



Yhdessä tehden

Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemukset vaikuttavat niin oppilaiden kuin koulun aikuisten hyvinvointiin ja jaksamiseen. Osio sisältää vinkkejä siihen, kuinka koko koulu yhteisössä voidaan lisätä oppilaiden ja aikuisten mielen hyvinvointia sekä käsitellä mielenterveyden edistämiseen liittyviä teemoja erilaisten tapahtumien ja tempausten avulla.

YHTEISTÄ ILOA –TEMPAUS

Mietitään yhdessä Yhteistä iloa -tempaukselle sopiva kohde pohtimalla ja tekemällä koulussa näkyväksi sen, mikä merkitys ja arvo ilolla on. Pohditaan myös, mitä arvoja Yhteistä iloa -tempauksella voidaan edistää. Tempaus voi olla

esimerkiksi vierailu vanhainkotiin valmistellun esityksen kera, iloinen musiikkitapahtuma perheiden virkistykseksi, oppilaiden toisilleen pitämä läksykerho tai pieni lastennäytelmä päiväkotiin.

HYVÄN MIELEN PÄIVÄ / TEEMAVIIKKO

Hyvän mielen päivän tai teemaviikon voi järjestää esimerkiksi joka vuosi vietettävänä Maailman mielenterveyspäivänä 10.10. Ohjelmassa voi olla esimerkiksi paneelikeskustelu koulu yhteisön aikuisten ja nuorten kesken, tietoisuuksia tai luentoja, kirjoitus- tai piirustuskilpailu tai hyväntekeväisyyskonsertti. Tarjolla on myös tietoa paikkakunnan nuorten palveluista.

Mielenterveyttä tukevien arkisten asioiden – terveellisen ravinnon, riittävän levon sekä liikunnan, ihmissuhteiden ja itsestä huolehtimisen – merkitystä voidaan tuoda esille erilaisissa toimipisteissä ja oppilaiden esityksissä.

Teemaviikon tai -päivän huipennus voi koostua esimerkiksi seuraavanlaisista ohjelmanumeroista:

- Musiikkiesitys (esim. tuttuun kappaleeseen uudet sanat mielen hyvinvointiin liittyen)
- Mielen hyvinvoinnin padan reseptit, rapit ja runot, pienoishäytelmät (esimerkiksi teemoista jäämäkkyys – miten sanoa ei, kiusaamisen ennaltaehkäiseminen, kriisistä selviytyminen jne.)
- Lyhytelokuvien esittäminen (mielen hyvinvointi ja media)
- Kutsuvieras

Vierailijaksi voidaan pyytää esimerkiksi paikallisen mielenterveysseurassa tai nuorille suunnatussa mielenterveyspalvelussa toimivaa henkilöä. Kutsuvieras voi olla myös vapaaehtoistyötä tekevä, tukihenkilötoiminnassa mukana oleva henkilö tai kokemusasiantuntija. Tai voidaan vaikka pyytää koulupsykologia luennoimaan aiheesta ”Mielen hyvinvointi ja tunteet”.

MEIDÄN VAHVUUDET

Oppilaat jaetaan pienryhmiin, joissa listataan oheisia kysymyksiä hyödyntäen koulun tai ryhmän hyviä puolia. Kaikkien pienryhmien tuotoksista kootaan yhteinen luettelo, josta muokataan koko koulun nähtävälle taulu, juliste, seinämaalaus tai vaikka päivitys koulun nettisivuille.

Mitkä ovat meidän

- vahvuutemme?
- hauskimmat piirteemme?
- ihailtavimmat piirteemme?
- parhaat rituaalimme, (esimerkiksi tapahtumat)?
- Parhaat arjen käytänteemme?

Harjoituksen voi teettää joka luokassa ja toteuttaa sitten koko koulua koskevan ja kuvaavan listauksen. Harjoitusta voi soveltaa myös koulun henkilöstön käyttöön. Vahvuuksiin keskittyminen vahvistaa yhteisön hyviä ja kannattelevia ominaisuuksia ja yhteisöllisyyttä ylipäätään.

OTETAAN KAIKKI MUKAAN!

Pohditaan jokaisen luokan kesken, miten yksinäisyyttä voitaisiin koulussa vähentää ja ehkäistä. Jokainen luokka voi ottaa oman ideansa käyttöönsä ja kaikki ideat voidaan myös esitellä esimerkiksi oppilaskunnan hallituksen kokouksessa. Oppilaskunnan hallituksessa voidaan äänestää ainakin yksi idea, joka sovitaan otettavaksi käyttöön koko koulun tasolla.

Ideoinnissa voi hyödyntää seuraavanlaisia käytänteitä:

Ystävyyspenkki – Koulun pihalle sijoitetaan penkki, johon yksin oleva oppilas voi halutessaan mennä. Penkiltä voi käydä hakemassa itselleen seuraa!

Välituntikerhot – Oppilaat pitävät toisilleen erilaisia välituntikerhoja, johon kaikki saavat osallistua.

Sisävälitunnit salissa – Jokainen luokka-aste saa viettää vuorollaan välitunnin salissa, jolloin on helppo tutustua myös rinnakkaisluokkalaisiin. Aikuisen täytyy toimia salissa valvojana.

Tukioppilaat – Tukioppilastoiminnan tavoitteena on edistää toiset huomioivaa käyttäytymistä, luoda kouluun yhteishenkeä, torjua yksinäisyyttä ja lisätä kaikkien nuorten osallisuutta koulussa.

HYVÄN MIELEN RASTIKIERROS



30–45
min



Hyvän mielen passit” oppilaille liite 35, kartta
rastien sijainnista ja tarvikkeet pisteille

Jokaiselle oppilaalle jaetaan Hyvän mielen passi, johon he kirjoittavat oman ja ryhmänsä nimen. Eri puolille koulua piilotetaan yhdeksän mielen hyvinvoinnin rastia. Koulun aikuisista valitaan vastuuhenkilöt ohjaamaan toimintaa rasteilla. Oppilaat kiertävät esimerkiksi välitunneilla rasteilla ja saavat kunkin rastin tehtävän suoritettuaan leiman mielen passiinsa. Rastien löytymistä helpottamaan voidaan tehdä kartta. Kun oppilas on kerännyt kaikki leimat passiinsa, se palautetaan sovittuun paikkaan. Koulun aikuiset voivat yhdessä sopia, mikä olisi mukava tapa päättää Hyvän mielen rastikiertös.

Hyvän mielen passin rastit:

- Hyvä arki:** Piirretään oma Mielen hyvinvoinnin käsi (apuna Liite 8).
- Vahvuudet:** Omat vahvuudet esiin. Vaihtoehtoisesti voidaan joko
 - kirjoittaa isoon aurinkoon omia vahvuuksia adjektiivein tai
 - keksiä vahvuudet omista etunimen kirjaimista. Tässä esimerkinimi on ELSA:
ELÄVÄINEN
LEMPEÄ
SOSIAALINEN
AURINKOINEN
- Meidän koulu:** Kirjoitetaan lapulle oma kehitysidea: mitä koulussa voisi muuttaa? Tai kirjoitetaan myönteinen palaute: mikä koulussa on hyvin? Lappu laitetaan palautelaatikkoon. Oppilaskunta käsittelee palautteet.
- Arvojen omenapuu:** Arvojen omenapuu. Isoon omenapuhun kiinnitetään omenan muotoinen lappunen, johon kirjataan asia, jota arvostaa ja josta ei luopuisi.
- Kaveritaidot:** Oppilaat jaetaan 3–4 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle jaetaan lappu, johon on kirjattu yksi kaveritaito. Ryhmät keksivät kukin yhden esimerkin tilanteesta, jossa kysei-

nen kaveritaito tulee esille ja kehittää siitä pienen esityksen. Yksi ryhmä kerrallaan esittää esityksensä ja muiden tehtävänä on arvata, mitä kaveritaitoa esitys ilmentää.

Lapuille kirjoitettavat kaveritaidot: kuunteleminen, auttaminen, ystävällisyys, kannustaminen, neuvotteleminen, luotettavuus ja anteeksi pyytäminen.

- Tunteet tutuiksi:** Leikkimielinen kilpailu, jossa jokaisella oppilaalla on kaksi minuuttia aikaa kirjoittaa niin monta tunnetta paperille, kuin keksii. Lopuksi käydään läpi, mitä tunteita oppilaat ovat keksineet ja julistetaan voittaja, eli se, jonka paperiin on kirjattu eniten tunteita. Voidaan lopuksi pohtia, oliko jotain tunteita erityisen helppoa tai hankalaa muistaa, ja onko olemassa oikeita ja väriä tunteita.
- Selviytymiskeinot:** Keskustellaan siitä, mikä auttaa, kun on surullinen tai harmittava. Kootaan keskustelun pohjalta lista oheisen otsikon alle: Kun olen surullinen, olooni auttaa parhaiten...
- Turvaverkko:** Ideoidaan, keitä henkilöitä ja lähialueen toimijoita voisi kutsua tekemään yhteistyötä koulun kanssa. Keiden kanssa meidän luokkamme haluaisi tehdä yhteistyötä ja mitä se voisi olla? (Esimerkiksi alueen nuorisotilat, seurakunta, vanhusten hoitokoti, päiväkotit tai paikalliset liikkeet.)
- Unelmat ja luottamus elämään:** Oppilaat jaetaan 4–5 hengen ryhmiin. Jokaisen ryhmän tehtävänä on kirjoittaa runo tai räppi unelmiin liittyen. Jokainen ryhmä esittelee vuorotellen omat tuotoksensa.

HYVÄN MIELEN JULKAISU



Vaihtelee valitun toteutusajan mukaan



Toteutustavan mukaan

Oppilaat laativat koulun väelle ja huoltajille julkaisun mielen hyvinvoinnista ja sen merkityksestä nuorille. Julkaisu voi olla vaikka tiedote tai blogikirjoitus tai vaihtoehtoisesti voidaan perustaa esimerkiksi aiheeseen keskittyvä Facebook-ryhmä.

Julkaisu voi pohjautua esimerkiksi seuraaviin tapoihin saada tietoa oppilaiden hyvinvoinnista ja ajatuksista hyvinvointiin liittyen.

Mielipidekirjoitus

Oppilaat laativat mielipidekirjoituksen paikallislehden yleisönosastolle aiheesta ”Mitä mielen hyvinvointi merkitsee minulle?”. Kirjoituksessa voidaan vaihtoehtoisesti pohtia, millainen on ”hyvän mielen koulu”.

Paikallislehdessä julkaistaan oppilaiden haastatteluja valokuvineen aiheesta ”Minulle hyvää mieltä tuottaa...”.

Gallup-kysely

Oppilaat tekevät muutamille koululaisille gallup-kyselyn mielen hyvinvoinnin perusrakenteiden toteutumisesta arjessa, ja tulokset julkaistaan. Oppilaat muokkaavat itse kysymykset ja kysymyslomakkeen. Seuraavasta listasta voi tarjota esimerkiksi:

- Syötkö koulussa lämpimän ruuan?
- Miten monta tuntia olet koneella päivittäin?
- Syötkö aamupalan? Millaisen?
- Miten huolehdit terveydestäsi?

- Menetkö ajoissa nukkumaan? Montako tuntia nuket?
- Mitä harrastat?
- Kuinka paljon vietät aikaa kavereiden kanssa ja perheen kesken? Mitä teette yhdessä?
- Miten viihdyt koulussa?
- Mikä lisäksi viihtyvyyttäsi koulussa?
- Jutteletko vanhempiesi ja kavereidesi kanssa kuulumisista? Jos juttelet, niin miten usein?

Huom!

Yksi vaihtoehto on käyttää oppilaiden hyvinvoinnin kartoittamiseen ”Mun Mieli –sovellusta”.

Nuorten kysymyslaatikko

Koulun tiloihin sijoitetaan laatikko, johon saa jättää kysymyksiä sovitun ajanjakson ajan. Kysymykset voivat koskea mieltä askarruttavia mielen hyvinvointiin liittyviä asioita. Laatikkoon voi jättää myös kehittämisideoita. Opettaja tai oppilashuollon henkilö vastaavat kysymyksiin, ja kysymykset vastausineen, kuten myös kehittämisideat julkaistaan.

Haastattelu

Oppilaat haastattelevat koulukuraattoria, terveydenhoitajaa tai koulupsykologia. Haastattelu voidaan videoida tai sen pohjalta voidaan kirjoittaa lehtijuttu koulun julkaisuun tai paikallislehteen. Oppilashuollon henkilöitä haastatellaan esimerkiksi aiheesta: Miten oppilashuollon eri henkilöt tukevat nuorta koulussa? Millaisissa asioissa heidän puheilleen voi hakeutua?