

Vinkkilista



Vinkkilista hyväksi koetuista
käytännöistä ja
toimintamuodoista

Nuorten ehkäisevän
kriisityön -hanke

SUOMEN
MIELEN
TERVEYS-
SEURA



Suomen Mielenterveysseura
Nuorten ehkäisevän kriisityön -hanke
Maistraatinportti 4 A, 00240 HELSINKI
Puhelin 09 615 516

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

Taitto Mainostoimisto Visuviestintä Oy, Taina Ståhl
Kannen kuva Rodeo.fi
Muut kuvat Vilja Tamminen
Paino SP-Paino Oy, 2012



SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto _____	4
2. Nuorten ehkäisevän kriisityön hanke 2007–2011 (Pulinapaja) _____	5
3. Moniammatillinen työryhmä: Hyvinvointityöryhmä _____	7
4. Kysely 7. luokkalaisille _____	8
5. Luokkatyöskentely _____	11
5.1 Kaveruus ja ryhmässä toimiminen _____	11
5.2 Ystävyys ja seurustelu _____	13
6. Luokkatyöskentely ja/tai nuorten ja vanhempien yhteistoiminnallinen ilta _____	19
7. Learning Cafe vanhempainilta _____	21
8. 9. luokan yhteistoiminnallinen kannustusjuhla _____	23
9. Tyttöryhmä _____	25
10. Keskusteluryhmät lukiossa _____	27
11. Hyvä valinta -kursi _____	29
Kirjallisuutta ja materiaalia _____	30
Nettisivuja _____	32

1. JOHDANTO

Tähän vinkkilistaan on koottu muutama esimerkki hyväksi koetuista käytännöistä ja toimintamuodoista Suomen Mielenterveysseuran Nuorten ehkäisevän kriisityön hankkeen 2007–2011 (Pulinapaja) ajalta. Käytännöt ja toimintamuodot eivät välttämättä ole uusia tai hankkeen itse kehittämiä. Ne ovat kuitenkin esimerkkejä työtavoista, jotka on koettu toimiviksi ja jotka on usein muokattu ja toteutettu yhteistyössä koulun tai nuorisotyön toimijoiden kanssa. Hankkeen työntekijät ovat löytäneet upeita yhteistyökumppaneita pilottikouluista, kuntien muilta sektoreilta ja järjestöistä. Pulinapaja 2007-2011 -hankkeen sekä näiden muutaman esimerkin kautta, Suomen Mielenterveysseura on halunnut olla mukana vahvistamassa jakamisen ja yhdessä tekemisen kulttuuria.



2. NUORTEN EHKÄISEVÄN KRIISITYÖN HANKE 2007–2011 (Pulinapaja)

Suomen Mielenterveysseuran Pulinapaja-hanke kehitti seuran nuorten parissa tehtävää ehkäisevää kriisityötä. Hanke toteutettiin neljän paikallisen mielenterveysseuran ja kriisikeskuksen johdolla Lahdessa, Mikkelissä, Oulussa ja Rauman seudulla. Hankkeella oli 11 pilottikoulua, joiden toimijoiden kanssa yhteistyössä hankkeessa kokeiltiin ja kehitettiin erilaisia toimintamuotoja. Hankkeen rahoituksesta vastasi RAY.

Hanke vahvisti pilottikouluissa nuoren mahdollisuutta tulla kuulluksi ja osallistui koulu-yhteisön kehittämiseen.

Mielenterveysseura tarjosi nuorille hankkeen aikana 1469 kertaa keskusteluapua.

Hanke organisoivat pilottikouluille koulupäivystystoimintaa, jossa hanketyöntekijä oli kerran viikossa säännöllisesti tavattavissa kouluilla. Keskusteluihin ei tarvinnut lähetettä eikä ajanvarausta. Keskustelut käytiin pääosin koulussa, mutta nuori voi halutessaan tavata hankkeen työntekijän myös kriisikeskuksella tai kotonaan. Nuorelle näytti olevan joskus helpompaa tulla ensimmäistä kertaa keskustelemaan yhdessä ystävän tai vanhemman kanssa. Keskustelussa nuorella oli 409 kertaa mukanaan yksi tai muutama ystävä ja 22 kertaa joku aikuinen (useimmiten oma vanhempi). Keskustelujen aiheet liittyivät nuoren elämään koulussa, kotona ja vapaa-ajassa sekä nuoren omaan kasvuun ja kehitykseen. Osa keskusteluista liittyi nuoren läheisen äkilliseen kuolemaan tai muuhun traumaattiseen kokemukseen ja silloin keskityttiin akuutin kriisin työstämiseen.

Mielenterveysseura kokosi vanhempia ja ammattilaisia kasvattajien iltoihin,

joihin järjestettiin 16. Niihin osallistui lähes 1550 kasvattajaa. Ammattilaisille järjestettiin lisäksi 15 koulutustilaisuutta, joihin osallistui lähes 1330 ammattilaista. Kasvattajien tilaisuuksissa pohdittiin nuoruuden kehitysvaiheita ja niiden tehtäviä sekä aikuisten tärkeää roolia nuoren terveen kasvun tukijana.

Hankkeen työntekijät työskentelivät luokanvalvojan tai muun koulun ammattilaisen työparina myös luokkatilanteissa. Luokkatyöskentely oli useimmiten mielen hyvinvointiin ja nuoruuteen liittyviä teemallisia tunteja, joita pidettiin hankkeen aikana noin 340. Kokonaisten koululuokkien kanssa työskenneltiin myös, kun tavoitteena oli rakentaa ryhmään turvallinen ilmapiiri ja ehkäistä tai ratkaista työrauhaongelmia ja kiusaamista. Tällöin saman ryhmän kanssa työskenneltiin useita kertoja. Suomen Mielenterveysseura julkaisi syksyllä 2011 työmuotoa esittelevän oppaan: **Työrauhaa rakentamassa.**

Koulupäivystyksen ja luokkatyöskentelyn lisäksi hanke organisoi pilottikouluilla teemapäiviä ja toiminnallisia vanhempainiltoja sekä pienryhmätoimintaa yhteistyössä opettajien, nuorisotyöntekijöiden tai kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Tässä vinkkilistassa on joitain esimerkkejä näistä yhteistyömuodoista.





3. MONIAMMATILLINEN TYÖRYHMÄ: Hyvinvointityöryhmä

Onnistuvat Opit -hankkeen myötä on Raumalle jäänyt elämään prosessiohjaajien säännöllinen toiminta. Prosessiohjaajat on jaettu kahteen ryhmään: oppipolkutyöryhmään ja hyvinvointityöryhmään. Nimensä mukaisesti toinen keskittyy opiskeluun liittyviin asioihin ja toinen yleiseen hyvinvointiin liittyviin asioihin. Ryhmät kokoontuvat kuukausittain ja neljä kertaa vuodessa on ryhmien yhteisiä kokoontumisia, verkostopäiviä tai koulutuksia.

Hyvinvointityöryhmään kuuluvat tällä hetkellä työntekijät nuorten psykiatriselta poliklinikalta (NuPo), nuorten vastaanottoryhmästä (vorri), kouluterveshuollosta, sosiaalitoimen lastensuojelusta, nuorisotoimesta, seurakunnasta ja kriisikeskuksen nuorten hankkeesta.

Hyvinvointityöryhmä valitsi vuoden 2008 teemaksi päihteet. Ryhmän konkreettisia tuotoksia ovat mm. nuorten pariin jalkautuva päihdetyöntekijä ja päihdeopas ”Mailmam bitto mukulattem barhaks” nuorten vanhemmille.

Vuodeksi 2009 hyvinvointityöryhmällä ei ole ollut valittua teemaa, vaan se on käsitellyt kokouksissaan juuri sillä hetkellä ajankohtaisia asioita. Keskeisenä ajatuksena on ollut tänä vuonna nostaa ryhmän käytännön toiminnan tasoa ja miettiä ensi vuodelle konkreettisempia tapoja kohdata nuoret. Yläkouluilla vanhempainillassa ryhmä osallistui paneelikeskusteluun aiheena nuorten hyvin/pahoinvointi, myös päihteet siihen liittyen.

Helsingissä muokattua ehkäisevän päihdekasvatustyön Valintojen Putki -mallia kokeiltiin Raumalla Nuorten ehkäisevän kriisityön hankkeen ja paikallisen AMK:n toimesta toukokuussa -09. Hyvinvointityöryhmässä on suunnitteilla ottaa malli käyttöön ja toteuttaa sitä seudun 6-luokilla.

Koulujen ”seiska päivistä” kehitellään myös uudistettua kokonaisuutta, jossa mahdollisimman moni nuorten kanssa toimiva taho voi esittäytyä nuorille ja tuoda päivään omaa osaamistaan.

Hyvinvointityöryhmän (samoin kuin oppipolkutyöryhmänkin) ohjausryhmä koostuu sosiaalitoimessa, opetustoimessa ja terveystoimessa päättävässä asemassa olevista viranhaltijoista. Näin ryhmän toiminnalle ja yhteiselle kehittämistyölle varmistetaan riittävä taustatuki ja ohjausryhmällä on valtuudet tehdä tarvittavia päätöksiä.

4. KYSELY 7. LUOKKALAISILLE

7. luokan oppilaiden kysely

Moi! Jokainen 7. luokan oppilas pääsee käymään Pulinapajassa yksilötapaamisessa. Keskustelut kestävät noin 30 min./oppilas.

1. Jos mietit kulunutta lukuvuotta, millaista on ollut olla seiskaluokalla?
Mitä hyvää/huonoa kuluneena lukuvuotena on tapahtunut?

2. Minkälaisia tavoitteita sinulla on oman koulunkäyntisi suhteen?

3. Mitä parannettavaa sinulla on omassa koulunkäynnissäsi?

4. Mitä teet mieluiten vapaa-ajallasi?

5. Kuvaile itseäsi kolmella eri sanalla

6. Kuinka monta sellaista läheistä ystävää sinulla on, joiden kanssa voit keskustella luottamuksellisesti lähes mistä tahansa asiasta?

7. Tapaatko läheisiä ystäviäsi

- koulussa vapaa-ajalla sekä että

8. Onko sinun helppo saada uusia kavereita?

- se on minulle helppoa se on minulle melko helppoa
 se on minulle melko hankalaa se on minulle hankalaa

9. Jos sinulla on huolia tai ongelmia, niin kenelle mieluiten kerrot/kertoisit niistä kotona?

- äidille isälle isovanhemmille
 äiti-/isäpuolelle siskolle/veljelle lemmikkieläimelle
 jollekin muulle, kenelle? _____ en kenellekään

10. Jos sinulla on surua, murhetta, stressiä tai mielialasi on muuten huono, miten pyrit parantamaan oloasi? (valitse joka kohdasta sinulle sopivin vaihtoehto)

	en koskaan	joskus	melko usein	melkein aina
en ajattele asiaa	1	2	3	4
teen jotain mukavaa ikävän olon vastapainoksi	1	2	3	4
katson televisiota/elokuvia	1	2	3	4
kirjoitan ajatuksistani	1	2	3	4
kuuntelen/soitan musiikkia	1	2	3	4
lähdän luontoon liikkumaan	1	2	3	4
urheilen	1	2	3	4
herkuttelen/syön	1	2	3	4
käytän päihteitä	1	2	3	4
pelaan tietokone/konsolipelejä	1	2	3	4
keskustelen internetin keskustelupalstoilla	1	2	3	4
puhun jollekin läheiselleni	1	2	3	4
puhun ammattihenkilölle	1	2	3	4
itken	1	2	3	4
kiukuttelen, äksyilen	1	2	3	4
pohdin omia arvojeni ja uskomuksiani	1	2	3	4
rukoilen	1	2	3	4
teen muuta, mitä? _____				

11. Onko sinulla jotain sellaisia asioita josta haluaisit jutella Pulinapajassa, tai jotka ovat mietityttäneet sinua?

KIITOS VASTAAAMISESTA, NÄHDÄÄN PULINAPAJASSA ☺



5. LUOKKATYÖSKENTELY

5.1 KAVERUUS JA RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN

Tunti kaveruudesta, ryhmässä olemisesta ja toiselle puhumisesta.

- tarkoitus ei ole kaivella vanhoja asioita
- jokainen toimii osana ryhmää ja on osaltaan vastuussa ryhmän toiminnasta
- ei nälvintää, toisten mielipiteiden kommentointia, jokaisella on oikeus puhua ja tulla kuulluksi (ei toisten päälle puhumista).

Esittely (10 min.)

Oppilaat laitetaan rinkiin. Kukin esittelee oikealla puolella olevan luokkakaverin kertomalla hänen nimensä sekä häntä kuvaavan karkin perusteluineen.

Tervehtiminen koskettaminen (10 min.)

Liikutaan luokassa ja tervehditään eri tavoilla (vetäjä kertoo aina kunkin tervehtimistavan)

- hymy, nyökkäys, kättely, ylävitonen, halaus

Tervehdi joka kerta eri ihmisiä! Muista katsoa ihmisiä silmiin. Liikkuessa ja tervehtiessä ollaan aivan hiljaa, nyt vain eleillä on merkitystä.

Ilmapiiri Keskustelu ilmapiiristä ryhmissä (20 min.)

Jaetaan luokka ryhmiin: kirjatkaa paperille,

- Millainen on luokan hyvä ilmapiiri?
- Millainen on luokan huono ilmapiiri?
- Onko ilmapiirillä merkitystä? Hyödytkö sinä, hyötyykö luokka hyvästä ilmapiiristä? Millä tavoin? Onko haittaa, millä tavoin?

Jokainen ryhmä käy kirjaamassa kummankin otsakkeen alle yhden asian.

Keskustellen: MITÄ ASIOILLE VOISI TEHDÄ?

Mitä voit itse tehdä? Mitä koko luokka voisi tehdä?

Toiselle puhuminen Mikä on hauskaa, mikä loukkaa?
(jako ryhmiin tytöt/pojat, noin 20 min.)

Miettikää omissa ryhmissänne,

- *Mitkä asiat loukkaavat, jos joku luokkakaveri sanoo sen?*
- *Onko joitakin aiheita/asioita, jotka loukkaavat enemmän kuin toiset?*
- *Mikä on huumoria tai vitsi? Jos toinen loukkaantuu, onko hänellä siihen oikeus, vaikka sinä olet sitä mieltä, että asia on vitsi?*
- *Milloin raja ylittyy? Onko asioita, joista ei voi edes "leikillään" huomautella?*
- *Miten toisille puhuminen vaikuttaa luokan ilmapiiriin? (pos. ja neg.)*

Jokainen kohta käydään läpi yksitellen
(ryhmässä miettiminen – purku, ryhmä – purku jne.)

Myönteisen palautteen antaminen ja saaminen (10 min.)

Annetaan ja saadaan MYÖNTEISTÄ palautetta (yksilö)

- *Jokainen kirjaa a-nelosen yläosaan esim. keskelle oman nimensä.*
- *Jokainen antaa oman lappunsa vierustoverilleen (yhteinen suunta) ja saa näin siis eteensä jonkun toisen lapun.*
- *Lappuun kirjoitetaan joku ehdottomasti myönteinen asia kyseisen lapun henkilöstä, ensimmäinen myönteinen asia joka tulee mieleen (nyt vaaditaan hieman aikuisuutta, jotta tämä onnistuu!).*
- *Vaihdetaan lappuja ringissä eteenpäin ohjaajan merkin mukaan.*
- *Kun jokaisen lappu on käynyt jokaisella ja omat laput on saatu takaisin, valitaan yksi asia/lause/sana, joka kerrotaan omasta lapusta muille.*

JOS JÄÄ AIKAA

Narusta solmu (max 10 henkilöä)

Tarvitaan narua 1–2 m/hlö. Kaikki menevät riviin ja tarttuvat naruun kahdella kädellä.

Tarkoituksena on tehdä narusta tavallinen solmu ilman, että kukaan päästää narusta irti.

Siis vain yksi lenkki ja kiristys ja ihan uskomattoman vaikeaa!

- Kootaan paperille
- **OPPILAIDEN AJATUKSIA LUOKKAILMAPIIRISTÄ**
 - **OPPILAIDEN AJATUKSIA LOUKKAAVISTA PUHEISTA**

5.2 YSTÄVYYS JA SEURUSTELU

YSTÄVYYS (Ohjaaja voi halutessaan käydä läpi alla olevia runkoja)

- Hyvä ystävyys on yksi arvokkaimmista asioista koko maailmassa.
- Ystävää tarvitaan jakamaan elämään liittyviä asioita.
Kaikki kiva ja ilo, on paljon nautinnollisempaa, jos voi jakaa ne ystävän kanssa.
- Toisaalta ystävän arvo on korvaamaton myös surun ja mielihahan keskellä. Ystävä saattaa olla ns. "hengenpelastaja", silloin kun tuntuu, että koko maailma on itseä vastaan.
- Ystävyys ei aina ole pelkästään iloisia ja hyviä asioita. Varmaa on, että erimielisyyksiäkin tulee ja usein juuri ne mitättömät pikkuasiat risovat.
- Aina ei ole helppo ymmärtää itseä, saati sitten toista. Tärkeää siis on, että osataan riidellä rakentavasti. Riidellessä tulisi muistaa, että asiat riitelevät, eivät ihmiset. Riitelemisessä vahingollisia asioita ovat mm. kärjistäminen, syyttely, vähättely, välttely (mykkäkoulu) ja kielteisyyden. Hyödyllistä taas on pyrkiä etsimään sellaista ratkaisua, josta molemmat hyötyvät ja pystyvät seisomaan ratkaisun takana. Tarvittaessa tulee myös kyetä muuttamaan omia ei-toimivia tai vahingollisia käyttäytymismalleja.
- Jokaisella on oikeus olla vihainen ja näyttää tunteensa, mutta toista ei saa loukata.
- Anteesi pyytäminen ja antaminen ovat opettelemisen arvoisia asioita, sillä niiden avulla monet hankalatkin tilanteet kääntyvät hyväksi.
- Riitelyn tulisi aina päättyä johonkin lopputulokseen ja sen päätteeksi pitäisi aina tehdä sovinto. Riidat voivat olla erittäin rakentavia ja puhdistavia suhteen kannalta.
- Ystävyys säännöt pätevät kaikkeen ihmisten väliseen kanssakäymiseen.
Ystävällisyys ihmisiä kohtaan on hyväksi myös itselle, sillä "sitä saa mitä tilaa".
Ystävällinen ihminen huomataan.

Aloitus (5 min.)

- *Nyt pidetään tunti seurustelusta ja ystävyystestä, niiden välisestä eroista/rajoista ja jokaisen omista rajoista.*
- *Ryhmätöitä; jokainen toimii osana ryhmää ja on osaltaan vastuussa ryhmän toiminnasta.*
- *Jokaisella on oikeus puhua ja tulla kuulluksi (ei toisten päälle puhumista).*





SEURUSTELU

Mitä on seurustelu? (Ohjaaja voi halutessaan käydä läpi alla olevia juttuja)

Seurustelu on mm. kahden ihmisen hetkien, mielipiteiden, kokemusten, tunteiden, tuntemusten, kosketusten ja arjen jakamista. Ensimmäisissä seurustelusuhteissa voi olla kyse pelkästään yhteisesti sovitusta asiasta. Suhteeseen ei siis ehkä liity yhdessä olemista eikä koskettamista lainkaan. Kumppaneille riittää, että molemmin puoleinen ihastus on tiedossa.

Pikkuhiljaa seurustelu muuttuu tunteiden jakamisen lisäksi enemmän yhdessä olemiseksi ja tekemiseksi. Kokeillaan asioita yhdessä. Seurusteleva pari luo yhdessä seurustelun pelisäännöt. Tärkeintä näiden sääntöjen luomisessa on soveltaa niihin ystävyyden pelisääntöjä. Nuoret ovat opetelleet ystävyyttä jo paljon ennen ensimmäisiä seurustelusuhteita. Samat pelisäännöt toimivat hyvin myös seurustelusuhteessa, vaikka ystävyyden lisäksi suhteessa onkin rakastumista ja ihastumista.

Seurustelu on yhdessä opettelua ja edellyttää valtavasti osaamista.

Näitä taitoja harjoitellaan koko elämä ajan:

- Itsensä ymmärtämistä
- Toisen ymmärtämistä
- Puhumista
- Kuuntelemista
- Riitelemistä ja sovintoa
- Kehumista
- Yhdessä kokemista ja kokeilemista
- Yhdessä tekemistä
- Tilan antamista toisen yksityisyydelle
- Luottamusta ja luottamista
- Tunteiden jakamista
- Välittämistä ja rakastamista

Mitä seurustelu on / Mitä "kuuluu" seurusteluun (20 min.)

- Ryhmissä kirjataan paperille mitä seurustelu on ja mitä kuuluu seurusteluun
- Kirjataan asioita ryhmittäin taululle
- Ovatko kaikki samaa mieltä
- Vaihdoksia / lisäyksiä
- (KESKUSTELU: mitä seurustelu ei ole ja mitä siihen ei kuulu)

Seurustelutesti (teko 5 min. + keskustelu 10 min. yhteensä 15 min.)

Valitse vastausvaihtoehdoista vain yksi sinulle sopivin vaihtoehto.

1. Kirjoita mielestäsi tärkein hyvän seurustelukumppanin ominaisuus

2. Kirjoita, miten itse haluaisit tulla isketyksi. (esim. kasvotusten, toinen ei saa olla humalassa ym.)

3. Miten itse tekisit aloitteen? Toimisitko oman ohjeesi mukaisesti?

- a) En koskaan b) Joskus c) Aina

4. Milloin kannattaa aloittaa seurusteleminen?

5. Miten lopetetaan seurustelusuhde mahdollisimman kauniisti.

6. Miten itse lopettaisit / olet lopettanut seurustelusuhteen?

- a) Pettämällä ja jättämällä b) Tekstiviestillä c) Kaverin välityksellä
d) Samoin, kun vastasin edelliseen kysymykseen (kysymys 5)

7. Miten selviäisit pettymyksestä, kun sinut on jätetty.

Tässä voisi keskustella kysymyksistä/vastauksista ja siirtyä selvittämään sujuvasti seurustelun pulmatilanteita:

Ryhmissä mietitään kysymyksiä (10 min.)

Esim. 2 ryhmää pohtii:

- *Kuinka esimerkiksi saa viestin perille, kun haluaa toisen tietävän, että tykkää?*

Ja esim. toiset 2 ryhmää pohtii:

- *Entä, kun rakas on pettänyt ja jättänyt. Kuinka siitä selviää?*

Purku keskusteluna

Seurusteluun liittyy myös pulmatilanteita ja jokaisella on omanlaisensa keinot niistä selviämiseen. Erilaisissa seurustelun pulmatilanteissa on hyvä käyttää kaikkia opittuja vuorovaikutustaitoja, ystävyyden sääntöjä, tunteiden ilmaisua, toisen osapuolen tuntemista, riitelemisen taitoja ja yhteisiä kokemuksia tilanteista selviämiseen. Näitä pulmatilanteita on hyvä miettiä etukäteen, jotta itse tilanteessa osaa käyttää erilaisia selviytymiskeinoja hyväkseen.

Hyvän seurustelukumppanin ominaisuudet (15 min.)

Jokainen kirjoittaa paperille vähintään yhden hyvän seurustelukumppanin ominaisuuden.

Ominaisuudet kiinnitetään seinällä olevaan hahmoon.

- *Pohditaan hetki sitä, miksi juuri nämä ominaisuuden on koettu tärkeiksi.*

KESKUSTELU: *Oletko itse tällainen seurustelukumppani? Mitä taitoja ja ominaisuuksia itseltä vaatii / ja mitä jo on olla hyvä seurustelukumppani.*

Kehon rajat (25 min.)

Tyttö- ja poikaryhmissä. 5 x 5 henkilöä

Piirtäkää kuvat miehestä ja naisesta (ääriviivat).

Värittäkää **punaisella** ne alueet, joihin muut ihmiset eivät koskaan saa koskettaa ilman lupa.

Värittäkää **keltaisella** sellaiset alueet, joihin koskemiseen ei välttämättä tarvita toisen lupaa.

Värittäkää **vihreällä** ne alueet, joihin saa koskea ilman lupaa.

Ohjaajat piirtävät samalla taululle ihmisen ääriviivat.

Jokainen ryhmä kertoo vuorollaan yhden punaisen, keltaisen ja vihreän kohdan.

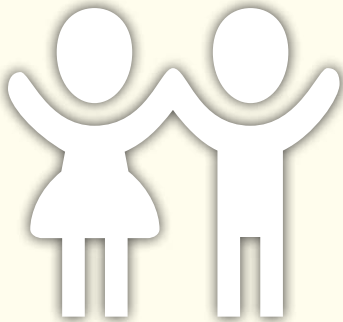
Onko vihreitä ja keltaisia alueita olemassa?

Perustelkaa värivalintanne.

Pohtikaa erilaisia tapoja koskettaa.

Mainitkaa vähintään kolme esimerkkiä myönteisestä kosketuksesta ja kolme esimerkkiä ei-toivotusta, epämiellyttävästä kosketuksesta.

Ohjaaja kirjaa taululle.



(Koskettamista on esim. (myönteisiä:)
kättely, ylävitostelu, halaaminen, selkään
taputtaminen, lempeä nyrkkitervehdys, käden
kietominen toisen harteille, käsi kädessä
käveleminen, vieressä istuminen, sylkkäin
istuminen, hiusten pörröttäminen (?), silittäminen,
niskojen hierominen tai poskisuudelmat ja
(epämiellyttäviä:) lääppiminen, intiimien alueiden
koskeminen, ilman lupaa koskeminen, töniminen,
lyöminen)

Mistä tietää, milloin kyse on mukavasta kosketuksesta ja milloin kosketus on epämiellyttävä?
(itse sekä kokijana että tekijänä).

6. LUOKKATYÖSKENTELY JA/TAI NUORTEN JA VANHEMPIEN YHTEISTOIMINNALLINEN ILTA

RUNKO LUOKAN JA/TAI VANHEMPIEN KANSSA TYÖSKENTELYYN

Teemana: luokkailmapiiri, työrauha luokassa

KYSELY

Luokalle teetetään kysely luokan ilmapiiristä ja työrauhasta.

Kyselystä tehdään koonti jota käytetään pohjana oppitunnilla ja/tai vanhempainillassa.

PELISÄÄNNÖT OPPITUNTI (Kaksoistunti)

Työrauhasuunnitelma

1. Jokainen kirjoittaa lapuille 1–3 ”Mikä sujuu hyvin?” -asiaa sekä ”Mistä on huoli?” -asiaa.
2. Kootaan laput taululle omien otsakkeiden alle.
3. Tarkastellaan aikaansaannosta ja kirjataan vielä kaikki, mitkä tulevat mieleen ja mitä ei vielä ole taululla. Samalla tarkastellaan miten suuria huolet ovat.
4. Jaetaan luokka ryhmiin ja jokainen ryhmä pohtii ratkaisuehdotusta johonkin tai joihinkin huoliin. Kootaan ratkaisuehdotukset ylös ja kerrotaan ne luokalle.
Huomioidaan myös se kuka voi vaikuttaa asiaan ja kenen vastuulla asian eteenpäin vieminen on.
5. Keskustelu ja tarvittaessa äänestys siitä mihin ratkaisuihin sitoudutaan ja tarvittaessa neuvottelu, jos jollakulla on toinen idea.
6. Lopuksi kootaan asiat joihin sitoudutaan. Luokka jaetaan kahteen tai kolmeen (2–3) ryhmään pohtimaan seuraamuksia sekä/tai sitä miten tuloksia jatkossa arvioidaan.
7. Tuloksista kootaan luokalle työrauhasuunnitelma. Jaetaan kaikille oppilaille ja kaikkiin koteihin.

PALAUTE KYSELYSTÄ

Tunnilla näytetään oppilaille tulokset luokkahenkeä ja työrauhaa koskevasta kyselystä.

JA/TAI**YHTEISTOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA**

Vanhempainilta sekä vanhemmille että nuorille.

1. Esitellään nykyisessä mallissa oleva työrahasuunnitelma tai koonti kyselystä: luokan ilmapiiri ja työrauha.
2. Jakaudutaan ryhmiin (opettaja tehnyt jaon valmiiksi). Perheenjäsenet menevät eri ryhmiin.
3. Rasteille. Kootkaa konkreettisia pelisääntöjä ja kirjatkaa ne fläpille (tai paperille). Yhden rastin pituus 15 minuuttia. Välissä on luokkien vaihto.
4. Esittäytykää jommallakummalla rastilla, jotta voitte esitellä myös toisenne.

RASTI 1: Oppilaiden pelisäännöt

- *ryhmät pohtivat kysymystä: mitä oppilaat tekevät, jotta työrauha ja opiskelutulokset luokassa paranevat*

RASTI 2: Aikuisten pelisäännöt (opettajat ja vanhemmat)

- *ryhmät pohtivat kysymyksiä: mitä aikuiset tekevät eli mitä vanhemmat tekevät, jotta työrauha ja opiskelutulokset luokassa paranevat ja mitä opettajat tekevät, jotta työrauha ja opiskelutulokset luokassa paranevat*

5. Yhteinen keskustelu sekä pelisääntöjen esittely. Aluksi ryhmät esittäytyvät.
6. Pelisäännöt kootaan ja kirjataan. Jokaiseen kotiin lähetetään koonti pelisäännöistä.

KOONTI OPPITUNTI (mahdollisuuksien mukaan)

Yksi oppitunti kaksoistunnin tai vanhempainillan jälkeen, jossa esitellään laaditut pelisäännöt.

7. LEARNING CAFE VANHEMPAINILTA

Learning Cafe vanhempainilta rakentuu yhteisestä osiosta sekä ryhmissä kierrettävistä kahviloista, joilla kullakin on oma teemansa. Jokainen learning cafe pitää sisällään pienen alustuksen aiheesta, jonka jälkeen asian tiimoilta käydään keskustelua. Alustusten pitäjien on ollut hyvä laittaa ylös käytännön esimerkkejä tai pohdittavia asioita keskustelun virittämiseksi. Keskustelun tuotokset voidaan kirjata maind map tyypisesti suurille papereille. Ryhmien on myös helppo herätellä keskustelua jo kirjattujen asioiden pohjalta.

Learning cafe:n aiheet voivat olla kulloinkin halutun mukaisia, mutta paja työskentely, jossa olimme mukana rakentui seuraavasti:

- Yhteinen osio, jossa kerrottiin illan kulusta yleensä sekä nuorten hyvinvoinnista yleensä.
- Jakaudutaan ryhmiin. Jokainen ryhmä vieraillee kaikissa viidessä kahvilassa:
 - Uni ja lepo
 - Nuorten mielenterveys
 - Elämän rytmi
 - Päihteet
 - Nettikäyttäytyminen

HUOMIOITAVAA!
Varatkaa jokaiselle kahvilalle tarpeeksi aikaa (noin 30 min).



NUORTEN MIELENTERVEYS -KAHVILA:

MIELENTERVEYS ON HENKISTÄ HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ

- Itsensä ja toisten arvostaminen
- Taito olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa
- Pyrkimys toteuttaa omia päämääriä
- Kyky tunnistaa ja ilmaista omia tunteita
- Kestää arkipäivän pettymyksiä ja vastoinkäymisiä

Nuorella mielenterveys ilmenee mm. kykynä käydä koulua, solmia ystävyyssuhteita ja nauttia elämästä.

MIELENTERVEYTTÄ TUKEVAT TEKIJÄT

- Läheiset ja luottamukselliset ihmissuhteet
- Fyysinen terveys
- Perusturvallisuuden tunne
- Mielekäs tekeminen (opiskelu, harrastus, työ)
- Kokemus omasta tarpeellisuudesta
- Onnistumisen kokemukset ja hyvä itsetunto
- Taito puhua mieltä painavista asioista
- Mahdollisuus samaistua johonkin, ongelmanratkaisutaidot ja kyky joustaa

KRIISIT

- Kriisillä tarkoitetaan äkillistä muutosta ihmisen elämässä
- Kriisin aikana ihminen joutuu tilanteeseen, jossa vanhat ongelmanratkaisukeinot eivät riitä
- Kriisejä voidaan jaotella Kehityskriiseihin (esim. aikuistuminen), Elämänkriiseihin (esim. koulun vaihtaminen) ja Traumaattisiin kriiseihin (esim. onnettomuus, väkivallan kohteeksi joutuminen tai läheisen kuolema)
- Kriisitilanne aiheuttaa mielialan laskua, surua, ahdistusta, toivottomuuden ja/tai syyllisyyden tunteita
- Voi ilmetä myös fyysisinä oireina
- Pitkittyessään voi aiheuttaa jopa masennusta

Miten sinä voit vanhempana tukea lapsesi mielenterveyttä ja kriiseistä selviytymistä?

8. 9. LUOKAN YHTEISTOIMINNALLINEN KANNUSTUSJUHLA

YHTEISVANHEMPAINILTA LUOKAN OPPILAILLE JA HEIDÄN HUOLTAJILLEEN

AIHEENA: • Kannustusjuhla

Juhlan tarkoituksena on kannustaa nuoria jaksamaan työskennellä ahkerasti viimeisellä luokalla peruskoulussa.

• Nyyttikestit

Koulu tarjoaa kahvia/teetä, mehua

Muut tarjottavat vanhemmat voivat sopia keskenään.

LÄSNÄ: • Luokan oppilaat (ilta on oppilaille kouluaikaa)

• Luokan oppilaiden huoltajat

• Luokanvalvoja

• Mahdollisesti kuraattori, rehtori /apulaisrehtori, opo tai koulun ulkopuolisia yhteistyöverkostoja

• Nuorten kriisityön projekti – Pulinapaja

→ Rastitehtäviä varten tarvitaan 3 luokkatilaa + ruokasali (tai muu iso tila) juhlaa varten

Illan eteneminen:

YHTEISPELIOSUUS kestää n. 1 tunnin verran

1. Oppilaiden ja vanhempien jako ryhmiin (5 min). Luokanvalvoja tekee etukäteen oppilaiden jaon neljään ryhmään. Vanhemmat jakautuvat ryhmiin siten, etteivät mene samaan ryhmään oman lapsen tai puolison kanssa.

2. Rastitehtäviä 4 kpl, aikaa 15 min/rasti, toimintaohjeet ovat luokissa.

1) Ryhmäkeskustelurasti: Vanhemmilta voisi kysyä keskusteluaiheita, tässä yksi ehdotus
”Tulevaisuus tässä ja nyt: 9. luokan loppukiri kohti päättötodistusta ja jatko-opintoja”

Kysymyksiä keskustelun pohjaksi:

- Onko loppukiri tarpeen? Miksi?
- Mitä se loppukiri tarkoittaa?
- Ovatko nuoret toiveikkaita vai onko suorituspaineita, pelkoja, jopa luovuttamisen mielialaa?
- Miten vanhemmat voisivat tukea nuoren jaksamista viimeisen lukuvuoden aikana?
- Miten nuoret valitsevat ammatin?
- Millaiset asiat vanhemmilla vaikuttivat omaan ammatinvalintaan?
- Millaiset asiat nuorilla vaikuttavat ammatinvalintaan?

2) ”Huoneentaulun” kokoaminen luokan oppilaille (tai toimintarasti):

- Kannustuksen, rohkaisun, tuen, voimaantumisen, lohdutuksen sanoja/lauseita, joita kirjoitetaan rastilla värikkäälle kartongille huoneentauluksi.
- Huoneentaulu jää luokan seinälle kannustamaan oppilaita viimeisen lukuvuoden aikana. Vanhempia ohjeistetaan miettimään kannustuksen sanoja jo vanhempainilgakatsussa.

3) Muistelurasti: vanhemmat muistelevat omaa kouluaikaansa ja vuotta, jolloin he olivat peruskoulun viimeisellä luokalla. Oppilaat kuuntelevat ja kyselevät. Vanhemmilla voi olla mukana valokuvia omilta kouluajoilta.

4) Juhlan valmistelua ruokasalissa: Pöytien kattamista, tarjottavien esillepanoa yms. (illan järjestäjät ovat läsnä tällä rastilla).

JUHLA: kesto n. 45-60 min.

- Nautitan tarjoilusta
- Huoneentaulun lukeminen ääneen.
- 1. rastin keskustelun purku yhteisesti tai ryhmittäin /pöytäkunnittain.
- Myös rehtori ja/tai opo voivat sanoa tässä kohdassa jotain
- Oppilaiden suunnittelemaa ohjelmaa, jos heillä on jotain ohjelmaa, jota haluavat esittää tai vetää iltaan osallistuville.

9. TYTTÖRYHMÄ

Keväällä 2009 perustettiin tyttöryhmä 16–21-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille tukemaan naiseutta, voimavaroja ja itsetuntoa. Ryhmän toiminnan kustannuksista vastasi Nuorten ehkäisevän kriisityön hanke. Työntekijöinä toimivat hanketyöntekijä, kriisityöntekijä ja yksi paikallisen mielenterveysseuran tukihenkilö. Tyttöryhmää markkinoitiin sosiaalitoimen, nuorisotoimen ja perheneuvolan kautta ja myös paikallislehdessä oli juttu ryhmän alkamisesta.

Ryhmä toimi 2009 vuonna keväältä syksyyn ja kokoontui sinä aikana 11 kertaa ohjelmassa näkyvien teemojen äärellä.



TYTTÖRYHMÄ

9.4.2009 klo 17–19 kriisikeskus	Tutustuminen, tyttöryhmän tavoitteet, tarkoitus, käytännöt ja toiveet
23.4.2009 klo 17–19 kriisikeskus	Mistä minä tulen?
7.5.2009 klo 17–19 kriisikeskus	Kuka minä olen?
15.5.2009 perjantai klo 17–21 Jukolan nuorisotalo	Kokkailu ja elokuvailta
28.5.2009	Kesäretki Tampereen tyttöjen talolle
4.6.2009 klo 17–19 kriisikeskus	Ihmiset elämässäni
18.6.2009 klo 17–19 kriisikeskus	”Minun päiväni”
2.7.2009	”Prinsessapäivä”
<i>Kesäloma</i>	
13.8.2009	Kauneuspäivä
29.8.2009 n. klo 12–19 Jokisauna	Hemmottelu- ja rentoutumispäivä
10.9.2009 klo 17–19 kriisikeskus	Tyttöryhmän päätös

10. KESKUSTELURYHMÄT LUKIOSSA

Keskusteluryhmissä käytettävää menetelmää voidaan kuvata käsitteillä keskustelu, dialogi ja dialektisuus. Kullakin tapaamiskerralla keskitytään nuorten kanssa tiettyyn teemaan, kuten elämän tarkoitukseen, arvoihin ja hyvän elämän teemaan. Dialogisessa vastavuoroisessa kohtaamisessa tähdätään asioiden avautumiseen ja ymmärryksen lisääntymiseen. Keskustelu voi aluksi olla ihmettelevää ja hapuilevaa, mutta ohjaajan tarkoitus on ohjata keskustelua teeman kiinnekehtiin, mahdollisia ratkaisuja ja ymmärrystä etsiväksi sekä suuntia löytäväksi.

Keskusteluryhmiä on toteutettu lukion 1. ja 2. vuosikurssin oppilaille. Aikaa on varattu aina kaksoistunti ja ne ovat olleet osa uskonnon- tai psykologian kurssia. Kurssimuotoiseen lukioon liittyen ryhmäkoot ovat olleet melko suuria noin 30 oppilasta, pienemmällä ryhmällä keskusteluun osallistuminen voisi olla helpompaa. Kurssin opettaja on aina ollut ryhmässä mukana mahdollisen jatkokeskustelun mahdollistamiseksi oppilaiden kanssa ryhmän jälkeen. Opettaja on toiminut ryhmässä aktiivisesti (apuohtajana) osallistuen keskusteluun.

Ryhmiä on toteutettu myös yhdessä NFG:n kahden ohjaajan kanssa, jolloin yksi ohjaajista on vuorollaan toiminut enemmän ryhmän ”puheenjohtajana” ja ottanut enemmän vastuuta ryhmän ohjaamisesta. Kaksi muuta ohjaajaa ovat tällöin toimineet apuohtajina (+ opettaja).

KESKUSTELURYHMISSÄ KÄSITELTYJÄ TEEMOJA OVAT OLLEET MM.

- Ihmisyys, arvot ja etiikka.
- Mielenterveys (mitä tarkoittaa); omat voimavarat, jaksaminen (mihin voin vaikuttaa), kaverin jaksaminen.
- Aggressio, ihmisviha (mitä aggressio tarkoittaa voimavarana, selviytymisenä ja mitä se on tuhoavana käyttäytymisenä).

RYHMÄYTYMINEN

Loukatila järjestetään siten, että ryhmä istuu ympyrän muodossa, mieluiten ilman pulpetteja. Jokainen osallistuja tekee itselleen paperista nimikyltin. Ryhmän alussa käydään lyhyt nimi- ja esittelykierros.

TOIMINTA

Ohjaajat kertovat tarkemmin itsestään sekä omasta viitekehksestään, ryhmän toiminnasta ja tarkoituksesta. Opettaja on yleensä valmistellut ryhmää kertomalla erilaisesta oppimistilanteesta.

Ryhmän ohjaaja (puheenjohtaja) kertoo aluksi keskusteluryhmän teemasta alustuksen-omaisesti. Keskustelu jatkuu ohjaajien välillä teemaan liittyen. Vähitellen keskustelua siirretään enemmän ryhmälle, aluksi esim. erilaisten mielipiteitten välityksellä. Esim. ”oletko samaa mieltä, missä olet täysin eri mieltä, onko sinulla jonkinlaista kokemusta asiasta ym.”

Ohjaaja pyrkii toimimaan puheenjohtajana jakamalla puheenvuoroja ja mielipiteitä.

Mikäli keskustelu tyrehtyy, voidaan asia siirtää uudelleen ohjaajien väliseen keskusteluun.

Toinen apuohjaaja pitää ryhmän aikana kirjanpitoa esim. fläppitaululle kirjaamalla keskeisiä asioita. Näin voidaan myöhemmin palata kyseisiin asioihin ryhmän aikana, niitä täydentämällä tai uudelleen tarkastelemalla. Tunnin päätteeksi puheenjohtaja käy yhdessä apuohjaajien (+ opettajan) ja ryhmän kanssa fläppitaululta ryhmätunnin kulun ja sisällön (mistä lähdettiin liikkeelle ja mihin päädyttiin) ja koko ryhmä keskustelee tunnista myös palautetta antaen (kehityksellinen näkökulma).



Ryhmät ovat kokoontuneet joko psykologian- tai uskonnon kursseilla. Jatkotapaamisia ei ollut mahdollisuus samalla kokoonpanolla järjestää lukion kurssimuotoisuudesta johtuen. Keskusteluryhmät kokoontuivat melko isoina ryhminä (noin 30–35 oppilasta). Pienempi ryhmäkoko mahdollistaisi ryhmän jäsenten aktiivisemman osallistumisen sekä kokoontumisen uudelleen samalla kokoonpanolla ja paremman ryhmäytymisen.

11. HYVÄ VALINTA -KURSSI

Kurssi organisoitiin Esedun aloitteesta Mikkelissä ammatillisen perustutkinnon ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille, joilla arvioitiin olevan iso riski keskeyttää opinnot. Esedu kutsui mukaan yhteistyöhön kaupungin etsivän nuorisotyön ja nuorten työpajan sekä NFG:n, Violan ja Pulinapaja-hankkeen työntekijöitä. Työntekijät suunnittelivat ja toteuttivat kurssin yhdessä.

Hyvä valinta -kurssi toteutettiin syyslukukaudella 2010.

Kurssipäivä oli torstai ja aika klo 14.15–16.00. Kokoontumiskertoja oli 11.

Hyvä valinta -kurssin ohjelma:

1. kerta 30.09. Mitä voi valita, miksi? Tutustumista jne. Kaikki ohjaajat ovat paikalla ja ovat valmistautuneet kertomaan omista rooleistaan.
2. kerta 07.10. Medialukutaidot, osallisuus
3. kerta 14.10. Talous- ja velkaneuvonta
4. kerta 21.10. Musta tuntuu? Suunnista hyvinvointisi rasteille ja tunnista omat voimavarasi!
5. kerta 04.11. Päihteet
6. kerta 11.11. Väkivalta
7. kerta 18.11. Yhteiskunnan turvaverkko
8. kerta 25.11. Peliriippuvuus, vuorokausirytmä
9. kerta 02.12. Sosiaaliset taidot, tunnetaidot, yksinäisyys
10. kerta 09.12. Kiipeily tai joku muu toiminnallinen aihe
11. kerta 16.12. Lopetus: Hyvä ruoka parempi mieli, yhteistä ruuanlaittoa ja kurssin päätöspäivällinen/välipala. Kaikki ohjaajat paikalla.

Kurssin osallistujilla oli lisäksi kerran viikossa mahdollisuus pelata sählyä. Sählypelin vetämisestä vastasi nuorisopalvelut. Ja myös muut työryhmän jäsenet olivat tervetulleita sählyiltoihin. Sählyvuoro sisälsi alkulämmittelyn, pelaamisen ja loppuvenyttelyn. Myös Mikkelin työpajan nuoret voivat osallistua sekä Hyvä valinta -kurssille että sählyvuoroille.

Työntekijät ohjasivat kurssikerrat pareittain siten, että seuraavan kerran vetäjä oli aina edellisen kurssikerran vetäjän työparina. Parityöskentely mahdollisti kunkin tapaamisen keskustelujen ja työskentelyn hyödyntämisen seuraavalla kurssitapaamisella.

KIRJALLISUUTTA JA MATERIAALIA

Aalto, M (2000a): **Ryppäästä ryhmäksi.** Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy.

Aalto, M. (2000b): **Turvallinen ryhmä.** Kustantaja: Aseman lapset ry. Forssa: Forssan Kirjapaino Oy.

Alatupa, S (toim.) (2007): **Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma.**

Löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Sitran raportteja 75.

Cacciatore, R. (2007): **Aggression portaat.** Opetushallitus. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy
Koulujen käyttöön koottu opetusmateriaali lapsuuden ja nuoruuden haastavista tunteista

Cacciatore, R. (2007): **Huomenna pannaan pussauskoppiin** -opas vanhemmille. Helsinki: WSOY.
Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään.

Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. (2006): **Mielenterveyden Ensiapukirja.** SMS-tuotanto.
Monipuolista tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kirja opastaa huolehtimaan omasta ja läheistensä mielen hyvinvoinnista.

Keltikangas-Järvinen, L. (2006): **Temperamenti ja koulumenestys.** Helsinki: WSOY.

Peltonen, H., Kannas, L. (toim.) (2006): **Terveystieto tutuksi** – ensiapua terveystiedon opettamiseen.
Opetushallitus. Helsinki: Hakapaino Oy.

Elämäni Eväät Kansiot 7., 8. ja 9. luokille

Kansiot on koonnut Porin Mielenterveysseura ja ne on jaettu lahjoitusvaroin kaikille kouluille, joissa annetaan opetusta ko. luokille.

Fredi Pojat, tasa-arvo ja ihmisoikeudet -opetusmateriaali, Holma, Saija, Laukkanen, Mari-Elina (toim.), (2007) Aksidenssi Oy

Setlementtinuorten liiton tuottama opetusmateriaali poikien kasvattajille ja tasa-arvo ja ihmisoikeus-kasvatustyöhön.

Hyvän Mielen Koulu Aineistopaketti terveystiedon

Aineistopaketin on koonnut Suomen Mielenterveysseuran Osaan ja Kehityn hanke. Aineistopaketti jaetaan osallistujille terveystiedonopettajille sekä koulujen moniammatillisille tiimeille järjestetyissä koulutuksissa.

Seksuaalisuuden portaat -opetuspaketti peruskoulun 1–9 luokille,
Korteniemi-Poikela, Erja, Cacciatore, Raisa, Opetushallitus



NETTISIVUJA

www.asemanlapset.fi

www.kivakoulu.fi

www.mielenterveysseura.fi

www.mll.fi

www.setlementtiliitto.fi

www.vaestoliitto.fi

info.stakes.fi/kouluterveyskysely

www.nuorisotutkimusseura.fi

www.yeesi.fi



SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

www.mielenterveysseura.fi