet pitävät sisällään muun muassa oikeuden ruumiilliseen koskemattomuuteen, päätökseen siitä, onko seksuaalisesti aktiivinen vai ei sekä oikeuden tavoitella tyydyttävää, turvallista ja nautintoa tuottavaa seksielämää. Nuorille on hyvä painottaa, että ainoastaan jokainen itse tietää rajansa ja hänen oikeutensa ja velvollisuutensa on selvittää ne myös kumppanilleen. Mihinkään ei ole välttämätöntä suostua, ja missä tahansa tilanteessa voi sanoa ei. Myös seksuaalinen väkivalta on hyvä nostaa keskusteluissa esille ainakin maininnan tasolla painottaen, ettei minkäänlainen väkivalta missään tilanteessa ole oikeutettua. Samalla on osoitettava nuorelle paikkoja ja tahoja, joiden puoleen voi kääntyä, jos on kohdannut väkivaltaa. (Nuorta auttavat tahot tämän teoksen **liitteenä 9**.) (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 168.)

## Identiteettiin ja minäkuvaan liittyvät pohdinnat

Nuori pohtii usein omaan naiseuteen tai mieheyteen liittyviä kysymyksiä. Identiteettiin ja minäkuvaan liittyviä keskeisiä kysymyksiä ovat muun muassa: Kuka minä olen? Miltä minusta tuntuu? Mikä minusta tulee? Kelpaanko tällaisena kuin olen? Mitä muut ajattelevat minusta? Mitä minä osaan? Minne kuulun? Näitä kysymyksiä on tärkeää avata opetuksessa hienovaraisesti ja nuorta kunnioittaen. (Välimaa 2004, 144–145.)

Median välittämät kuvat seksuaalisuudesta vastaavat harvoin todellisuutta. Nuorten kanssa olisikin tärkeää pohtia, mitä seksuaalisuus on ja miten se esitetään nuorten sarjoissa, musiikkivideoissa tai mainoksissa? Kriittinen medialukutaito helpottaa nuoren omaan seksuaalisuuteen ja identiteettiin kohdistuvaa painetta.

Seksuaalikasvatuksessa on tärkeää tarjota sanoja kuvaamaan myös erilaisia seksuaalisen suuntautumisen muotoja. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 89.)

## Seurustelun taidot kehittyvät

Seurustellessa nuori tutustuu myös itseensä peilaten itseään toisen kautta. Seksuaalinen kypsyminen ja oman seksuaalisuuden hyväksyminen sekä kyky vastavuoroisiin, molemminpuolisesti tyydyttäviin seksuaalisuhteisiin kehittyy portaittain ja on yksi tärkeä kehityshaaste nuoruusiän keski- ja loppuvaiheessa. Nuoren seurustelusuhteet ovat monesti lyhyitä, ja tunteet perustuvatkin omiin mielikuviin ja tarpeisiin enemmän kuin toisen todellisiin ominaisuuksiin ja persoonallisuuteen. Tästä huolimatta aikuisen tulee suhtautua seurusteluun kunnioittaen ja nuorta arvostaen. (Kaltiala-Heino 2004, 61, 68.)

## Lähteet

- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta. Ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. (toim.) 2010. Selkeel! Turku: Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimen julkaisuja.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2011. Nuorten seksuaaliterveyden edistäminen lisää hyvinvointia. Painamaton artikkeli.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Kaltiala-Heino, R. 2004. Seksuaalisuus ja terveys nuoruusiässä. Teoksessa: E. Kosunen & M. Ritamo. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Helsinki: Stakes, 61–70.
- Liinamo, A. 2004. Nuorten seksuaalikasvatusohjelmien vaikuttavuus. Teoksessa: E. Kosunen & M. Ritamo. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Helsinki: Stakes, 125–136.
- Välimaa, R. 2004. Terveystieto ja seksuaaliopetus – haaste oppilaan ja opettajan oppimiselle. Teoksessa: E. Kosunen & M. Ritamo. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Helsinki: Stakes, 137–146.

## Lisätietoa seksuaalikasvatuksesta

- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.
- Opetushallituksen julkaisema kosketusmateriaali: [www.edu.fi/kosketus](http://www.edu.fi/kosketus)
- Väestöliitto – Seksuaalisuuden portaat: [www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu\\_ja\\_kehitys/seksuaalisuuden\\_portaat/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/seksuaalisuuden_portaat/)
- [www.turku.fi/selkenevaa](http://www.turku.fi/selkenevaa)

## Linkkivinkit

- Väestöliiton sivustot. Tietoa parisuhteesta (muun muassa testejä, pelejä): [www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhdeesta](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta)
- Seksuaaliterveys sivusto nuorille: [www.vaestoliitto.fi/nuoret](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret)
- Toiminnallinen harjoitus seksuaalisuuden portaista: [www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/seksuaaliterveys/tyokalupakki/valineita\\_nuoren\\_kohtaamiseen/seksuaalisuuden\\_portaat](http://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/seksuaaliterveys/tyokalupakki/valineita_nuoren_kohtaamiseen/seksuaalisuuden_portaat)
- Kataja ry: [www.katajary.fi](http://www.katajary.fi)
- Opetushallitus: [www.edu.fi/kosketus](http://www.edu.fi/kosketus)
- Nyyti ry: [www.nyyti.fi/tietoa/seurustelu-ja-parisuhde](http://www.nyyti.fi/tietoa/seurustelu-ja-parisuhde)
- Parisuhteen palikat: [www.parisuhteenpalikat.fi](http://www.parisuhteenpalikat.fi)
- Poikien puhelin: [www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)
- Seta – seksuaalinen tasavertaisuus ry: [www.seta.fi](http://www.seta.fi)
- Transtukipiste: [www.transtukipiste.fi](http://www.transtukipiste.fi)
- Tyttöjen talo: [www.tyttojentalo.fi/fi/yleista](http://www.tyttojentalo.fi/fi/yleista)

# Harjoituspankki

Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu opiskelijoiden kanssa toteutettavaksi ja sovellettavaksi osana opetusta.

## Ryhmäytyminen ja motivointi

Mitä ajatuksia tai tunteita sana *seurustelu* herättää? Valitse kuvakortti ja kerro sen avulla.

## Toteutus

### Liite 22



### HARJOITUS 1

#### Keskustelua yhdessäolosta ja seurustelusta

##### Tarkoitus

Pohtia seurusteluun liittyviä kysymyksiä.

Jaa ryhmä 4–5 hengen pienryhmiin. Harjoituksessa voi hyödyntää myös kuvakortteja keskustelun herättäjänä.

1. Seurustelun aloittaminen ja toiseen tutustuminen
  - Miten saan kontaktin ihmiseen, josta olen kiinnostunut?
  - Miten osoitan kiinnostustani?
  - Mistä tietää, että tuttavuus on edennyt seurusteluvaiheeseen?
  - Miten toimin, jos tulen torjutuksi ihastukseni puolelta?
  - Miten ilmaisen ystävällisesti toiselle, jos en ole kiinnostunut hänestä?
2. Seurustelun aloittaminen ja parisuhde
  - Miten osoittaa toiselle, että välittää hänestä?
  - Mitä seurusteluun kuuluu?
  - Mitä tunteita seurusteluun voi liittyä?
  - Miten toisen tunteet voi huomioida?
  - Milloin voi sanoa ei?
  - Kuinka kauan seurustelu voi kestää?
3. Suhteen vakinaistaminen
  - Mistä tietää, että suhde on vakavaa?
  - Miten suhde voidaan vakinaistaa?
  - Mitä merkitsee kihlautuminen tai avioituminen?

Ohjeet jatkuvat seuraavalla sivulla

## 4. Yhteen muuttaminen

- Milloin voi muuttaa toisen kanssa yhteen?
- Mitä asioita yhteen muuttamisessa pitäisi huomioida?
- Millaisen kodin haluaisin itse perustaa?

## 5. Entä jos parisuhde päättyy?

- Miten toiselle voi kertoa, että haluaa lopettaa seurustelun?
- Onko mahdollista olla ystävä entisen seurustelukumppanin kanssa, miksi?
- Miten suhtautua toisen tunteisiin seurustelun päätyttyä?
- Miten käsitellä omia tunteita seurustelun jälkeen?
- Miten nopeasti voi aloittaa seurustelun uuden ihmisen kanssa?

**Purku**

Ryhmät kokoavat keskustelunsa tulokset fläpille tai puretaan harjoitus yhdessä keskustellen.

**HARJOITUS 2**

## Keskustelua seksuaalisesta häirinnästä ja itsemääräämisoikeudesta.

**Tarkoitus**

Saada toimintamalleja erilaisiin tilanteisiin.

**Toiminta**

Pohtikaa ryhmässä, miten voit auttaa ystävää:

- joka kohtasi lenkillä ollessaan itsensäpaljastajan
- jonka kumppani pahoinpitelee tätä toistuvasti
- jonka esimies ehdottelee yhteisiä romanttisia hetkiä työpaikalla
- jonka jalkapallovalmentaja katsoo pistävän pitkään, kun hän vaihtaa vaatteita treenien jälkeen
- joka kokee, että kumppani painostaa häntä seksissä.

Miten itse toimisit tällaisissa tilanteissa?

**Purku**

Tutustutaan yhdessä nuorta tukevin ja auttaviin tahoihin (liite 9).

**Yhteenveto**

Asetutaan rinkiin. Jokainen kuvaa yhdellä adjektiivilla tai muulla sanalla, mitä rakkaus on.

# 8. Mielen hyvinvointia osallistumalla ja osallisuudella



## Teeman tavoitteet

### Opettajalle

- Kehittää visio/suunnitelma kulttuurituotoksesta, joka edistää mielen hyvinvointia toisen asteen oppilaitoksessa.
- Tutustua erilaisiin nuorison tyyliisuuntiin.

### Opiskelijoille

- Tutustua oppilaitosympäristöön hyvinvoinnin näkökulmasta ja miettiä, miten ympäristöjä voidaan kehittää hyvinvointia edistäviksi.

## Opiskelijoiden osallistuminen mielen hyvinvoinnin edistäjänä

Nuoret ovat kiinnostuneita lähiympäristön ja -yhteisön hyvinvoinnista, joten heille on tärkeää tarjota mahdollisuuksia myös vaikuttaa niihin. Osallistuminen voidaan määritellä seuraavasti: osallistumisella tarkoitetaan oppilaitoksen me-henkeä, opiskelijoiden ja opiskeluympäristön onnistunutta vuorovaikutusta sekä yhteiseen toimintaan osallistumista. Osallistuminen edellyttää opiskelijoiden mukana olemista myös päätöksenteossa ja toimijoina oppilaitoksessa. Osallistumiseen kuuluu myös opiskeluun sitoutuminen. (Ruuskanen 2005).

Osallistumisella ja vaikuttamismahdollisuuksilla on todettu olevan hyvinvointia edistävä ja syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus. Oppilaskunnat ja erilaiset valtuustot ovat tähän hyviä kanavia, mutta nuorten ääni on tärkeää saada kuuluville myös näiden tahojen ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa (www.minedu.fi.) Nuoret osallistuvat mielellään ympäristönsä parantamiseen etenkin, jos sillä voidaan korjata ympäristöä omia tarpeita vastaavaksi.

Mielen hyvinvointi -projektin Hyvinvoiva oppilaitos -päivillä pohdittiin mielen hyvinvoinnin edistämistä oppilaitoksen yhteisenä asiana. Opiskelijoiden osallisuuden vahvistamisen keinoiksi todettiin muun muassa:

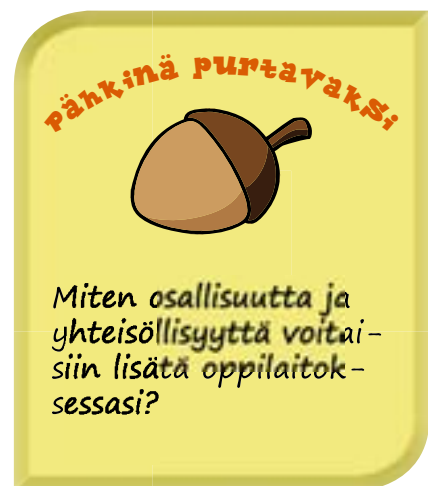
- työpajatoiminta
- perinteet, yhteiset juhlat, retket
- teemapäivät
- harrastusmahdollisuudet
- yhteiset kahvihetket
- opiskelijoiden ja opettajien yhteiset tuotokset (bändiesitykset, näytelmät, pelit)
- kuntosali, myyjäiset.

Muita opiskelijoiden osallistumista ja mielen hyvinvointia edistäviä käytäntöjä voivat olla esimerkiksi:

- Hyvän mielen kahvilatoiminta, jonka voi järjestää oppilaskunta esimerkiksi kerran kuukaudessa. Kahvilan ohessa järjestetään myös muuta mielen hyvinvointia edistävää toimintaa.
- Hyvän mielen halauspäivä, joka lisää vuorovaikutusta ja hyvää ilmapiiriä oppilaitosyhteisössä. Opiskelijat keräävät halauksia esimerkiksi ystävänpäivänä ja merkitsevät halaukset korttiin, joka on kiinnitetty hakaneulalla paitaan.

### Vinkki!

Tutustu tietopakettiin nuorten tyyliuunnista (liite 23).





### Vinkki!

Turvallisia ja yhteisöllisyyttä tukevia keskusteluympäristöjä internetissä:

- Moniammatillinen nuorisotyö verkossa: [www.netari.fi](http://www.netari.fi)
- Pelastakaa Lapset: Mantelichat, tukichat
- Nuorten tieto- ja neuvontapalveluiden palvelut (neuvonta messengerin kautta, chatit)

### Lähteet

- Osallistuminen lisää lasten ja nuorten hyvinvointia: [www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2009/2409/osallistuminen.html](http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2009/2409/osallistuminen.html)
- Ruuskanen, U. 2005. Osallistumalla tutkintoon! -hankkeen 2003–2005 loppuraportti: [www.arlains.fi/osallistamallatutkintoon/raportti/osallistumis.html](http://www.arlains.fi/osallistamallatutkintoon/raportti/osallistumis.html)
- Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen Mielenterveysseura.
- Horelli, L. Kyttä, M. & Kaaja, M. 2002. Lasten ja nuorten osallistumista tukevia menetelmiä. Teoksessa A. Gretschel (toim.). Lapset, nuoret ja aikuiset toimijoina. Artikkeleita osallisuudesta. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 31–47.

### Lisätietoa teeman aiheesta

- MLL:n mediakasvatusaineisto: [www.mll.fi/kasvattajille/mediakasvatus](http://www.mll.fi/kasvattajille/mediakasvatus)
- Nuortenakatemia nettioas aikuisille: [www.nuortenakatemia.fi/Ohjaajalle/Ohjaajan\\_tukipaketti/Materiaaleja\\_ohjaajan\\_tueksi](http://www.nuortenakatemia.fi/Ohjaajalle/Ohjaajan_tukipaketti/Materiaaleja_ohjaajan_tueksi)
- Lisätietoa nuorten osallistamista edistävästä hankkeista
- [www.avartti.fi](http://www.avartti.fi)
- [nk.hel.fi/hna/koulu](http://nk.hel.fi/hna/koulu)
- [www.edu.fi/osallisuus](http://www.edu.fi/osallisuus)

# Harjoituspankki

Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu opiskelijoiden kanssa toteutettavaksi ja sovellettavaksi osana opetusta.

## Ryhmäytyminen ja motivointi

### Hyvän mielen oppilaitoksen tunnusmerkit

Pohditaan pareittain tai ryhmissä, millainen on mielenterveyttä tukeva, hyvä oppilaitos. Esitellään pohdinnan tuloksia muulle ryhmälle.

## Toteutus

### HARJOITUS 1

#### Hyvinvointikävely oppilaitoksessa

##### Tarkoitus

Hyvinvointikävelyn tarkoitus on arvioida oppilaitosympäristöä hyvinvoinnin näkökulmasta ja miettiä, miten ympäristöjä voidaan kehittää hyvinvointia edistäviksi.

##### Valmistelu

Ennen kävelykierrosta oppilaitoksen tiloista ja pihasta on koottu pohjapiirros. Kävelyreitti merkitään karttaan. Valitaan viisi pysähdyspaikkaa, joiden hyvinvointia edistäviin/haittaaviin vaikutuksiin halutaan pureutua.

##### Toiminta

Osallistujat jaetaan 5 hengen ryhmiin. Ryhmät tarkastelevat ympäristöä kierroksellaan joko omana itsenään tai jostain roolista käsin (esimerkiksi opettaja/oppilas), jolloin pyritään eläytymään ympäristön eri käyttäjätarpeisiin.

Osallistujat kirjaavat kierroksen aikana muistiin myönteiset tai kielteiset havaintonsa pysähdyspaikoilla. Päätetään kierros oppilaitoksen sisätiloihin.

##### Purku

Kierros puretaan keskustellen (1,5–2 h). Käsitellään muistiinpanot pysähdyspaikka kerrallaan. Jokaiselle osallistujalle annetaan puheenvuoro. Kävelykierrosta voidaan purkaa myös pienryhmissä, jotka kokoavat näkemyksensä koko ryhmälle esiteltäväksi. Yhteisessä purussa kirjaataan esiin tulleet ajatukset fläpille. Hyvinvointikävelyn tulos ja parannusehdotukset annetaan oppilaitoksen johtoryhmälle/rehtorille tiedoksi.

Lähde

Horelli, L. Kyttä, M. & Kaaja, M. 2002. Lasten ja nuorten osallistumista tukevia menetelmiä. Teoksessa A. Gretschel (toim.) Lapset, nuoret ja aikuiset toimijoina. Artikkeleita osallisuudesta. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 31–47.



## HARJOITUS 2

### Liite 24

## Luovuus ja kädentaidot mielen hyvinvoinnin tukena.

### Tarkoitus

Mielen hyvinvointi -käsitteen avaaminen luovan työskentelyn kautta sekä itsetuntemuksen lisääminen ja oman työskentelyn reflektointi.



### Toiminta

Tehdään ryhmätöinä mielen hyvinvointia ilmentävä vapaavalintainen tuotos.

Apukysymyksiä työskentelyyn:

- Mitä mielen hyvinvointi on?
- Mistä se muodostuu?
- Miten mielen hyvinvointia voi tukea?
- Mikä tuotoksessa erityisesti edustaa/viestittää mielen hyvinvointia?
- Kenelle tuotos on suunnattu?
- Mihin epäkohtaan oma tuotos ottaa kantaa?

Tuotos voi olla esimerkiksi:

- juliste, portfolio
- esitelmä, aine, kirjoitelma
- sarjakuva, piirustus, maalaus, valokuvakollaasi
- musiikkikappale, liikunnallinen esitys, pienoisenäytelmä
- ateriakokonaisuussuunnitelma
- mielen hyvinvointia tukeva keksintö (tekniset alat)
- vaate/seinävaate (tekstiiliala)
- ideoidaan hyvän mielen teemapäivä (opettajille/opiskelijoille/koko oppilaitokselle)
- lyhytelokuva, performanssi.

Mieti tuotosta tehdessäsi:

- Millaisia onnistumisen kokemuksia koit? Missä onnistuit?
- Mitä opit itsestäsi tuotosta tehdessäsi?
- Mitä vahvuuksia löysit itsestäsi?
- Mitä uutta opit ryhmätyöskentelystä?
- Mitä pystyit ilmaisemaan itsestäsi tuotoksen kautta?
- Mitä ajatuksia/mielikuvia tuotoksen tekeminen sinussa herätti?
- Millaisia tunteita koit tuotosta tehdessäsi? (Käytä apuna tunnesanalistaa, liite 5.)
- Keksitään tuotokselle nimi ja avataan teosta muutamalla lauseella.
- Mistä hait virikkeitä teokseen? (Esimerkiksi luonnosta, taiteesta, perinteestä, muistoista, kokemuksista, mielikuvista.)

### Purku

Esitellään tuotokset muulle ryhmälle.

- Miltä luova prosessi tuntui, mitä tunteita siihen liittyi?
- Mitä uutta opin itsestäni prosessin aikana?
- Käydään myönteisen palautteen kierros, jossa jokainen saa kommentoida toisen työtä yhdellä myönteisellä sanalla tai lauseella.

#### VINKKI!

Harjoitus voidaan integroida eri oppiaineisiin jo sisältyviin tuotoksiin (aine, kirjoitelma, kurssin lopputyö, liikuntaesitys yms.). Opiskelijat arvioivat tuotostaan oheisten kysymysten avulla (esimerkiksi oppimispäiväkirjaan) sekä tuotosta tehdessään että sen valmistuttua.

#### Lähteet

Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.  
Vähälä, E.2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Kuopio: Kuopion muotoiluakatemia.

## HARJOITUS 3

### Tulevaisuusverstastyöskentely – opiskelijoiden osallisuuden lisääminen

#### Tarkoitus

Pohtia oppilaitosyhteisön kanssa keinoja, ongelmia ja ideoita opiskelijoiden osallisuuden lisäämiseen.

#### a) Orientointi – visiotyöskentely

##### Tarkoitus

Luoda kulttuurin keinoin yhteinen visio nuorten osallisuuden lisäämisestä oppilaitoksessa mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Ryhmät kuvailevat opiskelijan näkökulmasta kuvitteellista päivää oppilaitoksessa vuonna 2015. Ryhmät pohtivat, miten nuorten kulttuurit ja kulttuurituotteet näkyvät oppilaitoksen arjessa tulevaisuudessa:

1. yhteisissä tiloissa
2. opetuksessa
3. tapahtumissa
4. internetissä.

Pohdinnan tulokset kirjataan kertomukseen opiskelijan tavallisesta päivästä vuonna 2015 seuraavaan tapaan:

”Kun aamulla saavuin oppilaitoksemme pihaan... Aulassa minua odotti... Oppitunnilla työskentelin... parissa. Piipahdin internetissä tutkimassa oppilaitoksemme sivuilta... Ruokalassa... Valmistelimme... oppilaitoksemme juhlaan. Jne.”

Lähde: Riikka Nurmi

#### b) Tulevaisuusverstaas

##### Valmistelu

Varaa fläppipapereita ja tuseja.

##### 1. Valmistelu

- Motivoidaan (ohjaaja lukee a-kohdan visiotyöskentelyn tarinat opiskelijoiden osallisuuden näkymisestä oppilaitoksissa vuonna 2015).
- Kerrotaan tulevaisuusverstaan kulku.
- Tehdään ryhmätyöharjoitus, esimerkiksi parin esittely.

##### 2. Ongelmavaihe

- Kannustetaan ongelmien etsimiseen, kirjaamiseen, tunnistamiseen... Periaatteena on: ”Mitä meillä ei ole, mikä on tylsää, ahdistaa, ottaa päähän...?”
- Ei kritisoida, ei keskustella!
- Lopuksi vetäjä lukee ongelmat ääneen.
- Äänestetään suurimpia ongelmia rastittamalla (3 ääntä/osallistuja).
- Ympyröidään äänestyksen tuloksen perusteella 4–5 keskeisintä ongelmaa.

Ohjeet jatkuvat seuraavalla sivulla

### 3. Ideointivaihe

- Käännetään ongelmakooste myönteisiksi asioiksi: kamalat seinät ➔ maalataan seinät kauniimmilla maaleilla.
- Osallistujat voivat miettiä vastauksia ongelmiin ja/tai unelmoida: "Jos saisin päättää..."
- Ei kritisoida, ei keskustella!
- Vetäjä lukee ideat ääneen.
- Äänestetään: 3 ääntä/osallistuja.
- Ideakooste: 4–5 ideaa.

### 4. Todentamisvaihe

Toimintasuunnitelmat opiskelijoiden osallistumiseen:

- Mennään ryhmiin, joissa kussakin työstetään yhtä ideaa eteenpäin.
- Nyt käynnistyy keskustelu! Arvioidaan, kritisoidaan, ollaan eri mieltä.
- Jokainen saa valita, mitä ideaa haluaa olla työstämässä.
- Ryhmissä realisoidaan, arvioidaan ja kritisoidaan ideoita: ovatko ideat toteuttamiskelpoisia, miten, kuka ja ketkä toteuttavat ja kuka vie prosessia eteenpäin (toimintasuunnitelma)?
- Siirrytään pienryhmästä takaisin isoon ryhmään, jossa keskustellaan ja arvioidaan yhdessä ryhmien tuloksia (toimintasuunnitelmaa).
- Työstetyt ideat laitetaan tärkeysjärjestykseen ja sovitaan toteutuksesta.

Lähde: www.edu.fi

## HARJOITUS 4

### Lyhytelokuva

Harjoitus voidaan toteuttaa esimerkiksi ilmaisutaidollisissa aineissa.

Lyhytelokuvan aiheena on mielen hyvinvoinnin edistäminen opiskelijan tai oppilaitoksen arjessa ja se voidaan ideoida ja käsikirjoittaa vapaasti.

## Yhteenveto

### Hyvän mielen kierros

Käydään läpi lyhyt kierros ringissä, jossa jokainen saa kertoa muutamalla sanalla, mikä tässä päivässä tuottaa itselle hyvää mieltä.

## IDEAVINKKI!

### **Taide- ja teatteriproduktio mielen hyvinvoinnin edistäjänä**

Kohtaamisia-teatteriproduktiossa tutkittiin liikkeen, äänen ja kuvan keinoin ihmisen välistä vuorovaikutusta yksilön ja yhteisön näkökulmasta.

Työryhmä muodostui Suomen Liikemiesten Kauppaopiston opiskelijoista ja henkilöstöstä. Produktio toteutettiin draamakouluttajan johdolla osana Mielen hyvinvointi -projektia.

**Työskentelyn tarkoituksena** oli tutkia tunneilmaisua eri työtapojen kautta ja tukea yhteisöllisyyttä ja luottamuksen ilmapiiriä oppilaitoksessa.

**Teatteriharjoitteilla** tutustuttiin omaan kehoon, äänenkäyttöön ja tunneilmaisuun. Alussa tehtiin improvisaatioharjoitteita ryhmässä sekä kehollisia teatteri-ilmaisun harjoitteita.

**Produktio toteutettiin** ryhmätyöskentelynä siten, että kaikki olivat mukana tuottamassa liikettä, ääntä ja kuvaa.

**Kokemuksia työskentelystä:** ”Luova työskentely on aina hyppy tuntemattomaan. Ensimmäisen tapaamisen jälkeen olimme vakuuttuneita siitä, että produktiosta tulee elämyksellinen. Tapa, jolla työryhmäläiset heittäytyivät tekemiseen, oli harvinaista. Ihmiset uskalsivat antaa itsestään uskomattoman paljon. Kauneus ja kunnioitus näyttäytyivät tässä produktiossa erityisen vahvasti. Jokainen työryhmäläinen antoi oman liikkeensä, oman äänensä, oman kuvansa produktion käyttöön.”

**Tärkeää muistaa:** luovan työskentelyn vetäjänä toimi koulutettu ammattilainen. Työskentelyssä on tärkeää säilyttää turvallinen ilmapiiri.

# 9. Monenlaiset oppijat – erilaisuus voimavarana



## Teeman tavoitteet

### Opettajalle

- Antaa tietoa monenlaisten oppijoiden voimavaralähtöisestä ohjauksesta.

### Opiskelijoille

- Keskustella oppimiseen liittyvistä haasteista ja niistä selviytymisestä.

## Monenlaiset oppijat – erilaisuus voimavarana

Jokaisella on oma tapansa oppia, hahmottaa ja prosessoida tietoa. Erilainen oppijuus on ihmisen ominaisuus. Jopa 20 prosentilla väestöstä on jonkinlaista oppimisen vaikeutta. Oppimisvaikeus voi näkyä monella tavalla, kuten lukemisen hitautena, ulkoa opettelun tai tekstin tuottamisen vaikeutena tai ongelmina esimerkiksi matematiikassa. Oman oppimistyylin ja hahmottamistavan löytäminen on tärkeää. Oppimisvaikeuksiin on saatavilla monenlaista apua ja tukea, ja niitä voidaan huomioida opiskeluissa ja nuoren siirtyessä työelämään. Saatavilla on myös monenlaisia apuvälineitä helpottamaan erilaisen oppijan arkea ja opiskelua.

Lisätietoa oppimistyyleistä ja opiskelutekniikoista luvussa *Stressi ja rentoutuminen* (s. 63–70).

### Erilainen oppija työpaikalla

Kun erilainen oppija tulee työpaikalle, on avoin keskustelu esimiehen ja työntekijän välillä tärkeää. Opettaja ei voi kertoa oppimisvaikeuksista työpaikalle etukäteen ilman opiskelijan lupaa.

Erilaista oppijaa voidaan tukea auttamalla opiskelijaa löytämään itselleen realistiset tavoitteet, kannustamalla sitkeyteen ja antamalla aikaa tehtävien suorittamiseen. Tehtävät voidaan myös ohjeistaa yksi kerrallaan. Selkeät ohjeet auttavat myös työn ydinkohtien löytämisessä. Ohjaaja voi auttaa nuorta tunnistamaan vahvuuksiaan, ja eri ihmisten vahvuudet ja heikkoudet voidaan huomioida työnjaossa. Voidaan miettiä, voisiko nuori tehdä yhteistyötä jonkun toisen kanssa esimerkiksi jos lukeminen, lomakkeiden täyttö tai numeroihin liittyvät tehtävät tuottavat vaikeuksia. Jos lukeminen on vaikeaa, työssäoppijalle voi antaa ohjeet suullisesti. Työharjoittelussa erilainen oppija saa uusia onnistumisen kokemuksia verrattuna muihin opintoihin, mikä vahvistaa nuoren itsetuntoa. (Lehtoranta, Leivo & Haapasalo 2006, 64–65; [www.erilaistenoppijoidenliitto.fi](http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi).)

### Kannustava ilmapiiri itsetunnon tukena

Vaikeudet oppimisessa aiheuttavat nuorena epävarmuutta ja ongelmia itsetunnossa. Oppimisvaikeuksia omaavalla on usein heikko itsetunto. (Lehtoranta, Leivo & Haapasalo.) Tällöin keskeistä on nuoren itsetunnon tukeminen, myönteisen ilmapiirin luominen oppimistilanteissa sekä myönteinen palaute. Ryhmä voi tukea yksittäisen oppijan itsetuntoa. Virheet voidaan nähdä osana oppimista, jolloin ne eivät nakerra oppijan itsetuntoa. Opettaja voi osoittaa omalla esimerkillään ja palautteellaan hyväksyntää myös vääriin vastauksiin ja samalla antaa esimerkin hyväksymisestä muulle ryhmälle. Yrittämiseen kannustaminen virheistä huolimatta on tärkeää itsetunnon vahvistumiselle ([www.kiipula.fi](http://www.kiipula.fi)).

### Voimavarakeskeinen ohjaus erilaisen oppijan tukena

Erilaisen oppijan kohtaamisessa hyvänä apuna voi olla esimerkiksi voimavaralähtöinen ohjaus. Se voi toimia opettajan työvälineenä erilaisen oppijan tilanteen kartoittamisessa. Voimavaralähtöisen ohjauksen avulla voidaan kartoittaa opiskelijan onnistumisen kokemuksia ja vahvuuksia sekä löytää selviytymiskeinoja erilaisiin tilanteisiin. Opiskelija tulee tällöin kuulluksi ja saa myönteistä kokemusta osaamisestaan. (Eskola 2010.)

Ratkaisu- ja voimavaralähtöisen ohjauksen tarkoituksena on auttaa nuorta tunnistamaan ja pohtimaan omia toiveitaan ja tavoitteitaan. Yhdessä opiskelijan kanssa voidaan etsiä esimerkiksi, mitä hyvää opinnoissa tai työharjoittelussa voisi tulla vastaan ja millaisia toiveita opiskelijalla on opintojen etenemiselle. Voimavarakeskeisen ohjauksen näkökulmasta ongelmia ei vähätellä tai kielletä vaan keskitytään myönteiseen eli siihen, mikä on jo toimivaa. (Eskola 2010.)

## Voimavaralähtöinen ohjaus työkaluna

Erilaisen oppijan tilannetta voidaan lähestyä voimavaralähtöisen ohjauksen avulla muun muassa seuraavien kysymysten kautta:

1. Tapahtuman tai ongelman kuvaaminen:
  - Mitä tapahtui?
  - Mikä on ongelma? Milloin ja miten se ilmenee? Keitä se koskee?
2. Kokemuksen tai tunnetilan kuvaaminen:
  - Miltä se sinusta tuntui? Mitä ajattelit?
  - Mikä sinua mietityttää?
3. Mikä on tavoite?
  - Mihin toivot pääseväsi? Mitä se tarkoittaa? Miten toimit?
4. Onko näin jo tapahtunut aiemmin? Mitä silloin tapahtui? Miten toimit?
5. Mitä muita keinoja voisi kokeilla?
6. Jos tilanteelle ei voi mitään: Miten voi toimia, jotta itse jaksaa? Miten estää tilanteen huononeminen? (Eskola 2010.)

## Lähteet

Erilaisten oppijoiden liitto: [www.erilaistenoppijoidenliitto.fi](http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi)  
 Kiihulasäätiö: [www.kiipula.fi](http://www.kiipula.fi)  
 Lehtoranta, P. & Reinola, O. 2007. Haastava nuori ammattia oppimassa: Miten toimin nuoruusiäisen kanssa koulussa tai työpaikalla? Helsinki: Kuntoutussäätiö. Internetissä: [www.kuntoutussaatio.fi/terttu/Haastava\\_nuori.pdf](http://www.kuntoutussaatio.fi/terttu/Haastava_nuori.pdf)  
 Seija Eskolan luento "Miten voimavarakeskeinen ohjaus näkyy kouluttajan työssä?" Mielen hyvinvointi -projektin koulutuspäivillä 27.4.2010.

## Lisätietoa oppimisvaikeuksista

Erilaisten oppijoiden liitto ry: [www.erilaistenoppijoidenliitto.fi](http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi)  
 Lukineuvola: [www.lukineuvola.fi](http://www.lukineuvola.fi)  
 Peda.net: [www.peda.net/veraja/vep/tietoveraja/erilainenoppija/oppimisvaikeudet](http://www.peda.net/veraja/vep/tietoveraja/erilainenoppija/oppimisvaikeudet)  
 Näyttö – mahdollisuus erilaiselle oppijalle. Opas ammatillisen peruskoulutuksen opettajalle, työpaikkaohjaajalle ja opiskelijalle. Osoitteessa: [www.lukihero.fi/naytto-projekti/tiedostot/hero.pdf](http://www.lukihero.fi/naytto-projekti/tiedostot/hero.pdf)  
 Apuvälineitä erilaisen oppijan arkeen – Äänikirjasta älykynään, läppäristä lankakerään, nauhurista navigaattoriin. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto ry.  
 Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. 2000. Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Opetus 2000 -sarja. Jyväskylä: PS-Kustannus.  
 Hintikka, A. (toim.). 2000. Erilaisesta oppijasta erinomaiseksi oppijaksi. Helsinki: Helsingin seudun erilaiset oppijat.  
 Hintikka, A.-M. & Stranden, K. 2001. Tyhmästä ja laiskasta Einsteiniksi. Helsinki: Edita.  
 Moilanen, K. 2002. Yli esteiden – Oppimisvaikeudet ja vieraat kielet. Helsinki: Tammi.  
 Stranden, K. (toim.). 1998. Ei tyhmä vaan erilainen oppija – Oppimisvaikeuksien kokeminen, syyt, esiintyvyys ja kuntoutus. Helsinki: Stakes.  
 Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa tietoja, taitoja ja työkaluja. Helsinki: Edita.

# Harjoituspankki

Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu opiskelijoiden kanssa toteutettavaksi ja sovellettavaksi osana opetusta.

## Ryhmäytyminen ja motivointi

### Kuvatyoöskentely opiskeluun liittyvistä tilanteista

Valitaan kortti, joka kuvastaa opiskeluun liittyvää tilannetta, joka herättää tunteita. Jakaudutaan 3–5 hengen ryhmiin. Ryhmästä valitaan yksi kirjuri. Ryhmässä kerrotaan vuorotellen omasta kortista siten, että kertoja liittyy oman tarinansa aina edellisen kertojan tarinaan. Kirjuri kirjaa tarinat ylös ja lopuksi tarinoista muodostuu yksi yhteinen tarina. Pienryhmät esittelevät tarinansa koko ryhmälle.

Lisää pohdintakysymyksiä ja lisätietoa oppimistyyleistä luvun **Stressi ja rentoutuminen** yhteydessä (s. 63–70).

## Toteutus

### HARJOITUS 1

#### Millainen oppija olen?

##### Tarkoitus

Tunnistaa oma oppimistapansa.

##### Toiminta

Tutustutaan omaan oppimiseen Lukineuvolan sivustoilla [http://www.lukineuvola.fi/tietopankki/index\\_html](http://www.lukineuvola.fi/tietopankki/index_html).

- a) Tehdään lukitesti.
- b) Tehdään havaintokanavatesti.

Keskustellaan yhteisesti:

- 1) Mikä merkitys on oman oppimistyylin tunnistamisella?
- 2) Hahmotanko paremmin kokonaisuuksia vai yksityiskohtia? (Oppimistapa.)
- 3) Mikä vuorokaudenaika on paras aika oppia?
- 4) Mikä merkitys on paikalla ja ajalla?
- 5) Mitä synnynnäiset temperamenttieroivat tarkoittaa oppimisessa?
- 6) Millainen opiskelutekniikka on minulle paras? Mitä voisin vielä kehittää opiskelutekniikassani?



**Liite 25****HARJOITUS 2****Keskustelua oppimisesta****Tarkoitus**

Pohtia oppimisvaikeuteen liittyviä tunteita ja tukitoimia.

Luetaan nuoren tarina oppimisvaikeuksista. Jaa opiskelijat neljään ryhmään. Kukin ryhmä vastaa yhteen kysymykseen. Käydään lopuksi yhteinen keskustelu ja puretaan ryhmien vastaukset.

1. Mitä tunteita oppimisvaikeus herättää tarinan nuoressa?
2. Mistä tarinan nuori voisi saada apua?
3. Miten erilaisesta oppimistavasta tai oppimisvaikeudesta voi kertoa työpaikalla? Miten asian voi ottaa puheeksi?
4. Miten muut voisivat huomioda erilaisen oppijan opiskelussa tai työpaikalla?

*Minua ahdistaa. Olen kärsinyt lievistä oppimisongelmista jo lapsuudesta asti. Erityisen hankalaa minulle on matemaattikka. Myös ongelmanratkaisutaidoissani on parantamisen varaa. Olen hajamielinen ja unohtelen asioita helposti. Pelkään minulle avautuvia mahdollisuuksia, koska en usko pärjääväni työelämässä. Oppimisvaikeudet ovat haitanneet elämäni myös muuten.*

*Olen kai siis erilainen oppija. Minulla on ollut katkeria kokemuksia menneisyydessä, minua ei ole ymmärretty ja käytöstäni on pidetty outona. Ihmiset luulevat, että olen ylimielinen tai tyhmä, vaikka asia ei todellakaan ole niin. Minun täytyy vaan keskittyä kaikkeen paljon huolellisemmin kuin muut ja uuden oppiminen vie enemmän aikaa.*

*Olen unelmoinut eräästä työpaikasta jo kauan, mutta en todellakaan uskalla hakea sinne töihin, koska siellä tarvitaan huolellisuutta ja nopeaa ongelmanratkaisukykyä. Tunnen olevani epäonnistunut. En ole halunnut kertoa kenellekään erilaisuudestani, koska pelkään, että minut leimataan idiootiksi.*

*Haluaisin elää normaalia elämää mutta tuntuu, että oppimisvaikeus haittaa elämäni liikaa jokapäiväisissä tilanteissa. Osaisiko joku auttaa minua? Ottaako kukaan minua edes koskaan töihin?*

Nimimerkki *Ikuisesti pulassa?*

**Yhteenveto**

Jokainen valitsee yhden kuvakortin, joka kuvastaa jotain myönteistä ja kannustavaa edellisen tehtävän nuorelle. Mitä rohkaisevaa haluaisit sanoa tarinan nuorelle?



# 10. Kun nuoren mieli voi pahoin



## Teeman tavoitteet

### Opettajalle

- Antaa tietoa nuoren alakulosta, masennuksesta, ahdistushäiriöistä sekä syömishäiriöistä.

### Opiskelijoille

- Antaa tietoa nuorten yleisistä mielenterveyden häiriöistä.

## Nuorten huolista ja mielenterveyden häiriöistä

Nuoruudessa ihminen käy läpi monia muutoksia ja kohtaa paljon uusia asioita. Nuoren kehitykseen liittyvien ilmiöiden ja mielenterveyshäiriöiden erottaminen toisistaan onkin vaikeaa, sillä nuorella ei ole vielä elämäkokemusta käsitellä kaikkia muutoksia ja hän saattaa reagoida ylilyönneillä vastoinkäymisiin.

Lisäksi mielenterveyden häiriöihin liittyvät oireet ovat monesti psykofyysisiä, jolloin niitä on vaikea erottaa muista oireista. (Korhonen & Marttunen 2006, 79.) Tunnetilojen ja mielialojen vaihtelu kuuluu normaaliin murrosikäkuohuntavaiheeseen. Yksi oire ei tee vielä kenestäkään sairasta, vaan mielenterveyden häiriöstä tehdään aina diagnoosi.

### Nuoren alakuloisuus – normaaliako?

Pettymykset ja menetykset aiheuttavat nuoruudessa ohimenevää alakuloisuutta, joka on normaalia ja kuuluu nuoren kehitykseen. Alakulo ilmenee ohimenevinä mielihapan tai surun tunteina. Alakulo ei kestä yhtäjaksoisesti pitkiä aikoja eikä vaikuta nuoren toimintakykyyn. Alakulo ei tarkoita myöskään nuoruuskehityksen pysähtymistä. (Korhonen & Marttunen 2006, 80.)

### Nuoren masennus

Nuoren depression ydinoireita ovat masentunut mieliala, mielihyvän kokemisen menetys ja uupumus. Mielialan lasku voi näkyä itkuisuutena, surumielisyytenä ilman syytä sekä pitkäkestoisena masentuneena mielialana ja erityisesti nuorilla aiemmasta poikkeavana ärtyisyytenä, kireytenä ja vihaisuutena. Pojilla masennus näkyy usein enemmän käyttäytymisen kautta, tytöt taas puhuvat olostaan helpommin. Uusien asioiden aloittaminen on vaikeaa ja mielenkiinnon menetys näkyy esimerkiksi harrastusten poisjäämisinä ja apaattisena ja kyllästyneenä olotilana sekä väsymyksenä. Muita oireita ovat kyvyttömyys tuntea ja nauttia mistään, keskittymisvaikeudet, muutokset ruokahalussa, psykomotorinen kiihtyneisyys tai hidastuminen, arvottomuuden ja syyllisyyden tunteet sekä kuoleman toiveet tai itsetuhoisten käyttäytyminen.

Jotkut nuoret puhuvat masennuksestaan helpommin, toisilla masennus taas näkyy käyttäytymisessä. Nuoren masennus saattaa ilmetä myös epämääräisinä fyysisinä kipuina. Näitä voivat olla ummetus, päänsärky, niskan ja selän kivut, tuntemukset rintakehällä, kurkussa tai vatsan alueella. Masennus voi ilmetä myös koulumenestyksen laskuna. (Korhonen & Marttunen 2006, 80–81; Salonen 2007)

### Masennuksen esiintyminen

Nuoruuden yleisimpiä mielenterveysongelmia ovat masennustilat. Vuonna 2009 tehdyn Kouluterveyskyselyn mukaan keskivaikeaa tai vaikeaa masentuneisuutta koki lukiolaisista 10 ja ammatillisissa oppilaitoksissa 11 prosenttia vastaajista. Masennus on nuoruusiässä (15–18-vuotiailla) yleisempää tytöillä kuin pojilla. Tytöt näyttäisivät olevan haavoittuvaisempia ihmissuhteisiin liittyville kielteisille elämäntapahtumille, kuten seurustelusuhteen purkautumiselle. Yleisintä masennus on ikävuosien 25–44 välillä. Koko aikuisväestöstä masen-

nuksesta kärsii eri tutkimusten mukaan tutkimusmenetelmistä riippuen elämänsä aikana 10–20 prosenttia. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 131.)

Nuoren masennuksen parantumisprosentti on 90, vaikka masennus uusiutuukin helposti toipumista seuraavan vuoden aikana. Nuoren masennukseen on puututtava heti, jolloin sen kesto myös todennäköisesti lyhenee. Masentuneen nuoren hoidossa arkielämän normaali sujuminen on tärkeää. Tässä myös opettaja, opiskelijaterveydenhoitaja, kuraattori ja koululääkäri sekä -psykologi voivat toimia yhteistyössä nuoren tukena. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 141.)

### Masennusta ennustavat tekijät

Masennukselle altistavia tekijöitä voivat olla läheisen ihmisen menetyt ja perheen pitkäaikaiset sisäiset ristiriidat. Myös koulukiusaaminen ja kuormittavat elämäntapahtumat, psykiatriset sairaudet, oppimisvaikeudet sekä hoivan ja huolenpidon puute altistavat masennukselle. Vanhemman masennus lisää nuoren riskiä sairastua masennukseen 2–4 kertaiseksi. Myös suvussa oleva masennus, alkoholin väärinkäyttö tai alkoholiriippuvuus voivat liittyä nuoruusiän vakavaan masennukseen. Masentumisriskiä lisää nuoren ahdistushäiriö, kuten sosiaalisten tilanteiden pelko tai krooninen sairaus. Sosiaalinen tuki ja huolenpito voivat suojata nuorta masennukselta. (Korhonen & Marttunen 2006, 82.)

#### MITEN OTTAA MASENNUS PUHEEKSI OPPILAAN KANSSA?

**Huomatessaan opiskelijassa masennukseen viittaavia oireita opettaja voi ottaa asian puheeksi esimerkiksi seuraavasti: ”Olet ollut viime aikoina poissaoleva ja alakuloinen. Voinko auttaa jotenkin?” Opiskelijalta voi myös kysyä, haluaako hän jutella asiasta. Opiskelijaa ei saa tällöin jättää yksin, vaan aikuisen on tärkeää saattaa hänet niin sanotusti ”saattaen vaihtaan” opiskelijahuollon henkilön tuen piiriin.**

### Milloin on syytä huolestua?

Opettaja huomaa nuoren tilanteen usein ensimmäiseksi. Opiskelijasta on syytä huolestua ja hänet tulee ohjata ammattiavun piiriin (oppilaitoksessa opiskelijahuolto), jos nuori on kovin passiivinen ja vetäytyy ikätovereidensa seurasta tai jos elämänilo on kadonnut ja nuori luopuu itselle aiemmin tärkeistä asioista, kuten harrastuksista. Nuori ei tällöin piittaa terveydestään, on välinpitämätön, hänellä ilmenee opiskeluvaikeuksia, eikä hän huolehdi hygieniastaan tai vaatetuksestaan. Vakavia viestejä aikuiselle ovat muun muassa runsaat poissaolot, viiltely, lääkkeiden yliannostus, toistuva humalahakuinen juominen, riskikäyttäytyminen liikenteessä tai riskialtis seksikäyttäytyminen. (Korhonen & Marttunen 2006, 80; Kaltiala-Heino 2004, 64.)

### Aggressiivinen, väkivaltainen tai itsetuhoisen nuori

Nuoren puheiden ja tekojen aggressiivisuus voi johtua monesta syystä (murrosikä, luonne, mielenterveysongelma) tai olla myös opittu käyttäytymistapa, jota aikuiset eivät ole rajanneet nuoren kehityshistorian aikana. Väkivaltainen käyttäytyminen siirtyy usein sukupolvelta toiselle, mutta oikeanlaisen väliintulon ja avun turvin siitä voi oppia irtaantumaan löytämällä tilalle toisenlaisia tapoja toimia vahvoja tunteita herättävissä tilanteissa. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 70, 89.)

Aggression tunne ei ole väkivaltaa vaan voimakasta energiaa, jonka purkamiseen tulee löytää itselle sopiva ja hyväksytty keino. Väkivalta puolestaan on aina tuomittavaa ja väärin. Nuoren kanssa on hyvä pohtia yhdessä, millaisissa tilanteissa aggression tunteet heräävät ja

mitä voi tehdä, jotta olo tasaantuu. Rauhoittaako vaikkapa kymme-  
neen laskeminen, juokseminen tai nyrkkeilyäkin hakkaaminen. Kun  
tilanteita on pohdittu etukäteen, mielessä on jo valmis malli toimia  
haastavassa tilanteessa. (Cacciatore 2007, 28.)

Itsemurhayritys tai siitä puhuminen ovat nuoren hätähuutoja, ja  
nuoren toistuvat kuoleman ajatukset on aina otettava vakavasti. Itse-  
murhavaaran tunnistaminen on tärkeää oppilaitoksessa, jotta tilan-  
teeseen osataan puuttua ajoissa. Nuorta ei saa jättää yksin. Itsetuhoi-  
suuden tunnusmerkkejä voivat olla:

- itsetuhoiset ajatukset
- toivottomuus
- pitkään jatkunut masennus
- eristäytyneeksi ajautuminen
- varoitukset, kuten "en jaksakaan enää" tai "kaikki on turhaa"
- uhkarohkea ja vaaratilanteita aiheuttava käyttäytyminen
- tunteiden tyhjiys ja jähmeys
- vihamieliset itsen liittyvät tunteet
- elämän kapeutuminen, ajattelun joustamattomuus.

Jos nuorella on itsetuhoisia ajatuksia, hän tarvitsee aina aikuisen tu-  
kea. Nuori saattaa kertoa ajatuksista ystävälleen ja pyytää häntä ole-  
maan kertomatta asiaa eteenpäin. Nuoria on kuitenkin aina rohkais-  
tava puhumaan tällaisista ajatuksista turvalliselle aikuiselle, esimer-  
kiksi vanhemmalle, opettajalle, oppilaitoksen terveydenhoitajalle,  
kuraattorille tai psykologille.

## Syömishäiriöt

Kaikissa syömishäiriöissä on viime kädessä kyse tunteista. Ruoalla tai  
syömättömyydellä lohdutetaan itseä yksinäisyyden, stressin, ahdistuk-  
sen, vihan, surun tai turvattomuuden tunteilta. (Kristeri 2005, 8, 10.)

Syömishäiriöistä voidaan erottaa muun muassa

- Anoreksia eli laihuushäiriö, jossa tuntee itsensä liian lihavaksi ja  
pyrkii laihuuteen ja itsensä hallintaan.
- Bulimia eli ahmimishäiriö tarkoittaa toistuvaa, kohtauksittaista  
ylensyömistä, jota ei pysty hallitsemaan.
- Ortoreksia, jossa on pakkomielle terveelliseen ruokaan.

(Ebeling 2006, 118–124; Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 128.)

Syömishäiriöillä on osoitettu olevan yhteyttä muihin mielenterveyden  
häiriöihin. Anoreksiaan liittyy 40 prosentilla masennusta sekä usein  
pakko-oireisen häiriön ja ahdistushäiriön piirteitä. Masennus mah-  
dollisesti ilmentää nälkiintymisen aiheuttamia muutoksia ja pakon-  
omaisuus taustalla olevaa ahdistuneisuutta. Sekä laihuus- että ahmi-  
mishäiriöistä kärsivien perheenjäsenillä on muuta väestöä enemmän  
ahdistuneisuushäiriöitä, masentuneisuutta ja persoonaan liittyvää  
täydellisyyden tavoittelua. (Ebeling 2006, 120.)

## Ahdistuneisuushäiriöt

**Ahdistuneisuushäiriöillä** tarkoitetaan pitkäaikaista ja pahenevaa  
ahdistusta, joka voi ilmetä hetkittäisenä tai kohtauksina tai olla jat-  
kuvaa. Oireisiin voi kuulua fyysisiä tuntemuksia kuten rintakipua,  
vatsavaivoja, lihaskipua tai hengenahdistusta. Muita oireita ovat

**Myös mielenterveyspotilas- ja omaisjärjestöiltä voi kysyä koke-  
musasiantuntijaa kertomaan sai-  
raudesta ja sen kanssa toimeen  
tulemisestä.**

**Pähkinä purtavaksi!**

Mikä on mielestäsi opettajan rooli mielenterveyden häiriöiden havaitsemisessa ja eteenpäin ohjaamisessa? Keskustele asiasta kollegoiden kanssa.

muun muassa tuskainen olo, aiheettomat syyllisyyden tunteet ja erilaiset pelot. Ahdistuneisuushäiriöitä ovat esimerkiksi paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja pakko-oireinen häiriö. **Paniikkihäiriöllä** tarkoitetaan äkillisesti alkavaa voimakasta ahdistuneisuuskohtausta, joka pahenee nopeasti pakokauhuksi. Paniikkihäiriöstä kärsivä on jännittynyt ja tarkkailee itseään ja tuntemuksiaan, mikä edelleen lisää ahdistuneisuutta. **Sosiaalisten tilanteiden pelko** on vahvaa jännittämistä, joka esiintyy tietyissä tilanteissa tai vaikeammassa tapauksessa kaikissa ihmissuhteissa, jolloin se hoitamattomana voi johtaa masennukseen. Vaikea sosiaalinen pelokkuus alkaa usein 15–20 vuoden iässä, ja siitä kärsii noin 10 prosenttia ihmisistä jossain elämän vaiheessa. Tiettyihin tilanteisiin (paikkoihin tai esimerkiksi eläimiin) liittyvät **määräkohtaiset pelot** alkavat usein nuoruusiässä. **Pakko-oireinen häiriö** ilmenee toistuvina, pakonomaisina ajatuksina ja toimintoina, joiden motiivina on ahdistuksen lievittäminen. Pakko-oire voi olla laskemista, asioiden tekemistä tietyssä, ehdottomassa järjestyksessä tai asioiden tarkastamista yhä uudelleen. Vaikea nuoren pakko-oireilu kuluttaa aikaa ja voimia myös muilta perheenjäseniltä. Se hankaloittaa elämää monin tavoin ja vaikeuttaa ihmissuhteita. Nuori tarvitsee aikuisen tai vanhemman puuttumista toistuvaan käytökseensä ja vakuuttelua siitä, että kaikki on hyvin. (Hietala & al. 2010, 76–78.)

### Asenteet ja ennakkoluulot

Suhtautuminen mielenterveyden häiriöihin on nykyään suvaitsevaisempaa kuin aiemmin, mutta asenteiden ja ennakkoluulojen vuoksi sairastunut ei aina rohkene hakea apua ja jättää huolehtimatta itsensä. Mielenterveyden häiriöihin kohdistuviin ennakkoluuluihin voidaan vaikuttaa parhaiten lisäämällä vuoropuhelua mielenterveyden häiriöitä sairastavien kanssa. Ennakkoluuluihin ja asenteisiin voidaan vaikuttaa puhumalla mielenterveyden häiriöistä oikeilla nimillä ja lisäämällä opiskelijoiden tietoja niistä. Sairastuneen selviytymistä voidaan aina tukea ja elämä voi sairaudesta huolimatta olla antoisaa ja täysipainoista.

### Opiskeluterveydenhuolto

Opiskeluterveydenhuollon velvollisuuksia ovat:

- Opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen.
- Opiskeluyhteisön ja -ympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden edistäminen.
- Seksuaaliterveyttä edistävien palveluiden sekä suun terveydenhuollon palveluiden järjestäminen.
- Terveyden- ja sairaanhoitopalvelut, joihin sisältyvät mahdollisten mielenterveyshäiriöiden ja päihdeongelmien varhainen toteaminen, hoito ja jatkohoitoon ohjaus.

Nuorten kanssa toimivien aikuisten velvollisuus on ohjata nuori tarvittavan avun piiriin.

## Keneltä tai mistä nuori voi kysyä apua?

- Vanhemmat, huoltaja
- Opettajat
- Terveystenhoitaja tai kuraattori
- Psykologi
- Terveyskeskus tai perheneuvola
- Paikalliset oman kunnan mielenterveyspalvelut
- Nuorisopsykiatrian poliklinikka
- Oman alueen kriisikeskus
- Kunnan nuorisotyöntekijä
- Seurakunnan nuorisotyöntekijä tai pappi

## Muita auttavia tahoja:

Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus:  
Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202  
ma–pe klo 9–06, la 15–06, su 15–22  
[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)  
[www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)  
[www.e-mielenterveys.fi](http://www.e-mielenterveys.fi)

MLL – Lasten ja nuorten puhelin: 116 111  
[www.mll.fi](http://www.mll.fi)

Netari.Fi – nuorisotyö netissä: [www.netari.fi](http://www.netari.fi)

Nuorten kriisipiste: [www.nuortenkriisipiste.com](http://www.nuortenkriisipiste.com)

Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus: [www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi)

Poikien puhelin: [www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)

Suomen Punainen Risti: [www.redcross.fi](http://www.redcross.fi)

Tietoa auttavista verkkopalveluista: [www.apua.info](http://www.apua.info)

Tieto- ja tukipalvelu helppimesta: [www.helppimesta.fi](http://www.helppimesta.fi)

Väestöliitto: [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

Luettelo nuoria auttavista tahoista (liite 9) löytyy kopioitavana liitteenä oppimateriaalin liiteosiosta.

## Lähteet

- Ebeling, H. 2006. Syömishäiriöt. Teoksessa: E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 118–126.
- Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen Mielenterveysseura.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Kaltiala-Heino, R. 2004. Seksuaalisuus ja mielenterveys nuoruusiässä. Teoksessa: E. Kosunen ja M. Ritamo (toim.). Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus raportteja 282. Helsinki: Stakes.
- Korhonen, V. & Marttunen, M. 2006. Mielialan vaihtelut ja mielialahäiriöt. Teoksessa: E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 79–89.
- Kristeri, I. 2005. Tunteet ja syöminen. Helsinki: Kirjapaja.

## Lisätietoa mielenterveyden häiriöistä ja niiden ehkäisystä

- Bourne, E. J. 1999. Vapaaksi ahdistuksesta – Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Rikurex-kustannus.
- Haarasilta, & Marttunen, M. Nuorten masennus. Tietoa nuorille ja heidän perheilleen. Saatavissa osoitteessa: <http://www.ktl.fi/publications/2000/nuortenmasennus.pdf>
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Kabat-Zinn, J. 2008. Kehon ja mielen viisaus – Tietoisien läsnäolon parantava voima. Helsinki: Basam Books.
- Koffert, T. & Kuusi, K. 2002. Depressiokoulu: opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim.
- Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli – Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yllotteesta. Duodecim.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books.



# Harjoituspankki

Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu opiskelijoiden kanssa toteutettavaksi ja sovellettavaksi osana opetusta.

## Ryhmäytyminen ja motivointi

### Keskustelua mielenterveyden häiriöistä

#### Tarkoitus

Orientoida opiskelijat tunnin aiheeseen.

#### Toiminta

Opiskelijat listaavat pareittain paperille, millaisia ajatuksia heille herää mielenterveyden häiriöistä.

#### Purku

Käydään vastaukset opettajan johdolla kalvolta tai taululta ja jatketaan yhteisellä keskustelulla. Millaisia asenteita mielenterveyden häiriöihin voi liittyä?

## Toteutus

Opetuskerralle voidaan kutsua vierailijaksi paikallisen nuorten kriisipisteen tai kriisikeskuksen työntekijä, joka työskentelee nuorten kanssa. Nuoret saavat vierailun aikana tietoa siitä, mistä nuori voi saada apua mielenterveyden häiriöihin tai ensiapua kriisitilanteessa. Suunnittele vierailu vierailijan kanssa niin, että vierailusta jää myönteinen mielikuva ja selviytymisen näkökulma painottuu teemassa. Kerro opiskelijoille vierailun jälkeen auttavista tahoista omassa kunnassasi tai internetissä.

## Liite 26, 27



## HARJOITUS 1

### Visa mielen pahoinvoinnista

#### Tarkoitus

Poistaa mielenterveyden häiriöihin liittyviä myyttejä.

#### Materiaali

Vihreitä ja punaisia kartonkipaloja.

#### Toiminta

Jaa opiskelijoille vihreitä ja punaisia kartonkipaloja. Opettaja lukee väittämät (liite 26), joihin opiskelijat ottavat kantaa. Vihreä lappu merkitsee samaa mieltä olemista (totta) ja punainen eri mieltä olemista (tarua).

Ohjeet jatkuvat seuraavalla sivulla

## Totta vai tarua?

1. Mielen terveyden häiriöt ovat hyvin harvinaisia.
2. Masennus on nuorten yleisin mielen terveyden häiriö.
3. Mielen terveyden häiriöstä ei voi koskaan parantua.
4. Nuorten masennus on lisääntynyt viime aikoina runsaasti.
5. Mielen terveyden häiriöitä voi hoitaa vain lääkkeillä.
6. Mielen pahoinvointi liittyy myös moneen fyysiseen sairauteen.
7. Skitsofreniasta voi parantua.
8. Mielen terveyden häiriötä täytyy aina hoitaa sairaalassa.
9. Mielen terveyden häiriötä sairastava kantaa mukanaan ikuista leimaa.
10. Kuka tahansa voi sairastua mielen terveyden häiriöön.
11. Mielen terveyden häiriö alkaa usein nuoruusiässä.
12. Mielen terveyden häiriöitä on useita, kuten muitakin sairauksia.

## Purku

Jokaisen väittämän jälkeen otetaan muutama puheenvuoro, jolloin opiskelijat saavat perustella kantaansa. Jatketään aiheesta yhdessä keskustellen.

### VASTAUKSET JA LISÄTIETOA VÄITTÄMIIN:

- VÄITE 1.** Suomessa 1,5 prosenttia väestöstä sairastuu vuosittain johonkin mielen terveyden häiriöön. Aikuisista 10–20 prosenttia kärsii masennustilasta elämänsä aikana.
- VÄITE 2.** Vuosittaisessa Kouluterveyskyselyssä (2009) ammattiin opiskelevista ja lukiolaisista 10 prosentilla on lievää masennusta. Keskivaikeaa masennusta on lukiolaisista 9 ja ammattiin opiskelevista 8 prosentilla. Nuorilla monenlaiset elämäntapahtumat ja muutokset voivat vaikuttaa masennuksen puhkeamiseen. Nuoren masennus on usein lyhytkestoista (muutama kuukausi) mutta hoitamattomana se voi pidentyä. Hoidettuna nuoren masennuksen paranemisprosentti on 90.
- VÄITE 3.** Useimmista mielen terveyden häiriöistä voi parantua täysin oikean hoidon avulla.
- VÄITE 4.** Nuorten mielen terveyspalvelujen tarjonta on lisääntynyt, mutta se ei tarkoita, että nuorten masentuneisuus olisi lisääntynyt. Kouluterveyskyselyn mukaan nuorten masentuneisuus ei ole lisääntynyt viimeisten 10 vuoden aikana. Kansainvälisten tutkimusten mukaan nuoret sairastuvat nykyään masennukseen hieman nuorempina kuin aiemmin.
- VÄITE 5.** Mielen terveyden häiriöitä voi hoitaa myös terapialla (esimerkiksi masennusta).
- VÄITE 6.** Mieli ja ruumis ovat yhteydessä toisiinsa. Moniin fyysisiin sairauksiin liittyy psyykkisiä oireita.
- VÄITE 7.** Noin kolmannes skitsofreniaan sairastuneista parantuu, toinen kolmannes pystyy elämään melko normaalia elämää tautinsa kanssa oireiden vaihdellessa. Suurin osa ei tätä tosiasiaa tunne – enemmistö ihmisistä uskoo, ettei skitsofreniasta voi parantua kokonaan.
- VÄITE 8.** Nykyisin mielen terveyden häiriöitä hoidetaan useimmiten avohoidossa, jossa nuoren tukena on moniammatillinen auttajaverkosto.
- VÄITE 9.** Mielen terveyden häiriön leimaavuuteen voivat kaikki osaltaan vaikuttaa asenteidensa ja käytöksensä kautta. Mielen terveyspotilas on samanarvoinen muiden kanssa.
- VÄITE 10.** Mielen terveyden häiriöön voi sairastua kuka tahansa sukupuolesta, sosiaaliluokasta, ammatista, taustasta, älykkyydestä tai elämäntavasta riippumatta.
- VÄITE 11.** Mielen terveyden häiriöt alkavat usein jo nuoruusiässä, mutta niitä esiintyy kaikissa ikäryhmissä.
- VÄITE 12.** Mielen terveyden häiriöitä ovat esimerkiksi masennus, skitsofrenia, maanis-depressiivisyys, paniikkihäiriö, pakko-oireilu ja erilaiset pelot.

### Lähteet

Jones, T. & McCarthy N. 2001. Mental Health Matters. A Mental Health Resource Pack. Dublin: Mental Health Association of Ireland.  
 Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielen terveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.  
<http://www.oikeahavainto.fi/>  
[http://www.stat.fi/tup/tietoaika/ta\\_06\\_05\\_nuoret.html](http://www.stat.fi/tup/tietoaika/ta_06_05_nuoret.html)

## HARJOITUS 2

### Keskustelua kouluterveyskyselyn tuloksista

#### Tarkoitus

Tutustua kouluterveyskyselyn tuloksiin mielen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta.

#### Toiminta

Esittele tuoreimman valtakunnallisen kouluterveyskyselyn tuloksia. Kouluterveyskyselyn tulokset löytyvät osoitteesta:

- [info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/valtak.htm](http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/valtak.htm)

1. Mitkä tulokset ovat opiskelijoiden mielestä kiinnostavia mielen hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna? Miksi?
2. Miten terveystottumukset voivat vaikuttaa mielen hyvinvointiin?
3. Mikä on masentuneisuuden ja normaalin alakulon ero?
4. Miten alakuloisuutta voi lieventää?
5. Milloin on syytä hakea apua, jos alakuloisuus pitkittyy?
6. Kenen puoleen nuori voi kääntyä, jos on alakuloinen tai kokee olevansa masentunut? Mistä nuori saa apua?

## HARJOITUS 3

### Mitä tehdä, jos huoli ystävästä herää?

#### Tarkoitus

Pohtia keinoja, joilla ystävää voi auttaa, jos huoli hänestä herää.

#### Toiminta

Pohditaan yksin, parin kanssa tai ryhmissä, miten huolen ystävästä voi ilmaista ja miten häntä voi auttaa

- Miten osoitat ystävällesi, että olet huolissasi hänen syömisestään/laihtumisestaan/netissä viettämästään ajasta?
- Kenen puoleen voit kääntyä, jos epäilet, että ystäväsi kärsii syömishäiriöstä?
- Miten voit tukea ystävää, joka käyttäytyy väkivaltaisesti?
- Miten voit tukea ystävää, joka kohtaa väkivaltaa kotonaan tai ystäväpiirissään?

#### Purku

Käydään erilaisia toimintavaihtoehtoja yhdessä läpi.

## Yhteenveto

- Haastetaan opiskelijat tutustumaan SPR:n ystävöimintaan. Opiskelijat voivat osallistua esimerkiksi Ystävä-kurssille.
- Haastetaan jokainen ottamaan yhteyttä yhteen ihmiseen, jonka tietää olevan yksinäinen (esimerkiksi mummo, pappa, naapuri). Miten voisit ilahduttaa yksinäisen ihmisen päivää?
- Tehdään ja allekirjoitetaan sopimus, jossa luvataan puuttua asiaan heti, jos huoli ystävästä herää.

### Vinkki!

#### SARJAKUVAN KEINAIN MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖISTÄ

Hyödynnä sarjakuvia keskusteltaessa mielenterveyden häiriöistä.

Huumorin keinoin alakuloisuudesta, masennuksesta, itsetunnosta ja komplekseista:

- André, C. & Muzo. 2007. Pienet ahdistukset ja suuret surut. Helsinki: Like.

Huumorin keinoin ahdistuneisuudesta, peloista ja fobioista:

- André, C. & Muzo. 2004. Pienet pelot ja suuret fobiat. Helsinki: Like.

Onnellisuudesta internetissä:

- elamapelissa.yle.fi



# 11. Riippuvuudet ja päihteet • mielenterveyden riskitekijöinä



## Teeman tavoitteet

### Opettajalle

- Antaa tietoa päihteistä ja riippuvuudesta mielen hyvinvoinnin riskitekijöinä.

### Opiskelijoille

- Antaa tietoa päihteiden ja mielenterveyden häiriöiden yhteyksistä.
- Saada tietoa riippuvuuksien ja tunteiden yhteyksistä.

## Riippuvuudet ja päihteet mielenterveyden riskitekijöinä

### Mielihyvää vai riippuvuutta?

**Mielihyvää** voi kuvata onnellisuuden tilaksi ja siihen liittyy endorfiinin voimakas erityis aivolisäkkeestä. **Riippuvuudessa** aivojen biokemiallinen toiminta muuttuu ja voimakas elämys vaikuttaa aivojen välittäjäaineisiin. Riippuvuutta aiheuttava elämys tulee osaksi aivojen omaa säätelyjärjestelmää ja häiriintynyt aivojen kemia ylläpitää riippuvuutta. Riippuvuudessa ei ole kyse kuitenkaan pelkästään aivojen kemiasta, sillä ihminen on psykodynaaminen kokonaisuus. (Heikkilä 2005, 19.)

Riippuvuus voi kohdistua mihin tahansa aineeseen tai toimintaan, jonka avulla haetaan välitöntä, nopeaa tyydytystä ja mielihyvää. Riippuvuudessa on kyse siitä, että ihminen yrittää hallita omia ahdistavia tunteitaan tai elämäntilannettaan pakonomaisella käyttäytymisellä. Riippuvuus auttaa pahan mielen, ikävän tai tyhjyyden tunteen karkottamisessa ja tuottaa kokijalleen hetkellistä mielihyvän tunnetta, joka peittää alleen kaiken muun.

Riippuvuus rajoittaa elämää ja ihmissuhteet kapeutuvat. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 151.) Koukkuun jäädessään ihminen tarvitsee jatkuvasti enemmän sitä, mistä on riippuvainen. Riippuvuus voi muodostua esimerkiksi päihteisiin, juoksemiseen, syömiseen, uhkapelaamiseen, seksiin, työhön, ostamiseen tai internetiin.

### Riippuvuuden erilaiset muodot

Riippuvuus vaikuttaa ruumiiseen, mieleen ja vuorovaikutukseen oman itsen ja ympäristön välillä. Riippuvuuksista voidaan erottaa **psykykinen, fyysinen, sosiaalinen** ja **henkinen riippuvuus**. Psykykinen riippuvuus on kontrolloimatonta halua toteuttaa jotakin käyttäytymismallia esimerkiksi liittyen työhön, pelaamiseen tai juoksemiseen. Fyysinen eli ruumiillinen riippuvuus on tarvetta saada riippuvuutta aiheuttavaa ainetta (kuten päihteitä) yhä uudestaan. Sosiaalista riippuvuutta ohjaa riippuvuutta aiheuttavan aineen hankinta, jolloin tuttavapiiri muuttuu ja koostuu enää muista samasta riippuvuudesta kärsivistä. Henkistä riippuvuutta voi olla esimerkiksi riippuvuus uskonlahkosta.

Ero terveen ihmisen ja riippuvuudesta kärsivän ihmisen välillä on siinä, miten kukin ilmaisee suhdettaan ympäröivään maailmaan. Terve ihminen myöntää avoimesti vajavuutensa ja pystyy turvautumaan muihin ihmisiin ja järjestelmiin monipuolisin tavoin. Riippuvainen ihminen on ulospäin omavoimainen, kuvittelee hallitsevansa elämäänsä ja salaa riippuvuutensa. Hänellä on vain yksi tai muutama keino, joihin hän turvautuu, vaikka niistä ei olisi apua ja ne jopa vahingoittaisivat häntä. (Heikkilä 2005, 25–26; Heiskanen & Salonen 1997.)

### Nuoren päihteiden käytöstä ja mielenterveyden häiriöistä

Ihmiset ovat kautta historian käyttäneet päihdyttäviä aineita kokemusmaailmansa muuttamiseen. Tupakka, alkoholi, väärinkäytetyt lääkkeet ja huumausaineet ovat päihteitä, joiden käyttöön liittyy tarkeitshakuisuus ja mahdollisuus riippuvuuden ja terveydelle vaarallisten oireiden kehittymiseen.

Tunteet ohjaavat helposti päihteiden käyttöä. Joskus pelokkuudesta ja hermostuneisuudesta kärsivä nuori huomaa päihteiden tekevän hänestä rentoutuneemman ja sosiaalisemman. Toisaalta impulsiivisuus, kiihtymys ja pitkästyminen voivat ajaa alkoholin käyttöön, kun alkoholilla huomataan olevan rauhoittava ja toisaalta yksitoikkoisuutta lieventävä vaikutus. Nuori voi myös yrittää lääkittää pahaa oloaan tai ahdistustaan päihteillä. Päihteidenkäytön motiivina nuorella on mielihyvän tavoittelu, kokemusten laajentaminen ja kaiken muun yli menevä halu hauskanpitoon. Alkoholiin ja tupakointiin liittyvät kokeilut ovat nuorille myös kapinoinnin ja aikuisuuteen pyrkimisen välineitä.

Nuoren päihdeongelmassa painottuvat usein sosiaalinen joukkoon kuuluminen ja positiiviset odotukset päihteiden myönteisiä vaikutuksia kohtaan. Nuori janoaa elämyksiä ja jännitystä. Nämä asiat huomioiden päihdekasvatuksessa on hyvä yhdessä nuoren kanssa kartoittaa keinoja, joilla saman tunnelman ja tunnetilan voi saavuttaa hyväksyttävällä ja terveyttä edistävällä, jopa voimavaroja lisäävällä tavalla. (Goleman 2000, 303–305; Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 107, 111–112.)

Elina Sihvolan tutkimuksessa (2010) todettiin, että nuoruusiän masennus ennustaa merkittävästi päivittäistä tupakointia, usein toistuvaa alkoholinkäyttöä, säännöllistä humalajuomista sekä nuuskan ja huumeiden käyttöä. Tähän päädyttiin, kun mielenterveyden häiriöt, käytöshäiriöt ja jo 14-vuotiaana alkaneet päihdehäiriöt otettiin huomioon. Sihvola havaitsi tutkimuksessaan, että esimerkiksi nuoren persoonallisuus ja kouluympäristöön sekä toverisuhteisiin liittyvät tekijät saattavat olla merkityksellisiä masentuneen nuoren päihteidenkäytön kehittymisessä. Päihteiden käytön lisääntymiselle altistavat myös lievemmat masennustilat, jotka aiheuttavat toiminnallista haittaa mutta eivät täytä vakavan masennuksen merkkejä. (Sihvola 2010.)

## Lähteet

- Goleman, D. 2000. Tunneäly – Lahjakkuuden koko kuva. Keuruu: Otava.  
 Heikkilä, A. 2005. Riippuvuus – Valheiden verkko. Helsinki: Rasalas-kustannus.  
 Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.  
 Heiskanen, T. & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. SMS-Julkaisut.  
 Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.  
 Sihvola, E. 2010. Early-Onset Depressive Disorders, Related Mental Health Disorders and Substance Use – A Prospective, Longitudinal Study Of Finnish Twins Born 1983–1987. Helsinki: University of Helsinki. Saatavilla osoitteessa: <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/50657/earlyons.pdf?sequence=1>

## Lisätietoa teeman aiheesta

- Nuorten akatemia. Luulot pois – uudenlainen menetelmä alkoholinkäytön ja riskikäyttäytymisen ehkäisemiseksi: [www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Menetelmat/Luulot.pois](http://www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Menetelmat/Luulot.pois)  
 Niemelä, Solja: Motivoiva haastatteluteknikka nuorten päihteiden käyttöön puuttumisessa.  
 Pirkola, T., Lepistö, J., Strandholm, T. & Marttunen, M. 2007. Nuorten päihdehäiriöiden ja samanaikaisten mielenterveyshäiriöiden arviointi ja hoito. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Saatavilla osoitteessa: [www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2007/2007b03.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b03.pdf)  
 Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen: opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille: [www.thl.fi/thl-client/pdfs/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee](http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee)  
 MLL:n päihdekasvatusaineistot: [www.mll.fi/kasvattajille/ept/paihdekasvatusaineistot](http://www.mll.fi/kasvattajille/ept/paihdekasvatusaineistot)  
 Lisätietoa mielenterveys- ja päihdetyön tueksi: [info.stakes.fi/mieliljapaihde/Fl/tueksi/index.htm](http://info.stakes.fi/mieliljapaihde/Fl/tueksi/index.htm)  
 Päihdelinkki: [www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/?c=140](http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/?c=140)  
 A-klinikka: [www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)  
 Stakes: neuvoa-antavat.stakes.fi/Fl/ajankohtaista/arkisto/lyhytinterventio.htm  
 Stakes – tietoa päihdekasvatusmenetelmistä: [neuvoa-antavat.stakes.fi/Fl/kehittaminen/laatu/kasvatusmenetelmat\\_Opari.htm](http://neuvoa-antavat.stakes.fi/Fl/kehittaminen/laatu/kasvatusmenetelmat_Opari.htm)  
 Ehkäisevän päihdetyön järjestö Terveys ry: [www.terveysry.fi](http://www.terveysry.fi)  
 Lasinen lapsuus: [www.lasinenlapsuus.fi/fi-Fl/tietoa](http://www.lasinenlapsuus.fi/fi-Fl/tietoa)  
 Ehkäisevän päihdetyön hanke (MLL): [www.mll.fi/kasvattajille/ept/info.stakes.fi/mieliljapaihde/Fl/tueksi/index.htm](http://www.mll.fi/kasvattajille/ept/info.stakes.fi/mieliljapaihde/Fl/tueksi/index.htm)  
 Myllyhoitoyhdistys. Riippuvuuksien ehkäisyyn keskittynyt kansalaisjärjestö: [www.myllyhoito.fi](http://www.myllyhoito.fi)  
[www.kannikapina.fi](http://www.kannikapina.fi)  
[www.raitis.fi](http://www.raitis.fi)

# Harjoituspankki

Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu opiskelijoiden kanssa toteutettavaksi ja sovellettavaksi osana opetusta.

## Ryhmäytyminen ja motivointi

### Tunnekierrros

Käydään ringissä läpi kierros, jonka aikana jokainen kertoo vuorollaan, mikä on päällimmäinen tunne tällä hetkellä. Jatketaan aiheen käsittelyyn.

## Toteutus

### HARJOITUS 1

#### Kätketyistä tunteista riippuvuuteen

##### Tarkoitus

Tunnistaa tunteiden ilmaisun tärkeys ja tarkastella riippuvuusmekanismeja.

##### Toiminta

Käydään yhdessä läpi tunteiden syntymekanismeja (katso teoriaosuus), tunteiden merkitystä ja tunteiden ilmaisua seuraavien kysymysten avulla:

1. Miksi tunteet ovat tärkeitä?
2. Miksi niiden ilmaiseminen on tärkeää?
3. Mitä kätketyille tunteille tapahtuu? Miten ne purkautuvat?
4. Mistä riippuvuudessa on kyse? (Riippuvuudella ihminen hallitsee ahdistavia tunteitaan ja elämäntilannettaan.)
5. Millaisia riippuvuuksia on olemassa? (Fyysiset, sosiaaliset, psykologiset ja henkiset riippuvuudet.)
6. Onko myönteisiä riippuvuuksia olemassa? Miten ne eroavat kielteisistä?
7. Mitä on mielihyvä?
8. Miten riippuvuudesta voi päästä irti?

### Liite 28





**Liite 2?****HARJOITUS 2****Kouluterveyskyselyn tuloksien tarkastelu****Tarkoitus**

Tutustua kouluterveyskyselyn tuloksiin ja tarkastella omia näkemyksiä päihteiden käytöstä sen pohjalta.

**Toiminta**

Esittele tuoreimman valtakunnallisen kouluterveyskyselyn tuloksista Terveystottumukset-osion päihteitä ja tupakointia koskevat tulokset.

Kouluterveyskyselyn tulokset löytyvät osoitteesta:

- [info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/valtak.htm](http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/valtak.htm)

Keskustellaan yhdessä kyselyn pohjalta:

1. Miten valtakunnalliset tulokset kuvaavat opiskelijoiden mielestä todellista tilannetta nuorten päihteiden käytöstä?
2. Miksi päihteitä käytetään?
3. Miten päihteiden käyttö vaikuttaa opiskeluun ja arkeen?
4. Miten päihteiden käyttö vaikuttaa mielialaan?
5. Milloin päihteiden käytöstä olisi syytä huolestua?
6. Miten päihteetön tai tupakoimaton pääsee porukkaan mukaan?
7. Millainen olisi päihteetön viikonloppu?

**HARJOITUS 3****Rohkaisuryppy****Tarkoitus**

- Ymmärtää päihteiden käytön taustalla olevia syitä.
- Vahvistaa tunteiden tunnistamista ja hallintaa.
- Syventää ennaltaehkäiseviä toimintatapoja.

**Toiminta**

Kootaan taululle ajatuskartta, jossa oppilaiden käsityksiä alkoholin käytön syistä syvennetään tunnetasolle.

1. Opettaja kirjoittaa taululle sanan "rohkaisuryppy" (vaihtoehtoisesti "rohkaisunuuskaus" tai "rohkaisuhenkonen"). Opiskelijat miettivät parityönä syitä siihen, miksi joku ottaisi rohkaisuryppyn.
2. Taululle kootaan ajatuskartan muotoon syitä rohkaisuryppyyhin.

Ohjeet jatkuvat seuraavalla sivulla

3. Valitaan taululta 2–3 syytä, joiden takana olevia tunteita aletaan kartoittaa alla olevalla tavalla. Niitä voivat olla esimerkiksi:
  - ero tyttöystävästä ➔ viha, suru
  - konsertissa esiintyminen ➔ häpeä, hylätyksi tulemisen pelko.
 Tässä vaiheessa opiskelijoita voi johdatella taustalla olevien tunteiden löytämiseen.
4. Kun kartta on valmis, pohditaan, mitä syitä on alkoholismiin tai muun riippuvuuden taustalla. Esimerkiksi usein päihderiippuvaisilla havaitaan kykenemättömyyttä käsitellä edellä koottuja tunteita.
5. Lopuksi etsitään pareittain tai pienryhmissä A4-papereille keinoja, joiden avulla voisi:
  - paremmin käsitellä kyseisiä vaikeita tunteita pakenematta niitä
  - ottaa tunteita tasapainoisella tavalla haltuun.

Lähde

Salminen, M. 2008. Tunne-etsivä. Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen. Kalliolan nuorten julkaisuja nro 1.

## Yhteenveto

Jokainen kuvailee vuorollaan lyhyesti yhden kokemansa suuren myönteisen elämyksen. Mitä tunteita elämys herätti?

### Vinkki!

Opetuskerran toteutuksessa voit hyödyntää myös internetissä olevia päihdekasvatusmateriaaleja ja testejä:

Ainemaatio DVD-päihdekasvatusmateriaalit:

- [www.preventiimi.fi/preventiimin-julkaisut/ainemaatio](http://www.preventiimi.fi/preventiimin-julkaisut/ainemaatio)

MURho

Oppimateriaali soveltuu yläkouluikäisten ja lukiolaisten biologian ja terveystiedon opetukseen. Siinä käsitellään muun muassa tupakan, korkean verenpaineen ja kolesterolin haittoja sekä terveellisten elämäntapojen merkitystä.

- [www.murho.fi](http://www.murho.fi)

Elämäntapaliiton päihdekasvatusmateriaali ja testejä:

- [www.hissunkissun.net](http://www.hissunkissun.net)

Elämä On Parasta Huumetta:

- [www.hubu.fi](http://www.hubu.fi)

Youth Against Drugs ry:

- [www.yad.fi](http://www.yad.fi)



# Nuori siirtyy työelämäään



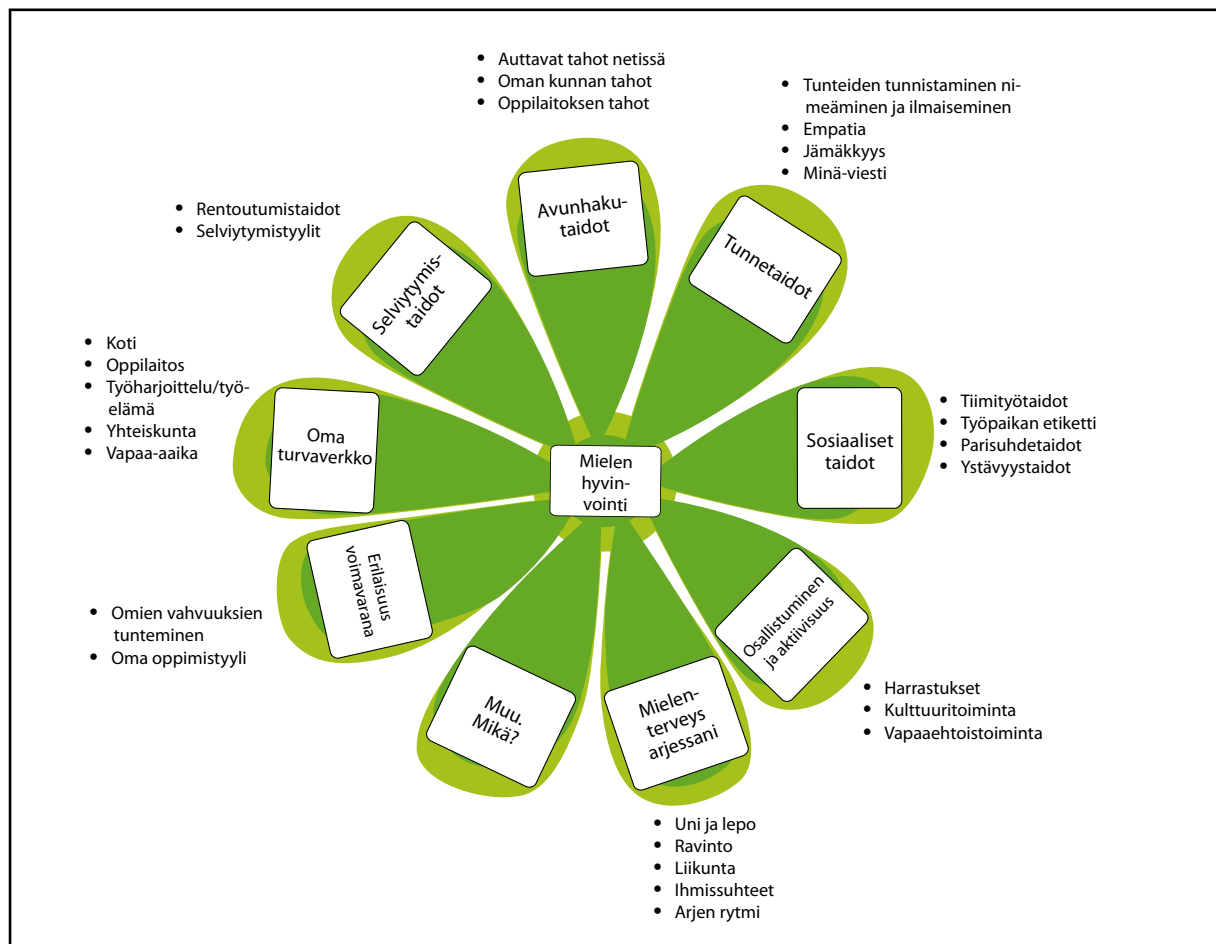
## Nuori siirtyä työelämään

Työelämään ja jatko-opintoihin siirtyminen tuovat nuoren elämään monia uusia asioita, jotka voivat herättää myös ahdistusta ja epävarmuutta. Nämä tunteet ovat luonnollisia ja niitä on hyödyllistä avata myös opintojen yhteydessä yhteisesti. Nuorten kanssa voidaan pohtia esimerkiksi sitä, mitä vastuita ja velvollisuuksia työelämässä on, mitä omaan asuntoon muuttaminen tarkoittaa ja millaisia tunteita siihen voi liittyä. Miten rakentaa uutta ystäväpiiriä ja turvaverkkoa uudella paikkakunnalla?

### Ryhmän päättymisen tukeminen ryhmänohjaajan tunnilla

Opintonsa päättävä nuori voi kokea haikeutta ja ahdistusta, mutta yhtälailla uuteen elämänvaiheeseen liittyä iloa ja odotusta tulevasta. Opintojen päättymiseen liittyä myös tutun ja turvallisen ryhmän hajoaminen. Toisen asteen opinnoissa nuoret ovat olleet samassa ryhmässä kolmen vuoden ajan, usein perusasteelta saakka, joten ryhmän päättymistä on valmisteltava ja pohjustettava useampaan kertaan. Ryhmäohjaajan tunnilla ryhmäprosessin päättymistä voidaan tukea esimerkiksi eroharjoitteiden kautta (katso lisää Aalto 2000). Konkreettisesti tämä voi tarkoittaa esimerkiksi kuvakollaasin kokoamista yhteisestä opiskeluaajasta. Ryhmässä voidaan pohtia, mikä on paras muisto ryhmästä opiskeluajalta tai mitä ryhmä on itselle merkinnyt. Samalla voidaan suunnata tulevaan ja keskustella siitä, mitä tapahtuu ryhmän päättymisen jälkeen siirryttäessä jatko-opintoihin tai työelämään. Ryhmän selkeä päätös ja siihen liittyvät päätösrituaalit ovat tärkeitä.

**Kuva 7.** Mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot – kohti omaa elämää. Kaavio löytyy kopioitavana liitteenä oppimateriaalin liiteosiosta (liite 31).



## Tulevaisuuden työelämätaidot

Hyvinvoiva oppilaitos -materiaali haastaa opettajaa ja myös työpaikkaohjaajaa keskustelemaan mielen hyvinvoinnin tiedoista ja taidoista (kuva 7) nuorten siirtyessä jatko-opintoihin ja työelämään. Nuoren kanssa on tärkeää yhdessä pohtia, mitä mielen hyvinvoinnin taidot tarkoittavat työelämässä. Mitä esimerkiksi empatia- ja jämäkkyystaidot tai minä-viesti tarkoittavat käytännön työssä? Sosiaalisia taitoja ei ole harjoiteltu turhaan, sillä työelämä odottaa työntekijöiltä usein joustavuutta sekä taitoa tulla toimeen muiden kanssa. Nuorta on tärkeä muistuttaa mielen hyvinvoinnin tietojen ja taitojen hyödyntämisestä myös opintojen jälkeen. Ne ovat nuoren elämäntaitoja tulevaisuudessa ja tukevat työelämään siirtymistä.

## Sosiaalisia taitoja työpaikalle

Jokaisella työpaikalla on omat sääntönsä, ja niistä nuoren on työpaikalla otettava selvää. Työyhteisön jäsenenä nuori voi myös itse vaikuttaa työpaikan viihtyisyyden edistämiseen ja hyvän työilmapiirin luomiseen.

Tervehtiminen, kiinnostuksen osoittaminen toisia kohtaan sekä toisten auttaminen ovat toimivan työpaikan peruselementtejä ja työelämän perusosaamista. Nuorille tätä osaamista voi avata esimerkiksi muistuttamalla työtovereiden tervehtimisestä aamuisin, mikä on pieni mutta merkityksellinen asia jokaisella työpaikalla. Kiinnostusta toista kohtaan voi osoittaa ottamalla katsekontaktia sekä kyselemällä. Kiinnostuksen osoittaminen voi konkretisoitua kuulumisten kyselynä, kysymisenä toiselta tämän työstä tai olemalla kiinnostunut työtoverille tärkeistä asioista kuten harrastuksista. On tärkeää tietää myös työtovereiden vahvuuksista, kyvyistä ja taidoista, jolloin tiimityö onnistuu paremmin. Aito välittäminen työyhteisössä konkretisoituu valmiutena auttaa toista. (Ahola & Furman 2002, 53.)

## Nuoren ohjaus työelämässä

Työpaikkaohjaaja ja työyhteisö tukevat osaltaan nuorta tämän aloittaessa työssäoppimisen. Nuorelle on tärkeää tuntea itsensä tervetulleeksi työpaikalle ja kokea olevansa työyhteisön jäsen. Nuoren esittely muille työntekijöille ja asiakkaille vahvistaa tätä kokemusta. Tällöin nuori sitoutuu myös työpaikan sääntöihin helpommin ja ottaa vastuuta töistään. Nuoren vastaanottoon työpaikalla on tärkeää varata riittävästi aikaa ja varautua neuvomaan nuorta aina tarvittaessa. Myös aktiivista työtehtäviin tarttumista on kannustettava. (Lehtoranta & Reinola 2007, 31–32.)

Ohjauksen aloittamisessa on tärkeää nuoren taitojen kartoittaminen. Mitä pidemmällä nuori on opiskeluissaan, sitä kattavammat hänen tietonsa ja taitonsa ovat. Perehdyttämiseen kannattaa varata riittävästi aikaa. Ohjaajan on tärkeä kertoa nuorelle työpaikan eri toiminnoista ja työntekijöistä sekä rohkaista työssäoppijaa kysymään ja kyseenalaistamaan. Tyhmiä kysymyksiä ei ole. Hyvin perehdytetyn nuoren on helpompi tarttua työtehtäviin ja tulla työyhteisön jäseneksi. Perehdytystä tehdessä työssäoppijalta voi samalla kartoittaa, mitä asioita hän on käynyt jo opinnoissaan läpi, mitä hän osaa ja mitä tulisi vielä oppia. (Lehtoranta & Reinola 2007, 31–32.)

Nuoren työhön tarttumista helpottaa, kun työohjeet ja vaiheet käydään rauhallisesti ja yksityiskohtaisesti läpi. Palautteen antamisessa suora ilmaus tai suora kysymys konkreettiseen tilanteeseen liittyen auttavat tarttumaan asioihin heti, kun korjattavaa ilmenee. Rakentavan palautteen antaminen vaatii taitoa ja asiaan valmistautumista etukäteen. (Lehtoranta & Reinola 2007, 37–38.)

## Haasteita nuoren ohjaamisessa

Ohjaajalta vaaditaan kärsivällisyyttä. Vaikka nuori ei reagoisi keskusteluyrityksiin tai vuorovaikutus hänen kanssaan olisi niukkaa ja lyhytsanaista, hänelle on kuitenkin tärkeää, että häneen suhtaudutaan myönteisesti. Haasteet nuoren ohjaamisessa voivat saada työpaikkaohjaajan pohtimaan omaa riittävyttä ja kykyä ohjaajana. Ohjaajan on hyvä sopia oppilaitoksen kanssa, minkälaisissa tilanteissa on aika ottaa yhteyttä kouluun.

Nuoren mieliala, sitoutumisen aste ja motivaatio voivat vaihdella. Uhmakkuus tai herkkä suuttuminen liittyvät nuoren vielä heikkoon impulssikontrolliin. Säännöllisellä vuorokausirytmillä ja riittävällä unella on positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin työelämässä. (Lehtoranta & Reinola 2007, 25–26.)

## Mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot työssäoppimisjaksolla

Mielen hyvinvoinnin tietoja ja taitoja voidaan välittää työpaikoille opettajan/ryhmänohjaajan/työvalmentajan ollessa yhteydessä työssäoppimispaikkaan. Hän voi avata työpaikkaohjaajalle Hyvinvoiva oppilaitos -materiaalia ja sen teemoja sekä mielen hyvinvoinnin tietoja ja taitoja, joita on opiskelijoiden kanssa opintojen kuluessa käsitelty työelämätaitoina. Lisäksi hän voi antaa työpaikkaohjaajalle mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot kokoavan monisteen (**liite 31**).

Työpaikkaohjaaja voi peilata opiskelijan kanssa käymissä keskusteluissaan työssäoppimisjakson aikana mielen hyvinvoinnin tietoja ja taitoja työelämän kannalta ja sitä, miten opiskelija hyödyntää näitä tietoja ja taitoja työssäoppimisjakson aikana. Yhdessä voidaan keskustella siitä, mitkä taidot ovat jo hallussa ja missä opiskelijalla olisi vielä kehitettävää.

**Pähkinä purtavaksi!**



Millä keinoin huolehdin omasta työhyvinvoinnistani? Mitkä näistä keinoista voin jakaa opiskelijoille?

## Uusi työssäoppija työpaikalla

- Rohkaise opiskelijaa kysymään. Tyhmiä kysymyksiä ei ole.
- Sopivan haasteelliset työtehtävät, aloitetaan helpoista.
- Vaihtelevissa tehtävissä opiskelija voi kehittää ammatitaitoaan
- Selkeytä ja konkretisoi omia ohjeitasi.
- Pyydä opiskelijaa tarvittaessa toistamaan ohjeesi.
- Suunnittele, miten opiskelijan oppimista ohjataan ja arvioidaan.
- Järjestä säännölliset ohjaus- ja palautekeskustelut, anna myönteistä palautetta ja kehityshaasteita.
- Tiedota opiskelijan tulosta työpaikkasi henkilöstölle ja esittele hänet.
- Mieti, miten ja missä tilanteissa opettaja ja työpaikkaohjaaja pitävät yhteyttä.
- Varmista opiskelijan turvallisuus työpaikalla.

Lehtoranta & Reinola 2007, 39.

**Kannustus ja kohtaaminen välittävät nuorelle arvostusta. Myönteinen palaute ja osaamisen kokemukset jäävät elämänpituisiksi muistoiksi nuorelle työssäoppijalle!**

### Lähteet

- Lehtoranta, P. & Reinola, O. 2007. Haastava nuori ammattia oppimassa : Miten toimin nuoruusiäisen kanssa koulussa tai työpaikalla? Helsinki: Kuntoutussäätiö. Internetissä: [www.kuntoutussaatio.fi/terttu/Haastava\\_nuori.pdf](http://www.kuntoutussaatio.fi/terttu/Haastava_nuori.pdf)
- Työterveyslaitos. Huolehdi hyvinvoinnista. Saatavilla [www.muodossa.com](http://www.muodossa.com): [www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Henkinen+hyvinvointi/Tyontekijan+hyvinvointi/Huolehdi+hyvinvoinnista/default.htm](http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Henkinen+hyvinvointi/Tyontekijan+hyvinvointi/Huolehdi+hyvinvoinnista/default.htm)
- Hakanen, J. 2008. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimeä ja reuna-alueilla.
- Hakanen, M. 2006. Työssäoppiminen ja opettajan rooli – Työssäoppimisen ohjauksessa catering-alalla. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Saatavilla osoitteessa: <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/50194/TMP.objres.163.pdf?sequence=2>
- Varma. Tunnista ajoissa stressi ja uupuminen.

### Lisätietoa teeman aiheesta

- Nuorten akatemia – Työnhaun abc: [www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Oppiaineet/Oppilaanohjaus](http://www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Oppiaineet/Oppilaanohjaus)
- Mikä minusta tulee isona?: [www.uranus.fi/tyonhaku/artikkelit/open.php?id=89896](http://www.uranus.fi/tyonhaku/artikkelit/open.php?id=89896)
- Pulmakulma – kysymys ja vastaus -palsta: [www.nuoret.info/](http://www.nuoret.info/)

# Harjoituspankki

Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu opiskelijoiden kanssa toteutettavaksi ja sovellettavaksi osana opetusta.

## Ryhmäytyminen ja motivointi

### Kuvakorttityöskentely ryhmän lopetusvaiheessa

- Valitse kortti, joka kuvaa, mitä olet oppinut ryhmässä toimimisesta opiskelun aikana
- Valitse kortti, joka kuvaa, mikä ryhmässä on mielessäsi ollut parasta.

**TAI**

Asetutaan rinkiin ja jokainen esittelee korttinsa vuorollaan.

## Toteutus

Nuori siirtyy työelämään -teeman tarkoitus on koota kolmen vuoden aikana opitut tiedot ja taidot mielen hyvinvoinnista. Teemat voidaan koota opiskelijoiden kanssa Mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot -kuvion (**liite 30**) kautta sekä valitsemalla seuraavista harjoituksista ryhmälle sopiva toteutus:

### HARJOITUS 1

#### Tarina työelämään siirtyvästä nuoresta

##### Tarkoitus

Opiskelijat kirjoittavat tarinan muotoon, miten mielen hyvinvoinnin tietoja ja taitoja voi hyödyntää uuteen työpaikkaan mentäessä.

Valitse seuraavista ryhmällesi sopiva vaihtoehto:

- a) Tarina kirjoitetaan omasta näkökulmasta.
- b) Kirjoitetaan tarina kuvitteellisen henkilön näkökulmasta. Varaa tällöin esimerkiksi lehtikuvia nuorista, joihin opiskelijat voivat samaistua.

Ohjeet jatkuvat seuraavalla sivulla

### Liite 30, 31, 32





Näytä opiskelijoille liite 30 ja 31 (Mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot) kirjoittamisen tueksi.

Apukysymyksiä (liite 32) tarinan kirjoittamiseen:

- Mitä tunteita tarinan henkilö voi kokea ensimmäisen työharjoittelupäivän/työpäivän aamuna?
- Kenet henkilö kohtaa ensimmäisenä mennessään uudelle työpaikalle?
- Mitä ensimmäisenä työpäivänä voi tapahtua?
- Miten tarinan henkilö:
  - esittelee itsensä työtovereilleen?
  - voi liittyä toisten seuraan lounaalle/kahvitauolle?
  - pyytää apua tarvittaessa työtovereiltaan? Millaisissa tilanteissa? Mitkä asiat hän yrittää ratkaista itse?
- Kuinka usein tarinan henkilö pitää taukoja työpäivän aikana?
- Millaiset tilanteet työssä saattavat aiheuttaa haastavia tilanteita? Kirjoita tällainen tilanne osaksi tarinaa.
- Mitkä tilanteet työssä herättävät tarinan henkilössä haastavia tunteita? Miten niistä voi selvitä?

## HARJOITUS 2

### *Kuva tai kollaasi työelämän mielen hyvinvoinnin taidoista*

#### *Tarkoitus*

Konkretisoidaan kuvan muotoon mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot, joita tarvitaan työelämässä.

Pohditaan kuvan keinoin mielen hyvinvoinnin tietoja ja taitoja. Tehdään aiheesta pienryhmissä/ yksilötyöskentelynä

- a. piirros
- b. valokuva
- c. kuvakollaasi.

Kootaan kuvat pienimuotoiseksi taidenäyttelyksi oppilaitoksen käytävälle tai aulaan.

## HARJOITUS 3

**Liite 30, 31, 33**

### Tositaitoja työelämässä?

#### Tarkoitus

Selvitetään jo työelämään siirtyneiden nuorten tai työpaikkaohjaajien kokemuksia ja ajatuksia mielen hyvinvoinnin taitojen merkityksestä työelämässä.



#### Toiminta

Opiskelijat haastattelevat yksilö/ parityönä jo työelämään siirtynyttä nuorta tai työpaikkaohjaajaa siitä, miten tämän työssä mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot konkretisoituvat. Apuna haastattelussa voidaan käyttää Mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot -kuviota (liite 30 ja 31).

Kysymyspatteristo (liite 33) haastatteluun:

- Mitä vuorovaikutustaidot mielestäsi ovat?
- Millaisia vuorovaikutustaitoja olet tarvinnut tähän mennessä työssäsi?
- Millaisissa tilanteissa tarvitset työssäsi erityisesti vuorovaikutustaitoja?
- Miksi vuorovaikutustaidot ovat hyödyllistä työelämässä?
- Miten työpaikallasi tervehditään aamuisin?
- Mitä tunnetaitoja työssä tarvitaan?
- Mitä tunteita työ voi herättää?
- Millaisissa tilanteissa työssä tarvitaan erityisesti tunnetaitoja?
- Miten työpaikallasi otetaan uusi työntekijä huomioon ja mukaan työporukkaan? Mitä konkreettisia keinoja siihen on?
- Miten pidät huolta jaksamisestasi työssä?
- Millaisia rentoutumisen keinoja sinulla on töistä irtautumiseen?
- Miten pääset työssäsi eteenpäin vaikeista tilanteista?
- Millaisia haastavia/vaikeita tilanteita olet kohdannut työssäsi?

## HARJOITUS 4

### Vuorovaikutuksen mestariksi työssäoppimisjaksolla

#### Tarkoitus

Pohtia työelämässä tarvittavia vuorovaikutustaitoja ja saada konkreettisia keinoja työpaikalla kommunikointiin.

Vuorovaikutukseen liittyviä kysymyksiä pohditaan ryhmän-ohjaajan tunnilla ennen työssäoppimisjakson alkamista. Opiskelijat saavat varmuutta työpaikan vuorovaikutus-tilanteisiin.

#### Toiminta

- a. Fläppityöskentely pienryhmissä. Ryhmät keskustelevat alla esitettyjen kysymysten pohjalta ja kokoavat keskustelunsa tulokset fläpille. Tuotokset esitellään muulle ryhmälle, jonka jälkeen jatketaan yhteistä keskustelua.

Ohjeet jatkuvat seuraavalla sivulla

**Liite 34**

Kysymyksiä (liite 34) keskustelun tueksi:

- Mitä toisista välittäminen tarkoittaa työpaikalla?
- Miten omia kohtaamisen taitojaan voi kehittää?
- Miten työpaikalla tervehditään työtovereita?
- Miten tarjoat toiselle apua siten, että se olisi helppo ottaa vastaan?
- Milloin on kyse aidosta välittämisestä eikä liiasta utelemisesta?
- Miten kysyt toisen kuulumisia, jos haluat todella tietää, mitä toiselle kuuluu?
- Mistä asiasta toivoisit ihmisten kysyvän sinulta enemmän?

Lähde: Ahola & Furman 2002, 61.

- b. Pienoisnäytelmä: opiskelijat tekevät 3–4 hengen ryhmissä pienoisnäytelmän, jossa kuvitteellinen päähenkilö on uudessa työpaikassa. Näytelmän tilanne voi olla esimerkiksi:
- Ensimmäisen työpäivän aamu työpaikalla, mitä siihen voi kuulua?
  - Työtovereille esittäytyminen esittelykierroksella työpaikalla.
  - Työtovereiden tervehtiminen.
  - Tilanne, jossa päähenkilö osoittaa aitoa kiinnostusta työtoverin kertomaa kohtaan ja kuuntelee aktiivisesti.
  - Avun pyytäminen työtilanteessa, jossa ei tiedä, kuka osaisi auttaa parhaiten?
  - Kahvikulttuuriin liittyvien käytäntöjen selvittäminen työpaikalla (kahviraha, kahvimukit, tiskaus jne.).
  - Omista kiinnostuksen kohteista kertominen kahvitaulla.

## HARJOITUS 5

### Selviytyjä työelämässä – parikeskustelu

#### Tarkoitus

Hahmottaa omia ammatillisia voimavaroja ja taitoja.

#### Toiminta

Keskustellaan pareittain:

- Millaisia haastavia tilanteita on tullut eteen työelämässä tähän mennessä? (Esimerkiksi aiemmissa työharjoitteluisa tai kesätyöpaikalla.)
- Mistä tilanteista/haastavista tilanteista olet jo selvinnyt työelämässä ja miten?
- Miten niissä olisi voinut toimia toisin?
- Keneltä sait tilanteeseen apua?

## HARJOITUS 6

### Työhyvinvoinnin muistilista

#### Tarkoitus

Tutustua Työterveyslaitoksen listaukseen työhyvinvoinnin keskeisistä tekijöistä (liite 35) ja luoda sen pohjalta konkreettinen muistilista oman ammattialan kannalta keskeisistä työhyvinvoinnin tekijöistä.

#### Toiminta

Ryhmätyöskentely: opiskelijat kokoavat fläpeille oman ammattialan haasteet työhyvinvoinnille. Käydään listat läpi yhteisesti keskustellen.

### Liite 35



### Työhyvinvoinnin muistilista

- Anna itsesi virkistyä vapaa-ajalla: perheen, harrastusten, levon ja kuntoilun parissa vietetty aika tasapainottaa työtä ja auttaa jaksamaan paremmin.
- Tunnista omat rajasi ja aseta realistisia tavoitteita. Mieti esimiehesi kanssa, onko työ määräsi sopiva ja mihin toivoisit työssäsi kehittyvän.
- Aseta selkeä raja työlle, esimerkiksi takaraja, jolloin lähdet kotiin. Jätä aikaa palautumiselle.
- Älä jää jumiin ongelman kanssa vaan keskustele asiasta ja kokeile toista tapaa.
- Huolehdi, että pystyt työssäsi toteuttamaan myös sellaisia asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja mielekkäitä
- Ota vastuuta ammattitaitosi kehittämisestä ja aseta itsellesi uusia tavoitteita
- Huolehdi omasta työhyvinvoinnistasi. Ota selvää millaisia työhyvinvointia ja terveyttä edistäviä toimintoja työnantajallasi on tarjota työntekijöilleen.
- Huolehdi mahdollisuudesta työnohjaukseen ja vertaistukeen työpaikalla.

Mukaillen lähteestä [www.ttt.fi](http://www.ttt.fi), Korhonen 2011.

Työhyvinvoinnin muistilista (liite 35) löytyy kopioitavana liitteenä oppimateriaalin liiteosiosta.

## HARJOITUS 7

Liite 36

### Unelmista totta?

#### Tarkoitus

Vahvistaa nuoren itsetuntemusta ja työnhakutaitoja.

#### Toiminta

Unelmien työpaikan saavuttaminen on kovaa työtä. On tunnettava omat vahvuutensa mutta myös osattava kertoa niistä. Lisäksi on tärkeää valmistautua työpaikka-haastatteluun huolella.



Avataan omaa osaamista ja vahvuuksia joko parihaastatteluna tai yksilötyöskentelynä seuraavien kysymysten kautta:

- Miten kerrot itsestäsi? Kuka olet?
- Mitkä luonteenpiirteet kuvaavat sinua parhaiten?
- Mitä olet opiskellut?
- Mitä kursseja olet käynyt?
- Mitkä aiheet kiinnostivat sinua eniten opinnoissasi?
- Mikä asia jäi opinnoista parhaiten mieleen? Mitä olet oppinut?
- Missä olet hyvä?
- Millaisia tiimityötaitoja olet oppinut?
- Missä sinun täytyisi vielä kehittyä?
- Mistä teit lopputyösi? Mitä voisit kertoa siitä?
- Miksi haluaisit juuri tämän työpaikan, perustele?
- Mitä harrastat vapaa-ajallasi?

#### Purku

Miltä omien vahvuuksien avaaminen tuntui? Lopuksi mietitään vielä yhdessä esimerkiksi:

- Miten työnhakuun voi itse valmistautua (tiedonhaku, CV, hakemuksen kirjoittaminen)?
- Mitä työnhakukanavia on olemassa?
- Miten työhaastatteluun pukeudutaan?
- Voidaan mahdollisuuksien mukaan myös vieraila jossain oman alan yrityksessä opettajan johdolla.

## Yhteenveto

### Kollaasi opiskeluajasta

#### Materiaalit

Sanoma- ja aikakauslehtiä, A3-paperia tai isoja kartonkeja sekä tusseja.

#### Tarkoitus

Koota myönteisiä muistoja yhteisestä opiskeluajasta.

#### Toiminta

Opiskelijat kokoavat vapaavalintaisissa neljän hengen ryhmissä kollaasin opiskeluajasta. Kollaasissa voidaan kuvata tunteita, koulutovereita, erilaisia tapahtumia, opettajia, oppimiskokemuksia. Kollaasi toteutetaan leikkaamalla lehdistä kuvia ja tekstipätkiä sekä piirtämällä.

#### Purku

Lopuksi ryhmät esittelevät kollaasinsa luokalle. Löytyikö eri ryhmien kollaaseista samankaltaisia asioita?

# EXTRA

## HYVINVOINTISUUNNITELMATYÖ OMASSA OPPILAITOKSESSA

### Hyvinvointisuunnitelmatyö toisen asteen oppilaitoksessa – Puutyöskentely

Kesto noin 45 min.

#### Tarkoitus

Käynnistää hyvinvointisuunnitelmatyö oppilaitoksessa kokoamalla mielen hyvinvointia edistävät tekijät ja konkreettiset keinot.

#### Toiminta

Pienryhmätideoivat mielen hyvinvoinnin edistämistä käytännössä oppilaitoksessaan fläppipaperille piirretylle puulle, joka kuvaa hyvinvointisuunnitelmassa huomioon otettavia asioita.

1. Juuret kuvaavat asioita, joita mielen hyvinvointiin tarvitaan ja joihin toisella asteella voidaan vaikuttaa.
2. Runko yhdistää kaikki ne tekijät, jotka yhdessä tukevat mielen hyvinvointia.
3. Oksat kuvastavat hyvinvointisuunnitelman osa-alueita eli sitä miten, missä ja milloin mielen hyvinvoinnin osa-alueet näkyvät oppilaitoksessa? Miten eri toimijat voisivat yhteistyössä edesauttaa näiden asioiden toteutumista ja miten oppilaitoksissa jo olemassa olevia käytänteitä voisi hyödyntää hyvinvointisuunnitelman mielen hyvinvoinnin osuuden toteuttamisessa.
4. Lehtiin kuvataan konkreettisia esimerkkejä ja käytänteitä.

Työskentelyn jälkeen tehdään 5–10 minuutin vakoilukierros eli puut laitetaan näytteille ja osallistujat kiertävät tutustumassa toisten ryhmien tuotoksiin.

Lopuksi ryhmät voivat täydentää omaa hyvinvointipuutaan ja työskentely päätetään lopullisten puiden esittelykierrukseen ja kommentointiin.



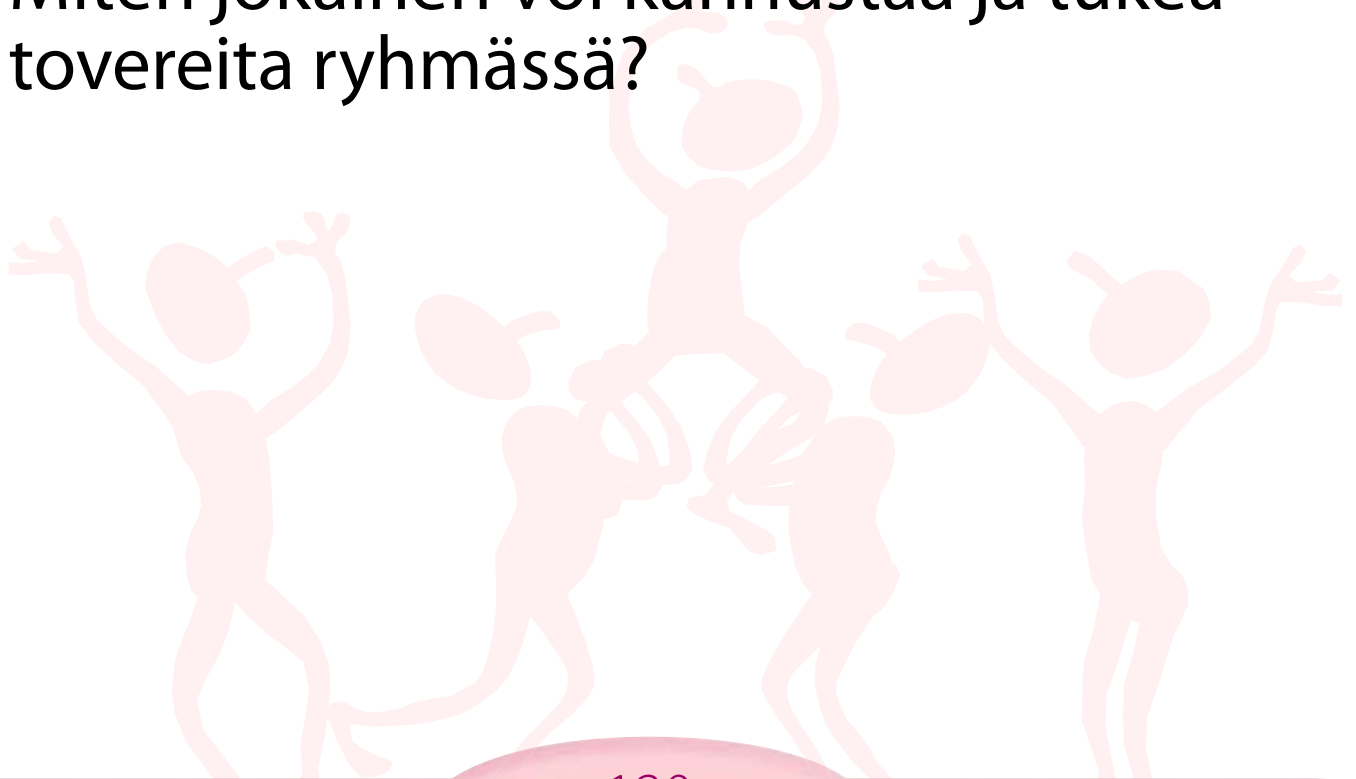
# Liitteet



## Turvallinen ryhmämme

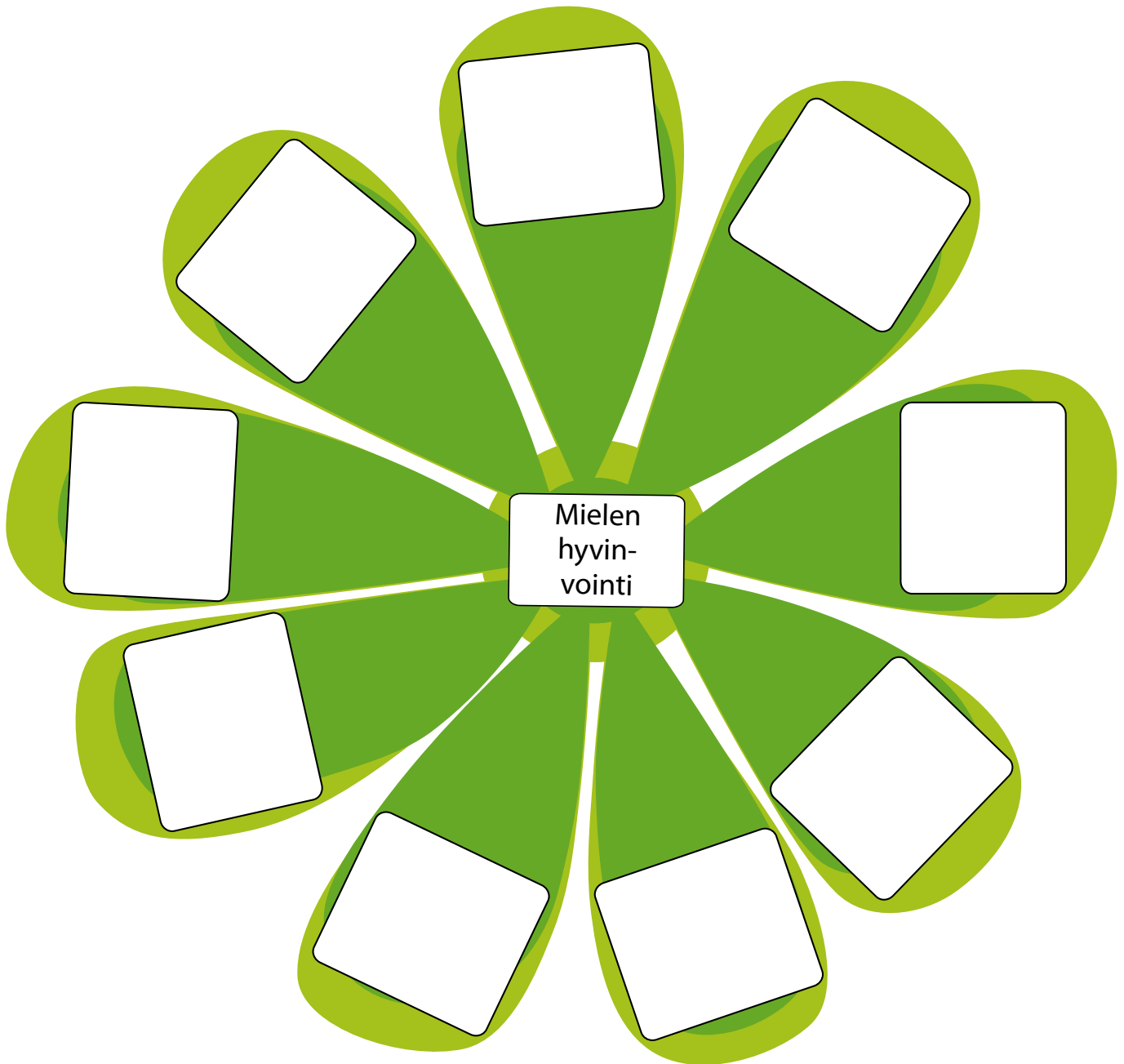
Tarkoitus: koota turvallisen ryhmän säännöt

- Mitä turvallinen ryhmä tarkoittaa?
- Millaisista elementeistä se muodostuu?
- Mihin turvallista ryhmää tarvitaan?
- Mitä hyötyä siitä voi olla?
- Miten jokainen voi omalta kohdaltaan edistää turvallisen ryhmän toteutumista?
- Miten jokainen voi kannustaa ja tukea tovereita ryhmässä?





## **Mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot**



## Mieleterveyden suoja- ja riskitekijät

### 1. Sisäisiä suojatekijöitä

- fyysisestä terveydestä huolehtiminen
- kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja
- mieltä askarruttavista asioista puhuminen
- kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita
- itsensä toteuttaminen esimerkiksi harrastusten kautta
- itsensä arvostaminen ja hyväksyminen

#### Muita tekijöitä

- hyväksytyksi tulemisen tunne
- perimä
- varhaiset ihmissuhteet

### 2. Ulkoisia suojatekijöitä

- koulussa käyminen ja opiskelu
- turvaverkon jäsenten tuki ja hyvät suhteet turvaverkon ihmisiin
- kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa auttamispalveluista
- ystävät ja läheiset ihmiset
- turvallinen kasvuympäristö

#### Muita tekijöitä

- vanhempien työ ja toimeentulo
- kuulluksi tuleminen

### 3. Sisäisiä riskitekijöitä

- itsetunnon haavoittuvuus
- huonot suhteet kavereihin, vanhempiin, läheisiin
- eristäytyminen ja vieraantuminen tutuista ihmissuhteista
- avuttomuuden tunne
- huonommuuden tunne

#### Muita tekijöitä

- biologiset tekijät, kehityshäiriöt
- sairaudet
- seksuaaliset ongelmat

### 4. Ulkoisia riskitekijöitä

- erot ja menetykset
- väkivalta
- kiusaaminen
- alkoholin tai muiden päihteiden käyttö
- syrjäytyminen
- haitallinen elinympäristö

#### Muita tekijöitä

- työttömyys tai sen uhka perheessä
- psyykkiset häiriöt perheessä
- hyväksikäyttö perheessä
- päihteiden käyttö perheessä

Lähde: Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.

## Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

Tarkoitus: tutustua mielenterveyden suoja- ja riskitekijöihin ja tunnistaa oman elämän suojatekijöitä.

- Mikä suojaa minun mielenterveyttäni?
- Miten voin itse vahvistaa mielenterveyttäni suojaavia tekijöitä?
  - Mikä saa minut iloiseksi ja onnelliseksi?
  - Miten rentoudun?
  - Mikä auttaa minua jaksamaan arjessa?
  - Mitä teen, kun kohtaan pettymyksiä ja vaikeuksia?
  - Keneltä kysyn apua, kun kohtaan vaikeuksia?
- Mitä suojaavia tekijöitä opiskelijalla voi olla? Miten tai missä tilanteissa ne tulevat esiin oppilaitoksen arjessa ja opiskelutyössä? Entä työelämässä?
  - Miten voin auttaa ystävää, kun hänellä on huolia?
- Mitä tunteita minun on helppo tunnistaa ja ilmaista?
- Mitkä tunteet ovat itselle haastavia tai vaikeita tunnistaa, nimetä ja ilmaista?
- Mikä merkitys on hyvällä itsetunnolla?
- Mikä merkitys on omien vahvuuksien tunnistamisella?
- Mikä merkitys on kyvyllä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa opiskellessa, työharjoittelussa ja työpaikalla?
- Mikä merkitys on tunnetaidoilla opiskelussa, työharjoittelussa ja työpaikalla?

**Tunnesanalista 1/2**

Ilo	Rakkaus	Viha
Suru	Pelko	Onnellisuus
Kateus	Ahdistus	Tyytyväisyys
Väsymys	Pettymys	Rauhallisuus
Inho	Masennus	Kaipaus
Tuska	Ihastus	Ikävä
Katkeruus	Riemu	Toivo
Välinpitämättömyys	Jännitys	Epävarmuus
Luottamus	Ylpeys	Sääli
Empatia	Epätoivo	Alistuneisuus
Epäluuloisuus	Haikeus	Kauhu
Rohkeus	Epäily	Helpotus
Mustasukkaisuus	Raivo	Varmuus
Himo	Kipu	Ahneus
Ärtymys	Häpeä	Hellyys
Innostus	Apeus	Huoli
Hämmästyminen	Myötätunto	Halveksunta
Hauskuus	Hermostuneisuus	Hämmennys
Kiitollisuus	Kylmyys	Odotus
Onnettomuus	Pirteys	Tyytymättömyys
Ujous	Vapaus	Turhautuneisuus
Usko	Yksinäisyys	Anteeksianto
Apaattisuus	Arkuus	Halu
Intohimo	Itsevarmuus	Kiukku

Lähde: Tuovila, S. 2005. *Kun on tunteet: suomen kielen tunnesanojen semantiikkaa.*

**Tunnesanalista 2/2**

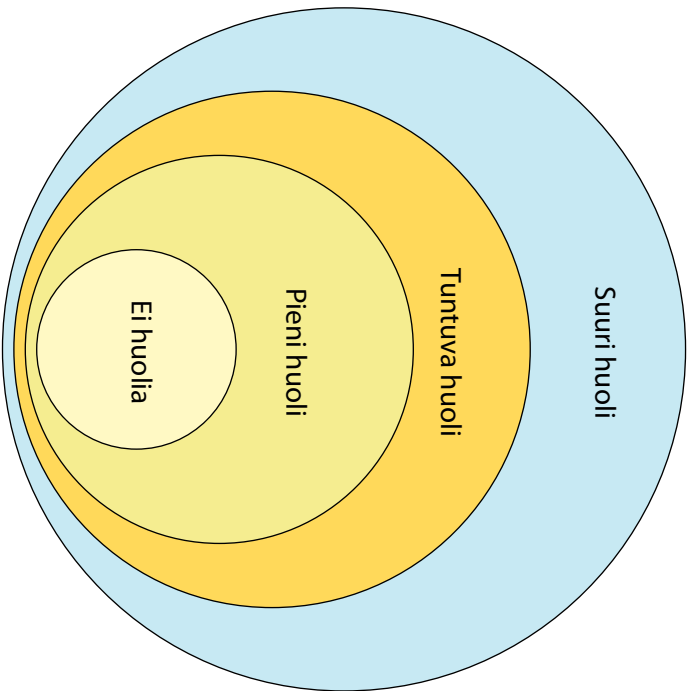
Lempeys	Levollisuus	Lämpö
Nauru	Rauhattomuus	Riehakkuus
Syällisyys	Tyhjyys	Aggressio
Alakuloisuus	Energisyys	Hilpeys
Hymy	Itku	Kaiho
Katumus	Kiinnostus	Kärsivällisyys
Nälkä	Positiivisuus	Tasapainoisuus
Turvallisuus	Tylsyys	Tyyneys
Harmi	Hyvä olo	Kiihko
Kiihtyneisyys	Kiintymys	Kyllästyminen
Lämpimyys	Murhe	Murjotus
Nautinto	Onnistuneisuus	Rehellisyys
Riidanhaluisuus	Sympatia	Uteliaisuus
Vahvuus	Vapautuneisuus	Voimakkuus
Ystävällisyys	Anteliaisuus	Avuttomuus
Epätietoisuus	Epäonni	Epäusko
Harmaus	Hartaus	Huvittuneisuus
Hätä	Ihmetys	Ikävystyneisyys
Ilkeys	Itsekkyys	Kauna
Kunnioitus	Kuumuus	Kärsimys
Laiskuus	Läheisyys	Onttous
Toiveikkuus	Turtumus	Täydellisyys
Viileys	Voimattomuus	Välittäminen
Yllättyneisyys	Äkkipikaisuus	Ärsyyntyminen

Lähde: Tuovila, S. 2005. *Kun on tunteet: suomen kielen tunnesanojen semantiikkaa.*

## Opiskelijan hyvinvointia tukeva keskustelumenetelmä

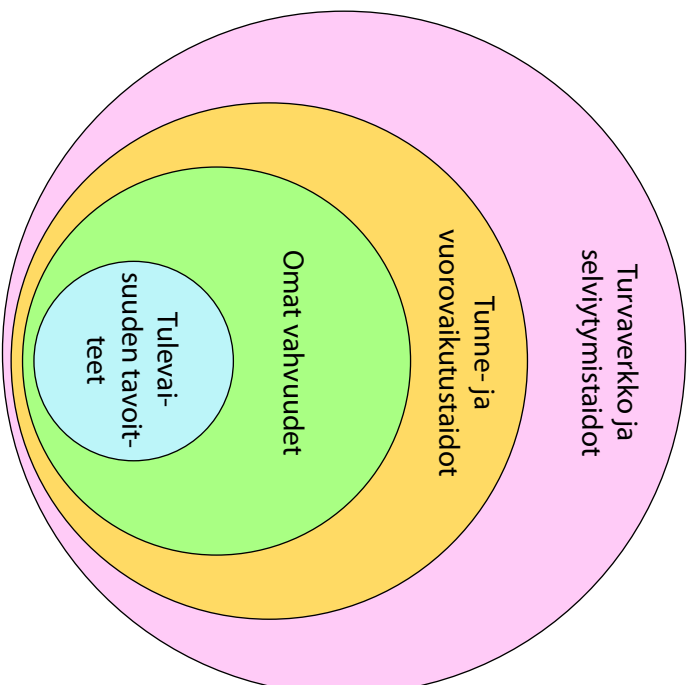
Keskustelua opiskelijan huolista voi avata esimerkiksi seuraavan kuvion avulla. Sen avulla opiskelija voi määrittää, kuinka suuresta huolesta on kyse. Yhdessä voidaan miettiä, mitä asialle voidaan tehdä ja mistä tilanteeseen saadaan apua.

### Huolen vyöhykkeet



Opiskelijaa voidaan auttaa hahmottamaan omia voimavarojaan voimaympyrän avulla. Keskustelua voidaan käydä esimerkiksi turvaverkkoon, vuorovaikutustaitoihin, omiin vahvuuksiin tai tulevaisuuden tavoitteisiin liittyen. Mitkä asiat ovat hyvin? Mitä suojatekijöitä olen jo vahvistanut ja mitä voisinkin vahvistaa lisää?

### Voimaympyrä



## Opiskelijahyvinvoinnin muistilista

### *Anna itsesi virkistyä ja rentoutua vapaa-ajalla.*

- Ystävistä, harrastuksista, levosta ja liikunnasta saat vastapainoa opiskelulle ja jaksat paremmin. Osaatko olla tekemättä mitään?

### *Etsi itsellesi sopiva tapa opiskella.*

- Toiset oppivat kirjoittamalla, toiset kuuntelemalla, jotkut luke-malla. Käytä tarvittaessa tukipalveluita, kuten erityisopettajaa, opiskelusi edistymisen tukena.

### *Suunnittele ajankäyttöäsi.*

- Kirjaa ylös, mitä sinun on tehtävä tiettyyn päivään mennessä ja suunnittele, milloin työskentelet näiden tavoitteiden eteen. Käy-tä muu aika siihen, mitä arvostat ja mistä sinulle tulee hyvä olo.

### *Tunnista omia rajojasi ja aseta inhimillisiä tavoitteita.*

- Mikä on mahdollista ikäsi, taitotasosi ja käytettävissä oleva aika huomioiden?

### *Aseta selkeät rajat tavoitteillesi ja uskalla olla tyytyväinen, kun tavoite on saavutettu.*

- Jos olet päättänyt kirjoittaa esseitä neljä sivua älä venytä sitä pidempään vaan lopeta saavutettuasi tavoitteen ja ole itseesi tyytyväinen.

### *Älä jää jumiin ongelman kanssa.*

- Pyydä apua tai kokeile toista tapaa.

Mukaillen lähteestä [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi), Korhonen 2011.

# Liite 8.

## Tunnetilakäyrä

Rakentavat  
tunteet



Kuluttavat  
tunteet



Klo  
Pv

8  
ma

12

18

8  
ti

12

18

8  
ke

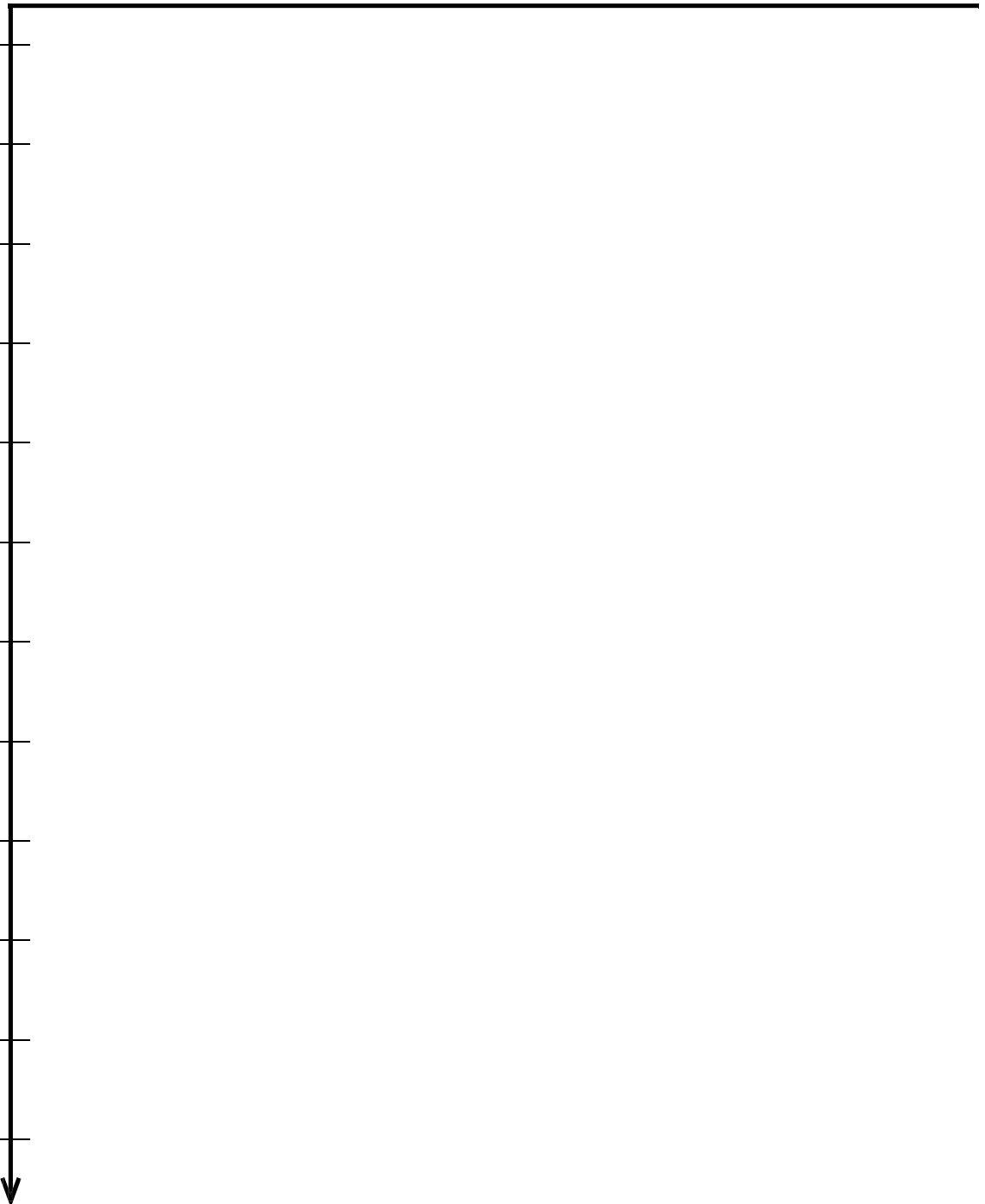
12

18

8  
to

12

18





## Keneltä tai mistä nuori voi kysyä apua?

- Vanhemmat, huoltaja
- Opettajat
- Terveystenhoitaja tai kuraattori
- Psykologi
- Terveyskeskus tai perheneuvola
- Paikalliset oman kunnan mielenterveyspalvelut
- Nuorisopsykiatrian poliklinikka
- Oman alueen kriisikeskus
- Kunnan nuorisotyöntekijä
- Seurakunnan nuorisotyöntekijä tai pappi

## Muita auttavia tahoja:

Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus:

Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202

ma–pe klo 9–06, la 15–06, su 15–22

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

[www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

[www.e-mielenterveys.fi](http://www.e-mielenterveys.fi)

MLL – Lasten ja nuorten puhelin: 116 111

[www.mll.fi](http://www.mll.fi)

Netari.Fi – nuorisotyö netissä: [www.netari.fi](http://www.netari.fi)

Nuorten kriisipiste: [www.nuortenkriisipiste.com](http://www.nuortenkriisipiste.com)

Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus: [www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi)

Poikien puhelin: [www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)

Suomen Punainen Risti: [www.redcross.fi](http://www.redcross.fi)

Tietoa auttavista verkkopalveluista: [www.apua.info](http://www.apua.info)

Tieto- ja tukipalvelu helppimesta: [www.helppimesta.fi](http://www.helppimesta.fi)

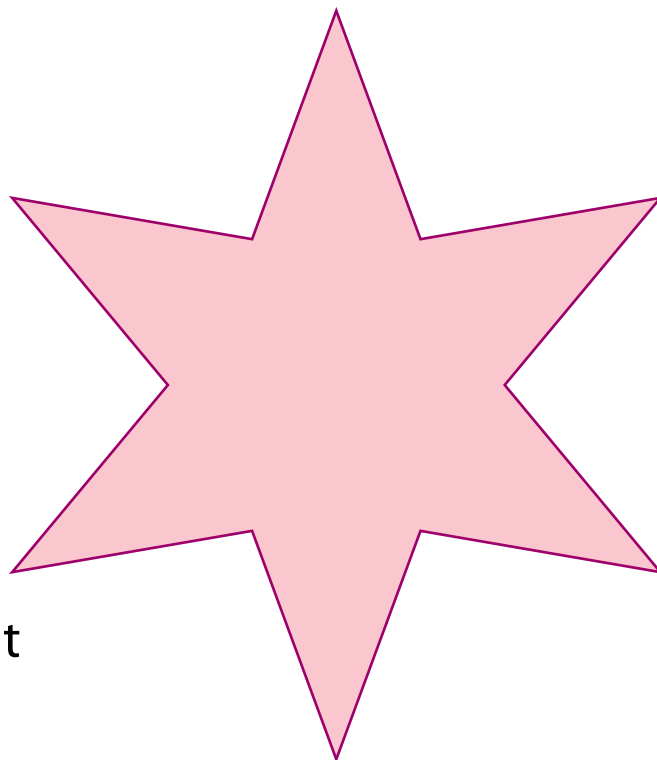
Väestöliitto: [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

# Tukitähti

Koti

Opiskelu/  
oppilaitos

Työ/työssä-  
oppiminen

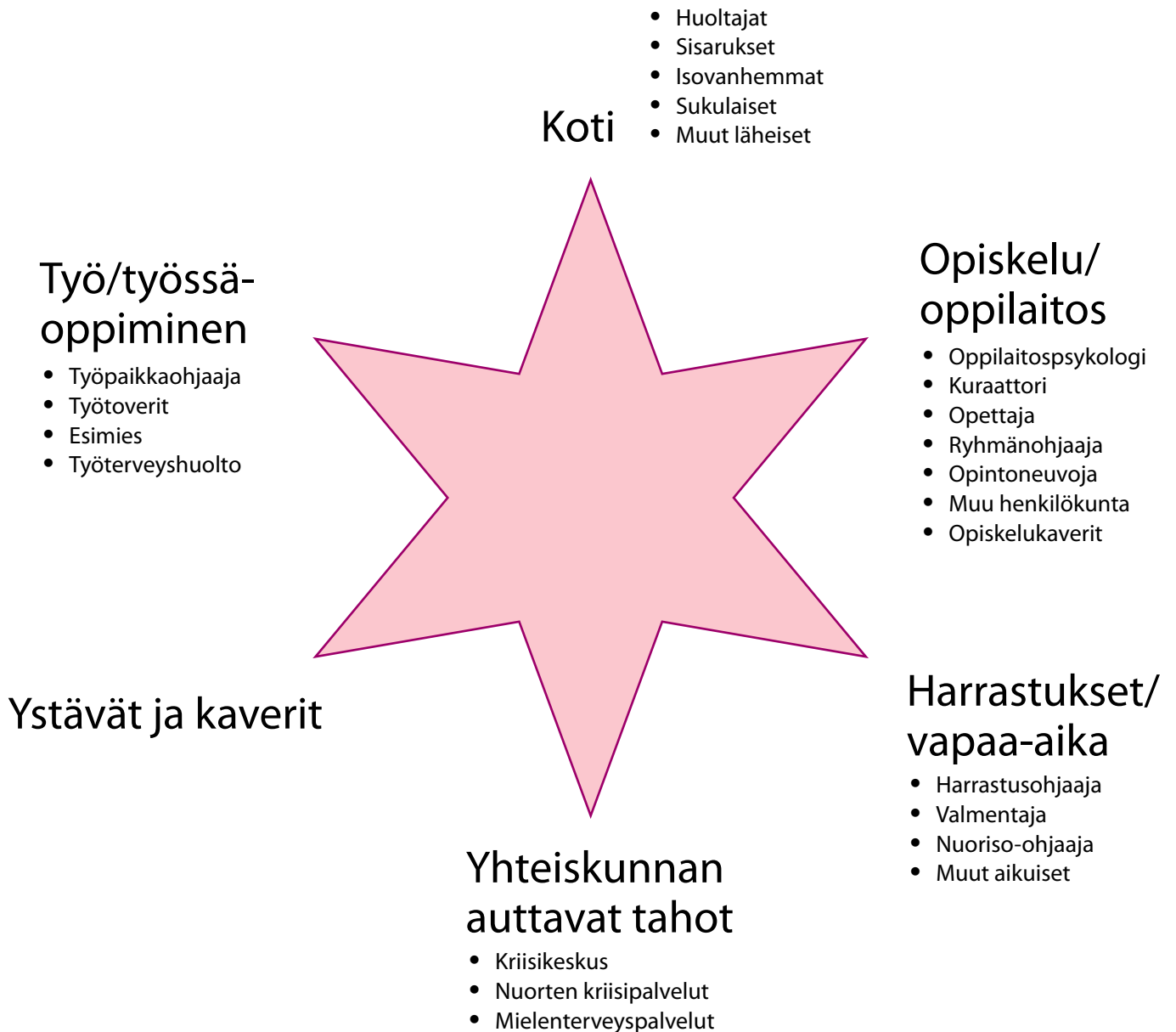


Harrastukset/  
vapaa-aika

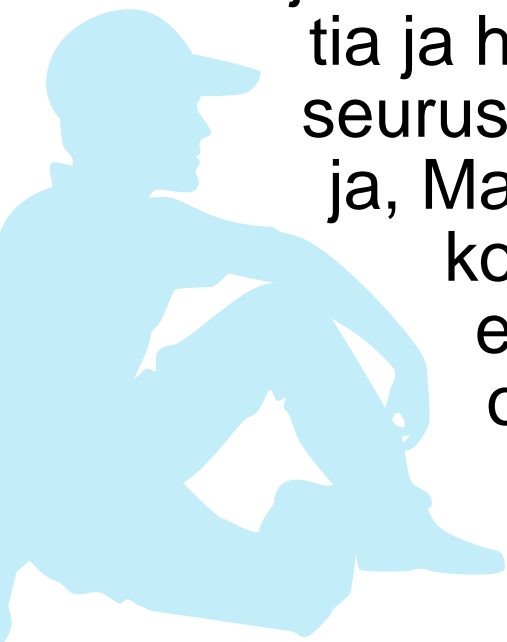
Ystävät ja kaverit

Yhteiskunnan  
auttavat tahot

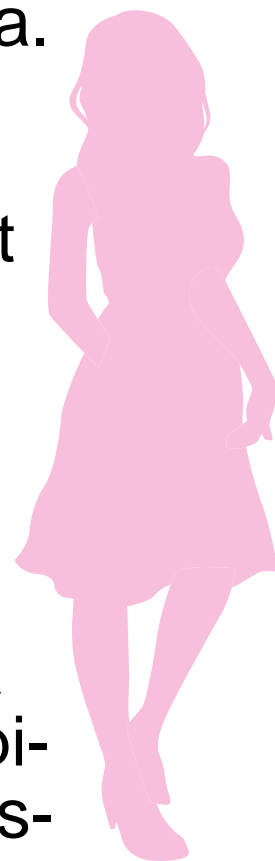
## Tukitähti



”Matti on toisen vuoden rakennusalan opiskelija. Tulevat näytöt hermostuttavat Mattia ja hän ei saa nukuttua öisin. Matin seurustelusuhde on katkolla, kun Mirja, Matin tyttöystävä halusi pitää taukoa suhteesta. Juuri nyt opiskelu ei huvita pätkääkään ja Matti on ollut poissa koulusta useita päiviä viikossa. Matti miettii alan vaihtoa. Illat kuluvat kavereiden kanssa kaupungilla.”



”Mirja käy lukiota ensimmäistä vuotta. Opinnot etenivät kevääseen saakka hyvin, kunnes Mirjan seurustelusuhde alkoi takkuilla. Mirja olisi halunnut muuttaa Matin kanssa yhteen, mutta Matti ei ollut asiasta kiinnostunut, hänen mielestään he ovat tunteneet liian vähän aikaa. Mirjasta on alkanut tuntua, että lukio ei ole hänen paikkansa ja hän haluaisi siirtyä maalarilinjalle läheiseen ammattioppilaitokseen. Mirja on saanut jo kolmesta kurssista hylätyn arvosanan ja kurssien uusiminen tuntuu todella työläältä.”



# Opinnot mietityttävät

## a)

Olen 18-vuotias, ja opiskelen toista vuotta ravintolakokiksi. Ala on mielestäni "ihan ok", mutta ravintolakokin työ ei ehkä kuitenkaan kiinnosta minua. Mietin parhaillaan, jätänkö opinnot kesken vai jatkanko koulun loppuun, ja haen sitten opiskelemaan jotain muuta alaa. Pää on ihan sekaisin tästä kaikesta. Tuntuu että kaikilla on joku suunnitelma, miten toivoo opiskelujen etenevän. Minulla ei ole ikinä ollut tunnetta siitä, mikä minusta tulee "isona". Olen aina vain tuudittautunut siihen, että kyllä elämä vie eteenpäin. Nyt en enää jaksa tätä jahkailua ja mietiskelyä. Haluan jotain järkeä tähän hommaan. Opiskelut inhottaa ja tuntuu, etten saa mitään aikaiseksi. Olisi ihanaa, jos tietäisin edes mitä haluan.

## b)

Olen 18-vuotias ja opiskelen toista vuotta lukiossa. Opiskelu on mielestäni ihan kivaa, mutta jotenkin turhauttavaa. Opiskelu vie suuren osan ajastani, mutta en kuitenkaan valmistu ammattiin eikä opintoni auta minua kesätöidenkään haussa. Mietin parhaillaan, jätänkö opinnot kesken ja haen ammattikouluun vai jatkanko koulun loppuun ja haen sitten opiskelemaan jotain mielenkiintoista. Toisaalta en edes tiedä mikä ala minua kiinnostaisi. Pää on ihan sekaisin tästä kaikesta. Tuntuu että kaikilla on joku suunnitelma, miten toivoo opiskelujen etenevän. Minulla ei ole ikinä ollut tunnetta siitä, mikä minusta tulee "isona". Olen aina vain tuudittautunut siihen, että se aikanaan selviää. Nyt en enää jaksa tätä jahkailua ja mietiskelyä. Haluan jotain järkeä tähän hommaan. Opiskelut stressaa ja tuntuu, etten kuitenkaan pärjää riittävän hyvin. Olisi ihanaa, jos tietäisin edes mitä haluan.

- Mikä nuorta askarruttaa eniten?
- Kenen kanssa nuori voisi jutella asiasta?
- Ketkä oppilaitoksessa voisivat tukea häntä?
- Miten perhe voi tukea nuorta tässä tilanteessa?
- Mistä opintoihin voisi saada lisää innostusta?
- Miten nuoren tulisi toimia? Mitä eri vaihtoehtoja hänellä on?

## Kriisistä kriisiin

– ISMO ALANKO –

Ei auta peräruiskeet  
Ei poisto amalgaamin  
Ei tv-shopin tyynykään, se anatoominen  
Ei auta voimajooga  
Ei auta sorkkarauta

Ei auta ruoho eikä aerobic  
Yritin myös nyrkkeilyä, bodausta ja pyöräilyä  
Meditoin ja paastosin ja uin ja rakastuin ja  
Opiskelin kieliä ja luin filosofiaa  
Harrastin runoutta ja teatteria

Sänkyyn kömmin allapäin, en saa nyt unta en  
Olen ystävien kesken yksinäinen  
Aamulla en jaksu nousta päivään hilpeään olen liian hauska yrittämäänkään

Mut mä liikun kriisistä kriisiin, kuljen komein askelin  
Tahdon ettei mikään ois kuin ennenkin  
Kuljen kriisistä kriisiin enkä löydä apua  
Onnen sirpaleet mua haavoittaa ja saa  
Kriisiin (3x)

Ei auta bingolotto  
Ei auta viinan otto  
Ei auta jumalauta ei, mitä mä teen?  
Teen retken meren rantaan tuulipuku suojan antaa  
Ulkoiluhan rauhoittaa, sehän on hauskaa  
Syön piirakan, kiroan sen makua  
Vedän keuhkoihin merituulen löyhkäävän hien

Sänkyyn kömmin allapäin, en saa nyt unta en  
Olen ystävien kesken yksinäinen  
Aamulla en jaksu nousta päivään hilpeään olen liian hauska yrittämäänkään

Ja mä liikun kriisistä kriisiin, kuljen komein askelin  
Tahdon että kaikki ois kuin ennenkin  
Kuljen kriisistä kriisiin enkä löydä apua  
Onnen sirpaleet mua haavoittaa ja saa  
Kriisiin (3x)

Kriisistä kriisiin, kuljen komein askelin  
Tahdon ettei mikään ois kuin ennenkin  
Kuljen kriisistä kriisiin enkä löydä apua  
Onnen sirpaleet mua haavoittaa ja saa  
Kriisiin (3x)

## Elämän haastavia tilanteita

- Mitä tunteita kuvakollaasissa esitettyihin nuoren elämän haastaviin tilanteisiin voi liittyä?
- Millaisia haastavia tilanteita voi kohdata seurustelusuhteessa, opiskelussa tai työelämässä?
- Miten haastaviin tilanteisiin voi varautua?
- Miten haastavista tilanteista voi selviytyä?
- Mitä on hyvä elämä?
- Kuuluuko hyvään elämän huolia?

## Erilaisia selviytymistyylejä

### ÄLYLLINEN

- Kerää lisätietoa
- Käyttää ongelmanratkaisutekniikka
- Tekee listan asioista, joita voisi tehdä

### LUOVA

- Käyttää mielikuvitustaan vältelläkseen tosiasioita tai löytääkseen ratkaisuja
- Luo myönteisiä mielikuvia
- Tulkitsee uniaan
- Uskoo vaistoonsa

### HENKINEN

- Hakee merkitystä uskonnosta, aatteista tai arvoista

### FYSIOLOGINEN

- Urheilee ja liikkuu
- Pyrkii rentoutumaan
- Syö hyvin
- Nukkuu paljon

### SOSIAALINEN

- Hakee tukea ryhmästä, kavereista
- Ottaa vastaan toisten tuen
- Ottaa jonkin roolin tai tehtävän

### TUNTEELLINEN

- Ilmaisee itseään esimerkiksi nauramalla, itkemällä
- Kertoo tunteistaan toisille
- Ilmaisee itseään esimerkiksi tanssin, musiikin tai piirtämisen kautta

**Millainen selviytyjä itse olen?**



## Miten voin tukea toista?

Tarkoitus: harjoitella haastavassa tilanteessa olevan ystävän tai kaverin kohtaamista.

- Mitä voisi sanoa kaverille, jos tämän perheessä joku olisi kuollut?
- Miten toivoisit toisten suhtautuvan, jos itselläsi olisi vaikeaa?
- Mikä kantaa vaikeiden tilanteiden yli?
- Mikä merkitys on sosiaalisella tuella?

# Mitä stressi on?

Tarkoitus: tutustua stressin käsitteeseen ja ilmenemismuotoihin sekä erilaisiin keinoihin ehkäistä stressiä ennalta.

- Mitä stressi on?
- Mitkä asiat stressaavat sinua? Liittyvätkö ne useimmiten opiskeluun, ihmissuhteisiin tai henkilökohtaisiin asioihisi?
- Minkälaisissa tilanteissa tunnet stressiä? Minkälaiset tapahtumat stressaavat sinua?
- Kenen vuoksi stressaannut? Asettaako joku sinulle liikaa tavoitteita tai paineita?
- Miten oireilet, jos olet stressaantunut?
- Miten stressin tunne vaikuttaa käyttäytymiseesi?
- Mitä teet, kun huomaat olevasi stressaantunut?
- Voitko välttää stressiä aiheuttavia tilanteita tai poistaa ne kokonaan?
- Kenelle voi tulla stressiä?
- Mitkä asiat voivat aiheuttaa stressiä nuorilla?
- Minkä olet kokenut auttavan sinua, jos olet tuntenut itsesi stressaantuneeksi?
- Millaista apua odotat aikuisilta, jos tunnet olosi stressaantuneeksi?
- Kenen puoleen voit kääntyä oppilaitoksessa, jos koet olevasi stressaantunut?
- Miten voit ennaltaehkäistä stressiä?

# Omaan oppimistyyliin tutustuminen

Tarkoitus: tutustua itselle ominaiseen tyyliin oppia.

- Mitä opin?
- Miten opin?
- Missä opin?
- Milloin opin?
- Kenen kanssa opin?
- Mikä tukee oppimistani?
- Mitä teen, kun haluan oppia uuden asian?
- Mikä aika päivästä on minun "tehoaikaani", aikaa, jolloin keskittymiskykyäni ja vireystasoni on parhaimmillaan?
- Miten pitkään pystyn yhtäjaksoisesti opiskelemaan?
- Vaatiiko keskittymiseni ehdotonta hiljaisuutta vai parantaako esimerkiksi musiikin kuuntelu sitä?
- Mikä on minulle fyysisesti paras paikka opiskella?
- Auttaako tekstin lukeminen, alleviivaaminen tai muistiinpanojen kirjoittaminen oppimista?
- Opinko parhaiten kuuntelemalla ja keskustelemalla?
- Opinko paikallani istuen vai huoneessa edestakaisin kävelemällä?
- Ovatko muistiinpanoista tiivistelmät, ranskalaiset viivat, alleviivaukset vai ajatuskartat hyödyllisimpiä?



# Rentoutusharjoitus

Ota mukava asento. Sulje silmäsi, kuuntele hengityksesi ääntä. Anna ilman valua ulos hengityksen mukana raskaasti ja syvään.

Puhalla ikään kuin tuuli suhisisi metsässä. Anna suhinan kuulua. Anna äänen tulla suustasi, anna ilman virrata ulos. Sisään hengittäessäsi ajattele haistelevasi jotain ihanaa ja merkillistä tuoksua. Kukkia, ruokaa, luontoa, ihan mitä vain, saat itse valita. Vedä sisääsi tuo tuoksu ja anna sen valua ulos tuulen lailla.

Lasken kymmeneen, kun olen laskenut kymmeneen olet syvällä unelmissasi, olet rento ja vapaa.

- |                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Yksi...</b>      | kävelet metsässä, tunnet ihanan tuulen henkäyksen.  |
| <b>Kaksi...</b>     | näet tien, kuljet sitä pitkin, joko jalan tai pyörällä tai ihan millä haluat.   |
| <b>Kolme...</b>     | olet menossa unelmiesi taloon.  |
| <b>Neljä...</b>     | pysähdyt ja ihaillet unelmiesi täyttymystä, hengitä syvään ja tuulen lailla puhallat suhisten ulos. Olet rento ja toiveittesi täyttämä. |
| <b>Viisi...</b>     | kävelet taloon, avaat oven ja kuuntelet.  |
| <b>Kuusi...</b>     | mitä kuulet, miltä tuntuu?  |
| <b>Seitsemän...</b> | liikut talossa, mielessäsi, vapaasti ihan miten vain.   |
| <b>Kahdeksan...</b> | etsit talosta mukavan paikan, asetut siihen ja otat mukavan asennon.  |
| <b>Yhdeksän...</b>  | olet rento ja vapaa. Sano itsellesi tässä sitä nyt ollaan, olen hyvä ja minä osaan.   |
| <b>Kymmenen...</b>  | olet täysin rento ja annat itsesi levätä, vain levätä.  |

Kuuntele, kuinka hyvältä tuntuu, anna tuon hyvän olon kulkea joka kohtaan kehossasi. Vähitellen venyttelet itseäsi, venyt ja virkistyt. Kuljet ulko-ovelle ja avaat oven ja katsot: näet jotain kaunista ja virkistävää, jotain josta innostut. Mene sitä kohti, katso sitä ja kun olet sen lähellä, avaa silmäsi ja tule tähän hetkeen. Voit venyä ja vanua, voit äännellä ja vähitellen ryhdistäytyä.

Mukaillen lähteestä: [www.srk-opisto.fi/upi/dia/dipeuusi/rentoutuminen.htm](http://www.srk-opisto.fi/upi/dia/dipeuusi/rentoutuminen.htm)

## Rentoutusharjoitus

(Laita musiikki päälle.)

Ota mukava asento. Tarkista, että vaatteet eivät kiristä ja että niska on tuettu. Sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti ja syvään... sisään ja ulos. Varpaat rentoutuvat, nilkat rentoutuvat, ne tuntuvat painavilta, sääret rentoutuvat, polvet, reidet rentoutuvat...

Samalla tunnet kuinka ne tuntuvat raskailta, aivan kuin ne painuisivat läpi alustan jolla olet... Lonkat rentoutuvat ja samalla myös pakaralihakset ja kaikki elimet mitä lonkka-alueen sisällä on... alavatsa rentoutuu, tunnet itsesi raskaaksi, selkä rentoutuu nikama nikamalta...

Sinulla on hyvä turvallinen olo... Vatsan yläosa rentoutuu, ja rintakehä, raskas olo kasvaa samalla kun rentoudut, rentoutuminen jatkuu hartioihin ja yläselkään, hartioiden kireät lihakset rentoutuvat, rentoutuminen jatkuu niskaan...

Sormesi rentoutuvat ja ranteet, käsivarret rentoutuvat ja tuntuvat todella raskailta, kyynärpäät rentoutuvat... olkapäät rentoutuvat, tunnet itsesi raskaaksi, mutta sinulla on hyvä, turvallinen olo...

Kasvot rentoutuvat, suunalue, posket ja otsa, niskasta leviää rento tunne takaraivoon ja päälakeen, koko kehosi tuntuu todella raskaalta... Tämä raskas olo tuo sinulle lämmön tunteen, joka tuntuu hyvältä...

Kuvittele mielessäsi, että yläpuolellasi on valo, näe mielessäsi, että valo tulee ympärillesi ja kulkee sisälle kehoosi päälakeen kautta, samalla kun valo laskeutuu päästä jalkoihin se tuo hyvän, rauhallisen olon... olosi kevenee, raskaus häipyä ja tuo parantava valo tunkeutuu joka osaan kehossasi...

Sinulla on rauhallinen ja turvallinen olo... Kuvittele mielessäsi, että edessäsi on kauniit portaat... Lähesty portaita ja laskeudu askelmalle 10, joka vie sinut alas... 9... Sinun olosi kevenee entisestään...8... tunnet, kuinka rauhallinen olo valtaa koko kehosi ja sinulla on hyvä turvallinen olo... 7... 6... olosi vain kevenee askel askeleelta... 5... 4... nyt jalkasi tuskin koskettavat portaita, niin kevyeksi itsesi tunnet... 3... 2... Rauhallinen kevyt olemuksesi laskeutuu vielä... 1... nyt olet saapunut puutarhaan. Katsele ympärillesi, miltä puutarhasi näyttää... minkälaisia kukkia ja kasveja siellä kasvaa, etsi jokin paikka, jossa voit levähtää... Anna itsellesi aikaa ja tunnustele miltä sinusta tuntuu puutarhassa...

Jos sinulla on asioita joista haluat päästä eroon, näe mielessäsi, että laitat nämä asiat laatikkoon ja puutarhassasi oleva puro kuljettaa laatikon murheineen pois.

Tämän jälkeen on aika palata 10... 9... 8... 7... 6... 5... tunnet, kuinka hiljalleen palautut takaisin... 4... 3... nyt tunnet itsesi palautuvan kevyestä olotilasta, mutta sinulla on todella rauhallinen olo... 2... 1... avaa silmäsi ja venyttele hieman.

Mukaillen lähteestä: [elaman2kevat.blogspot.com/2010/02/syva-rentoutusharjoitus.html](http://elaman2kevat.blogspot.com/2010/02/syva-rentoutusharjoitus.html)

## Keskustelua yhdessäolosta ja seurustelusta

Tarkoitus: pohtia seurusteluun liittyviä kysymyksiä.

### 1. Seurustelun aloittaminen/toiseen tutustuminen

- Miten saan kontaktin ihmiseen, josta olen kiinnostunut?
- Miten osoitan kiinnostustani?
- Mistä tietää, että tuttavuus on edennyt seurusteluvaiheeseen?
- Miten toimin, jos tulen torjutuksi ihastukseni puolelta?
- Miten ilmaisen ystävällisesti toiselle, jos en ole kiinnostunut hänestä?

### 2. Seurustelun aloittaminen/parisuhde

- Miten osoittaa toiselle, että välittää hänestä?
- Mitä seurusteluun kuuluu?
- Mitä tunteita seurusteluun voi liittyä?
- Miten toisen tunteet voi huomioida?
- Milloin voi sanoa ei?
- Kuinka kauan seurustelu voi kestää?

### 3. Suhteen vakinaistaminen

- Mistä tietää, että suhde on vakavaa?
- Miten suhde voidaan vakinaistaa?
- Mitä merkitsee kihlautuminen/avioituminen?

### 4. Yhteen muuttaminen

- Milloin voi muuttaa toisen kanssa yhteen?
- Mitä asioita yhteen muuttamisessa pitäisi huomioida?
- Millaisen kodin haluaisin itse perustaa?

### 5. Entä jos parisuhde päättyy?

- Miten toiselle voi kertoa, että haluaa lopettaa seurustelun?
- Onko mahdollista olla ystävä entisen seurustelukumppanin kanssa, miksi?
- Miten suhtautua toisen tunteisiin seurustelun päättyttyä?
- Miten käsitellä omia tunteita seurustelun jälkeen?
- Miten nopeasti voi aloittaa seurustelun uuden ihmisen kanssa?

## Tietopaketti nuorten tyyliuunnista

Nuorisokulttuurit tukevat nuoren kehitystä nuoruusiässä. Mikko Salasuo kuvaa nuorisokulttuurien muuttuneen 2000-luvulla yksilöiden kulttuuriksi. Nuoret tekevät yksilöllisiä valintoja, jotka eivät ole riippuvaisia perinteestä tai moraalikoodeista. Kollektiiviset alakulttuurit ovat esimerkiksi pääkaupunkiseudun nuorille tuntemattomia. Salasuo kuvaa erilaisia nuorten ryhmittymiä tyylikeiksi, sillä ne eivät täytä alakulttuurille aiemmin annettuja määritelmiä. Nuorison tyyleistä voidaan erottaa esimerkiksi rap, hip-hop, pissikset, hevarit, gootit, skinit, punkkarit ja skeittarit. (Salasuo 2006.)

Nykynuorten tyyliä ja arvomaailmat lomittuvat keskenään, eikä aiemmin vahvasti erilaisia alakulttuureita voida enää erottaa kuten ennen. Nuorisolla ei ole enää selkeitä keskusteluryhmiä, tapaamispaikkoja, eikä nuoriso liiku jengeissä kuten ennen. Nuori ei koe itseään tiettyyn ryhmään kuuluvaksi, ja sosiaaliset verkostot ovat moninaisia. Verkostot muodostuvat harrastusten, urheilun ja musiikin kautta. Yhteisöllisyys ja samaa kulttuurityyliä edustavien kohtaaminen on siirtynyt vahvasti internetiin. Nykynuori ottaa vanhoista alakulttuureista ja tyyleistä itselleen sopivia aineksia ja sovittaa niitä nykyajan kehyksiin. Ulkoiset tunnusmerkit ovat nuorille edelleen tärkeitä. (Salasuo 2006.)

Salasuon (2006) mukaan nuorisoryhmittymät kuvaavat ennemmin yksilöllisiä tyyliävalintoja kuin kollektiivista identiteettiä. Nuoret luokittelevat nuorisoryhmittymiä muun muassa seuraavasti:

- **Tavikset** ovat joukko, johon suuri osa nuorista mieltää itsensä kuuluvan. Nämä nuoret eivät koe erottuvansa muista ulkoisilla symboleilla. Ulkoisesti tavisten tyyli on hyvin sekalainen (pukeutuu esimerkiksi hiphop-asusteisiin tai merkkiurheilu-asusteisiin) ja tämän takia ryhmittymään kuuluttomat nuoret tulkitsevat tavikset johonkin alaryhmään kuuluviksi.
- **Rap/hiphop-tyylin** edustajat näyttävät pukeutumisen, puhutavan ja elämänsentien kautta, mutta tyyliin kuuluu paljon variaatioita ja se edustaa jopa valtavirtaa. Tyyliuunnan juuret ovat 1980-luvun yhdysvaltalaisessa katukulttuurissa.
- **Hevarit ja gootit** muodostavat yhden näkyvimmistä tyyliuunnista. Myöskään hevarit eivät muodosta yhtenäistä ryhmää tai alakulttuuria, vaan tyylin edustajat ovat hyvin moninainen

joukko. 1980-luvun jälkeen ilmiöstä on muodostunut osa populaarikulttuurin valtavirtaa. Hevarien alaryhmittymiä ovat muun muassa gootit ja jonkin tietyn musiikkityylin määrittämät ryhmät.

- **Skineistä ja uusskineistä** vain pienen osan tunnistaa mähinnousukengistä, pilottitakista ja kaljusta päälaesta. Ryhmää kuvaa yhtenäisen ideologia ja symboliikka ja yhteiskunnan ulkopuolelle asettuminen. Ääriryhmittymänä voidaan erottaa natsiskinit ja toisaalta uusskinit, jotka painottavat kansallisuusaatetta. Symboleina on tällöin Suomi-paita ja leijonakaulakoru. Uusskinien ideologia on ristiriitainen sillä kansallisuusaatteen huolimatta ystäväpiiriin saattaa kuulua maahanmuuttajia.
- **Punkkarit** erottuvat lähinnä pukeutumisellaan, ja ideologinen sisältö tyyliässä on nykyään vähäinen. Tyylin symboleita ovat esimerkiksi irokeesikamkaus, niitit ja kettingit.
- **Skeittarit** määrittyvät lähinnä harrastuksensa kautta. Skeittaus on pääasiassa poikien ja nuorten miesten kaupunkikulttuuriin kytkeytyvä harrastus. Skeittaukseen liittyviä arvoja ovat vapaus ja yksilöllisyys. Skeittaukseen liittyy suoritusten videointia, temppujen rytmittämistä musiikilla ja tietynlaista pukeutumista. Yhteisöllisyyttä ylläpidetään internetin, sähköpostin ja matkapuhelimen avulla.
- **Pissikset** ovat tyttöjä, joita kuvaa runsas meikin käyttö, kemikaalein käsitellyt hiukset sekä seksuaalisesti provosoiva pukeutuminen. Myös kovaääninen keskustelu, soittoaänen kuuntelu, kiroileminen, tupakointi ja alkoholin käyttö yhdistetään pissiksiin. Miespuolisia pissiksiä on vähemmän. Heitä kuvaa trenditietoisuus, kalliit merkkivaatteet sekä huolitellut hiukset. Miespuolisia pissiksiä kutsutaan muun muassa nimillä fruittari, fruittis, frude ja pissa-Lasse. Nuoret suhtautuvat pissiksiin jopa hieman paheksuen.

Lisäksi nuorten alakulttuureista voidaan erottaa vielä streittarit, jotka ovat nuoria, jotka kieltäytyvät päiheteistä ja vapaasta seksistä. Streittaus on 1980-luvulla Yhdysvalloissa syntynyt suuntaus, joka saapui Suomeen 1990-luvulla. Streittareiden tavoitteena on vapautua riippuvuuksista ja elää niin, ettei nautinnonhakuisuus hallitse elämää. Streittari asettaa itselleen rajoja ja pitäytyy sellaisesta, mikä on tullut vapaaksi. (Korpela 2000.) Ulkoisina tunnusmerkkeinä on käteen piirretty x-kirjain ja suuntaukseen kuuluu myös hardcore-musiikin kuuntelu.

## **Luovuus ja kädentaidot mielen hyvinvoinnin tukena**

### **Apukysymyksiä työskentelyyn:**

- Mitä mielen hyvinvointi on?
- Mistä se muodostuu?
- Miten mielen hyvinvointia voi tukea?
- Mikä tuotoksessa erityisesti edustaa/viestittää mielen hyvinvointia?
- Kenelle tuotos on suunnattu?
- Mihin epäkohtaan oma tuotos ottaa kantaa?

### **Mieti tuotosta tehdessäsi:**

- Millaisia onnistumisen kokemuksia koit? Missä onnistuit?
- Mitä opit itsestäsi tuotosta tehdessäsi?
- Mitä vahvuuksia löysit itsestäsi?
- Mitä uutta opit ryhmätyöskentelystä?
- Mitä pystyit ilmaisemaan itsestäsi tuotoksen kautta?
- Mitä ajatuksia/mielikuvia tuotoksen tekeminen sinussa herätti?
- Millaisia tunteita koit tuotosta tehdessäsi?
- Mistä hait virikkeitä teokseen (esimerkiksi luonnosta, taiteesta, perinteestä, muistoista, kokemuksista, mielikuvista)?



## Keskustelua oppimisesta

”Minua ahdistaa. Olen kärsinyt lievistä oppimisongelmista jo lapsuudesta asti. Erityisen hankalaa minulle on matematiikka. Myös ongelmanratkaisutaidoissani on parantamisen varaa. Olen hajamielinen ja unohtelen asioita helposti. Pelkään minulle avautuvia mahdollisuuksia, koska en usko pärjääväni työelämässä.

Oppimisvaikeudet ovat haitanneet elämäni myös muuten. Olen kai siis erilainen oppija. Minulla on ollut katkeria kokemuksia menneisyydessä, minua ei ole ymmärretty ja käytöstäni on pidetty outona. Ihmiset luulevat, että olen ylimielinen tai tyhmä, vaikka asia ei todellakaan ole niin. Minun täytyy vaan keskittyä kaikkeen paljon huolellisemmin kuin muut ja uuden oppiminen vie enemmän aikaa.

Olen unelmoinut eräästä työpaikasta jo kauan, mutta en todellakaan uskalla hakea sinne töihin, koska siellä tarvitaan huolellisuutta ja nopeaa ongelmanratkaisukykyä. Tunnen olevani epäonnistunut. En ole halunnut kertoa kenellekään erilaisuudestani, koska pelkään, että minut leimataan idiootiksi. Haluaisin elää normaalia elämää mutta tuntuu, että oppimisvaikeus haittaa elämäni liikaa jokapäiväisissä tilanteissa. Osaisiko joku auttaa minua? Ottaako kukaan minua edes koskaan töihin?”

Nimimerkki *Ikuisesti pulassa?*

1. Mitä tunteita oppimisvaikeus herättää tarinan nuoressa?
2. Mistä tarinan nuori voisi saada apua?
3. Miten erilaisesta oppimistavasta tai oppimisvaikeudesta voi kertoa työpaikalla? Miten asian voi ottaa puheeksi?
4. Miten muut voisivat huomioida erilaisen oppijan opiskeluissa tai työpaikalla?

## Visa mielen pahoinvoinnista

### Totta vai tarua ?

1. Mielen terveyden häiriöt ovat hyvin harvinaisia.
2. Masennus on nuorten yleisin mielen terveyden häiriö.
3. Mielen terveyden häiriöstä ei voi koskaan parantua.
4. Nuorten masennus on lisääntynyt viime aikoina runsaasti.
5. Mielen terveyden häiriötä voi hoitaa vain lääkkeillä.
6. Mielen pahoinvointi liittyy myös moneen fyysiseen sairauteen.
7. Skitsofreniasta voi parantua.
8. Mielen terveyden häiriötä täytyy aina hoitaa sairaalassa.
9. Mielen terveyden häiriötä sairastava kantaa mukanaan ikuista leimaa.
10. Kuka tahansa voi sairastua mielen terveyden häiriöön.
11. Mielen terveyden häiriö alkaa usein nuoruusiässä.
12. Mielen terveyden häiriötä on useita, kuten muitakin sairauksia.

Lähde: Suomen Mielen terveysseura.

**Visa mielen pahoinvoinnista – vastaukset**

1. Mielen terveyden häiriöt ovat hyvin harvinaisia.	
2. Masennus on nuorten yleisin mielen terveyden häiriö.	
3. Mielen terveyden häiriöstä ei voi koskaan parantua.	
4. Nuorten masennus on lisääntynyt viime aikoina runsaasti.	
5. Mielen terveyden häiriötä voi hoitaa vain lääkkeillä.	
6. Mielen pahoinvointi liittyy myös moneen fyysiseen sairauteen.	
7. Skitsofreniasta voi parantua.	
8. Mielen terveyden häiriötä täytyy aina hoitaa sairaalassa.	
9. Mielen terveyden häiriötä sairastava kantaa mukanaan ikuista leimaa.	
10. Kuka tahansa voi sairastua mielen terveyden häiriöön.	
11. Mielen terveyden häiriö alkaa usein nuoruusiässä.	
12. Mielen terveyden häiriötä on useita, kuten muitakin sairauksia.	

## Kätketyistä tunteista riippuvuuteen

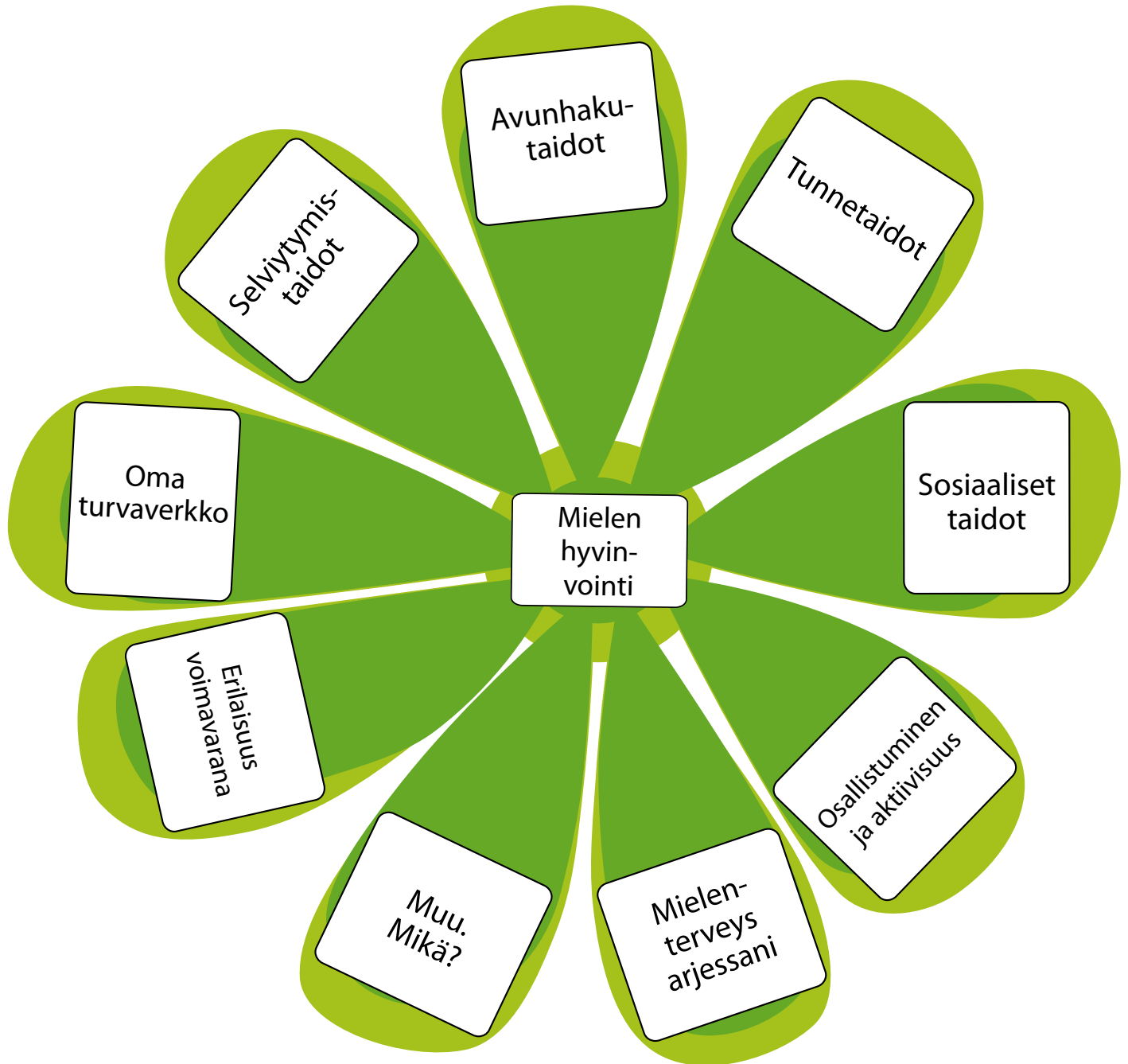
Tarkoitus: tunnistaa tunteiden ilmaisun tärkeys ja tarkastella riippuvuusmekanismeja.

- Miksi tunteet ovat tärkeitä?
- Miksi niiden ilmaiseminen on tärkeää?
- Mitä kätketyille tunteille tapahtuu? Miten ne purkautuvat?
- Mistä riippuvuudessa on kyse? (Riippuvuudella ihminen hallitsee ahdistavia tunteitaan ja elämäntilannettaan.)
- Millaisia riippuvuuksia on olemassa? (Fyysiset, sosiaaliset, psykologiset ja henkiset riippuvuudet.)
- Onko myönteisiä riippuvuuksia olemassa? Miten ne eroavat kielteisistä?
- Mitä on mielihyvä?
- Miten riippuvuudesta voi päästä irti?

## Kouluterveyskyselyn tuloksien tarkastelu

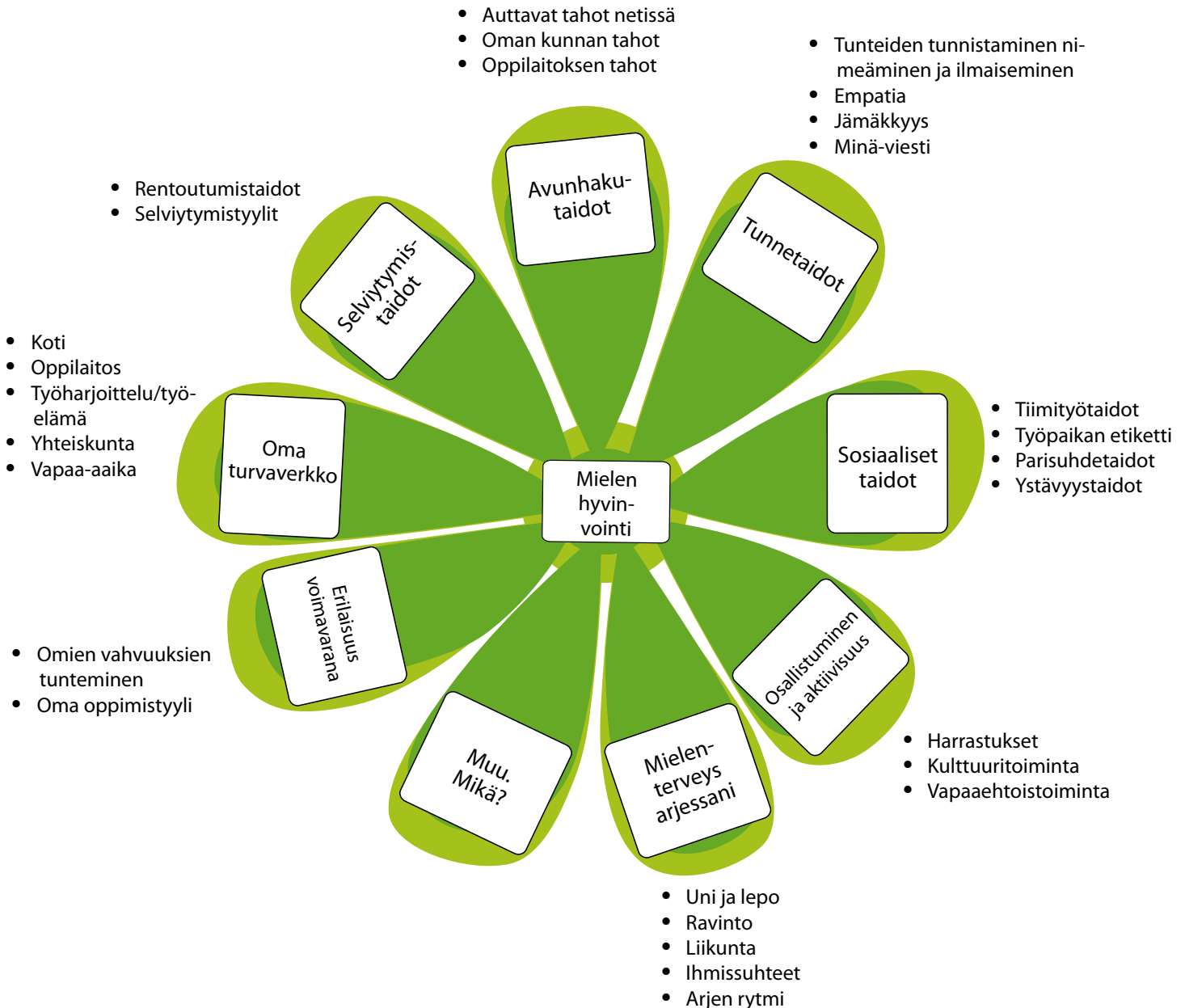
1. Miten valtakunnalliset tulokset kuvaavat opiskelijoiden mielestä todellista tilannetta nuorten päihteiden käytöstä?
2. Miksi päihteitä käytetään?
3. Miten päihteiden käyttö vaikuttaa opiskeluun ja arkeen?
4. Miten päihteiden käyttö vaikuttaa mielialaan?
5. Milloin päihteiden käytöstä olisi syytä huolestua?
6. Miten päihteetön/tupakoimaton pääsee porukkaan mukaan?
7. Millainen olisi päihteetön viikonloppu?

## Mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot – kohti omaa elämää



Mitä mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot  
tarkoittavat omassa elämässäsi?  
Kerro jokaisesta kaksi esimerkkiä.

## Mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot – kohti omaa elämää



Mitä mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot tarkoittavat omassa elämässäsi?  
Kerro jokaisesta kaksi esimerkkiä.

# Tarina työelämään siirtyvästä nuoresta

Apukysymyksiä tarinan kirjoittamiseen:

- Mitä tunteita tarinan henkilö voi kokea ensimmäisen työharjoittelupäivän/työpäivän aamuna?
- Kenet henkilö kohtaa ensimmäisenä mennessään uudelle työpaikalle?
- Mitä ensimmäisenä työpäivänä voi tapahtua?
- Miten tarinan henkilö:
  - Esittelee itsensä työtovereilleen?
  - Voi liittyä toisten seuraan lounaalle/kahvitaualle?
  - Pyytää apua tarvittaessa työtovereiltaan? Millaisissa tilanteissa? Mitkä asiat hän yrittää ratkaista itse?
- Kuinka usein tarinan henkilö pitää taukoja työpäivän aikana?
- Millaiset tilanteet työssä saattavat aiheuttaa haastavia tilanteita? Kirjoita tällainen tilanne osaksi tarinaa.
- Mitkä tilanteet työssä herättävät tarinan henkilössä haastavia tunteita? Miten niistä voi selvitä?



## **Tositaitoja työelämässä?**

Kysymyspatteristo haastatteluun:

- Mitä vuorovaikutustaidot mielestäsi ovat?
- Millaisia vuorovaikutustaitoja olet tarvinnut tähän mennessä työssäsi?
- Millaisissa tilanteissa tarvitset työssäsi erityisesti vuorovaikutustaitoja?
- Miksi vuorovaikutustaidot ovat hyödyllistä työelämässä?
- Miten työpaikallasi tervehditään aamuisin?
- Mitä tunnetaitoja työssä tarvitaan?
- Mitä tunteita työ voi herättää?
- Millaisissa tilanteissa työssä tarvitaan erityisesti tunnetaitoja?
- Miten työpaikallasi otetaan uusi työntekijä huomioon ja mukaan työporukkaan? Mitä konkreettisia keinoja siihen on?
- Miten pidät huolta jaksamisestasi työssä?
- Millaisia rentoutumisen keinoja sinulla on töistä irtautumiseen?
- Miten pääset työssäsi eteenpäin vaikeista tilanteista?
- Millaisia haastavia/vaikeita tilanteita olet kohdannut työssäsi?

## Vuorovaikutuksen mestariksi työssäoppimisjaksolla

Tarkoitus: pohtia työelämässä tarvittavia vuorovaikutustaitoja ja saada konkreettisia keinoja työpaikalla kommunikointiin.

Kysymyksiä pohdittavaksi:

- Mitä toisista välittäminen tarkoittaa työpaikalla?
- Miten kohtaamisen taitoja voi kehittää itsessä?
- Miten työpaikalla tervehditään työtovereita?
- Miten tarjoat toiselle apua siten, että se olisi helppo ottaa vastaan?
- Milloin on kyse aidosta välittämisestä eikä liiallista utelemisesta?
- Miten kysyt toisen kuulumisia, jos haluat todella tietää, mitä toiselle kuuluu?
- Mistä toivoisit ihmisten kysyvän sinulta enemmän?

Lähde: Ahola & Furman 2002, 61.

## Työhyvinvoinnin muistilista

- Anna itsesi virkistyä vapaa-ajalla: perheen, harrastusten, levon ja kuntoilun parissa vietetty aika tasapainottaa työtä ja auttaa jaksamaan paremmin.
- Tunnista omat rajasi ja aseta realistisia tavoitteita. Mieti esimiehesi kanssa, onko työmääräsi sopiva ja mihin toivoisit työssäsi kehittyvän.
- Aseta selkeä raja työlle, esimerkiksi takaraja, jolloin lähdet kotiin. Jätä aikaa palautumiselle.
- Älä jää jumiin ongelman kanssa vaan keskustele asiasta ja kokeile toista tapaa.
- Huolehdi, että pystyt työssäsi toteuttamaan myös sellaisia asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja mielekkäitä
- Ota vastuuta ammattitaitosi kehittämisestä ja aseta itsellesi uusia tavoitteita
- Huolehdi omasta työhyvinvoinnistasi. Ota selvää millaisia työhyvinvointia ja terveyttä edistäviä toimintoja työnantajallasi on tarjota työntekijöilleen.
- Huolehdi mahdollisuudesta työnohjaukseen ja vertaistukeen työpaikalla.

Mukaillen lähteestä [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi), Korhonen 2011.

# Unelmista totta?

Tarkoitus: vahvistaa nuoren itsetuntemusta ja työnhakutaitoja

- Miten kerrot itsestäsi? Kuka olet?
- Mitkä luonteenpiirteet kuvaavat sinua parhaiten?
- Mitä olet opiskellut?
- Mitä kursseja olet käynyt?
- Mitkä aiheet kiinnostivat sinua eniten opinnoissasi?
- Mikä asia jäi opinnoista parhaiten mieleen? Mitä olet oppinut?
- Missä olet hyvä?
- Millaisia tiimityötaitoja olet oppinut?
- Missä sinun täytyisi vielä kehittyä?
- Mistä teit lopputyösi? Mitä voisit kertoa siitä?
- Miksi haluaisit juuri tämän työpaikan, perustele?
- Mitä harrastat vapaa-ajallasi?
- Miten työnhakuun voi itse valmistautua (tiedonhaku, CV, hakemuksen kirjoittaminen)?
- Mitä työnhakukanavia on olemassa?
- Miten työhaastatteluun pukeudutaan

## Opetus- ja koulutusaineiston lähteet ja lisälukemistoa

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.
- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation.
- Aalto, M. 2003. Nuorten kokemaa yksinäisyyttä ja sen yhteys tulevaisuus-orientaatioon. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla [www.muodossa: https://oa.doria.fi/dspace/bitstream/10024/4011/1/nuorten.pdf](http://www.muodossa: https://oa.doria.fi/dspace/bitstream/10024/4011/1/nuorten.pdf).
- A-klinikka: [www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)
- Apuvälineitä erilaisen oppijan arkeen – Äänikirjasta älykynään, läppäristä lankakerään, nauhurista navigaattoriin. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto ry.
- Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. 2000. Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Opetus 2000-sarja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Ayalon, O. 1995. Selviydyin: yhteisön tuki ja selviytyminen. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. (toim.). 2010. Selkee! Turku: Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimen julkaisuja.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta. Ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2011. Nuorten seksuaaliterveyden edistäminen lisää hyvinvointia. Painamaton artikkeli.
- Bourne, E. J. 1999. Vapaaksi ahdistuksesta – Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Rikurex-kustannus.
- Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat – opetusmateriaali kouluille. Opetushallitus.
- Damasio, A. 2003. Spinozaa etsimässä. Ilo, suru ja tuntevat aivot. Helsinki: Hakapaino.
- E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim.
- Ebeling, H. 2006. Syömishäiriöt. Teoksessa: E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 118–126.
- Ehkäisevän päihdetyön hanke (MLL): [www.mll.fi/kasvattajille/ept](http://www.mll.fi/kasvattajille/ept)
- Ehkäisevän päihdetyön järjestö Terveys ry: [www.terveysry.fi](http://www.terveysry.fi)
- Erilaisten oppijoiden liitto ry: [www.erilaistenoppijoidenliitto.fi](http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi)
- Furman B & Ahola T. 2002. Työpaikan hyvä henki ja kuinka se tehdään. Tampere: Tammi.
- Goleman, D. 2000. Tunneäly – Lahjakkuuden koko kuva. Keuruu: Otava.
- Gordon, T. 2006. Toimiva koulu. Jyväskylä: LK-Kirjat.
- Haaranen, A. 2005. Perhe muutoksessa. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Terveiden edistäminen ja muuttuva yhteiskunta -kursin materiaalia. Saatavilla [www.muodossa: www.uku.fi/~haaranen/TeDYHtweb/perhe.htm](http://www.muodossa: www.uku.fi/~haaranen/TeDYHtweb/perhe.htm).
- Haarasila, & Marttunen, M. Nuorten masennus. Tietoa nuorille ja heidän perheilleen. Saatavissa osoitteessa: <http://www.ktl.fi/publications/2000/nuortenmasennus.pdf>
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Suomen Mielenterveysseura. Turun Kriisikeskus.
- Hakanen, J. 2008. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla.
- Hakanen, M. 2006. Työssäoppiminen ja opettajan rooli – Työssäoppimisen ohjauksessa catering-alalla. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Saatavilla osoitteessa: <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/50194/TMP.objres.163.pdf?sequence=2>
- Hannukkala, M. & Salonen, K. 2005. Hyvän mielen koulu. Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimavaraksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi – Opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen Mielenterveysseura.
- Heikkilä, A. 2005. Riippuvuus – Valheiden verkko. Helsinki: Rasalas-kustannus.
- Heiskanen, T. & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. SMS-Julkaisut.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Heiskanen, Tarja. 2006. Mielenterveyden historialliset mallit. Suomen Mielenterveysseuran luentodiat.
- Helenius, E., Rautava, M. & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Porvoo: WSOY
- Herron, S. & Mortimer, R. 2000. "Mental Health": A Contested Concept. Teoksessa M. C. Murray & C. A. Reed (toim.). Promotion of Mental Health, Vol 7. Aldershot: Ashgate, 103–112.
- Herron, S. 1996. The Cloudy Waters of Mental Health. Teoksessa D. R. Trent & C. A. Reed (toim.). Promotion of Mental Health, Vol 6. Aldershot: Ashgate, 171–177.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hintikka, A. (toim.). 2000. Erilaisesta oppijasta erinomaiseksi oppijaksi. Helsinki: Helsingin seudun erilaiset oppijat.
- Hintikka, A-M. & Strandén, K. 2001. Tyhmästä ja laiskasta Einsteiniksi. Helsinki: Edita.
- Horelli, L. Kyttä, M. & Kaaja, M. 2002. Lasten ja nuorten osallistumista tukevia menetelmiä. Teoksessa A. Gretschesel (toim.). Lapset, nuoret ja aikuiset toimijoina. Artikkeleita osallisuudesta. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 31–47.
- Hyppönen, M. & Linnosuo, O. (toim.) 2002. ZIP, ZAP JA BOING. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä hoito-, kasvat- ja sosiaalialan koulutukseen ja työhön. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Hämäläinen-Luukkainen, J. 2004. Nivelvaiheen nuoret ja yhteistyö. Opinto-ohjaajien ja laaja-alaisten erityisopettajien näkemyksiä peruskoulun ja toisen asteen nivelvaiheessa. Jyväskylän kaupungin opetusviraston julkaisusarja A 11: 2004. [info.stakes.fi/mielijaapaihde/Fl/tueksi/index.htm](http://info.stakes.fi/mielijaapaihde/Fl/tueksi/index.htm)
- Isokorpi, T. 2003. Tunneälytaitojen ja yhteisöllisyyden oppiminen kokemusten reflektoinnin ja ryhmäprosessin avulla.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Juva: PS-Kustannus
- Kabat-Zinn, J. 2004. Olet jo perillä – Tietoisien läsnäolon taito. Helsinki: Basam Books.
- Kabat-Zinn, J. 2007. Täyttä elämää – Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Helsinki: Basam Books.
- Kabat-Zinn, J. 2008. Kehon ja mielen viisaus – Tietoisien läsnäolon parantava voima. Helsinki: Basam Books.
- Kaisla, M. Välimaa, R. 2009. Opetuksen toteuttaminen. Teoksessa E. Jeronen, R. Välimaa, H. Tyrväinen ja H. Majjala (toim.). Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kalermo, E. 2008. Perusopetuksesta toiselle asteelle – Oksa-koulutus nivelvaiheen toimijana Jyväseudulla. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavilla osoitteessa: [https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/49995/jamk\\_1233750885\\_2.pdf?sequence=2](https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/49995/jamk_1233750885_2.pdf?sequence=2)
- Kaltiala-Heino, R. 2004. Seksuaalisuus ja mielenterveys nuoruusiässä. Teoksessa: E. Kosunen ja M. Ritamo (toim.). Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus raportteja 282. Helsinki: Stakes.
- Kaltiala-Heino, R. 2004. Seksuaalisuus ja terveys nuoruusiässä. Teoksessa: E. Kosunen & M. Ritamo. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Helsinki: Stakes, 61–70.
- Kataja ry: [www.katajary.fi](http://www.katajary.fi)
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.
- Kauppara, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kiesiläinen, L. 2004. Vuorovaikutusvastuu: ammatilliset vuorovaikutustaidot kasvatusyhteisössä. Tallinna: Arator.
- Kiipulasäätiö: [www.kiipula.fi](http://www.kiipula.fi)
- Koffert, T. & Kuusi, K. 2002. Depressiokoulu: opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampereen yliopisto.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Korhonen, V. & Marttunen, M. 2006. Mieli-alan vaihtelut ja mielialahäiriöt. Teoksessa: E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 79–89.
- Kouluterveyskysely 2009, THL. [info.stakes.fi](http://info.stakes.fi)
- Kouluterveyskysely 2010, THL.
- Kristeri, I. 2005. Tunteet ja syöminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kuitunen, Sirkka-Liisa. Kun on tunteet. Luento OK-hankkeen terveystiedon opettajien koulutuspäivillä 28.2.2008.
- Laakso, J. 2009. Mielen taito. Vapautta ajatuksia – kehittä tunteita. Helsinki: Kirjapaja.
- Lasinen lapsuus: [www.lasinenlapsuus.fi/Fl-tietoa](http://www.lasinenlapsuus.fi/Fl-tietoa)
- Launonen, L. & Pulkkinen, L. (toim.). 2004. Koulu kasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lehtoranta, P. & Reinola, O. 2007. Haastava nuori ammattia oppimassa: Miten toimin nuoruuskäisen kanssa koulussa tai työpaikalla? Helsinki: Kuntoutussäätiö. Internetissä: [www.kuntoutussaatio.fi/terttu/Haastava\\_nuori.pdf](http://www.kuntoutussaatio.fi/terttu/Haastava_nuori.pdf)
- Liinamo, A. 2004. Nuorten seksuaalikasvatustutkimuksen vaikutavuus. Teoksessa: E. Kosunen & M. Ritamo. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Helsinki: Stakes, 125–136.
- Lintunen, T. Kuusela, M. & Klemola, U. Selkeä ajatusten, tunteiden ja tarpeiden ilmaisu. osoitteessa: [http://www.edu.fi/teemat/laatuallikuntakasvatukseen/tunne\\_ja\\_vuorovaikustaidot](http://www.edu.fi/teemat/laatuallikuntakasvatukseen/tunne_ja_vuorovaikustaidot). Luettu 29.4.2010.
- Lisätietoa mielenterveys- ja päihdetyön tueksi: [info.stakes.fi/mielijaapaihde/Fl/tueksi/index.htm](http://info.stakes.fi/mielijaapaihde/Fl/tueksi/index.htm)
- Lukineuvola: [www.lukineuvola.fi](http://www.lukineuvola.fi)
- Mental Health Matters. A Mental Health Resource Pack. 2001. Mental Health Association of Ireland.

- Mielen hyvinvointi -projektin projektitiimin ryhmätyö 9.9.2009 koulutuspäivässä.
- Mielenterveys 6/2009. Täällä nuori – kuuleeko kukaan -artikkeli Tasapainon hetkiä -hankkeesta tehdystä kriisiytöstä.
- Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen: opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille: [www.thl.fi/thl-client/pdfs/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee](http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee)
- Mikä minusta tulee isona?: [www.uranus.fi/tyonhaku/artikkelit/open.php?id=89896](http://www.uranus.fi/tyonhaku/artikkelit/open.php?id=89896)
- MLL:n mediakasvatusaineisto: [www.mll.fi/kasvattajille/mediakasvatus](http://www.mll.fi/kasvattajille/mediakasvatus).
- MLL:n päihdekasvatusaineistot: [www.mll.fi/kasvattajille/ept/paihdekasvatusaineistot](http://www.mll.fi/kasvattajille/ept/paihdekasvatusaineistot)
- Moilanen, K. 2002. Yli esteiden – Oppimisvaikeudet ja vieraat kielet. Helsinki: Tammi.
- Myylyhoitoyhdistys. Riippuvuukien ehkäisyyn keskittynyt kansalaisjärjestö: [www.myylyhoito.fi](http://www.myylyhoito.fi)
- Niemelä, Solja: Motivoiva haastatteluteknikka nuorten päihteiden käyttöön puuttumisessa.
- Niemi, M. Stressi. YTHS [http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi)
- Nuorten akatemia – Työnhaun abc: [www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Oppiaineet/Oppilaanohjaus](http://www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Oppiaineet/Oppilaanohjaus)
- Nuortenakatemia nettioipa aikuisille: [www.nuortenakatemia.fi/Ohjaajalle/Ohjaajan\\_tukipaketti/Materiaaleja\\_ohjaajan\\_tueksi](http://www.nuortenakatemia.fi/Ohjaajalle/Ohjaajan_tukipaketti/Materiaaleja_ohjaajan_tueksi)
- Nuorten akatemia. Luulot pois – uudenlainen menetelmä alkoholikäytön ja riskikäyttäytymisen ehkäisemiseksi: [www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Menetelmat/Luulot.pois](http://www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Menetelmat/Luulot.pois)
- Nyyti ry: [www.nyyti.fi/tietoa/seurustelu-ja-parisuhde](http://www.nyyti.fi/tietoa/seurustelu-ja-parisuhde)
- Näyttö – mahdollisuus erilaiselle oppijalle. Opas ammatillisen peruskoulutuksen opettajalle, työpaikkaohjaajalle ja opiskelijalle. Osoitteessa: [www.lukihero.fi/naytto-projekti/tiedostot/hero.pdf](http://www.lukihero.fi/naytto-projekti/tiedostot/hero.pdf)
- Opetushallituksen julkaisema kosketusmateriaali: [www.edu.fi/kosketus](http://www.edu.fi/kosketus)
- Opetushallitus: [www.edu.fi/kosketus](http://www.edu.fi/kosketus)
- Osallistuminen lisää lasten ja nuorten hyvinvointia: [www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2009/2409/osallistuminen.html](http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2009/2409/osallistuminen.html)
- Paju-Savolainen, U. 2000. Passi – Portti elämään. Lions Quest -koulutusohjelma. Kalvot ja monisteet. Vantaa: Dark.
- Palosaari, E. 2008. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita.
- Parisuhteen palikat: [www.parisuhteenpalikat.fi](http://www.parisuhteenpalikat.fi)
- Peda.net: [www.peda.net/veraja/vep/tietoveraja/erilainenoppija/oppimisvaikeudet](http://www.peda.net/veraja/vep/tietoveraja/erilainenoppija/oppimisvaikeudet)
- Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli – Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Duodecim.
- Pirkola, T., Lepistö, J., Strandholm, T. & Marttunen, M. 2007. Nuorten päihdehäiriöiden ja samanaikaisten muiden mielenterveyshäiriöiden arviointi ja hoito. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Saatavilla osoitteessa: [www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2007/2007b03.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b03.pdf)
- Poikien puhelin: [www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)
- Poutiainen, P. 2006. Perheen kehitystehtävät. Teoksessa: E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 51–58.
- Promoting Mental and Emotional Health in the European Network of Health Promoting Schools. A training manual for teachers and others working with young people: [ws10.e-vision.nl/she\\_network/upload/pubs/PromotingmentalandemotionalhealthintheENHPS.pdf](http://ws10.e-vision.nl/she_network/upload/pubs/PromotingmentalandemotionalhealthintheENHPS.pdf)
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa tietoja, taitoja ja työkaluja. Helsinki: Edita.
- Pulmakulma – kysymys ja vastaus -palsta: [www.nuoret.info/Paihdelinkki](http://www.nuoret.info/Paihdelinkki): [www.paihdelinkki.fi/tietoisut/?c=140](http://www.paihdelinkki.fi/tietoisut/?c=140)
- Ruishalme, O & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Ruuskanen, U. 2005. Osallistamalla tutkintoon! -hankkeen 2003–2005 loppuraportti: [www.arlainst.fi/osallistamalla/tutkintoon/raportti/osallistumis.html](http://www.arlainst.fi/osallistamalla/tutkintoon/raportti/osallistumis.html)
- Saari, K. 2009. Dialogisuus ja kohtaaminen – Tutkimus kristillisten koulujen toimintakulttuurista kasvatussuhteen näkökulmasta. Helsinki: Helsingin yliopistopaino.
- Salonen, Kristina. 2009. Mielenterveys voimavarana. Mielen hyvinvointi -projektin koulutuspäivä 9.9.2009.
- Sarja, A. 1995. Dialogioppiminen opetuksen ohjaustilanteissa. Kasvatus 26, 4. 311–321.
- Sarja, A. 2003. Dialogisuus ja aito kohtaaminen ohjausprosessissa. Suomen harjoittelukoulujen vuosikirja nro 1. Toimitus Silkelä, R. Verkkoversio Erkki Savolainen osoitteessa: <http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/ohjaus/Sarja1.htm> / luettu 25.11.2008.
- Seksuaaliterveys sivusto nuorille: [www.vaestoliitto.fi/nuoret](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret)
- Seta – seksuaalinen tasavertaisuus ry: [www.seta.fi](http://www.seta.fi)
- Sherma, C. 1999. Irti stressistä. Juva: WSOY.
- Sihvola, E. 2010. Early-Onset Depressive Disorders, Related Mental Health Disorders and Substance Use – A Prospective, Longitudinal Study Of Finnish Twins Born 1983–1987. Helsinki: University of Helsinki. Saatavilla osoitteessa: <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/50657/earlyons.pdf?sequence=1>
- Sikkelä, R. 2003. Aito kohtaaminen opetusharjoittelun ohjaamisessa. Teoksessa R. Silkelä (toim.). Tutkimuksia opetusharjoittelun ohjaamisesta. (Verkkojulkaisu osoitteessa: <http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/ohjaus/images/vuosikirja.pdf>)
- Siponen, U. 2005. Turvallisen ryhmän ja ryhmäprosessin merkitys terveystiedossa. Teoksessa: L. Kannas & H. Hyvärinen (toim.). Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylän yliopisto. Terveystiedon edistämisen tutkimuskeskus, 79–85.
- Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Stakes: Tutkimuksia 137. Helsinki: Stakes.
- Stakes – tietoa päihdekasvatusmenetelmistä: [neuvoa-antavat.stakes.fi/Fl/kehittaminen/laatu/kasvatusmenetelmat\\_Opari.htm](http://neuvoa-antavat.stakes.fi/Fl/kehittaminen/laatu/kasvatusmenetelmat_Opari.htm)
- Stakes: [neuvoa-antavat.stakes.fi/Fl/ajankohtaista/arkisto/lyhytinterventio.htm](http://neuvoa-antavat.stakes.fi/Fl/ajankohtaista/arkisto/lyhytinterventio.htm)
- Stranden, K. (toim.). 1998. Ei tyhmä vaan erilainen oppija – Oppimisvaikeuksien kokeminen, syyt, esiintyvyys ja kuntoutus. Helsinki: Stakes.
- Toiminnallinen harjoitus seksuaalisuuden portaista: [www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/seksuaaliterveys/tyokalupakki/valineita\\_nuoren\\_koh-taamiseen/seksuaalisuuden\\_portaat](http://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/seksuaaliterveys/tyokalupakki/valineita_nuoren_koh-taamiseen/seksuaalisuuden_portaat)
- Transtukipiste: [www.transtukipiste.fi](http://www.transtukipiste.fi)
- Tuckman, B. 1965. Developmental Sequence in Small Groups.
- Tuovila, S. 2005. Kun on tunteet: suomen kielen tunnesanojen semantiikka. Oulu: Oulun yliopisto. Saatavilla internet-aineistona: [herkules.oulu.fi/isbn9514278070/isbn9514278070.pdf](http://herkules.oulu.fi/isbn9514278070/isbn9514278070.pdf)
- Tyttöjen talo: [www.tyttöjentalo.fi/fi/yleista](http://www.tyttöjentalo.fi/fi/yleista)
- Työterveyslaitos. Huolehdi hyvinvoinnista. Saatavilla [www.muodosa:www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Henkinen+hyvinvointi/Tyontekijan+hyvinvointi/Huolehdi+hyvinvoinnista/default.htm](http://www.muodosa:www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Henkinen+hyvinvointi/Tyontekijan+hyvinvointi/Huolehdi+hyvinvoinnista/default.htm)
- Valtioneuvoston periaatepäätöksessä Työterveys 2015 – työterveyshuollon kehittämislinjat, Helsinki, 2004. 32 s. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Veli-Matti Värrö. Hyvä kasvatus – kasvatus hyvään. Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books.
- [www.kannikapina.fi](http://www.kannikapina.fi)
- [www.okry.fi/aarreakku/oppimistyyliit.htm](http://www.okry.fi/aarreakku/oppimistyyliit.htm)
- [www.oulu.fi/opetkeh/oppimisklinikka/](http://www.oulu.fi/opetkeh/oppimisklinikka/)
- [www.raitis.fi](http://www.raitis.fi)
- [www.turku.fi/selkenevaa](http://www.turku.fi/selkenevaa)
- Väestöliiton sivustot. Tietoa parisuhteesta (muun muassa testejä, pelejä): [www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta)
- Väestöliitto – Seksuaalisuuden portaati: [www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu\\_ja\\_kehitys/seksuaalisuuden\\_portaat/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/seksuaalisuuden_portaat/)
- Välimaa, R. 2004. Terveystieto ja seksuaaliopetus – haaste oppilaan ja opettajan oppimiselle. Teoksessa: E. Kosunen & M. Ritamo. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Helsinki: Stakes, 137–146.
- Öystilä, S. 2002. Ongelmakohtat ryhmän ohjaamisessa. Teoksessa: E. Poikela (toim.). 2002. Ongelmaperustainen pedagogiikka – teoriaa ja käytäntöä. Tampereen yliopistopaino: Tampere: TAJU.



# HYVINVOIVA OPPILAITOS

Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto  
toisen asteen oppilaitoksille

Hyvinvoiva oppilaitos – Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto on monipuolinen ja innoittava työväline mielen hyvinvoinnin tietojen ja taitojen opettamiseen. Lähtökohtana on mielenterveyden voimavara-ajattelu: mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja voidaan tukea, vahvistaa, opettaa ja oppia.

Kirja on jaettu viiteen ydinteemaan ja kuuteen täydentävään teemaan. Lopussa on lisäksi erillinen osuus, jossa käsitellään nuoren siirtymistä työelämään. Teemat muodostavat kattavan kokonaisuuden mielen hyvinvointia edistävästä tiedoista ja taidoista toisen asteen oppilaitoksissa.

Harjoituksissa ja tehtävissä hyödynnetään monipuolisia työskentelytapoja: yksilö-, pari- ja ryhmätehtäviä, keskusteluja, kuvakorttityöskentelyä, tarinallista työskentelyä, sanaselitys- ja pantomiimitehtäviä sekä pelejä ja leikkejä.

Aineisto on tarkoitettu opetus- ja opiskelijahuoltohenkilöstön sekä työpaikkaohjaajien tietojen ja taitojen vahvistamiseen mielen hyvinvoinnista voimavarana. Lisäksi sitä voidaan hyödyntää lukiokoulutuksen ja ammatillisen perustutkinnon ryhmänohjaajien ja laajemmin toisen asteen opetustyössä niin eri oppiaineissa kuin orientoivissa opinnoissakin. Materiaalia voidaan käyttää myös Hyvinvoiva oppilaitos -koulutuksissa. Opetus- ja koulutusaineisto sisältää Hyvinvoiva oppilaitos -kirjan ja Fiilis-kortit.



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

