



MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

**MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN
KOULUISSA KÄSIKIRJA**



MHP Hands Team



Mielenterveyden edistäminen

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN KOULUISSA KÄSIKIRJA

Tämä on suora, lyhennetty käännös alkuperäisestä käsikirjasta "Mental Health Promotion Handbook-Educational Setting". Lisätietoa alkuperäisestä, englanninkielisestä käsikirjasta löytyy osoitteesta: <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=handbook>. Käsikirjan sisältöä ei ole muokattu Suomen oloihin.

Vastuulauseke

”On odotettavissa, että Mielenterveyden edistämisen käsikirjan käyttö hyödyttää kaikkia sitä käyttäviä. On kuitenkin huomioitava, että kaikki käsikirjaa ja sen materiaalia/harjoitteita käyttävät henkilöt tekevät niin omalla riskillään. Materiaalin/harjoitteiden käyttäjät ovat vastuussa sen/niiden väärin- tai sopimattoman käytön aiheuttamasta haitasta. Nämä ohjeet ovat kaikkien materiaalia käyttävien henkilöiden turvaksi. Materiaalin käyttäjän yksinomainen velvollisuus on taata, että näitä ohjeita noudatetaan. Tekijät eivät vastaa materiaalin käytön aiheuttamista vahingoista.”

Layout & Design - EWORX S.A.

Published by the MHP Hands Consortium

© MHP Hands Consortium

ISBN 978-0-9575815-8-6



This handbook was funded by
the EU Health Programme 2008-2013
Agreements Number: 2009 12 13



Work Research Centre	Richard Wynne Donal McAnaney Isabelle Jeffares
ERSI	Merike Sisask Airi Mitendorf Zrinka Laido Airi Värnik
FRK	Gert Lang Almut Bachinger Doris Bammer Martina Welechovszky
BAUA	Jörg Michel Kathleen Lorenz Nathalie Henke Rena Hohenstein
THL	Nina Tamminen Pia Solin Maarit Lassander Eija Stengård
Romtens	Theodor Haratau Maria Chiper Radu Silveanu
Nofer Institute of Occupational Medicine in Lodz	Elżbieta Korzeniowska Jacek Pyżalski Piotr Plichta Krzysztof Puchalski Eliza Goszczyńska Kamila Knoł-Michałowska Alicja Petrykowska
eWorx	Tilia Boussios Evi Kostakou Argyro Kazaki Dorota Fiedor Stefanos Patelis Costas Paouris

Sisällysluettelo

JOHDANTO

8

1. Mielen terveyden ja hyvinvoinnin tärkeys	9
2. Toimintaympäristöt ja kohderyhmät	9
3. Kenelle käsikirjat on tarkoitettu?	9
4. Käsikirjojen sisältö	9
5. Käsikirjojen käytännön testaus	10
6. Kiitokset	10

OSA 1 | MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISTYÖN PERUSTEET

12

1.1 Mielen terveyden edistämistyön käsitteet, hyödyt ja yleiset periaatteet	13
1.1.1 Positiivinen mielen terveys	13
1.1.2 Mielen terveyden edistäminen käsitteenä	15
1.1.3 Mielen terveyden edistämistyön edut	17
1.1.4 Eettiset kysymykset mielen terveyden edistämisessä	19
1.2 Koulun ilmapiirin vahvistaminen	20
1.2.1 Koulujen ja oppilaiden tarpeet	20
1.2.2 Menestystekijät: näyttöön pohjaava käytäntö ja käytäntöön pohjaava näyttö	21
1.3 Mielen terveyden edistämisen aloitteiden toimeenpano	24
1.3.1 Mielen terveyden edistäminen: yksilölliset taidot ja organisaation vaikutus	24
1.3.2 Mielen terveyden edistämisen tarvekartoitus	25
1.3.3 Tukea mielen terveyden edistämiseksi	25
1.3.4 Tiedottaminen mielen terveyden edistämisestä	26
1.3.5 Henkilökohtaiset ja sosiaaliset taidot	27
1.3.6 Mielen terveyden edistämisen koulutus	27
1.3.7 Menestyksen arviointi ja jatkuva kehitys	28
1.4 Roolit ja tehtävät mielen terveyden edistämisessä	29
1.4.1 Mielen terveyden edistäminen moniammatillisena hankkeena	29
1.4.2 Mielen terveyden edistämistyön keskeiset roolit	30
1.4.3 Työnkuvaan liittyvät tiedot ja taidot	31
1.4.4 Lisälukemista	31

OSA 2 | MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN AIHEALUEET, MENETELMÄT JA TYÖKALUT

32

2.1. Johdanto: Mielen terveyden edistämisen painopistealueet kouluissa	33
2.1.1 Mielen terveyttä edistävien toimien painopistealueet	33
2.1.2 Mielen terveyden edistämisen aihealueet	35
2.1.3. Aihealueiden rakenne ja niiden parissa työskentely	36
2.1.4 Aihealueen käsittely	37
2.2. Aihealue 1. Resilienssin (sietokyky, sitkeys) parantaminen	37
2.2.1 Määrittely	37
2.2.2 Tärkeys	38
2.2.3 Käytännön toteutus	40
2.3. Aihealue 2. Selviytymiskeinojen lisääminen (stressi, muutokset ja haasteet)	42
2.3.1 Määrittely	42

2.3.2	Tärkeys	43
2.3.3	Käytännön toteutus	45
2.4.	Aihealue 3. Päätöksenteko, ongelmanratkaisu ja avunhaku	46
2.4.1	Määrittely	46
2.4.2	Tärkeys	48
2.4.3	Käytännön toteutus	49
2.5.	Aihealue 4. Tunteiden käsittely	50
2.5.1	Määrittely	50
2.5.2	Tärkeys	51
2.5.3	Käytännön toteutus	52
2.6.	Aihealue 5. Konfliktinratkaisutaitojen kehittäminen	53
2.6.1	Määrittely	53
2.6.2	Tärkeys	53
2.6.3	Käytännön toteutus	54
2.7.	Aihealue 6. Vuorovaikutussuhteiden vahvistaminen	56
2.7.1	Määrittely	56
2.7.2	Tärkeys	57
2.7.3	Käytännön toteutus	58
2.8.	Aihealue 7. Vertaisryhmän paineen sietäminen	59
2.8.1	Määrittely	59
2.8.2	Tärkeys	59
2.8.3	Käytännön toteutus	60
2.9.	Aihealue 8. Yhteistyö vanhempien kanssa	62
2.9.1	Määrittely	62
2.9.2	Tärkeys	62
2.9.3	Käytännön toteutus	63
2.10.	Aihealue 9. Kiusaamisen (myös verkossa tapahtuvan) ja ahdistelun ennaltaehkäisy ja käsitteleminen	65
2.10.1	Määrittely	65
2.10.2	Tärkeys	67
2.10.3	Käytännön toteutus	68

HARJOITUKSIA

70

3.1	Sietokyvyn (resilienssin) lisääminen	71
3.2	Selviytymiskeinojen kehittäminen (stressi, muutokset ja haastavat tilanteet)	80
3.3	Päätöksenteon, ongelmanratkaisun ja avunhakemisen taitojen kehittäminen	84
3.4	Tunteiden käsittely	88
3.5	Konfliktinratkaisutaitojen kehittäminen	91
3.6	Ihmissuhteiden lujittaminen	95
3.7	Vertaisryhmän paineen sietäminen	100
3.8	Yhteistyö vanhempien kanssa	104
3.9	Kiusaamisen (myös verkossa tapahtuvan) ennaltaehkäisy ja käsitteleminen	106

KIRJALLISUUSLUETTELO

116

Johdanto

1 Mielenterveyden ja hyvinvoinnin tärkeys

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

2 Toimintaympäristöt ja kohderyhmät

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

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

3 Kenelle käsikirjat on tarkoitettu?

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

4 Käsikirjojen sisältö

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

Käsikirjassa on neljä osaa:

- **lyhyt johdanto**
- **mielenterveyden edistämistyön perusasioiden kuvaus**
- **mielenterveyden edistämistyön aiheita, menetelmiä ja välineitä**
- **harjoituksia**

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

Nämä aiheet esitellään vakiomuotoisesti. Ensiksi aihe määritellään. Toiseksi arvioidaan, kuinka tärkeä ja keskeinen aihe on mielenterveyden edistämistyölle. Sen jälkeen kuvaillaan, miten tämän aiheen suhteen

mielenterveyttä voidaan edistää. Jokaiseen aiheeseen liittyy harjoituksia, apuvälineitä ja työkaluja käyttäjän avuksi sekä esimerkkejä ja kirjallisuutta.

Käyttäjän tarvitsemaa tukimateriaalia löytyy mielenterveyden edistämisen käsikirjan (MHP-Hands) sivustolta:

<http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=handbook.en.resources>

Eriyisesti sivustolla on lisätietoja työkaluista, esimerkeistä ja harjoitustehtävistä.

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

5 Käsikirjojen käytännön testaus

MHP-Hands -projektissa käsikirjoja testattiin käytännössä kenttäkokeilla niiden toimintaympäristöissä. Lisätietoa projektista löytyy projektin sivuilta:

<http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=handbook.en.contact>

6 Kiitokset

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

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

Mielenterveyden edistämistyön perusteet

Osa 1

1.1 Mielen terveyden edistämistyön käsitteet, hyödyt ja yleiset periaatteet

1.1.1 Positiivinen mielen terveys

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

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

Positiivinen mielen terveys syntyy tunteista, kognitioista (havainnot, ajattelu, päättely), sosiaalisesta toiminnasta (suhteet toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan) ja koherenssin tunteesta (tunne elämän merkityksellisyydestä). Näitä yksilöllisiä piirteitä ja taitoja voidaan mitata erilaisilla hyvinvoinnin mittareilla. Positiivinen mielen terveys ja hyvinvointi liitetään usein myös muihin mitattaviin tekijöihin, kuten terveellinen elämäntyyli, hyvä fyysinen terveys, nopea palautuminen sairaudesta tai vammasta, vähemmän rajoituksia arkielämässä, korkeampi koulutus, työtuottavuus, työ ja tulotaso, vahvemmat ihmissuhteet, sosiaalinen koheesio ja parempi elämänlaatu.

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

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

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

Taulukko 1.1 Esimerkkejä mielen terveyden suojaavista ja riskitekijöistä.

	Suojaavat tekijät	Riskitekijät
Yksilö	Myönteinen kuva itsestä	Matala itsetunto
	Hyvät selviytymistaidot	Heikot selviytymistaidot
	Kiintymys perheeseen	Turvaton varhainen vuorovaikutussuhde
	Sosiaaliset taidot	Heikko itsepystyvyyden tunne
	Hyvä fyysinen terveys	Fyysinen tai älyllinen kehitysviive
Yhteisö	Myönteinen varhainen vuorovaikutussuhde	Hyväksikäyttö ja väkivalta
	Tuka antavat ja välittävät vanhemmat / perhe	Erot ja menetykset
	Hyvä vuorovaikutustaidot	Viiteryhmien hylkiminen
	Tukevat sosiaaliset verkostot	Sosiaalinen eristyneisyys
	Tunne yhteisöön kuulumisesta	
Rakenteet	Osallisuus yhteisössä	
	Turvallinen asuinympäristö	Väkivalta ja rikollisuus asuinympäristössä
	Miellyttävä elinympäristö	Köyhyys, kodittomuus
	Taloudellinen turvallisuus	Taloudellinen turvattomuus
	Työllistyminen	Työttömyys
	Myönteiset kokemukset koulusta / opinnoista	Epäonnistuminen koulussa / opinnoissa
Kulttuuri*	Tukipalveluita tarjolla	Tukipalvelujen puute
	Kulttuurisen erilaisuuden hyväksyminen	Sosiaalinen tai kulttuurinen syrjintä
	Pyrkimykset osallistaa eri kulttuurien edustajia yhteisön / yhteiskunnan toimintaan	Eri kulttuurien edustajien erillisuus yhteisöstä / yhteiskunnan toiminnasta
	Mielen terveysongelmien stigman puuttuminen / vähäisyys	Stigma, suvaitsemattomuus ja avun puuttuminen

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

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

Myönteiset tunteet eivät ole riittävä tae hyvälle mielen terveydelle, sillä 1) ne eivät välttämättä johda henkilökohtaisen kasvuun ja tyydytykseen; 2) ne voivat olla ohimeneviä tai kemiallisesti vahvistettuja (alkoholi, huumeet); ja 3) joissain tilanteissa positiivinen mielen terveys vaatii negatiivisten tunnetilojen läpikäymisen (esim. menetykset). Positiivisen mielen terveyden omaavilla yksilöillä on usein seuraavia piirteitä/kykyjä (Lehtinen, 2008):

- Hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden tunne;
- Kyky nauttia elämästä, nauraa ja pitää hauskaa;
- Kyky tulla toimeen stressiä aiheuttavissa elämäntilanteissa kanssa ja palautua takaiskuista;
- Taito elää täyttä elämää merkityksellisen toiminnan ja myönteisten vuorovaikutussuhteiden kautta;
- Kyky muuttua, kasvaa ja kokea erilaisia tunteita, silloinkin kun olosuhteet muuttuvat;
- Tasapainon tunne omassa elämässä yksinäisyyden ja sosiaalisuuden, työn ja vapaa-ajan, le-

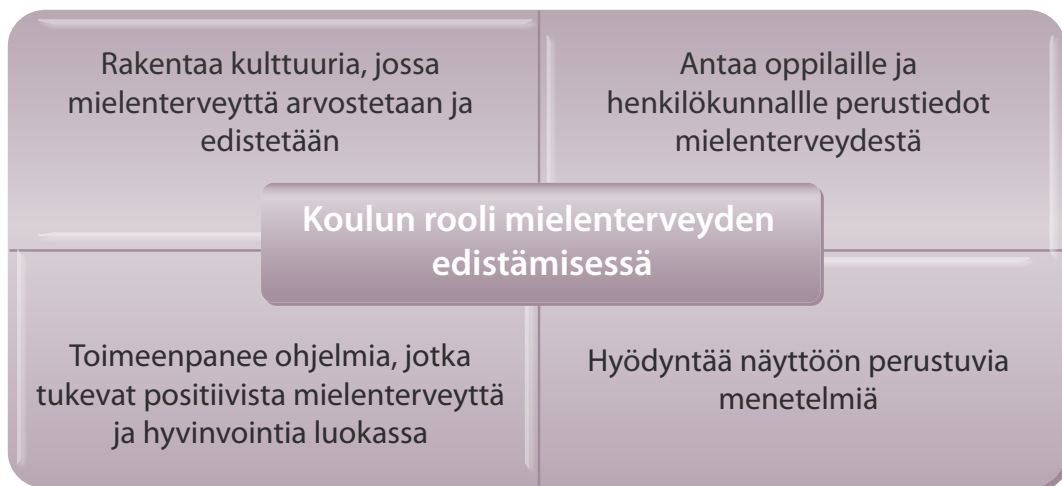
- von ja vireyden välillä;
- Kyky huolehtia omista tarpeista kokonaisvaltaisesti (mieli, keho, henkisyys, luovuus);
 - Älyllinen kehitys ja terveys;
 - Kyky huolehtia muista ihmisistä;
 - Itseluottamus ja korkea itsetunto.

1.1.2 Mielenterveyden edistäminen käsitteenä

Mielenterveys on olennainen osa terveyttä. Mielenterveyteen vaikuttavat monet toisiinsa liittyvät biologiset, psyykkiset, sosiaaliset ja ympäristötekijät. Mielenterveyden edistäminen on positiivisen mielenterveyden tukemista vahvistamalla elämänlaatua, ja tuomalla muutoksia niihin tekijöihin, joihin voidaan vaikuttaa myönteisesti.

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

Maailman terveysjärjestö (WHO, 1998) korostaa koulun merkitystä yhteisöllisille ja terveyttä edistäville toiminnoille. Kouluilla on tärkeä rooli 1) mielenterveyden edistämässä; 2) mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyssä ja 3) kuormittuneiden oppilaiden tukemisessa. Koulun roolia mielenterveyden edistämässä on selvennetty alla olevassa kuviossa 1.1.

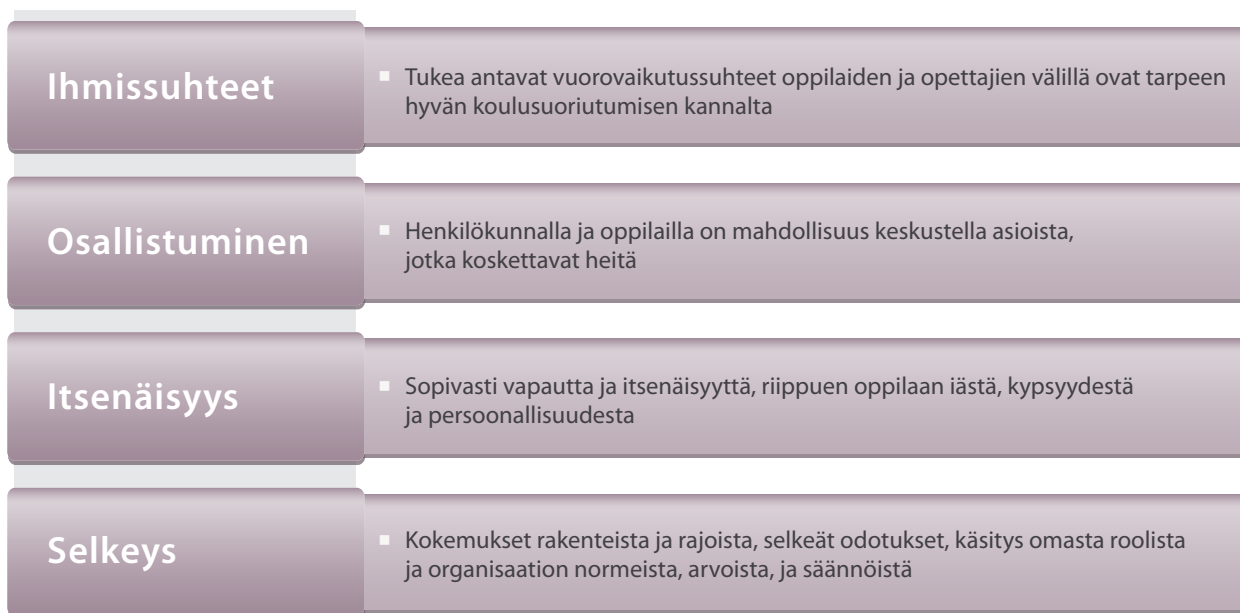


Kuvio 1.1 Koulun rooli mielenterveyden edistämässä

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

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

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



Kuvio 1.2 Avaintekijät koko koulun lähestymistavassa.

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

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

- Harjoittamalla ja kehittämällä taitoa kuunnella oppilasta;
- Yhteistyöllä paikallisiin mielenterveydenhuollon yksiköihin ja järjestöihin;
- Jakamalla tietoa mielenterveyden edistämisestä esim. tähän tarkoitettuun tietokannan ja kirjallisuuden avulla;
- Nimittämällä mielenterveysvastaava, joka tarjoaa tukea muulle henkilökunnalle;
- Pyyttämällä lastenlääkäriä tai mielenterveyden ammattilaista kouluun kertomaan positiivisen mielenterveyden merkityksestä ja vaikutuksesta opetukseen ja oppimiseen;
- Pyrkimällä ymmärtämään oppilaiden ja heidän perheidensä taustoja;
- Pyrkimällä ymmärtämään kuinka oppilaiden kehitys vaikuttaa heidän vuorovaikutukseensa ikätoverien ja aikuisten kanssa;
- Nimeämällä henkilökunnasta jäsen, joka vastaa oppilashuollon koordinoinnista.

1.1.3 Mielenterveyden edistämistyön edut

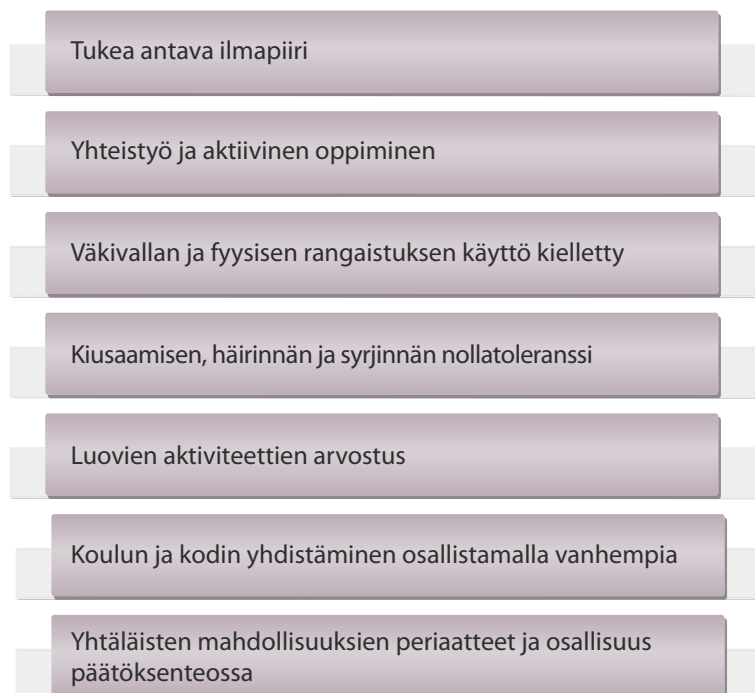
Lapsen varhaisella kehityksellä on suuri vaikutus mielenterveyteen ja kognitiivisiin kykyihin. Varhaisvuosina niin psyykinen, sosiaalinen kuin fyysinenkin kehitys kulkevat nopeaa tahtia. Hyvä mielenterveys koko lapsuuden ajan on edellytys tunnetaitojen kehitykselle, sosiaalisille taidoille, oppimiselle,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

Nuoruudessa kasvavat myös mielenterveyden ongelmien riskit. Näinä vuosina koulusuoriutumisen tulee tärkeämpää, ikätoverien merkitys kasvaa ja perheen rooli muuttuu. Nuoruus on myös haaste identiteetin ja itseluottamuksen kehittymiselle. Erilaiset muutokset, biologiset, psyykkiset, sosiaaliset ja kognitiiviset tekevät nuoret haavoittuviksi. Hämmennyksen tunteet, tunteenpurkaukset, alakuloisuus ja

nopeat tunteiden vaihtelut ovat myös tavallisia. Kasvanut herkkyys, uudet ajatukset ja tunteet, ja muut muuttuneet käyttäytymismallit voivat uhata psyykkistä hyvinvointia (esim. riidat vanhempien, sisarus-ten tai muiden oppilaiden kanssa; huoli ikätoverien hyväksynnästä; kiusaaminen ja itseluottamuksen puute). Tämä voi johtaa lisääntyneeseen tuen tarpeeseen. Nuoret saattavat myös käyttäytyä riskialttiisti saadakseen muiden hyväksynnän, mikä voi johtaa negatiivisiin kierteisiin ja lisääntyneeseen stressiin. Varhaisnuoruudessa ja nuoruudessa (13–18 -vuotiaat) on hyötyä tukimuodoista, jotka ovat sekä tukea antavia että lisäävät tietoa. (ProMenPol, 2009). Tässä vaiheessa nuoret muodostavat myös asenteita.

Koulu on avainasemassa rohkaisemaan nuoren myönteistä kehitystä ja tarttumaan mielenterveyden ongelmiin. Positiivinen kouluympäristö lisää hyvinvointia, kuuluvuuden tunnetta ja vahvistaa kykyä selviytyä haasteista ja stressiä aiheuttavista tilanteista. Myönteinen kokemus koulusta ja oppimisesta lisää myös oppilaan itseluottamusta ja varmuutta. Positiivinen psykososiaalinen ympäristö vähentää kiusaamista, häirintää, pinnaamista ja poissaoloja. Se vähentää myös ennakkoluuloja, pelkoja, ahdistusta, masennusta ja motivaation puutetta. Oppilaiden tukena oleva koulu on myös myöhempinä vuosina heille myönteinen ympäristö.

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



Kuvio 1.3 Positiivisen psykososiaalisen kouluympäristön tunnusmerkkejä

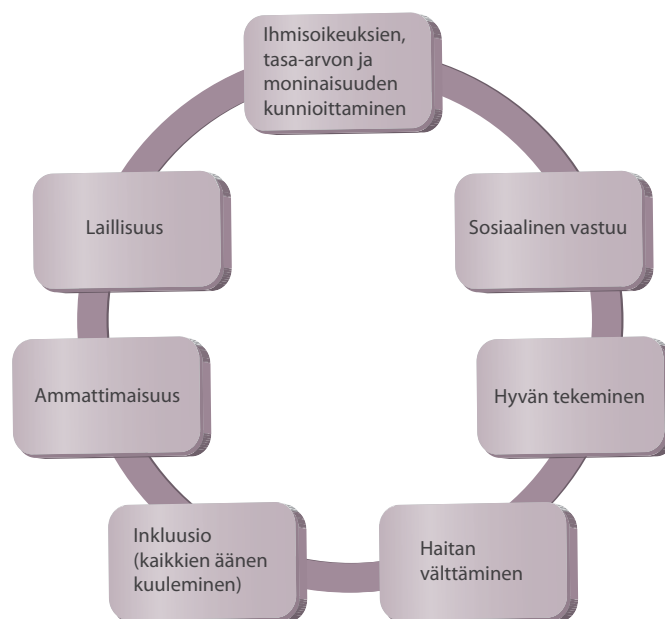
Positiivinen psykososiaalinen kouluympäristö on pitkälti riippuvainen koulun henkilökunnan ja organisaation toimintatavoista ja asenteista. Koulun johtoryhmän tulisi huomioida ja edistää niitä olosuhteita, jotka lisäävät koulun resursseja toimia tukea antavalla ja välittävällä tavalla suhteessa oppilaisiin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

1.1.4 Eettiset kysymykset mielenterveyden edistämisessä

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

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

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



Kuvio 1.4 Eettiset pääperiaatteet mielenterveyden edistämisessä

1.2 Koulun ilmapiirin vahvistaminen

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

- Välittäviä vuorovaikutussuhteita (vahvasta tukea, myötätuntoa, luottamusta)
- Korkeat, mutta saavutettavat tavoitteet (vahvasta kunnioitusta, ohjausta ja tunnustusta, yksilöllisten vahvuuksien pohjalta)
- Mahdollisuuksia osallistumiseen (vahvasta vastuuta, todellista päätöksentekovaltaa, omistajuutta)

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

1.2.1 Koulujen ja oppilaiden tarpeet

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

Tarvekartoitukseen voi kuulua yksi tai useampi seuraavista menetelmistä:

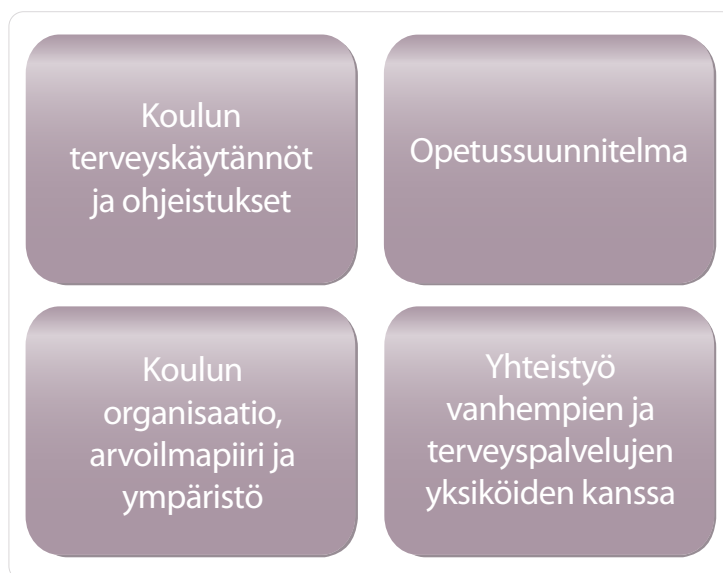
- Kasvokkain tapahtuvat haastattelut oppilaiden, vanhempien ja henkilökunnan kanssa
- Mielenterveyden edistämisyhmän toteuttama puhelinkysely
- Vanhemmat oppilaat haastattelevat nuorempia oppilaita
- Oppilaat haastattelevat kotitehtävänä vanhempia/ huoltajia
- Palaute kyselyistä koulun uutiskirjeessä

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

- Kartoita koulun vahvuudet ja heikkoudet;
- Osallista päätekijät (esim. opettajat, vanhemmat ja oppilaat) tunnistamaan ongelmat, listaa-

- maan tarpeet ja tekemään päätöksiä;
- Osallista koko oppilashuoltoryhmä tarvekartoituksen menetelmien kehittämiseen (kyselyt, haastattelut, fokusryhmät);
 - Testaa menetelmiä, jotta saadaan selville niiden hyväksyttävyyden ja käytännöllisyyden;
 - Tee harjoituskysely, jos tarpeen;
 - Varmista nimettömyys ja luottamuksellisuus;
 - Analysoi kerätty tieto, tee yhteenveto ja viestitä tulokset kaikille osallisille.

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



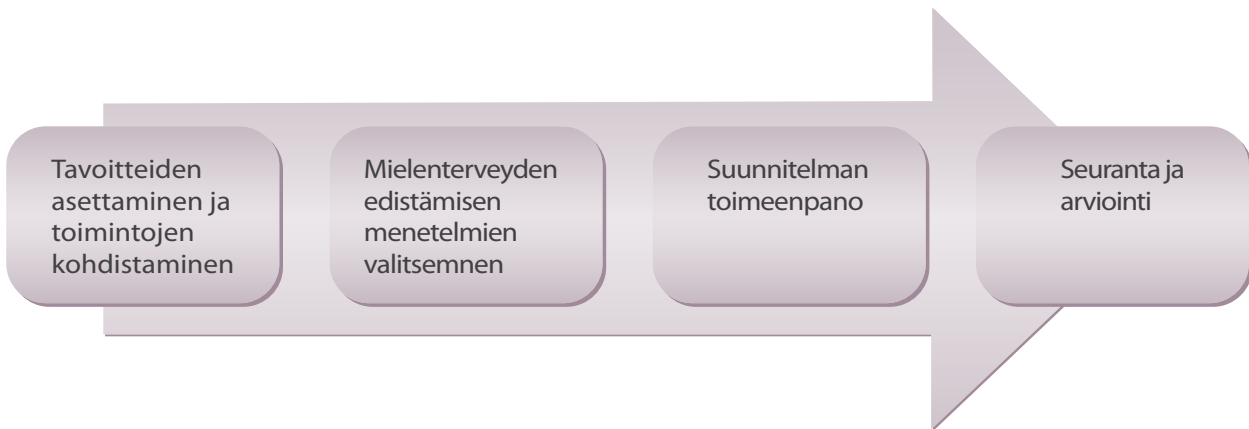
Kuvio 1.5 Koko koulun lähestymistapa ja huomioitavat näkökohdat tarvekartoituksessa

1.2.2 Menestystekijät: näyttöön pohjaava käytäntö ja käytäntöön pohjaava näyttö

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

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

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



Kuvio 1.6 Askeleet mielenterveyden edistämisen suunnittelussa

Tavoitteiden asettaminen

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

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

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

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

Toimenpiteiden kohdentaminen

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

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

Mielenterveyden edistämisen menetelmien valitseminen

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

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

Suunnitelman toimeenpano

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

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

Seuranta ja arviointi

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

Mielenterveyden edistämishankkeelle on perustettava seuranta-protokolla ja -menettely, jotka auttavat mm. ohjelmatoimenpiteiden tarkistamisessa. Seuranta-protokollassa tulee olla seuraavat osatekijät:

- Tavoitemittarit (laadulliset ja määrälliset): mm. terveydentila, toimintakyky, osallistumisaste, osallistujien tyytyväisyys, ohjelman kustannukset

- Seurantatoimenpiteiden aikataulu ja vaiheet
- Palautemekanismit ja -aikataulut

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

1.3 Mielen tervyyden edistämisen aloitteiden toimeenpano

1.3.1 Mielen tervyyden edistäminen: yksilölliset taidot ja organisaation vaikutus

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

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

Mielen tervyyden edistämisen ohjelmat kouluympäristössä pitävät sisällään kolme innovaation vaihetta:

- Omaksuminen – kun koulun organisaatio saa tietää innovaatiosta
- Toimeenpano – kun mielen tervyyden edistämisen ohjelmaa on kokeiltu käytännössä
- Käyttöönotto – kun mielen tervyyden edistämisen ohjelmasta tulee rutiinia ja hyväksytty käytäntö koulussa

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

Kuinka sitten hyödyntää koulussa työskentelevien opettajien ja muun henkilökunnan resursseja? Mie-

lenterveyden edistämisyhmä tulisi valita sillä perusteella, että sen jäsenet ovat kiinnostuneita ja sitoutuneita mielenterveyden edistämiseen, ja heillä on tarvittavia kykyjä saavuttaa projektin tavoitteet. On tärkeää valita ammattitaitoinen johtaja, joka on vastuussa projektin suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista. Mielenterveyden edistämisen mekaaninen yhdistäminen koulun olemassa oleviin rakenteisiin voi olla haitaksi, jos se johtaa ohjelman huomiotta jättämiseen ja laiminlyöntiin.

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

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

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

1.3.2 Mielenterveyden edistämisen tarvekartoitus

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

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

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

1.3.3 Tukea mielenterveyden edistämiseksi

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

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

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

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

1.3.4 Tiedottaminen mielenterveyden edistämisestä

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

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

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

1.3.5 Henkilökohtaiset ja sosiaaliset taidot

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

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

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

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

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

1.3.6 Mielen­terveyden edistämisen koulutus

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

- Laajemmat tiedot lasten kehityksestä

- Vuorovaikutus lasten ja nuorten kanssa
- Ongelmien tunnistaminen ja niihin reagoiminen
- Haasteellisten lasten kanssa työskentely
- Lasten itsetunnon tukeminen
- Riskien vähentäminen ja resilienssin eli sietokyvyn vahvistaminen

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

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

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

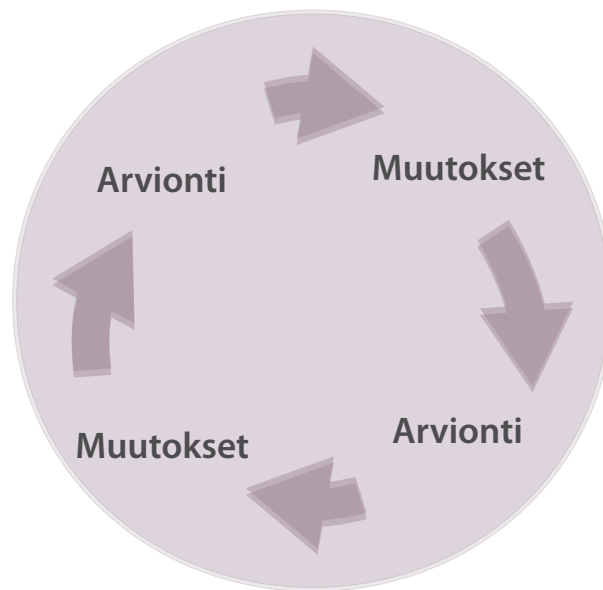
Tyytyväisyys koulutukseen voi olla merkittävä tekijä mielenterveyden edistämisen laadukkaassa toimeenpanossa.

1.3.7 Menestyksen arviointi ja jatkuva kehitys

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

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

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



Kuvio 1.7 Jatkuva arvioinnin ja muutosten prosessi

Tämänkaltaisen strategian kehittämiseksi on tärkeää kertoa mielenterveysryhmän jäsenille, että mielenterveyden edistämisen ohjelma ei ole muuttumaton, valmis tuote, joka toteutetaan samanlaisena kaikissa olosuhteissa, vaan enemmänkin kehys, jota voidaan laajentaa ja muuttaa tarvittaessa.

Ohjelmasta vastuussa olevien tulisi siis alusta asti rohkaista ja tukea kaikkien osallisten kriittistä suhtautumista, erityisesti toteuttajien ja kohderyhmään kuuluvien. Palautteen kerääminen vaatii kuitenkin mahdollisuuksia mielipiteiden ilmaisuun. Kaikissa henkilökunnan kokouksissa tulisi olla asialistalla varattua aikaa keskustella mahdollisista ohjelman toteuttamisen aikana ilmenneistä ongelmista. Näin varmistetaan, että ongelmat havaitaan ajoissa, jolloin niihin on myös helpompi tarttua. On myös hyvä keskustella kaikesta kohderyhmältä saadusta palautteesta ohjelmaa koskien, erityisesti jos se on luonteeltaan kriittistä. Ohjelman toimeenpanijoiden tulisi rohkaista kohderyhmää ilmaisemaan näkemyksiään. Tämä vahvistaa osallisuutta ja oppilaat kokevat, että heidän mielipiteitään arvostetaan ja niillä on vaikutusta.

1.4 Roolit ja tehtävät mielenterveyden edistämässä

1.4.1 Mielenterveyden edistäminen moniammatillisena hankkeena

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

On tärkeää varmistaa, että mielenterveysryhmän jäseninä on oikeita henkilöitä. Tämä ei ole mikään helppo tehtävä, mikäli halutaan löytää tasapaino erilaisten kriteerien kesken. Ryhmän koon ei tulisi olla liian suuri, sillä yhteistyö toimii parhaiten, kun ryhmässä on 4-9 jäsentä. Kolmen henkilön ryhmän voi olla vaikea päästä yksimielisyyteen ja suurempi ryhmä taas lisää toimettomuuden ja sitoutumattomuuden riskiä. Potentiaalisia jäseniä voivat olla opettajat, kuraattorit, psykologit, terveydenhoitajat jne. Parhaassa tapauksessa ryhmässä on edustajia eri ammattiryhmistä, joiden työnkuvaan terveys ja sen edistäminen kouluympäristössä kuuluvat. Ryhmän jäsenillä olisi hyvä olla myös viestinnän taitoja. Oppilaiden edustaja (ja mielellään oppilaskunnan edustaja) on myös tärkeä ryhmän jäsen, joka voi edesauttaa projektin myönteistä vastaanottoa oppilaiden keskuudessa. Tämä on erityisen tärkeää kun on kysymys nuorista. Ryhmän jäsenten tulisi olla yhteistyökykyisiä ja suhtautumiseltaan myönteisiä. Ryhmän jäseneksi voi liittyä myös jonkun toisen koulun edustaja, jolla on jo kokemusta mielenterveyden edistämisen ohjelman toteuttamisesta. Ohjelman luonteesta riippuen myös muiden ulkopuolisten henkilöiden osallistuminen voi olla suotavaa. Nämä ulkopuolelta tulevat jäsenet ovat yleensä asiantuntijan tai toteuttajan rooleissa, mutta voivat omaksua myös muita tehtäviä.

1.4.2 Mielenterveyden edistämistyön keskeiset roolit

Tyypillinen koulun mielenterveyden edistämisen aloite vaatii, että sen parissa työskentelevät saavat kykensä mukaisia tehtäviä, jotka kattavat kaikki ohjelman tehtäväalueet. Alla olevasta taulukossa (1.2) esitellään tavallisia tehtävänkuvia.

Taulukko 1.2: Mielenterveyden edistämistyön tehtävät/ roolit

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

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

1.4.3 Työnkuvaan liittyvät tiedot ja taidot

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

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

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

1.4.4 LISÄLUKEMISTA

-
- Commins, W. W., & Elias, M. I. (1991). Institutionalization of Mental Health Programs in Organizational Contexts: The Case of Elementary Schools. *Journal of Community Psychology*, 19(3), 207-220.
 - Finney, D. (2006). Stretching the Boundaries: Schools as Therapeutic Agents in Mental Health. Is it a Realistic Proposition?. *Pastoral Care in Education*, 24(3), 22-27.
 - Grossman R. and Scala K. (1993) Health Promotion and Organisational Development: Developing Settings for Health European Health Promotion Series No. 2 WHO Europe/IFF Vienna
 - Paternite, C. E., & Johnston, T. (2005). Rationale and Strategies for Central Involvement of Educators in Effective School-Based Mental Health Programs. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(1), 41.
 - Patton, G. C., Glover, S., Bond, L. L., Butler, H., Godfrey, C., Pietro, G., & Bowes, G. (2000). The Gatehouse Project: a systematic approach to mental health promotion in secondary schools. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(4), 586-593.
 - Pyżalski J., Roland E. (red.) (2011) Bullying and special needs. A handbook... Łódź: Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Łodzi
 - Roland E. (1999), *School Influences on Bullying*, Stavanger: Rebell.
 - Smith P. K., Pepler D., Rigby K. E. (Eds.) (2004), *Bullying in schools. How successful can interventions be?*, Cambridge: Cambridge University Press.
 - Srikala, B., & Kumar, K. (2010). Empowering adolescents with life skills education in schools -- School mental health program: Does it work?. *Indian Journal of Psychiatry*, 52(4), 344-349. doi:10.4103/0019-5545.74310

Mielenterveyden edistämisen aihealueet, menetelmät ja työkalut

Osa 2

2.1 Johdanto: Mielen terveyden edistämisen painopistealueet kouluissa

2.1.1 Mielen terveyttä edistävien toimien painopistealueet

Mielen terveyttä voidaan edistää poistamalla mielen terveyden haittatekijöitä kolmella tasolla: 1) yksilötasolla, 2) yhteisön tasolla ja 3) rakenteellisella tasolla. Kullakin tasolla voidaan keskittyä vahvistamaan mielen terveyttä suojaavia tekijöitä (esim. sosiaalinen tuki) tai vähentämään mielen terveysongelmien riskejä lisääviä tekijöitä (esim. väkivalta). Mielen terveyttä edistävillä toimilla tulisi vahvistaa positiivisia tekijöitä ja vähentää riskitekijöitä sekä yksilön ja yhteisön tasolla että rakenteiden ja päätöksenteon tasolla.

Taulukko 2.1 Mielen terveysongelmilta ja mielen terveyden häiriöiltä (erityisesti lapset) suojaavia tekijöitä

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

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

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

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

Yksilölliset taidot

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

Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutussuhteet

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

Ympäristö

Koulussa tapahtuvassa mielenterveyden edistämässä on tärkeää luoda positiivinen, turvallinen ja tukea tarjoava ympäristö. Terve kouluympäristö ”suojaa välittömiltä vammoilta ja sairauksilta sekä pyrkii ennaltaehkäisevällä toiminnalla ja asennekasvatuksella poistamaan tiedossa olevia riskitekijöitä, jot-

ka saattaisivat johtaa oppilaan sairastumiseen tai vammautumiseen tulevaisuudessa”. Yhtä tärkeää on suojautua myös biologisilta, fyysisiltä ja kemiallisilta uhkatekijöiltä. Koulun fyysisellä ympäristöllä on merkittävä vaikutus oppilaiden fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat seuraavat osa-alueet: koulurakennus ja sen osat (rakenne, infrastruktuuri, kalusteet), kemialliset ja biologiset tekijät sekä koulun sijainti ja sen ympäristö (ilma, vesi, oppimisympäristön materiaalit, ympäröivät maa-alueet ja tiet). Koulun fyysisen ympäristön ja sisäilman laadun parantamiseen tähtäävä toiminta voi lisätä oppilaiden oppimiskykyä, parantaa heidän oppimistuloksiaan ja lisätä heidän tuotteliaisuuttaan.

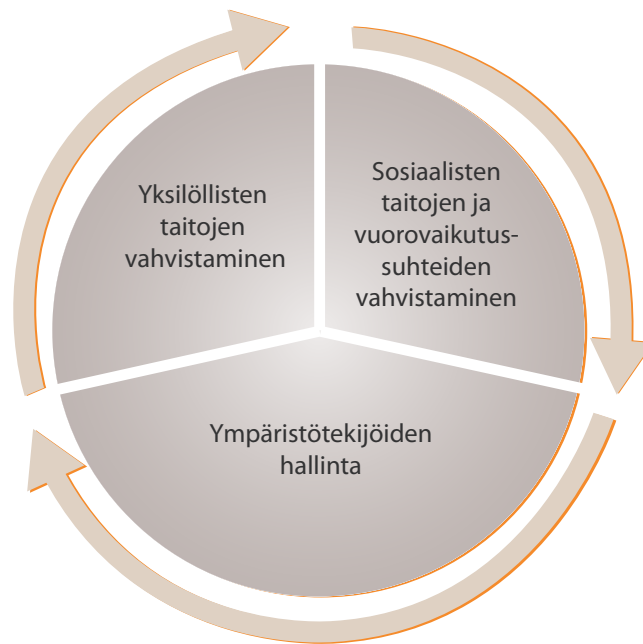
Tärkeää

Positiivinen ja terve psykososiaalinen kouluympäristö tukee niin opettajia, oppilaita (opiskelijoita) kuin heidän perheitäänkin. Tällaisen kouluympäristön etuja ovat lisääntynyt hyvinvointi, tyytyväisyys kouluun, suurempi yhteenkuuluvuuden tunne sekä kaikkien koulussa olevien parempi elämänlaatu.

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

2.1.2 Mielenterveyden edistämisen aihealueet

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



Kuvio 2.1 Koulussa tapahtuvan mielenterveyden edistämisen painopistealueet

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

2.1.3. Aihealueiden rakenne ja niiden parissa työskentely

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

Määrittely	<ul style="list-style-type: none"> Jokaista aihealuetta edeltää johdanto, jossa määritellään aihealueen tehtävä sekä siihen liittyvä käsitetausta. Johdannossa luodaan yleiskatsaus aihealueen yleisiin ja oppimiseen liittyviin tavoitteisiin.
Tärkeys	<ul style="list-style-type: none"> Yksilöidään toimien hyödyt ja odotettavissa olevat tulokset. Tavoitteiden saavuttamiseen liittyvät haasteet (väestöön liittyvät/yhteiskunnalliset) ja niiden saavuttamiseksi toteutettavat toimenpiteet.
Käytännön toteutus	<ul style="list-style-type: none"> Tarvittavien toimenpiteiden kuvas sekä valmisteluun ja tarveanalyysiin liittyvät seikat.

Kuvio 2.2 Käsikirjassa käsiteltävien aihealueiden rakenne

2.1.4 Aihealueen käsittely

Alla esiteltyjen työkalujen ja oppilaiden/opiskelijoiden kanssa tehtävien harjoitusten tehokkaan käytön kannalta on tärkeää sisäistää osassa 2 kuvatut aihealueet. On myös suositeltavaa hankkia lisätietoa mielenterveyden edistämisestä muista lähteistä. Tätä varten kirjan lopussa viitataan kirjallisuusluetteloon, joka löytyy Mielenterveyden edistämisen käsikirjat (MHP Handbook) hankkeen verkkosivuilta <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=handbook>. Olisi hyvä hankkia mahdollisimman paljon lisätietoa aihealueista ennen harjoitusten toteuttamista. Lisäksi on tärkeää tuntea oppilaiden/opiskelijoiden vahvuudet ja kehittämistä vaativat osa-alueet. Sopivimman harjoituksen tai työkalun löytämiseksi opettajan tulisi tuntea oppilaat/opiskelijat mahdollisimman hyvin sekä olla perillä heidän mielenkiinnon kohteistaan.

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

Yhteenveto:

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

2.2 Aihealue 1. Resilienssin (sietokyky, sitkeys) parantaminen

2.2.1 Määrittely

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

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

SUOJAAVAT JA RISKEILLE ALTISTAVAT OLOSUHTEET

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

Yksilölliset tekijät

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

Ympäristötekijät koulussa

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

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

2.2.2 Tärkeys

Lasten resilienssi eli sietokyky

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



Kuvio 2.3 Hyvän resilienssin eli sietokyvyn omaavan lapsen ominaispiirteitä

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

Hyvä itsetunto on yksi sietokyvyn tärkeimpiä tekijöitä. Se voidaan määritellä ”uskoksi omaan itseen” ja katsoa muodostuvan itseluottamuksen ja itsekunnioituksen yhdistelmästä. Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, kykenee selviytymään elämän haasteista ja kokee, että hän ansaitsee olla onnellinen. Hyvä itsetunto perustuu onnistumisen elämyksiin ja auttaa lasta kohtaamaan vaikeuksia. Lapsen itseluottamus lisääntyy hänen saadessaan onnistumisen elämyksiä. Itseluottamuksen lisääntyessä lapsi kokee kykenevänsä tarttumaan uusiin haasteisiin. Kun lapsi selviää kohtaamistaan haasteista, hänelle kehittyy kyky selviytyä elämän ongelmatilanteista. Hyvä itseluottamus on tärkeää kouluikäisille lapsille, sillä se auttaa heitä selviytymään haastavista tilanteista, rohkaisee heitä ottamaan riskejä ja opettaa tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa. Itseluottamus auttaa lasta muodostamaan positiivisen ja realistisen kuvan itsestään ja ympäristöstään. Lapsi, jolla on hyvä itseluottamus, uskoo omiin kykyihinsä, tuntee hallitsevansa elämänsä ja uskoo, että hän pystyy toteuttamaan toiveensa ja suunnitelmansa sekä täyttämään odotuksensa. On hyvä muistaa, että lapsella voi olla hyvä itsetunto jollakin elämänalueella (esimerkiksi koulussa tai urheilussa), mutta hän tuntee itsensä epävarmimmaksi jollakin toisella alueella (esimerkiksi ulkonäkö). Grotbergin (1995) mukaan lapsen resilienssi käsittää erityisesti seuraavat osa-alueet:

Taulukko 2.2 Lasten resilienssin eli sietokyvyn osa-alueet

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

Lähde: Grotberg 1995

2.2.3 Käytännön toteutus

Koulu ja sietokyky

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

Opettajan ja koulun rooli sietokyvyn parantamisessa

Vanhempien ja opettajien asenteet vaikuttavat siihen, miten lapsi kokee itsensä. Mikäli he osoittavat hyväksyntää, lapselle muodostuu vahva pohja häntä itseään koskeville positiivisille tunteille. Lapsen

sietokyky kasvaa, kun aikuiset osoittavat, että he uskovat häneen, antavat lapsen olla jossain määrin vastuussa omasta elämästään, mallintavat näiden taitojen oppimista ja tukevat lasta. Ymmärtäväinen opettaja ja koulun tukijärjestelmät (vertaistuki, oppilaanohjaus) lisäävät oppilaan mahdollisuuksia parantaa sietokykyään. Lasta suojaa myös koulussa tapahtuva toiminta, jossa jaetaan ideoita, autetaan muita sekä osallistutaan henkilökohtaisia asioita koskevaan päätöksentekoon. Tällaiseen toimintaa saattaa kuulua vertaistukikoulutusta tai oppilasneuvontaa. Itseluottamusta kohottavat harjoitukset tarjoavat lapselle mahdollisuuden tarkastella omia arvojaan ja kehittää omaa identiteettiään. Kouluympäristön tulisi tarjota lapselle seuraavat asiat:

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

Muutamia tehokkaita keinoja resilienssin lisäämiseksi **oppitunneilla:**

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

Ohjeita sietokyvyn lisäämiseen

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

1. **Rakenna ihmissuhteita:** On tärkeää, että välit perheenjäseniin ja ystäviin ovat kunnossa. Avun ja tuen vastaanottaminen kasvattaa sietokykyä.
2. **Älä koe kriisitilanteita ongelmina, joilta ei voi välttyä:** Kaikki ihmiset kohtaavat kriisitilanteita. On tärkeää suunnata katse tulevaisuuteen eikä keskittyä liikaa tämänhetkisiin ongelmiin.
3. **Hyväksy se tosiasia, että muutos kuuluu olennaisena osana elämään:** Joidenkin tapahtumien seurauksena tiettyjen tavoitteiden saavuttaminen ei ehkä olekaan enää mahdollista. Hyväksymällä sen, mitä et voi muuttaa, voit paremmin keskittyä siihen, mitä voit muuttaa.
4. **Aseta itsellesi päämääriä:** Jokaisella lapsella pitäisi olla realistisia tavoitteita. Sen sijaan, että lapsi

keskittyisi mahdolltomilta näyttäviin tehtäviin, hänen pitäisi ajatella: "Mitä voisin tehdä tänään, jotta pääsisin lähemmäksi tavoitettani?"

5. **Tartu ongelmiin päättäväisesti:** On parempi ryhtyä päättäväisesti toimeen ongelmien ratkaisemiseksi kuin vain toivoa, että ne katoaisivat itsestään.
6. **Pyri oppimaan lisää itsestäsi:** Henkilökohtaisen tragedian läpikäyneet ihmiset ovat yleensä tyytyväisempiä ihmissuhteisiinsa, heidän omanarvontuntonsa on parempi ja he ovat tyytyväisempiä elämäänsä.
7. **Vahvista oppilaan positiivista minäkäsitystä:** Luottamus omiin kykyihin kasvattaa lapsen sietokykyä.
8. **Ota etäisyyttä asioihin:** Vaikeat ja tuskallisetkin tilanteet tulisi nähdä oikeassa mittakaavassa ja suhteessa tulevaisuuteen.
9. **Suhtaudu tulevaisuuteen toiveikkaasti:** Optimistinen asenne auttaa oppilasta uskomaan siihen, että elämässä tapahtuu hyviä asioita. Pelkojen hautomisen sijaan on tärkeää visualisoida se, mihin pyritään.
10. **Itsehoito:** Kuuntele omia tarpeitasi ja tunteitasi ja tee rentouttavia ja miellyttäviä asioita.
11. **Muita mahdollisia keinoja sietokyvyn kasvattamiseksi:** Jotkut kokevat, että stressaaviin tapahtumiin liittyvistä ajatuksista ja tunteista kirjoittaminen helpottaa.

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

2.3.1 Määrittely

Selviytyminen tarkoittaa elämässä kohdattujen ongelmien käsittelyä yksilön kannalta suotuisalla tavalla. Selviytymiskeinojen avulla pystymme kohtaamaan elämän meille tarjoamat haasteet ja selviytymään niistä, maksimoimaan menestyksen ja henkiinjäämisen mahdollisuutemme sekä minimoimaan vahingot ja muut haitalliset seuraukset. Nämä taidot auttavat meitä hallitsemaan tilanteen, ryhtymään tarvittaviin toimenpiteisiin sekä toimimaan joustavasti ja sitkeästi ongelmien ratkaisemiseksi. Selviytymiskeinoja on monenlaisia, ja joidenkin selviytymiskeinot ovat parempia kuin toisten. Kuviossa 2.2 on esitelty lapsen selviytymiskeinoihin liittyviä tekijöitä.



Kuvio 2.4 Hyvien selviytymiskeinojen osa-alueita

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

2.3.2 Tärkeys

Lasten selviytymiskeinot

Lapset joutuvat jatkuvasti stressiä aiheuttaviin tilanteisiin, etenkin jos he yrittävät täyttää toisten odotukset (tai omat odotuksensa) ja pyrkivät esimerkiksi olemaan parhaita jossakin asiassa. Arkipäivän tapahtumat ja tilanteet saattavat tuntua lapsesta vaikeilta tai tuskallisilta, ja lapsella ei useinkaan ole riittäviä voimavaroja tilanteesta selviytymiseen. Liiallinen stressi voi aiheuttaa fyysisiä, henkisiä tai käyttökseen liittyviä ongelmia tai johtaa siihen, että lapsi turvautuu negatiivisiin selviytymiskeinoihin (huumeiden tai/ja alkoholin käyttö). Stressi vaikuttaa negatiivisesti ajatteluun, heikentää keskittymiskykyä ja vaikeuttaa päätösten tekemistä. Vaikka stressillä voi olla positiivisiakin vaikutuksia (miellyttävien asioiden odotus, positiivinen jännitys), se voi myös aiheuttaa suuttumusta tai masennusta. Tämä saattaa aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä, vatsavaivoja tai muita fyysisiä vaivoja. Aikuisten tulisi ymmärtää, että lasten käytös on merkittävä osa heidän tapaansa kommunikoida, ja niin sanotun huonon käytöksen oikaisemisessa on tärkeää ottaa huomioon myös taustatekijät. Mikäli ongelman syyhyn ei puututa, ongelmallinen käytös tulee todennäköisesti jatkumaan.

Lapsille aiheuttavat stressiä mm. seuraavat tekijät:

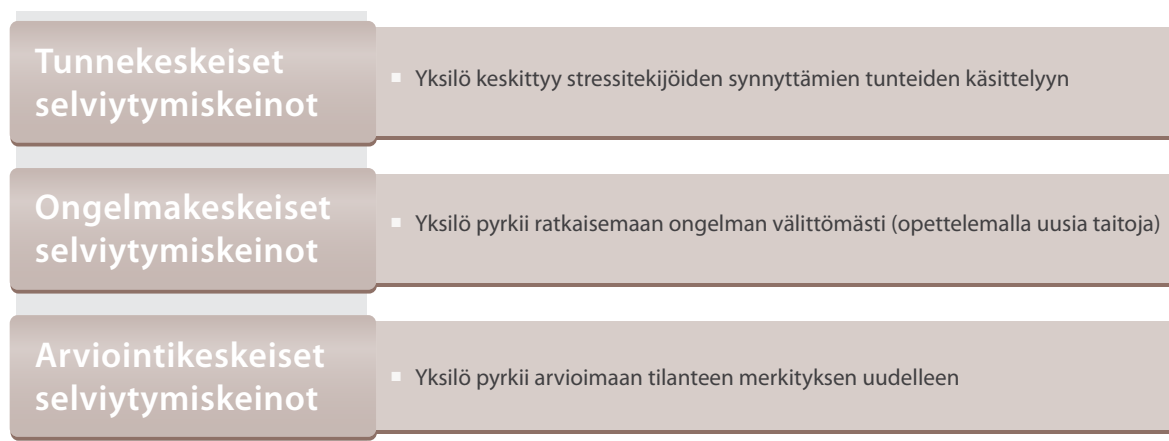
- Koulun vaatimukset ja turhautuminen
- Itseen liittyvät kielteiset ajatukset ja tunteet

- Fyysiset muutokset, ruumiinkuva (erityisesti tytöillä)
- Ongelmat koulutovereiden ja/tai vertaisryhmän jäsenten kanssa
- Turvaton elinympäristö/asuinalue
- Vanhempien ero
- Krooniset sairaudet tai vakavat ongelmat perheessä
- Läheisen kuolema
- Muuttaminen tai koulun vaihto
- Liialliset harrastukset
- Liian suuret odotukset
- Perheen taloudelliset ongelmat

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

Selviytymisstrategiat ja -taidot

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



Kuvio 2.5 Erilaisia selviytymisstrategioita

2.3.3 Käytännön toteutus

Opettajan rooli tehokkaiden selviytymiskeinojen opettamisessa

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

Opettajan rooli oppilaiden selviytymiskeinojen opettamisessa koostuu seuraavista tekijöistä:

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

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

Hyödyllisiä strategioita selviytymistaitojen opetteluun:

- Opeta oppilaita tunnistamaan omat tunteensa (laajenna heidän tunteisiin liittyvää sanavarastoaan – onnellinen, kateellinen, hermostunut, vihainen, ärtynyt jne.)
- Kannusta oppilaita ilmaisemaan tunteitaan piirtämällä, nukeilla, roolileikeillä, päiväkirjan pitämällä (oppilaiden kehitystason mukaisesti)
- Havainnollista vaikeita käsitteitä kertomuksilla (oppilaiden kirjallisten taitojen mukaisesti)
- Käytä ongelmakeskeisiä, elämän muutoksia tai menetyksiä käsitteleviä skenaarioita roolileikeissä tai nuorempien lasten nukketeatteriesityksissä
- Opeta oppilaita tunnistamaan ahdistuksen ja huolestuneisuuden ensimmäiset varoitussignaalit
- Opeta rentoutumistaitoja
- Suosi yhteistoiminnallisia leikkejä/pelejä ja opeta ryhmässä toimimisen taitoja
- Käytä vertaistukijärjestelmiä
- Älä hyväksy nimittelyä tai kiusaamista, ja selitä miksi se ei ole hyväksyttävää
- Kehitä oppilaiden viestintätaitoja ja heidän kykyään ilmaista tunteitaan ja kuunnella muita

- Auta oppilaita valitsemaan positiivisia ihmissuhteita ja sietämään torjuntaa ja yksinäisyyttä
- Opeta oppilaille erilaisia tapoja tunnistaa ja ratkaista konflikteja (ratkaisun löytäminen, ongelmien ratkaisu, toisten auttaminen)

Oppilaiden stressitasoa voi laskea seuraavilla keinoilla:

- **Liikunta:** Mikä tahansa liikunta käy, esimerkiksi kävely, lenkkeily tai uinti. Liikunnan positiiviset sivuvaikutukset, kuten rentoutuminen ja kohonnut itsetunto, auttavat oppilaita sietämään paremmin stressiä.
- **Käyttäytymisen itsesäätely:** Tällä tarkoitetaan oman käyttäytymisen hallintaa. Tietoisella tasolla tehty analyysi oman käytöksen syistä ja seurauksista auttaa oppilaita itsesäätelyssä.
- **Sosiaalisen tuen lisääminen:** Sosiaalinen ja vanhempien antama tuki auttaa oppilaita. On tärkeää luoda läheiset suhteet ystäviin ja aikuisiin, jotka ovat hyviä kuuntelijoita ja itsetunnon kohottajia.
- **Oppilaan ohjaus:** Ohjauksen avulla oppilaat oppivat tunnistamaan vahvuutensa, heikkouksensa ja reagoititapansa.

2.4 Aihealue 3. Päätöksenteko, ongelmanratkaisu ja avunhaku

2.4.1 Määrittely

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

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

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



Kuvio 2.6 Hyvän päätöksenteon peruselementit

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

Ongelmanratkaisutaitojen opettamisen etuja ovat:

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

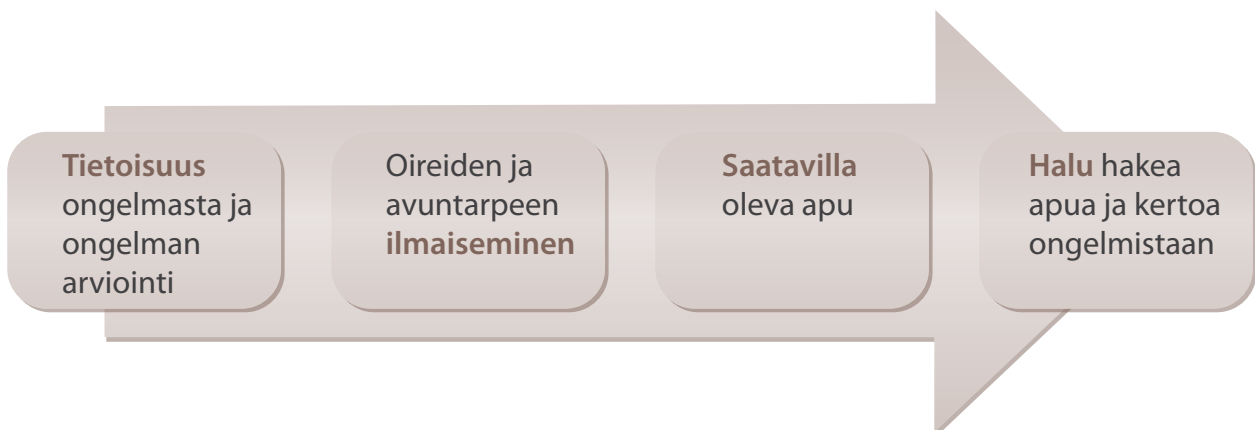
Ongelmanratkaisussa pitäisi keskittyä ajattelun perustaitojen muuttamiseen sekä muuntamaan kaavamaisesti toimivat aivot joustaviksi, jolloin lapsen on helpompi löytää ratkaisuja erilaisiin ongelmiin. Jotta lapsi menestyisi tulevassa työssään ja olisi tyytyväinen omaan elämäänsä, hänen olisi opittava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

Käytännön ohjeita:

- **Totea tosiasiat ja tunnista tunteet** – pyri tunnistamaan ongelma, jos oppilas on aggressiivinen, vihainen, turhautunut tai poissa tolaltaan. Kun pyydät oppilasta kertomaan ongelmas-taan, muista pysyä rauhallisena äläkä tuomitse oppilasta.
- **Auta oppilasta asettamaan päämäärä konfliktin ratkaisemiseksi** ja konkretisoimaan, mitä hän haluaisi tapahtuvan. Oppilaan on helpompi etsiä ratkaisua tilanteeseen, kun hänellä on selkeä päämäärä.

- **Kannusta oppilasta keksimään vaihtoehtoja** – auta oppilasta keskittymään varsinaiseen ongelmaan ja kysy, mitä hän voisi tehdä saavuttaakseen päämääränsä. Kun oppilas keksii vaihtoehtoisen ratkaisun, toista hänen ehdotuksensa ja kysy, mitä muuta hän voisi tehdä. Älä koskaan kritisoi oppilaan ehdotuksia, vaan kannusta omilla kysymyksilläsi häntä keksimään lisää vaihtoehtoisia ratkaisuja.
- **Auta oppilasta arvioimaan mahdollisia seurauksia.** ”Mitä tapahtuisi, jos...” (Olisiko se turvallista ja reilua, miltä muista osapuolista tuntuisi?). Aikuisen pitäisi kannustaa lasta arvioimaan omia ideoitaan ja toteamaan, ovatko ideat hyväksyttävissä vai ei.
- **Kannusta lasta tekemään päätös.** Lapsen arvioitua eri vaihtoehtoja aikuisen tulisi todeta ongelma, tehdä yhteenveto vaihtoehdoista ja antaa lapsen päättää, minkä vaihtoehdon hän haluaa valita. Jos lapsi valitsee vaihtoehdon, joka ei mielestäsi ole toimiva, pidä huolta siitä, että hän tietää, mitä muita vaihtoehtoja on käytettävissä ja mitä hänen pitäisi seuraavaksi tehdä.

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



Kuvio 2.7 Malliprosessi avunhakemistaitojen kehittämistä varten

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

2.4.2 Tärkeys

Päätöksenteko- ja ongelmanratkaisutaitojen opettamisen hyödyt

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

2.4.3 Käytännön toteutus

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

- **Päätöksen/ongelman kontekstin määrittely**
Todetaan, että on olemassa päätöstä edellyttävä tilanne, mahdollisuus tai ongelma. Tunnistetaan prosessin avaintekijät: onko kyseessä päätös tai ongelma, josta oppilas pystyy selviytymään yksin? Onko koulutovereiden, vanhempien tai opettajien tuki tarpeen tai välttämätöntä?
- **Arvojen tunnistaminen**
Todetaan, miksi ongelma on oppilaalle/oppilaille tärkeä. Tunnistetaan konfliktin perimmäinen syy oppilaan arvomaailman pohjalta
- **Epävarmuuden sietäminen**
Hyväksytään se tosiasia, että epävarmuus on väistämätöntä; toisaalta on hyvä tiedostaa, että toisinaan epävarmuuden syy on selvitettävissä, toisinaan ei
- **Seurausten arviointi**
Tunnistetaan erilaisten ratkaisuvaihtoehtojen seuraukset ja niiden yhteydet sekä tehdään ero toivottujen ja ei-toivottujen seurausten välillä
- **Tiedon laatu**
Oppilas hahmottaa tavoitteen tai ymmärtää sen, että häntä ohjaavat tunteet, pelot jne.
- **Vaihtoehtojen etsiminen**
Todetaan, millä tavalla valinnat vaikuttaisivat oppilaaseen ja/tai muihin sekä etsitään parhaita tuntuvia (realistisia ja hyväksyttävissä olevia) ratkaisuvaihtoehtoja
- **Vaihtoehtojen punnitseminen (trade-offs) ja ryhmäkeskustelut**
Yhteisen edun huomioiminen
- **Päätöksen/ongelman ja ratkaisun arviointi**

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

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

- Levitetään mielenterveystietoa ja tiedotetaan ongelmista, saatavilla olevasta avusta Hälvennetään avun hakemiseen liittyviä pelkoja (tarjoamalla yksityiskohtaista tietoa mielenterveyspalveluista, -hoidoista ja niiden hyödyistä sekä selittämällä vaitiolovelvollisuuden käsitettä)
- Luodaan vakiintuneet ja luotettavat avunsaantikanavat; palvelut on vietävä nuorten luo, ja avun pitää olla helposti saatavilla

- Varmistetaan, että oppilaiden kanssa säännöllisesti työskentelevät ammattihenkilöt tiedostavat osallistuvansa mielenterveyden edistämiseen ja tietävät, että nuorten mielenterveysongelmiin on puututtava varhaisessa vaiheessa
- Kannustetaan ja koulutetaan ammattihenkilöitä aktiivisesti rakentamaan suojaavia ihmissuhteita niiden nuorten kanssa, joita he tapaavat säännöllisesti
- Vahvistetaan nuorten emotionaalisia avunhakutaitoja (oppilaiden täytyy olla tietoisia omasta elämästään ja heillä tulee olla kieli, jolla he voivat kertoa siitä toisille eli puhua mielenterveydestä ja tunteista)
- Pyritään poistamaan kielteiset mielikuvat (asioiden lokeroinnin välttäminen, suvaitsevaisuuden lisääminen)

2.5 Aihealue 4. Tunteiden käsittely

2.5.1 Määrittely

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

Positiiviset tunteet

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

Negatiiviset tunteet

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

Suuttumus

Suuttumus on yleensä reaktio, joka syntyy siitä, että "emme saa mitä haluamme" tai että "emme halua sitä, mitä saimme". Positiivisten emootioiden tavoin myös negatiivisten emootioiden intensiteetti vaihtelee. Suuttumuksen aste voi vaihdella "lievästä ärtymyksestä raivoon", ja siihen liittyy erilaisia psykologisia ja biologisia muutoksia. Suuttumusta voidaan pitää myös yksilön reaktiona ulkoiseen uhkaan, ja se antaa yksilölle paremmat edellytykset puolustautua uhkaa vastaan. Jotkut uskovat, että suuttumuksen

tarkoitus on auttaa yksilöä hyökkäämään sen aiheuttanutta tilannetta tai henkilöä vastaan. Vaikka on täysin normaalia tuntee suuttumusta tietyissä tilanteissa, on myös tärkeää hallita suuttumuksemme ennen kuin tilanne ryöstäytyy käsistä. Vihansa hallitsemiseksi yksilön on kiinnitettävä huomionsa muualle kuin vihansa kohteeseen. Muutamia ohjeita vihanhallintaan:

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

Pelko

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

Kateus

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

2.5.2 Tärkeys

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

Negatiiviset tunteet voivat syntyä monista syistä. Turhautuminen ja pettymykset kuuluvat olennaisena osana kaikkien elämään. Niitä tulisi pitää normaaleina tunteina, ja lapsille pitäisi opettaa positiivisia tapoja käsitellä niitä. Jos aiemmat tunteet jäävät käsittelemättä, niillä voi olla tuhoisat ja pitkävaikutteiset seuraukset. Ne saattavat haitata selkeää ajattelua ja päätöksentekoa sekä vähentää luovuutta, jota tarvitaan uhkaavista tilanteista selviytymiseen. Patoutuneet negatiiviset tunteet kuluttavat voimavaroja ja rajoittavat ajattelua. Joskus yksilö antaa näiden tunteiden ottaa vallan ja ohjata ajatuksiaan ja tekojaan sen sijaan, että tiedostaisi senhetkiset tunteensa. Jotkut pystyvät helposti kertomaan tunteistaan, mutta toiset kätkevät ne ja teeskentelevät, että kaikki on hyvin. Jämäkkä lähestymistapa, johon kuuluu

omien tarpeidemme ja tunteidemme rehellinen kohtaaminen, auttaa meitä tyydyttämään tarpeemme ja muodostamaan positiivisia ihmissuhteita.

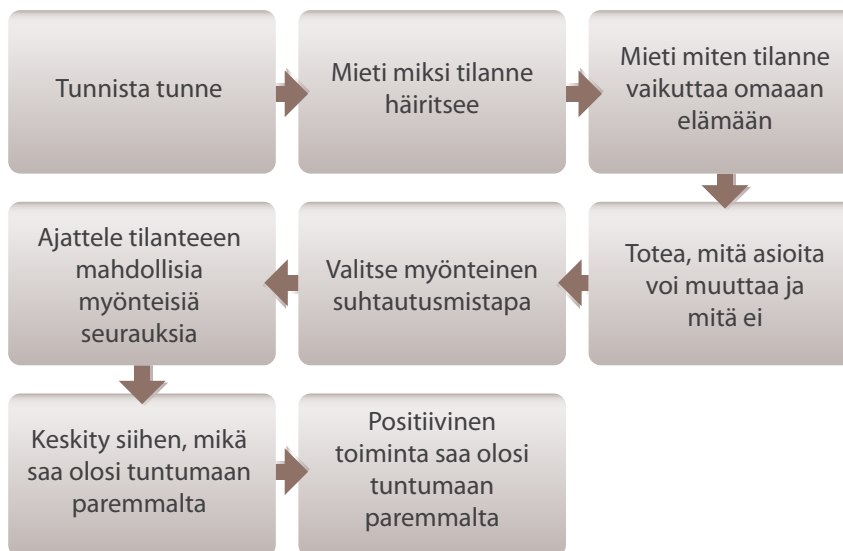
Jokaisen täytyy osata puhua tunteistaan ja olla tietoinen asioista, joilla voi helpottaa omaa oloaan. Kun löydämme tunteitamme vastaavan ratkaisun, voimme paremmin emmekä vahingoita itseämme tai muita. Lisäksi anteeksianto, hyväksyntä ja kiitollisuus ovat paras keino säilyttää mielen tyyneys, tulla viisaammaksi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

2.5.3 Käytännön toteutus

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

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

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



Kuvio 2.8 Selviytymisstrategioiden opetteluun liittyviä vaiheita

2.6 Aihealue 5. Konfliktinratkaisutaitojen kehittäminen

2.6.1 Määrittely

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

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

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

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

Koulun rooli konfliktinratkaisutaitojen opettamisessa on pyrkiä lisäämään oppilaiden tietoa konfliktinratkaisusta sekä muuttaa heidän asenteitaan ja käyttäytymistään sen suhteen.

2.6.2 Tärkeys

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

Konfliktinratkaisutaitojen opettaminen auttaa pitämään yllä "moraalista" ilmapiiriä sekä vähentämään kurinpito-ongelmia ja väkivaltaa kouluissa. Ilman konfliktinratkaisutaitoja oppilaat kohtaavat jatkuvasti ihmissuhdeongelmia niin koulussa kuin myöhemmässä elämässäkin.

Ulkoisia konflikteja voidaan ratkaista monilla tavoilla, esimerkiksi välttelemällä, ennaltaehkäisemällä, konfrontaatiolla tai keskustelemalla. Neuvottelu edistää osapuolten välistä viestintää ja mahdollistaa konfliktin nopean ratkaisun. Neuvottelutaitoja harjoitelleilla oppilailla on paremmat edellytykset soveltaa niitä arkipäivän tilanteissa ja konflikteissa.

Konfliktinratkaisun tehokkuus riippuu myös yksilön käyttäytymisstrategioista. Oppilaiden pitäisi oppia ymmärtämään passiivisen, aggressiivisen ja assertiivisen (selkeä ja luja, mutta toiset huomioon ottava) käyttäytymisen väliset erot. Käyttäytyessään passiivisesti yksilö harvoin ilmaisee tarpeitaan, tunteitaan tai näkemyksiään. Passiivinen yksilö on konfliktitilanteissa tavallisesti heikko, antaa helposti periksi, on miellyttävä ja rauhallinen ja asettaa muiden tarpeet omiensa edelle. Aggressiivisesti käyttäytyvä yksilö taas haluaa tehdä päätökset itse ja sivuuttaa muiden tunteet ja tarpeet. Tällainen yksilö on yleensä myös verbaalisesti ja fyysisesti aggressiivinen. Näistä kolmesta käyttäytymismallista assertiivinen malli on kaikkien suositeltavin. Assertiiviset yksilöt ilmaisevat tarpeensa ja tunteensa rehellisesti ja suoraan. Toimiessaan näin he kunnioittavat sekä itseään että muita. Assertiivinen käytös vaikuttaa positiivisesti ihmissuhteisiin ja vuorovaikutustaitoihin, sillä siinä täytyy pysytellä rauhallisena, ilmaista omat tunteensa olematta hyökkäävä sekä kunnioittaa toisia. Nonverbaalinen viestintä on erittäin tärkeää myös konfliktitilanteissa. Ihmiset viestivät paljon myös eleillä, äänensävyillä ja ilmeillä. Jos yksilön tunteet ovat ristiriidassa hänen sanojensa kanssa, vastaanottaja luottaa helpommin nonverbaalisiin vihjeisiin kuin itse viestiin.

Ohjeita rationaaliseen konfliktinratkaisuun (WHO 2003a):

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

2.6.3 Käytännön toteutus

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

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

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

Konfliktinratkaisutaitoja voidaan opettaa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

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

Konfliktinratkaisutaitojen kehittämiseksi oppilaiden pitäisi harjoitella kuviossa 2.9 esitettyjä toimintatapoja.



Kuvio 2.9 Toimintatapoja konfliktinratkaisutilanteisiin

2.7 Aihealue 6. Vuorovaikutussuhteiden vahvistaminen

2.7.1 Määrittely

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

- Selkeä kuva siitä, mitä suhteelta odotetaan
- Empatia ja toisen osapuolen huomioon ottaminen
- Yhteiset mielenkiinnon kohteet, yhteiset arvot ja näkemykset

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

Tehokas viestintä

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

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

Viestintä voi olla sekä verbaalista ja nonverbaalista, ja nämä molemmat muodot ovat erittäin tärkeitä. Nonverbaalinen viestintä kertoo kuuntelijalle paljon ulkonäön, kehonkielen, äänensävyyn, ilmeiden ja eleiden avulla. Jos henkilön tunteet ovat ristiriidassa hänen sanojensa kanssa, muut luottavat helpom-

min nonverbaalisiin vihjeisiin kuin itse viestiin. Tapa, jolla joku istuu, seisoo tai kävelee, kuvastaa hänen suhtautumistaan omaan itseensä sekä henkilön suhdetta muihin. Suuri osa nonverbaalisesta viestinnästä on alitajuista ja vaistonvaraista. Kehonkielen ja eleiden tietoinen muokkaus suuntaan, joka antaa muille positiivisemmän kuvan meistä, voi olla ensimmäinen askel yrittäessämme muuttaa ympärillämme olevien ihmisten käyttäytymistä.

2.7.2 Tärkeys

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

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

Harjoitusten avulla lapset voivat oppia nämä toimivan viestinnän perussäännöt:

1. **Keskity itse asiaan:** On tärkeää olla vetämättä menneitä konflikteja mukaan, kun käsitellään nykyistä ristiriitatilannetta. Keskity sen sijaan tämän hetkiseen tilanteeseen ja pyri löytämään ratkaisu.
2. **Kuuntele ja esitä kysymyksiä:** Ihmiset kuvittelevat usein kuuntelevansa, vaikka he itse asiassa miettivät, mitä aikovat sanoa, kun toinen lopettaa puhumisen. Tehokas viestintä on kaksisuuntaista.
3. **Pyri näkemään tilanne toisesta näkökulmasta:** Konfliktitilanteessa ihmiset yleensä haluavat puhua asioista vain omasta näkökulmastaan. Tämän vuoksi he eivät juurikaan pysty näkemään asioita toisen osapuolen näkökulmasta. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon myös heidän kantansa. Älä oleta, että tunnet toisen osapuolen vaikuttimet.
4. **Vastaa kritiikkiin empaattisesti:** Kun meitä kritisoidaan, siirrymme puolustuskannalle. On vaikeaa ottaa vastaan kritiikkiä, kuunnella sitä tarkasti ja vastata siihen empaattisesti. On tärkeää saada käsitys toisen osapuolen näkemyksestä.
5. **Myönnä virheesi:** Toimiva viestintä edellyttää omien virheiden myöntämistä. Jos konfliktitilanteessa molemmat osapuolet ottavat vastuuta tilanteesta, kummankin on tärkeää myöntää omat virheensä ja osoittaa siten kypsyytensä.
6. **Käytä ”minä”-alkuisia viestejä:** Aloita virkkeet sanomalla ”minä” ja kerro omista tunteistasi.
7. **Pyri löytämään kompromissi:** Sen sijaan, että yrittäisit voittaa kiistan, yritä löytää molempia osapuolia tyydyttävä ratkaisu.
8. **Ota aikalisä:** Toisinaan liiallinen kiihtyminen pilaa keskustelun, ja on vaikea jatkaa sitä ilman, että tilanne ajautuu väittelyksi. Jos toteat, että toinen osapuoli on liian vihainen pystyäkseen keskus-

telemaan asiasta rakentavasti, keskeytä keskustelu.

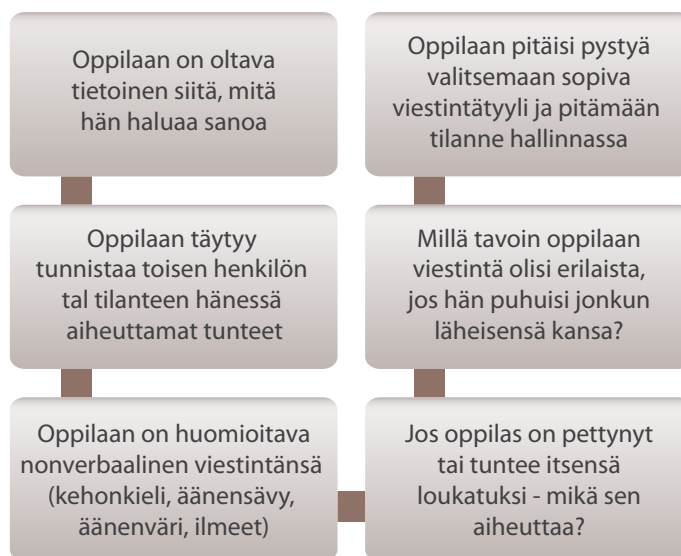
9. **Pyri sitkeästi löytämään ratkaisu:** Aikalisän ottaminen on hyvä vaihtoehto, mutta on tärkeää jatkaa keskustelua myöhemmin. Rakentava asenne, molemminpuolinen kunnioitus sekä halukkuus nähdä asia toisen osapuolen silmin ovat välttämättömiä edellytyksiä tilanteen ratkaisemiseksi.
10. **Näe asia "win-win"-tilanteena:** Pyri löytämään kompromissi, joka on tyydyttävä molempien osapuolten kannalta.
11. **Osoita olemuksellasi, että sinulla on itseluottamusta:** On tärkeää oppia seisomaan suorana, katsomaan toista silmiin, rentoutumaan ja puhumaan lujalla mutta ystävällisellä äänensävyllä.

2.7.3 Käytännön toteutus

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

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

Alla olevaa kaaviota (kuviot 2.10) voidaan käyttää oppilaiden sosiaalisten taitojen opettamisessa.



Kuvio 2.10 Sosiaalisten taitojen opettaminen lapsille

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

2.8 Aihealue 7. Vertaisryhmän paineen sietäminen

2.8.1 Määrittely

Suhteet vertaisryhmän jäseniin ja ystävyys

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

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

2.8.2 Tärkeys

Kehityksensä eri vaiheissa oppilaat joutuvat usein tekemään vaikeita päätöksiä. Jotkut päätökset on helppo tehdä (esim. jalkapallo-otteluun meneminen), mutta toisiin liittyy hankalia "moraalisia" kysymyksiä ja epäilyksiä. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi tunneilta lintsaaminen, alkoholin juominen, tupakka- ja huumekekeilut sekä vanhemmille ja opettajille valehteleminen. Päätöksen tekeminen sinällään on vaikea prosessi, mutta vielä vaikeammaksi sen saattaa tehdä vertaisryhmän aiheuttama paine. Vertaisryhmän paine voi olla positiivista tai negatiivista. Paine on positiivista, jos ryhmän jäsenet opettavat toisilleen uusia taitoja tai auttavat toisiaan läksyissä tai opiskelussa. Negatiivinen paine saattaa ilmetä toistuvana lintsausena, näpistelynä, alkoholin juomisena tai kiusaamisena. Suurin syy negatiivisen käytösmallin omaksumiseen on oppilaan halu tulla hyväksytyksi vertaisryhmässä. Niinpä oppilas saattaa joutua vertaisryhmän paineen aiheuttamaan noidankehään. Oppilaan sisäinen vahvuus ja itseluottamus voivat auttaa häntä torjumaan asiat, jotka hänen tunteidensa ja näkemyksensä mukaan ovat väärin. Oppilaan olisi tärkeä oivaltaa, että kun vanhemmat ja opettajat neuvovat häntä "valitsemaan ystävänsä viisaasti", he yrittävät auttaa häntä sietämään vertaisryhmän aiheuttamaa painetta. On myös tärkeää, että lapsella

on samat arvot omaavia ystäviä, jotka tukevat hänen näkemyksiään. Lapsen joutuessa vaikeaan valintatilanteeseen hänellä tulisi olla mahdollisuus keskustella asiasta läheisten ihmisten kanssa. Lapsen on tärkeää tietää, että jotkut ihmiset pitävät hänestä sellaisena kuin hän on, kun taas toiset (eli muut oppilaat) asettavat ystävyydelle ehtoja ja ovat tyytymättömiä, jos lapsi ei niitä täytä.

2.8.3 Käytännön toteutus

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

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

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

Opettajat voivat tukea tässä vanhempia seuraavin tavoin:

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

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

Taulukko 2.3 Eri tapoja sanoa "Ei"

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

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

Taulukko 2.4 Eri asiaa tilanteita ja kieltäytymisen eri vaiheet

TILANNE	VAIHEET
Sinulle tarjotaan alkoholia	Kerro henkilölle miltä sinusta tuntuu ja miksi
Sinulle tarjotaan tupakkaa	Sano selkeästi "ei"
Sinua pyydetään lintsamaan	Kysy henkilöltä mitä hän ajattelee pyynnöstä
Sinua pyydetään ulos myöhään illalla (vaikka vanhemmat ovat kieltäneet)	Keskustele ystäväsi kanssa suostumisesta/kieltäytymisestä
	Jos henkilö ei anna periksi tai loukkaa sinua, yritä olla kiinnittämättä huomiota hänen sanoihinsa
Kaverisi pyytää sinua yökylään	Keskity kieltäytymiseen: <ul style="list-style-type: none"> » kieltäydy toistamiseen – sano moi ja lähde pois » neuvottele asiasta ja pyydä henkilöä tekemään jotakin muuta » pitkitä vastaamista ja yritä saada henkilö muuttamaan mielensä asian suhteen

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

2.9 Aihealue 8. Yhteistyö vanhempien kanssa

2.9.1 Määrittely

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

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

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

1. Vanhemmat tuntevat lapsensa parhaiten
2. Vanhemmilla on oikeus tietää, mitä heidän lapselleen koulussa tapahtuu
3. Vanhemmilla on oikeus päättää siitä, mitä heidän lapselleen koulussa tapahtuu

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

2.9.2 Tärkeys

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

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

Vanhempien osallistumisella opetukseen on havaittu olevan myönteinen yhteys lasten ja nuorten parempaan koulumenestykseen, vähentyneisiin poissaoloihin ja parempaan käytökseen, luokan ja koulun

positiivisempaan ilmapiiriin, itsesäätelytaitojen vahvistumiseen, työorientaation lisääntymiseen sekä korkeampiin kouluttautumistavoitteisiin.

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

2.9.3 Käytännön toteutus

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

Taulukko 2.5 Epsteinin koulun, perheen ja yhteisön yhteistyömalli

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

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

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

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

Oma osuutensa on myös sillä, millä tavoin **koulun kulttuuri** vaikuttaa opettajien näkemyksiin. Jos koulun kulttuuri luo vanhemmille mielikuvan siitä, että heidän osallistumismahdollisuutensa ovat hyvin rajalliset eikä heille anneta vastuullisia tehtäviä, se vääristää opettajille muodostuvaa käsitystä siitä, miten toimivaa yhteistyösuhdetta tulisi rakentaa. Näin vanhempien ja opettajien välinen kuilu saattaa muodostua yhteistyötä leimaavaksi perusolettamukseksi. Kielteisten kokemusten seurauksena opettajille saattaa syntyä stereotyyppinen mielikuva yhteistyöstä vanhempien kanssa. Opettajat eivät ehkä ole kovin innostuneita yhteistyöstä vanhempien kanssa, ja negatiiviset kokemukset tai väärinymmärrykset saattavat vielä lisätä tätä yhteistyöhaluttomuutta. Heikkotasoinen ja väärin asenteiden leimaama koulutus tai joissakin tapauksissa jopa sen puuttuminen vaikeuttaa opettajien työtä tässä suhteessa.

Opettajat saattavat olla haluttomia yhteistyöhön vanhempien kanssa myös seuraavista syistä:

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

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

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

Tekijöitä, jotka saattavat luoda vanhemmille negatiivisen käsityksen opettajista

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

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

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

Opettajan tulisi pyrkiä saavuttamaan kaikki nämä tavoitteet yhteistyössään vanhempien kanssa.

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

2.10.1 Määrittely

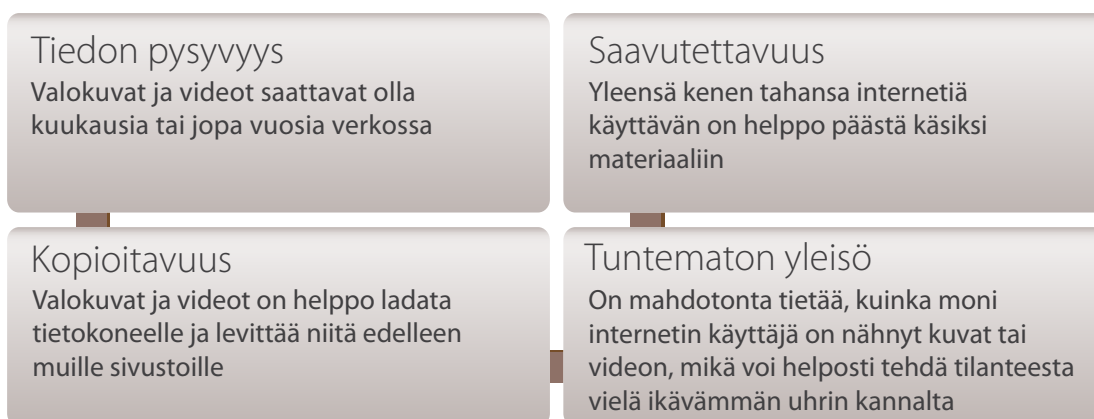
Koulussa lapsi saattaa joutua kiusaamisen uhriksi. Nykyään internet ja kännykät tekevät kiusaamisesta entistä suuremman ongelman. Vaikka tämän luvun tarkoitus on käsitellä kiusaamista myös yleisellä tasolla, pääpaino on nettikiusaamisella, koska se lisääntyy nopeasti ja muodostaa näin erityisen ajankohtaisen ongelman. Tässä luvussa pyritään kuvaamaan tätä ilmiötä ja esitetään siihen liittyviä määrittelyjä. Ennen kaikkea on kuitenkin tarkoitus käsitellä keinoja nettikiusaamisen ehkäisemiseksi. Näitä ovat muun muassa kansainvälinen ja kansallinen lainsäädäntö, internetin käyttöä koskevat säännöt ja määräykset, koulutus, yhteiskunnalliset toimenpiteet ja tekniset ratkaisut. Kiusaaminen alettiin nähdä kouluun liittyvänä ongelmana 1970-luvulla. Kiusaamisen haittavaikutuksia ovat esimerkiksi oppilaan alhainen itsetunto, poissaolot ja huono koulumenestys. Näiden negatiivisten vaikutusten takia on äärim-

mäisen tärkeää puuttua koulukiusaamiseen ja siten parantaa oppilaiden henkistä hyvinvointia. Tämän päivän yhteiskunnassa, jossa sekä tieto- ja viestintäteknikka että tietokonevälitteinen viestintä ovat merkittävässä roolissa, on otettava huomioon myös niiden mukanaan tuomat uudet ongelmat kuten nettikiusaaminen. Nettikiusaamisen aiheuttamat mielenterveyshaitat voivat olla yhtä vahingollisia tai jopa haitallisempiäkin kuin netin ulkopuolisen kiusaamisen haitat. Erilaiset chatit, nettifoorumit ja nettiyhdistykset tarjoavat kiusaajille lähes rajattomat mahdollisuudet löytää uusia uhreja. Nettikiusaamiseen ongelmiin kuuluu muun muassa sähköinen aggressio, jolla tarkoitetaan netin kautta tapahtuvaa, tarkoitushakuista ja erittäin aggressiivista kiusaamista.

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

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

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



Kuvio 2.13 Verkosta ladatun sisällön erityispiirteitä

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

- 1. Keinot, jotka edistävät uusien viestintäteknologioiden positiivista käyttöä didaktiikassa ja yleisemminkin kouluympäristössä tapahtuvassa viestinnässä**
Ratkaisuna tilanteeseen ovat koulussa tehtävät projektit, joissa tieto- ja viestintäteknologian (ICT) käyttö on tarpeellista, esim. valokuvien ottaminen, videoiden kuvaaminen, nettisivujen tekeminen jne., tai joissa muihin opiskelijoihin ollaan yhteydessä netin välityksellä (esim. luokan verkkofoorumi). Tähän voi kuulua myös toiminta, jossa oppilaat kouluttavat opettajia ICT:n käytössä ja antavat heille tietoa siitä.
- 2. Opetus, jossa käsitellään uusien viestintäkanavien erityispiirteitä sekä niiden käyttöön liittyviä turvallisuuskysymyksiä**
Yksi nettikiusaamisen ennaltaehkäisykeino on uusien viestintäkanavien käyttöön opastava opetus. Asiaa voidaan lähestyä kahdelta kannalta: a) opetus, joka keskittyy negatiivisiin piirteisiin ja varoittaa mahdollisista vaaroista (erilaisten sähköisen aggression muotojen esitleminen saattaa houkuttaa oppilaita etsimään uusia muotoja) b) vastuulliseen median käyttöön tähtäävä opetus. On ensiarvoisen tärkeää muistaa, että opetus pitää räätälöidä oppilaan iän ja kasvatuksellisten tarpeiden mukaan.
- 3. Yhteistyö vanhempien kanssa**
Tutkimukset osoittavat, että vain harvat oppilaat kertovat vanhemmilleen nettikokemuksistaan. Tämän vuoksi avoin suhtautuminen uusien viestintäkanavien käyttöön ja ammattihenkilöiden tuki vanhemmille ovat olennainen osa nettikiusaamisen ennaltaehkäisyä ja tehokasta puuttamista. Tähän toimintamalliin voi myös kuulua ammattihenkilöiden vanhemmille antama koulutus, joka käsittelee uusien viestintäkanavien käyttöön liittyviä sosiaalisia näkökulmia nimenomaan lasten kannalta.
- 4. Tekniset ratkaisut**
Nettikiusaaminen liittyy läheisesti ICT:hen, joten sen ennaltaehkäisyssä on tarpeen etsiä myös teknisiä ratkaisuja. On syytä kuitenkin korostaa, ettei ennaltaehkäisykeinojen etsintää ole tarkoituksenmukaista rajoittaa vain teknisiin ratkaisuihin.
- 5. Sähköisen aggression huomiointi koulun säännöissä ja käytänteissä sekä asiaan liittyvään lainsäädäntöön perehtyminen**
On varmistuttava siitä, että koulun säännöt ja määräykset ottavat riittävässä määrin huomioon myös nettikiusaamisen.

2.10.2 Tärkeys

Nettikiusaamisen uhreiksi joutuneilla oppilailta on usein paljon poissaoloja ja heikko itsetunto, he ovat ahdistuneita ja yksinäisiä, ja heidän itsetuntonsa ja koulumenestyksenä on heikko. Tällaiset oppilaat kokevat, että nettikiusaaminen vaikuttaa haitallisesti heidän koulunkäyntiinsä, sosiaaliseen elämäänsä ja mielenterveyteensä. Tarvitaan lisää tietoa nettikiusaamisen vaikutuksista, jotta kouluissa ymmärretään kuinka vakavasta asiasta on kyse. Edellä mainittujen negatiivisten vaikutusten lisäksi kiusaaminen saattaa pahimmillaan johtaa jopa masennukseen tai itsemurhayrityksiin. Tämän vuoksi tiedon lisääminen aiheesta on tärkeää erityisesti opettajille ja vanhemmille, joilla on mahdollisuus ennaltaehkäistä nettikiusaamista ja puuttua asiaan sen huomattaessaan.

2.10.3 Käytännön toteutus

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

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

Harjoituksia

Osa 3

3.1 Sietokyvyn (resilienssin) lisääminen

1 Harjoitus

Minä ja tunteeni

Kuvaus

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

Sietokyvyn (resilienssin) lisäämiseen tähtäävät harjoitukset perustuvat kolmeen teemaan:

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

Oppimistavoitteet

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

Ohjeita opettajalle

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

VOIMAVARAT



Aika

30 minuuttia

Toteutustapa

parityö

Suositeltu kohderyhmä

harjoitus on sopiva kaikenikäisille lapsille (väh. 7 vuotta)

Harjoitusmateriaali	Jokaiselle oppilaalle jaetaan kuvia ihmisistä, joiden ilmeet ovat erilaisia (iloinen, surullinen, huolestunut, innostunut, ahdistunut, vihainen).
Huomautuksia	On tärkeää, että lapsista tuntuu luontevalta puhua tunteistaan toisten kanssa. Kannusta heitä itsereflektioon ja rakentavaan ajatteluun tukemalla omaperäisiä ja erilaisia ajatus- ja käytösmaalleja.
Muunnelma	Opettaja voi myös pyytää oppilaita keskustelemaan jostakin kouluun liittyvästä ajankohtaisesta aiheesta (esim. konflikti tai väkivaltatapaus).
Arviointi ja pohdinta	Pystyivätkö oppilaat tunnistamaan ja kuvailemaan tunteitaan (KYLLÄ/EI)? Pystyivätkö oppilaat tunnistamaan toisten tunteita (KYLLÄ/EI)? Olivatko ehdotetut ratkaisut "win-win"-ratkaisuja, joissa lopputulos on positiivinen kaikkien osapuolten kannalta (KYLLÄ/EI)?

1) Lämmittelyharjoitus

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
10 minuuttia	parityöskentely	harjoitus sopii kaikenikäisille (7-17-vuotiaat)

Harjoituksen kulku:

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

Harjoitusmateriaali	Ei tarvita.
Huomautuksia	–

Muunnelma	Opettaja voi käyttää myös muita ikäryhmälle sopivia tai kouluelämään liittyviä aiheita (autot, elokuvat, oppilaiden suosikkitarinat, opettajat). Oppilaat voivat myös keskustella heille edellisenä päivänä tapahtuneista mukavista (tai epämiellyttävistä) asioista tai kertoa asioista, joita he eivät mielellään tee jne.
Arviointi	Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi heidän valmiutensa jatkaa seuraavaan harjoitukseen. Kysymykset: Keskustelivatko oppilaat annetusta aiheesta (KYLLÄ/EI)? Oliko 2–3 minuuttia tarpeeksi asiasta puhumiseen (KYLLÄ/EI)?

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

Tämä harjoitus opettaa oppilaita tunnistamaan ja ymmärtämään toisten tunteita

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
15–20 minuuttia	ryhmätyöskentely, keskustelu	harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat). Nuorimpien oppilaiden (7–11-vuotiaat) kohdalla tarvitaan lisäohjausta tunteiden tunnistamiseen ja niiden nimien muistamiseen.

Harjoituksen kulku:

- Pyydä oppilaita muodostamaan kolmen oppilaan ryhmiä (*esimerkiksi nuorimpien oppilaiden (7–11-vuotiaat) kohdalla pyydä heitä muodostamaan kolmen hengen ryhmiä vaatteidensa värin perusteella*).
- Pyydä oppilaita istumaan ryhmissä.
- Näytä heille kuvia (yksi kerrallaan) ihmisistä, joiden tunnetilat ovat erilaisia (iloinen, surullinen, huolestunut, innostunut, ahdistunut, vihainen).
- Pyydä ryhmiä kertomaan, mitä he kuvassa näkevät ja nimeämään kuvassa olevan henkilön tunnetila.
- Kirjoita oppilaiden mainitsemat tunnetilat taululle.
- Kysy oppilailta, miksi kuvan henkilöllä voisi olla heidän mainitsemansa tunnetila.
- Pyydä oppilaita kuuntelemaan toisia ryhmiä kommentoimatta niitä mitenkään tai esittämättä kysymyksiä.
- Osoita, että kaikenlaiset ajatukset ja tunteet ovat hyväksytyjä.
- Pohdinta: keskustele oppilaiden kanssa siitä, ovatko kuvatut tunteet sallittuja ja miksi on tärkeää ymmärtää erilaisia tunteita.

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

Huomautuksia

–

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

Arviointi ja
pohdinta

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

2 Harjoitus

Minä ja positiiviset puoleni

Oppimistavoitteet

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

Ohjeita opettajalle

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

VOIMAVARAT



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

1) Lämmittelyharjoitus

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

Harjoituksen kulku:

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

Harjoitusmateriaali 2–3 eläinten kuvaa lasta kohti.

Huomautuksia –

Muunnelma Opettajan voi valita materiaalin oppilaiden ikäryhmän mukaan.

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

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

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
10–15 minuuttia	yksilöharjoitus	harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku

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

Harjoitusmateriaali Paperia.

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

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

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

3 Harjoitus

Minä ja sosiaalinen verkostoni

Kuvaus

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

Oppimistavoitteet

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

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

VOIMAVARAT



Aika

30 minuuttia

Toteutustapa

yksilötyö, parityö

Suositteltu kohderyhmä

harjoitus on sopiva kaikenikäisille lapsille (väh. 7 vuotta)

1) Lämmittelyharjoitus

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto

10 minuuttia

Toteutustapa

parikeskustelu

Suosittelava kohderyhmä

harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku

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

Harjoituksen kulku	<ul style="list-style-type: none"> Anna toinen keskustelunaihe: <i>Minkälaisia ominaisuuksia on hyvällä ystävällä? Oletko sinä hyvä ystävä?</i> (2–3 minuuttia). Pyydä oppilaita sanomaan parilleen kiitos ja etsimään uusi pari. Anna kolmas keskustelunaihe: <i>Minkälaisia ominaisuuksia on hyvällä ystävällä?</i> Pyydä oppilaita sanomaan parilleen kiitos ja etsimään uusi pari. Viimeinen aihe on: <i>Millä tavalla voimme saada itsellemme hyviä ystäviä?</i> Jatka seuraavaan harjoitukseen.
Harjoitusmateriaali	Ei tarvita.
Huomautuksia	–
Muunnelma	Opettaja voi käyttää myös muita kysymyksiä ikäryhmän mukaan tai käsitellä kouluun liittyviä ajankohtaisia asioita. Aiheen tulisi liittyä sosiaalisiin verkostoihin.
Arviointi	Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi heidän valmiutensa jatkaa seuraavaan harjoitukseen. Kysymykset: Keskustelivatko oppilaat annetusta aiheesta (KYLLÄ/EI)? Oliko 2–3 minuuttia tarpeeksi asiasta puhumiseen (KYLLÄ/EI)?

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

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
20 minuuttia	yksilötyöskentely, keskustelu	harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku	<ul style="list-style-type: none"> Pyydä oppilaita istumaan paikallaan. Anna jokaiselle paperia ja kyniä (tai pyydä heitä käyttämään omia kyniään). Pyydä oppilaita piirtämään avaruusalus. Sen tulisi olla niin kaunis kuin he pystyvät kuvittelemaan. Pyydä myös piirtämään kuvaan kaikki, mitä tarvitaan turvallista lentoa varten. Varaa piirtämiseen noin 15 minuuttia. Sen jälkeen lue heille seuraava kuvaus: <i>"Avaruusaluksesi on kaunis ja valmis turvalliselle lennolle. Kahden päivän kuluttua lennät toiselle planeetalle. Et selviä matkasta yksin, joten sinun on valittava mukaan mahdollisimman hyvä miehistö"</i>. Kysy oppilailta: <i>Miten valitset parhaan mahdollisen miehistön? Minkälaisia ominaisuuksia miehistöllä pitäisi olla?</i> Seuraavaksi pyydä oppilaita valitsemaan miehistöön 8–10 jäsentä (ystäviä ja perheenjäseniä). Pyydä heitä kirjoittamaan miehistön nimet kuvan taakse. Pyydä heitä etsimään itselleen pari.
---------------------------	--

Harjoituksen kulku	<ul style="list-style-type: none">▪ Pyydä oppilaita näyttämään toisilleen avaruusaluksensa miehistöineen ja kuvailemaan niitä.▪ Esitä kysymykset ja keskustele oppilaiden kanssa siitä, mitä yhteistä miehistöillä on.
Harjoitusmateriaali	Ei tarvita.
Huomautuksia	Opettajan tulisi selittää oppilaille, että sosiaalisilla verkostoilla voi olla tärkeä rooli ongelmatilanteissa, ja että kaikki voivat rakentaa itselleen sellaisen (esim. vain puhelinsoitto ystäville).
Muunnelma	Opettaja voi käyttää myös muita esimerkkejä ikäryhmästä riippuen.
Arviointi	Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana. Kysymykset: Keskustelivatko oppilaat annetusta aiheesta (KYLLÄ/EI)? Onko kaikilla oppilaille miehistö nimettynä (KYLLÄ/EI)? Jos ei ole, opettaja auttaa kyseisiä oppilaita keksimään ainakin joitakin ystäviään miehistöönsä.

3.2 Selviytymiskeinojen kehittäminen (stressi, muutokset ja haastavat tilanteet)

Kuvaus

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

Oppimistavoitteet

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

Ohjeita opettajalle

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

VOIMAVARAT



Aika

30 minuuttia

Toteutustapa

yksilötyö, parityö

Suosittelut kohderyhmä

harjoitus on sopiva kaikenikäisille lapsille (väh. 7 vuotta)

Harjoitusmateriaali

Erilaisia nuorisolehtiä, joissa on kuvia.

Huomautuksia

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

Muunnelma

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

Arviointi ja pohdinta

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

1) Lämmittelyharjoitus

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
10 minuuttia	parikeskustelu	harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku

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

Harjoitusmateriaali Ei tarvita.

Huomautuksia –

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

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

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

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto

15–20 minuuttia

Toteutustapa

ryhmätyöskentely,
keskustelu

Suosittelava kohderyhmä

harjoitus sopii 7-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Harjoituksen kulku

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

Harjoitusmateriaali

Ei tarvita.

Huomautuksia

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

Muunnelma

Opettaja voi myös valita keskustelun aiheeksi kouluun liittyviä ajankohtaisia asioita

Arviointi

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

3) Harjoitus: Nuoret vuonna 2012 (14-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
25–30 minuuttia	ryhmätyöskentely, keskustelu	harjoitus sopii 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Harjoituksen kulku

- Pyydä oppilaita nousemaan ylös ja kävelemään ympäri luokkahuonetta.
- Pyydä heitä muodostamaan neljän hengen ryhmiä.
- Pyydä heitä istumaan ryhmissä.
- Anna jokaiselle ryhmälle 6–7 nuorisolehteä (sellaisia, joissa on värikkäitä kuvia), sakset, liimaa ja A3-arkki.
- Pyydä ryhmiä suunnittelemaan kollaasi aiheesta ”Nuoret vuonna 2012”. Mitkä ominaispiirteet ovat tyypillisiä nuorille? Mistä he ovat kiinnostuneet, mistä huolissaan, mikä saa heidät iloiseksi?
- Pyydä ryhmiä näyttämään ja kuvailemaan kollaasejaan.
- Esitä kysymykset ja keskustele oppilaiden kanssa siitä, mitä kuvissa näkyy. Onko yhteisiä mielenkiinnon kohteita, huolia tai ilonaiheita?
- Pohdinta: keskustele oppilaiden kanssa siitä, mistä he saavat apua huoliinsa. Kuka voi auttaa? Mitä voi tapahtua, jos nuoren elämässä on liikaa stressiä aiheuttavia tekijöitä?

Harjoitusmateriaali Erilaisia nuorisolehtiä, joissa on värikkäitä kuvia.

Huomautuksia –

Muunnelma Oppilaat voivat myös piirtää kuvia samasta aiheesta.

3.3 Päätöksenteon, ongelmanratkaisun ja avunhakemisen taitojen kehittäminen

Kuvaus

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

Oppimistavoitteet

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

Ohjeita opettajalle

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

VOIMAVARAT



Aika

20-30 minuuttia

Toteutustapa

parityö

Suositteltu kohderyhmä

harjoitus on sopiva kaikenikäisille lapsille (väh. 7 vuotta)

Harjoitusmateriaali

Ei tarvita.

Huomautuksia

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

Muunnelma

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

Arviointi ja pohdinta

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

1) Lämmittelyharjoitus

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto

10 minuuttia

Toteutustapa

parityöskentely

Suosittelava kohderyhmä

harjoitus sopii kaikenikäisille

Harjoituksen kulku

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

Harjoitusmateriaali

Ei tarvita.

Huomautuksia

–

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

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
15 minuuttia	parityöskentely	harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku

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

Harjoitusmateriaali Ei tarvita.

Huomautuksia –

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

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

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

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
20 minuuttia	parityöskentely	harjoitus sopii 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Harjoituksen kulku

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

Harjoitusmateriaali Ei tarvita.

Huomautuksia –

Muunnelma Opettaja voi valita tilannekuvauksen ikäryhmän mukaisesti.

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

3.4 Tunteiden käsittely

Kuvaus

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

Oppimistavoitteet

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

Ohjeita opettajalle

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

VOIMAVARAT



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

Harjoitusmateriaali	Kuvia eri tunnetiloja kuvaavista ihmisistä, A4-arkkeja (kolme jokaiselle), kyniä.
Huomautuksia	On tärkeää, että lapsista tuntuu luontevalta puhua tunteistaan toisten kanssa. Kannusta heitä itsereflektioon ja rakentavaan ajatteluun tukemalla omaperäisiä ja erilaisia ajatus- ja käytösmalleja.
Muunnelma	Opettaja voi käyttää myös muita kysymyksiä ikäryhmän mukaan tai käsitellä kouluun liittyviä ajankohtaisia asioita.
Arviointi ja pohdinta	Pystyivätkö oppilaat ymmärtämään toisten tunteita (KYLLÄ/EI)? Pystyivätkö oppilaat löytämään rakentavia ratkaisuja tilanteeseen (KYLLÄ/EI)? Harjoituksen tarkoituksena ei ole tuottaa tuloksia välittömästi. Opettaja voi johtaa keskustelua ja kannustaa oppilaita keskustelemaan.

1) Lämmittelyharjoitus

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
25 minuuttia	yksilö- ja pariharjoitukset	harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku

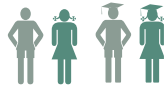
- Pyydä oppilaita istumaan paikallaan.
- Näytä heille kuvia ihmisistä, joilla on erilaisia tunnetiloja (iloinen, surullinen, huolestunut, innostunut, ahdistunut, vihainen).
- Pyydä oppilaita kertomaan, mitä he kuvassa näkevät ja nimeämään kuvassa olevan henkilön tunteen.
- Osoita, että kaikenlaiset ehdotukset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

Harjoitusmateriaali	Kuvia eri tunnetiloja ilmentävistä ihmisistä, A4-arkkeja, värikyniä.
Huomautuksia	Kuvien piirtämisen pitäisi tuntua lapsista luontevalta. Kannusta heitä itsereflektioon
Muunnelma	Opettaja voi valita muitakin tunnetiloja ikäryhmän mukaisesti.
Arviointi	Pystyivätkö oppilaat muistamaan tilanteen, joka syntyi kyseisten tunteiden seurauksena? Tunnistivatko oppilaat tunteensa (KYLLÄ/EI)?

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

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
25 minuuttia	parityöskentely	harjoitus sopii kaikenikäisille (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat)

Harjoituksen kulku

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

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

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

Harjoitusmateriaali Kuvaus tilanteesta paperilla, tehtävämonisteet.

Huomautuksia –

Muunnelma Opettaja voi valita tilannekuvauksen ikäryhmän mukaan.

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

3.5 Konfliktinratkaisutaitojen kehittäminen

Kuvaus

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

Oppimistavoitteet

Tavoitteena on, että oppilaat oppivat analysoimaan omaa ja muiden käyttäytymistä ja tunteita ja että he oppivat ratkaisemaan konflikteja mahdollisimman hyvin. Tavoitteena on myös, että he löytävät ratkaisuja elämän konfliktitilanteisiin.

Ohjeita opettajalle

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

VOIMAVARAT



Aika	Toteutustapa	Suosittelu kohderyhmä
30 minuuttia	parityö, ryhmätyö	harjoitus on sopiva kaikenikäisille lapsille (väh. 7 vuotta)

Harjoitusmateriaali	2–3 pienikokoista lelua jokaiselle.
Huomautuksia	Nuorimmille oppilaille opettajan olisi hyvä antaa esimerkkejä passiivisesta, aktiivisesta ja assertiivisesta käyttäytymisestä. Opettaja voi käyttää myös muita esimerkkejä ikäryhmästä riippuen.
Muunnelma	Opettaja voi käyttää myös muita kysymyksiä ikäryhmän mukaan tai käsitellä kouluun liittyviä ajankohtaisia asioita.
Arviointi ja pohdinta	Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, miten hyvin he ymmärtävät aggressiivisen, passiivisen ja assertiivisen käyttäytymisen väliset erot.

1) Lämmittelyharjoitus

Lämmittelyharjoituksen nimi on *”Millainen olen hyvinä päivinä ja millainen huonoina?”* Harjoituksen tavoitteena on opettaa oppilaita ilmaisemaan konfliktitilanteisiin liittyviä ajatuksiaan ja tunteitaan. Lämmittelyharjoitus on tärkeä, jotta oppilaat orientoituvat aiheeseen.

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
10–15 minuuttia	parityöskentely	harjoitus sopii kaikenikäisille
Harjoituksen kulku	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aseta lelut pöydälle. ▪ Pyydä oppilaita nousemaan ylös ja valitsemaan leluista kaksi. Heidän pitäisi ajatella: ”Mikä lelu kuvaa minua huonona päivänä?” ja ”Mikä lelu kuvaa minua hyvänä päivänä?” ▪ Pyydä oppilaita näyttämään valitsemiaan leluja toisilleen ja keskustelemaan siitä, millaisia he ovat hyvinä ja huonoina päivinä. ▪ Keskustele oppilaiden kanssa siitä, onko kaikilla ihmisillä hyviä ja huonoja päiviä. Miten mieliala voi vaikuttaa arkipäivän konflikteihin? 	
Harjoitusmateriaali	2–3 pienikokoista lelua jokaiselle.	
Huomautuksia	–	
Muunnelma	Opettaja voi käyttää myös muita materiaaleja (postikortteja, kuvia) ikäryhmästä riippuen.	
Arviointi	Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi heidän valmiutensa jatkaa seuraavaan harjoitukseen.	

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

Tavoite: oppilaat oppivat sanojen "passiivinen", "aggressiivinen" ja "assertiivinen/jämäkkyys" merkityksen konfliktinratkaisutaitojen harjoittelua varten.

Ohjeita opettajalle:

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
10–15 minuuttia	ryhmätyöskentely	harjoitus sopii kaikenikäisille oppilaille

Harjoituksen kulku

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

Vastausehdotuksia:

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

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

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

Harjoitusmateriaali	Ei tarvita.
Huomautuksia	–
Muunnelma	Opettaja voi käyttää monisteita tai soveltaa tätä harjoitusta ryhmätyöskentelyyn.
Arviointi	Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, miten hyvin he ymmärtävät aggressiivisen, passiivisen ja assertiivisen käyttäytymisen väliset erot.

3) Harjoitus: Passiivinen, aggressiivinen ja assertiivinen/jämäkkä käyttäytyminen konfliktitilanteessa

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
15–25 minuuttia	ryhmätyöskentely	harjoitus sopii kaikenikäisille oppilaille

Harjoituksen kulku	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pyydä oppilaita kuvittelemaan, että joku luokkatovereista on juuri tahallaan tönäissyt heidän kirjansa lattialle. Pyydä jotakuta oppilasta (vapaaehtoinen) näyttämään, miten passiivinen henkilö saattaisi reagoida. ▪ Kysy kirjat pudottaneelta oppilaalta, miten hän reagoisi toisen oppilaan esittämään passiiviseen reaktioon. Tämän jälkeen keskustellaan asiasta yhdessä. ▪ Pyydä oppilaita kuvittelemaan sama tilanne uudestaan. Pyydä jotakuta oppilasta (vapaaehtoinen) näyttämään, miten aggressiivinen henkilö saattaisi reagoida. ▪ Kysy kirjat pudottaneelta oppilaalta, miten hän reagoisi toisen oppilaan esittämään aggressiiviseen reaktioon. Jos joku oppilaista haluaa näyttää, miten kyseinen oppilas hänen mielestään olisi reagoinut, anna hänen tehdä niin. Tämän jälkeen keskustellaan asiasta yhdessä. ▪ Pyydä oppilaita kuvittelemaan kyseinen tilanne vielä kerran, mutta nyt pyydä jotakuta oppilasta (vapaaehtoinen) näyttämään, miten assertiivinen, itseensä luottava henkilö saattaisi reagoida.
Harjoitusmateriaali	Ei tarvita.
Huomautuksia	Nuorimmille oppilaille opettajan olisi hyvä antaa lisäesimerkkejä passiivisesta, aktiivisesta ja assertiivisesta käyttäytymisestä. Opettaja voi käyttää myös muita esimerkkejä ikäryhmästä riippuen.
Muunnelma	Opettaja voi käyttää myös muita esimerkkejä ikäryhmästä riippuen.
Arviointi	Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, miten hyvin he ymmärtävät aggressiivisen, passiivisen ja assertiivisen käyttäytymisen väliset erot.

3.6 Ihmissuhteiden lujittaminen

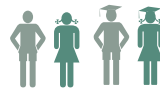
Kuvaus

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

Oppimistavoitteet

Oppilaat analysoivat omaa ja toisten viestintää, pyrkivät ymmärtämään toisten vaikuttimia sekä harjoittelevat kunnioittamaan muita kestävien ystävyyssuhteiden luomiseksi. Tavoite on ymmärtää sekä verbaalista että nonverbaalista viestintää.

VOIMAVARAT



Aika	Toteutustapa	Suosittelun kohderyhmä
30 minuuttia	yksilötyö, parityö, ryhmätyö	väh. 10 vuotta vanhat lapset ja nuoret
Harjoitusmateriaali	Harjoitusmonisteet, paperia.	
Huomautuksia	Tämä harjoitus edellyttää opettajalta valmistautumista ja oman viestinnän tarkkailua ("Minä"-lauseet, "win-win" -tilanteet), jotta hän pystyy ohjaamaan keskustelua ja antamaan esimerkkejä.	
Muunnelma	Tätä harjoitusta voi soveltaa myös muihin aiheisiin.	
Arviointi ja pohdinta	Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, ovatko he ymmärtäneet prosessin.	

1) Lämmittelyharjoitus

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
10 minuuttia	parikeskustelu	harjoitus sopii kaikenikäisille

Harjoituksen kulku

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

Harjoitusmateriaali Ei tarvita.

Huomautuksia –

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

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

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
20 minuuttia	ryhmätyöskentely	harjoitus sopii 10-vuotiaille ja sitä vanhemmille.

Harjoituksen kulku

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

Tilanne	Mikä saattoi olla käyttäytymisen syynä?	Kerro mielipiteesi. Aloita virkkeet "minä"-lauseella ja kerro omista tunteistasi.
Luokkatoverisi Petteri on juuri tullut luokkaan ja on huonolla tuulella. Hän alkaa kiusata Suvia, joka on luokan pienin tyttö. Petteri sanoo Suville, että tällä on rumat vaatteet ja kengät. Suvilla alkaa itkää.	<ul style="list-style-type: none"> » Miksi Petteri on huonolla tuulella? » Miltä Suvista tuntuu tässä tilanteessa? » Mikä voisi olla syynä siihen, että Petteri kiusaa Suvia? 	<p>Minkälainen olisi "win-win"-ratkaisu tässä tilanteessa?</p> <p>Mitä sinun pitäisi sanoa Petterille?</p> <p>En pidä siitä, että..."</p> <p>"Minun mielestäni..."</p> <p>...</p>
Markus ja Pauli juoksentelevat ympäri luokkaa ja hyppivät pulpettien yli. Opettajan maljakko putosi pöydältä. Opettaja on juuri tullut luokkaan ja alkaa kysellä tilanteesta. Pojat eivät sano mitään. Opettaja sanoo, että jos syyllistä ei löydy, kaikki joutuvat jäämään kouluun tuntien päätyttyä.	<ul style="list-style-type: none"> » Miksi Markus ja Pauli toimivat noin? » Miksi opettaja toimi näin? » Miltä luokkatovereistasi tuntuisi? » Jos koko luokka joutuisi jäämään kouluun tuntien päätyttyä, miten se vaikuttaisi oppilaiden väleihin? 	<p>Minkälainen olisi "win-win"-ratkaisu tässä tilanteessa?</p> <p>Mitä sinun pitäisi sanoa Markukselle ja Paulille?</p> <p>"Minun mielestäni..."</p> <p>"Minusta tuntuu..."</p>
Mitkä ovat ystävyyden viisi tärkeää sääntöä?	» Ystävyyden viisi tärkeää sääntöä ovat:	"Saan lisää ystäviä kun..."
Miten voit lujittaa ystävyssuhteitasi?		

Harjoitusmateriaali Monisteet, paperia jokaiselle ryhmälle.

Huomautuksia	Tämä harjoitus edellyttää opettajalta valmistautumista ja perehtymistä viestintätaitoihin ("Minä"-lauseet, "win-win"-tilanteet), jotta hän pystyy ohjaamaan keskustelua ja antamaan esimerkkejä.
Muunnelma	Opettaja voi käyttää myös muita tilanteita ikäryhmästä riippuen.
Arviointi	Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, ovatko he ymmärtäneet kaikki tilanteet.

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

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
20 minuuttia	yksilötyöskentely	harjoitus sopii 15-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Harjoituksen kulku

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

Kysymykset:	KYLLÄ	EI
Tuntuuko sinusta, että et ansaitse ystäviä?		
Oletko vaativa?		
Petätkö koskaan toisen luottamuksen?		
Suhtaudutko kriittisesti toisiin ihmisiin?		
Odotatko aina jonkun toisen tekevän aloitteen ystävyyden luomiseksi?		

Kysymykset:	KYLLÄ	EI
Tarjoatko apuasi kun sitä tarvitaan (vaikka sitä ei edes pyydettäisi)?		
Lähdetkö vapaaehtoisesti mukaan luokan tai koulun toimintaan vai odotatko, että sinua pyydetään?		
Jutteletko koskaan ihmisille, jotka vaikuttavat ujoilta ja joilla ei ole juurikaan ystäviä?		
Jos joudut väittelytilanteeseen, pyritkö näkemään asiat myös toisen kannalta vai vain omalta kannaltasi?		
Kuunteletko kun sinulle puhutaan?		
Jos joku näyttää onnettomalta, kysytkö häneltä onko kaikki hyvin tai yritätkö piristää häntä?		

Harjoitusmateriaali	Monisteet.
Huomautuksia	Tämä harjoitus edellyttää opettajalta valmistautumista ja perehtymistä viestintätaitoihin, jotta hän pystyy ohjaamaan keskustelua ja antamaan esimerkkejä.
Muunnelma	Opettaja voi käyttää myös muita esimerkkejä ikäryhmästä riippuen.
Arviointi	Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, ovatko he ymmärtäneet kaikki tilanteet.

3.7 Vertaisryhmän paineen sietäminen

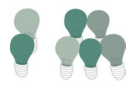
Kuvaus

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

Oppimistavoitteet

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

VOIMAVARAT



Aika

30-35 minuuttia

Toteutustapa

parityö, ryhmätö

Suosittelut kohderyhmä

väh. 7 vuotta vanhat lapset ja nuoret

Harjoitusmateriaali	Monisteet.
Huomautuksia	Tämä harjoitus edellyttää opettajalta valmistautumista ja perehtymistä viestintätaitoihin, jotta hän pystyy ohjaamaan keskustelua ja antamaan esimerkkejä.
Muunnelma	Tätä harjoitusta voi soveltaa myös muihin kouluun liittyviin aiheisiin.
Arviointi ja pohdinta	Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, ovatko he ymmärtäneet kaikki tilanteet.

1) Lämmittelyharjoitus

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto

10 minuuttia

Toteutustapa

parityöskentely

Suosittelava kohderyhmä

harjoitus sopii kaikenikäisille oppilaille

Harjoituksen kulku

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

Harjoitusmateriaali

Ei tarvita.

Huomautuksia

–

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

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

HARJOITUKSEN KESTO, TOTEUTUSTAPA JA KOHDERYHMÄ



Kesto	Toteutustapa	Suosittelava kohderyhmä
20–25 minuuttia	ryhmätyöskentely	harjoitus sopii 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Harjoituksen kulku

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

Tilanne	A	B
Ystäväsi kertoo härskejä vitsejä pikkuveljesi/-siskosi kuullen. Kaikki nauravat. Mitä teet?	Sanot, ettet hyväksy tuollaista etkä naura muiden mukana	Naurat muiden mukana
Tulit myöhään kotiin bileistä, jonne olit mennyt ilman vanhempien lupaa. Mitä teet?	Pyydät anteeksi ja sanot, ettet enää koskaan tee niin	Valehtelet ettet ollut siellä
Ystäväsi pyytävät sinua lintaamaan tunnilta ja lähtemään elokuviin heidän kanssaan. Mitä teet?	Kieltäydyt lähtemästä mukaan	Lähdet heidän mukaansa
Vanhempasi eivät hyväksy ystäviäsi. Mitä teet?	Yrität selittää, kuinka tärkeitä he ovat sinulle	Et välitä heistä vaan sanot: "Hoitakaa omat asianne. Olen tarpeeksi vanha valitsemaan omat ystäväni"
Vanhempasi pyytävät sinua opiskelemaan ahkerammin.	Yrität opiskella ahkerammin	Kieltäydyt ja sanot: "No en varmasti"

Tilanne	A	B
Olet pääsykokeessa. Haluat kovasti saada hyvän arvosanan. Äkkiä huomaat, että sinulla olisi tilaisuus luntata vastauksia ryhmän parhaalta oppilaalta. Mitä teet?	Vastustat kiusausta etkä lunttaa	Lunttaat niin paljon kuin vain suinkin pystyt
Luokkatoverisi voittavat koulun vaalit, saavat hyvän arvosanan tai voittavat palkinnon. Mitä teet?	Onnittelet heitä	Olet kateellinen heidän saavutuksestaan ja puhut heistä pahaa selän takana
Saat selville, että sinusta kerrotaan valheita. Mitä teet?	Et välitä niistä	Saat raivarin ja kannat heille kaunaa
Löydät koululta lompakon, jossa on paljon rahaa. Mitä teet?	Annat sen viranomaisille	Pidät rahat
Jotakuta on syytetty teosta, jonka sinä olet oikeasti tehnyt. Häntä tullaan rankaisemaan, vaikka hän on syytön. Mitä teet?	Tunnustat tekosi ja kärsit rangaistukseksi	Pysyt hiljaa ja annat viattoman kärsiä rangaistuksen

Harjoitusmateriaali	Monisteet.
Huomautuksia	Tämä harjoitus edellyttää opettajalta valmistautumista ja perehtymistä viestintätaitoihin, jotta hän pystyy ohjaamaan keskustelua ja antamaan esimerkkejä.
Muunnelma	Opettaja voi käyttää harjoituksessa muitakin esimerkkitalanteita ikäryhmästä riippuen.
Arviointi	Opettaja tarkkailee oppilaita harjoituksen aikana ja arvioi, ovatko he ymmärtäneet kaikki tilanteet.

3.8 Yhteistyö vanhempien kanssa

1 Lämmittelyharjoitus

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

2 Harjoitus Taikatempu ja sen tekeminen: ratkaisuja vanhempien osallistumiseen liittyviin ongelmiin

Kuvaus

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

Harjoituksen kulku

Mietittäväksi ennen ratkaisujen työstämistä:

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

Taianomaisen ratkaisun löytämisen vaiheet

1. Mikä on ongelmana? Sanokaa se suoraan ja määritellä ongelma!
2. Miten ongelma liittyy tavoitteisiimme (onko se siihen käytetyn ajan ja vaivan arvoisen)?
3. Minkälaisia ongelmanratkaisustrategioita voisimme soveltaa tähän ongelmaan?
 - Ongelmakeskeinen (tartutaan asiaan ja työstetään itse ongelmaa)?
 - Tunnekeskeinen (muutetaan suhtautumistamme ongelmaan)?
 - Mitä voin/voimme tehdä? Mitä haluan/haluamme tehdä?
 - Mikä ratkaisu on paras ottaen huomioon ongelman laadun, tavoitteemme ja käytettävissä olevat voimavarat?
4. Mitä vaihtoehtoisia strategioita ongelman ratkaisemiseksi olisi olemassa? Tarvitsemme hyviä vaihtoehtoja päästäksemme lähemmäs tavoitteitamme, ja aivoriihi on tässä avainsana! Aivoriihen jälkeen:

Harjoituksen kulku

- Mitkä ovat prioriteettimme näiden strategioiden suhteen?
- Onko mukana lyhyen tähtäimen strategioita? Entä pitkän tähtäimen?
- 5. Mitkä strategiat valitsemme ja miten ne toteutetaan? Suunnitelman kehittäminen ja sen toteutus:
 - Otammeko strategiat käsittelyyn yksi kerrallaan vai työstämmekö useita strategioita yhtä aikaa?
 - Keitä tarvitaan mukaan, jotta suunnitelma toimii?
 - Mitkä ovat suunnitelman eri vaiheet?
 - Kuka tekee mitäkin ja milloin?
 - Milloin kokeilemme tätä?
- 6. Mistä tiedämme, toimiko ratkaisumallimme?
 - Kehitelläkö suunnitelma tulosten arviointia varten, mukaan lukien:
 - Mikä toimi ja miksi?
 - Mikä ei toiminut ja miksi?
- 7. Tehkää arvioinnista ja tuloksista yhteenveto, jonka pohjalta voitte kehittää parempia strategioita vanhempien saamiseksi aktiivisemmin mukaan koulun toimintaan.
- 8. Juhlikaa onnistumisia ja palatkaa prosessiin kun uusia tai uudistettuja taianomaisia ratkaisuja taas tarvitaan.

VOIMAVARAT



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

Harjoitusmateriaali	Tarvittavat materiaalit: PowerPoint-esityksiä, monisteita (ja mahdollisesti muuta ohjaajan valmistamaa materiaalia).
Huomautuksia	Tätä harjoitusta toteutettaessa on tärkeää herättää osallistujien mielenkiinto aiheeseen ja motivoida heitä olemaan "aktiivisesti läsnä". Olennaista on osoittaa osallistujille, mitä hyötyä vanhempien aktiivisemmasta osallistumisesta olisi.
Muunnelma	Harjoitusta voi muunnella koulun (ikä, osallistava ympäristö vai ei jne.), käsiteltävän ongelman ja henkilökunnan asiantuntemuksen mukaan.
Arviointi ja pohdinta	Harjoitus tuottaa tuloksia vähitellen. Vaikutusten mittaamisessa (esim. osallistujien tietoisuus tuloksista) on suositeltavaa käyttää kvalitatiivista lähestymistapaa (esim. strukturoimattomat haastattelut).

3.9 Kiusaamisen (myös verkossa tapahtuvan) ennaltaehkäisy ja käsitteleminen

1 Lämmittelyharjoitus

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

2 Harjoitus Sähköisen aggression eri muodot

Kuvaus

Harjoituksen tarkoituksena on tuottaa opettajalle tietoa sähköisestä aggressiosta ja erityisesti nettikiusaamisesta (sekä sähköisestä aggressiosta laajemmaltikin).

Harjoituksen kulku

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

- Onko sähköinen vertaisaggressio sama asia kuin kasvokkain tapahtuva aggressio?
- Ovatko oppilaat itse joutuneet aggression uhriksi sosiaalista mediaa käyttäessään? Mikäli vastaus on kyllä, mitä seurauksia aggressiosta on ollut? (Pyžalski 2010)

VOIMAVARAT



Valmistelu-aika
5 minuuttia



Kesto
45 minuuttia



Suosittelut kohderyhmä
kaikenikäiset opiskelijat

Harjoitusmateriaali Harjoituksessa käytetään alla olevia monistepohjia.

Monistepohja 1: Sähköisen aggression eri muodot Kowalskin, Limberin ja Agatsonin (2008) mukaan (Pyzalskin vuonna 2010 esittämässä muodossa)	
Tyyppi	Kuvaus
Fleimaus (flaming)	Fleimauksella tarkoitetaan aggressiivisia ilmauksia, joita käytetään julkisissa nettiyhteisöissä (esim. chat-palstat ja keskustelufoorumit). Tässä aggression muodossa on osallisena kaksi tai useampia henkilöitä.
Ahdistelu	Ahdistelulla tarkoitetaan vihamielisten (esim. aggressiivisten tai pilkkaavien) viestien lähettämistä uhrille sähköisten kanavien kautta (pikaviestimet tai lyhyet tekstiviestit). Tätä aggression muotoa esiintyy myös internetin uhkapelisivustoilla. Ahdistelussa on osallisena vain kaksi henkilöä, joten tässä mielessä se eroaa fleimauksesta.
Toisena henkilönä esiintyminen	Tässä aggression muodossa hyökkääjä varastaa uhrinsa henkilöllisyyden kyberavaruudessa. Tämä on mahdollista, jos hyökkääjä saa haltuunsa uhrin sähköposti-, pikaviestin- tai käyttäjäprofiiliasian (joko varastamalla tai uhrin ystävän välityksellä). Hyökkääjä saattaa esiintyä uhrinaan hyökätäkseen jonkun muun kimppuun (esim. lähettää loukkaavia viestejä vertaisryhmän jäsenille tai opettajille varastetun tilin kautta).
Outing	Outingilla tarkoitetaan uhuriin liittyvien yksityisluontoisten tietojen paljastamista. Hyökkääjä saa nämä tiedot haltuunsa esim. kaappaamalla uhrin chattihistorian, kirjeitä tai kuvia, joita hän sitten levittää ulkopuolisille. Tiedot on varastettu uhrin tietokoneelta tai kännykästä, tai hyökkääjä on saanut ne haltuunsa ollessaan läheisessä suhteessa uhuriin, joka luotti hyökkääjään niin paljon, että halusi kertoa tälle yksityisasioistaan esim. chattipalstalla tai pikaviestimen välityksellä.
Verkkokiusaaminen	Verkkokiusaamisella tarkoitetaan ei-toivottujen viestien lähettämistä uhrille. Tämä aggression muoto on tyypillisintä tapauksissa, joissa uhri ja hyökkääjä ovat aiemmin olleet läheisessä suhteessa, esim. entinen poika- tai tyttöystävä.
Happy slapping	Tällä tarkoitetaan aggression muotoa, jossa uhria provosoidaan tai hänen kimppuunsa hyökätään ja samanaikaisesti tapahtuma tallennetaan videolle tai otetaan siitä kuvia. Tämä aineisto julkaistaan sitten verkossa.
Panettelu	Tällä tarkoitetaan ilmiötä, jossa uhrista levitetään väärää tietoa tai mustamaalataan häntä sähköisen median tai muun uhuriin liittyvän materiaalin välityksellä, esim. muokattuja kuvia, joissa uhri näyttää olevan seksuaalisessa kanssakäymisessä, tai perättömät väitteet, joiden mukaan uhri on ollut osallisena tietyissä tapahtumissa.
Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen	Tässä aggression muodossa uhri suljetaan tarkoituksellisesti tietyn verkkoyhteisön ulkopuolelle (ystäväpiiri tai muu sosiaalinen verkkoyhteisö).
”Tekninen” aggressio	Hyökkääjä kohdistaa aggressionsa uhrin tietokoneeseen, ohjelmistoihin tai sähköiseen infrastruktuuriin (esim. verkkosivusto) sen sijaan, että hyökkäisi itse uhrin kimppuun. Tälle aggression muodolle on tyypillistä tahallinen tietokonevirusten levittäminen ja hakkerointi.

Monistepohja 2: Sähköisen aggression seuraukset	
Tyyppi	Seuraus
Fleimaus (flaming)	
Ahdistelu	
Toisena henkilönä esiintyminen	
Outing	
Verkkokiusaaminen	
Happy slapping	
Panettelu	
Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen	
”Tekninen” aggressio	
Huomautuksia	Tämä harjoitus vaatii opettajalta ennakoivalmistautumista ja tiedon hankkimista sähköisen aggression eri muodoista, jotta hän pystyy pitämään keskustelua yllä ja ohjaamaan sitä.
Muunnelma	Tämä harjoitus voidaan toteuttaa myös niin, että oppilaat muodostavat neljän hengen ryhmiä, joista jokaiselle annetaan moniste sähköisen aggression eri muodoista. Heidän tehtävänä on lukea kuvaukset ja yrittää löytää yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia verkossa tapahtuvan ja kasvokkain tapahtuvan aggression välillä. Tämä muunnelma vie vähemmän aikaa.
Arviointi ja pohdinta	Oppilaat täydentävät taulukkoon (ks. materiaalit, monistepohja 2) omat näkemyksensä sähköisen aggression eri muotojen seurauksista sekä kiusaajan että uhrin kannalta.

3 Harjoitus

Netiketti

Kuvaus

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

Harjoituksen kulku

Oppilaille jaetaan moniste internetin säännöistä. Esimerkkejä netiketin säännöistä:

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

Oppilaat valitsevat säännöistä yhden ja keskustelevat pareittain seuraavista kysymyksistä:

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

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

Sen jälkeen käsitellään yhdessä seuraavia kysymyksiä:

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

VOIMAVARAT



Valmistelu-aika

5 minuuttia



Kesto

40 minuuttia + 5 minuuttia yhteenvetoon



Suosittelun kohderyhmä

ala-asteen vanhimmat ja yläasteen oppilaat

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

Monistepohja 1: Monistepohja oppilaiden itsehavainnointia varten

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

Monistepohja 2: Monistepohja opettajalle harjoitusten arviointia varten

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

Huomautuksia	Tämän harjoituksen yhteydessä voi esiintyä seuraavanlaisia haasteita: <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="454 315 1404 376">▪ Oppilaat eivät ehkä viitsisi lukea sen verkkoyhteisön sääntöjä, jonka jäseneksi he rekisteröityvät<li data-bbox="454 387 1404 448">▪ Oppilaita voi olla vaikea saada vakuuttuneeksi siitä, että jotkin säännöt ovat tarpeellisia ja tekevät internetin käytön turvallisemmaksi<li data-bbox="454 459 1404 517">▪ Voi olla vaikeaa murtaa stereotyyppinen käsitys siitä, että internetin sääntöjen rikkominen ei johda minkäänlaisiin seuraamuksiin
Muunnelma	Nelihenkkiset ryhmät voivat laatia oman netiketin ja esitellä sen muille perustellen jokaisen säännön. Varaa tähän 15–25 minuuttia. Sen jälkeen keskustellaan yhdessä ryhmien laatimista netiketeistä ja pyritään luomaan yksi yhteinen netiketti, jonka jokainen oppilas voisi allekirjoittaa. Tämä muunnelma vaatii enemmän aikaa, erityisesti jos oppilaat laativat säännöt itse.
Arviointi ja pohdinta	Tämän harjoituksen jälkeen oppilaat ja opettaja voivat toteuttaa itsehavainnointia, jonka tarkoituksena on tulla tietoisemmaksi omista ajatuksistaan ja mielipiteistään sekä omaksua positiivinen asenne internetin turvallista ja korrektia käyttöä kohtaan (ks. materiaalit, monisteet 1 ja 2).

4 Harjoitus

Nettikiusaaminen ja sen käsittely

Kuvaus

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

Harjoituksen kulku

Opettajat jaetaan neljän hengen ryhmiin. Harjoituksen aiheena on: Mitä koulu/opettaja voi tehdä nettikiusaamisen estämiseksi?
Jokaiselle ryhmälle jaetaan moniste (ks. materiaalit, moniste 1).

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

Näiden neljän vaiheen jälkeen jokainen ryhmä esittelee ratkaisunsa.

VOIMAVARAT



Valmistelu-aika
5 minuuttia



Kesto
45 minuuttia



Suosittelut kohderyhmä
opettajat

Harjoitusmateriaali Tämän harjoituksen toteuttamisessa tarvitaan alla olevia monistepohjia.

Monistepohja 1.

1. Erikoinen ja mahdottomalta tuntuva tapa ratkaista ongelma

... 

2. Sovinnaisempi ja toteuttamiskelpoinen

... 

3. Vielä toteuttamiskelpoisempi ratkaisu

... 

4. Realistisin ja helpoiten toteutettava

... 

Monistepohja 2: Koulun ja opettajan panos nettikiusaamisen ennaltaehkäisyssä

Miten voin ennaltaehkäistä nettikiusaamista?

Miten koulu voi ennaltaehkäistä nettikiusaamista?

Huomautuksia

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

Muunnelma

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

Arviointi ja pohdinta

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

5 Harjoitus

Sivullisten kiusaaminen

Kuvaus

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

Harjoituksen kulku

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

VOIMAVARAT



Valmistelu-aika

10 minuuttia

Kesto

45 minuuttia

Suosittelun kohderyhmä

kaikenikäiset oppilaat

Harjoitusmateriaali

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

Monistepohja 1: Ratkaisun hyvät ja huonot puolet

Ratkaisu:

Hyvät puolet

Huonot puolet

Parannusehdotukset

Hyvät puolet	Huonot puolet	Parannusehdotukset

Monistepohja 2: Monistepohja opettajalle harjoitusten arviointia varten	
Kysymykset	Vastaukset
Mitä oppilaat ovat oppineet?	
Mikä oli tämän aiheen paras puoli?	
Mikä oli tämän aiheen huonoin puoli?	
Mitä voisi tehdä paremmin?	
Mitä hyötyä harjoituksista oli minulle?	
Monistepohja 3: Monistepohja oppilaille harjoitusten arviointia varten	
Kysymykset	Vastaukset
Mitä olen oppinut?	
Mikä oli tämän aiheen paras puoli?	
Mikä oli tämän aiheen huonoin puoli?	
Mitä voisi tehdä paremmin?	
Mitä hyötyä harjoituksista oli minulle?	
Huomautuksia	Tämän harjoituksen suurimpia haasteita on auttaa oppilaita voittamaan pelkonsa ja puuttua asiaan nähdessään jotakuta kiusattavan. Kyseessä voi olla jonkinlainen luontainen pelko, joka on hyvä oppia voittamaan.
Muunnelma	Opettaja voi myös kuvailla oppilaille yhden tilanteen, jonka jälkeen keskustellaan yhdessä ja pyritään löytämään tilanteeseen ratkaisu. Tämä vie vähemmän aikaa eikä monisteita tarvita.
Arviointi ja pohdinta	Opettajat ja oppilaat voivat suorittaa itsehavainnointia taulukon kysymysten avulla (ks. materiaalit, monisteet 2 ja 3).

KIRJALLISUUSLUETTELO

- Löytyy englanniksi Mielenterveyden edistämisen käsikirjat (MHP Handbook) hankkeen verkkosivuilta: <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=handbook>.

ISBN 978-09-57-58158-6



9 780957 581586 >