



Mielen hyvinvointi

Opetuskokonaisuus terveystietoon

Marjo Hannukkala
Soile Törrönen



Suomen Mielenterveysseura



Mielen hyvinvoinnin opetuspaketti sisältää:

- Mielen hyvinvointi. Opetuskokonaisuus terveystietoon (Opetuskansio)
- Pieces-kuvakortit
- Steps-pelikortit
- Mielen hyvinvoinnin tietokonepeli
- Kasvun voimaa -luento-DVD
- Teemaluennot vanhempainiltoihin



OPETUSMINISTERIÖ



© Suomen Mielenterveysseura, Marjo Hannukkala ja Soile Törrönen 2009
2. painos 2010

Kirjoittajat:

Marjo Hannukkala (KL, AO), projektijohtaja
Soile Törrönen (KM), projektisuunnittelija

Ilme ja taitto:

Elina Marjamäki (VTM), projektikoordinaattori

Kansion visuaalinen suunnittelu:

Mainostoimisto Visuviestintä Oy, 2009

Julkaisija: Suomen Mielenterveysseura, Osaan ja Kehityn -hanke

ISBN: 978-952-5513-56-1 (kansio)

ISBN: 978-952-5513-58-5 (opetuspaketti)

www.mielenterveysseura.fi, www.mielenhyvinvoinninopetus.fi

Kansiopalvelu Oy, Multiprint Oy, Helsinki 2010

SAATTEEKSI

Suomen Mielenterveysseuran yhtenä painoalueena 2000-luvulla on ollut voimavara-lähtöisen mielenterveystyön vahvistaminen ja erityisesti lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukeminen.

Osaan ja Kehityn (OK) -hankkeessa (2006–2009) lähdettiin yhteistyössä opettajien kanssa pilotoimaan ja mallintamaan mielenterveyteen liittyvien tietojen ja taitojen yhtenevää, ikätason mukaan etenevää opetuskokonaisuutta osaksi perusopetuksen terveystieto-oppiainetta 7.–9. luokille. Lisäksi kehitettiin hyvinvointia vahvistavia toimintamuotoja yhteistyökoulujen oppilaiden, opettajien, oppilashuoltohenkilöiden ja vanhempien kanssa.

Opetushallituksen lisäksi tärkeitä yhteistyökumppaneita koko hankkeen ajan ovat olleet Sivistysvirasto ja lähes kaikki ylä- ja yhtenäiskoulut Vantaalta, opettajien ainejärjestöt, Suomen Vanhempainliitto sekä yliopistot.

Hankkeen lopputuotoksena syntyneet mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus, opetusmateriaali ja tukimateriaali on tarkoitettu työvälineiksi kaikille terveystietoa opettaville opettajille Suomen yläkouluissa.

Aineisto jaetaan terveystietoa opettaville opettajille opetusministeriön rahoittaman ja Mielenterveysseuran toteuttaman valtakunnallisen Peruskoululaisten mielenterveystaidot -hankkeen avulla (2008–2011). Hanke tarjoaa terveystietoa opettaville opettajille kahden päivän koulutuksia, joilla tuetaan heidän ammatillista osaamistaan mielenterveydestä sekä annetaan opetusmenetelmällisiä välineitä opetustyöhön.

OK-hankkeen tueksi rakentui laaja toiminta-, yhteistyö- ja asiantuntijaverkosto, joka kuvataan alkuvuodesta 2010 valmistuvassa loppuraportissa.



Hankkeen ohjausryhmässä ovat toimineet rehtori ja työyhteisökonsultti Jukka Ahonen, johtava koulupsykologi Tuija Harakka, kehittämisspäällikkö Outi Hurme, rehtori ja va. perusopetuksen johtaja Ilkka Kalo, kuraattori Kaisu Kilponen, opetustoimen suunnittelija Ulla Nurmi, opetusneuvos Heidi Peltonen ja viestintäjohtaja Kristina Salonen. Asiantuntijuus ja innoittavat, hankkeen toteutumista eteenpäin vieneet keskustelut ovat olleet voimavara työllemme. Kiitos ohjausryhmälle.

Kiitos Ruusuvuoren, Peltolan ja Hakunilan koulun rehtoreille ja terveystietoa opettaville opettajille yhteistyöstä. Näissä kouluissa pilottiopettajat Maarit Ahonen, Arno Karkamo, Elina Kojo, Annamaria Kolari, Emmi Kosunen, Matti Leisti, Jonna Moilanen, Sirpa Selin, Pamela Stjernvall-Setälä ja Riitta Vaaramo ovat käytännön työssään oppilaiden kanssa kokeilleet, arvioineet ja antaneet palautetta mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuudesta 7.-, 8.- ja 9.-luokkalaisille osana terveystiedon opetusta.

Hankkeen aikana olemme saaneet palautetta ja arviointia asiantuntijoilta.

Lämmin kiitos:

koulupsykologi Arto Harju; filosofian tohtori Kaili Kepler-Uotinen; FM, psykoterapeutti (VET) Sirkka-Liisa Kuitunen; TtT, erityissuunnittelija Raija Nummelin; KM, draamapedagogi Riikka Nurmi; THM, yliopistonopettaja Maija Nykänen; PsT, kriisi- ja traumapsykoterapeutti Eija Palosaari; TtT, dosentti Raili Välimaa.

Erityiskiitos vielä Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveyden edistämisen linjan johtajalle Kristina Saloselle asiantuntijuudesta ja lämpimästä tuesta koko hankkeen ajan.

Helsingissä ystävänpäivänä 2009,

Marjo Hannukkala
Soile Törrönen

Johdannon sisältö

Johdanto	5
1. Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus	5
Opetuskokonaisuuden perustana Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004	5
Opetussuunnitelman aihekokonaisuuksiin vastaaminen	5
Oppiainerajat ylittävä yhteistyö	6
Opiskelun tuki koulussa	6
2. Taustateoriaa ja malleja mielenterveydestä	6
Mielenterveyden määrittelyjä	6
Mielenterveyden mallit	6
Mielenterveys osana kokonaisvaltaista terveyttä	7
3. Mielenterveyden määritelmä opetuskokonaisuudessa	7
Mielen hyvinvointi nuoren kasvussa ja kehityksessä	8
4. Mielenterveys osana terveystiedon opetusta	9
Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus terveystiedon opetuksessa	11
Mielen hyvinvoinnin opetuskerran rakenne	13
Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden opetusmenetelmät	14
5. Mielenhyvinvoinnin opetuskokonaisuuden oppilasarviointi	17
6. Moniammatillinen yhteistyö, oppilashuolto ja oppilaan tukiverkko koulussa	20
7. Kodin ja koulun yhteistyö	21
8. Hyvän mielen koulu	21
9. Lähteet	22
10. Kirje kotiväelle	23
11. Koko materiaalin sisällysluettelo	24



JOHDANTO

MIELEN HYVINVOINNIN OPETUSKOKONAISUUS

1 MIELEN HYVINVOINNIN
OPETUSKOKONAISUUDEN
PERUSTANA PERUSOPETUKSEN
OPETUSSUUNNITELMA 2004

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus avaa valtakunnallisesta terveystiedon opetussuunnitelman perusteista mielenterveystietoihin ja taitoihin liittyviä tavoitteita ja sisältöjä.

Hallituksen eduskunnalle antamassa esityksessä (HE 142/2000) terveystiedon opetuksen nähtiin jakautuvan kolmeen osa-alueeseen:

1. varsinaiseen terveystietoon ja terveyden edistämiseen
2. sosiaalisten taitojen ja yleisten elämähallintataitojen kehittämiseen sekä
3. turvallisuustaitojen ja -valmiuksien saavuttamiseen.

Tarkoituksena oli, että terveyteen liittyvät asiat muodostavaisivat keskeisen osan terveystiedon opetuksesta.

Opetussuunnitelman perusteiden haasteena on mielenterveystietojen ja -taitojen osalta ollut näiden sisältöjen irrallisuus ja selkiytymättömyys. Tämä on vaikeuttanut yhtenevän opetuskokonaisuuden löytämistä mielenterveyden teemoista 7.– 9. luokille.

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus antaa nyt mahdollisuuden toteuttaa eheytettyä opetusta. Materiaalissa opetuskokonaisuudesta (7.–9. luokkien opetuksessa) on luotu yhtenevä, luokkatason mukaan etenevä kokonaisuus.

Mielen hyvinvoinnin opetussisällöt 7. luokalla antavat perustietoa mielen hyvinvoinnista voimavarana nuoren elämässä. 8. ja 9. luokalla opetussisällöt laajenevat, syvenevät ja täydentyvät. Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuteen on koottu kattavasti mielenterveystietoja ja -taitoja.

Opetuskokonaisuuden lähtökohtana on mielenterveyden voimavara-ajattelu. Sen mukaan mielenterveys on elämäntaitoa, jota keräämme ja käytämme koko elämämme ajan. Siihen liittyviä tietoja ja taitoja voi opetella, oppia, tukea ja vahvistaa.

Tavoitteena on, että 9. luokalta päättötodistuksen saavalla nuorella on elämäntaidollista osaamista mielenterveystiedoista ja -taidoista, joita hän voi harjoitella, soveltaa ja hyödyntää omassa elämässään.

Opetuskokonaisuuden suunnittelussa on otettu huomioon perusopetuksen järjestämisestä annettuja lähtökohtia opetuksen toteuttamisesta, opiskelun yleisestä tuesta sekä aihekokonaisuuksista. Tämä perusta tulee esille tavoitteiden ja opetusmenetelmien kautta sekä mahdollisuutena integroida sisältöjä hyvinvointia tukevaksi kokonaisuudeksi kouluyhteisössä.

Opetussuunnitelman
aihekokonaisuuksiin vastaaminen

Valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa esitetyistä oppiainerajat ylittävistä aihekokonaisuuksista mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuudessa ovat mukana erityisesti ihmisenä kasvaminen eli oppilaan kokonaisvaltaisen kasvun ja elämähallinnan kehittyminen, viestintä ja mediataito, osallistuva kansalaisuus ja yrittäjäyys sekä turvallisuus ja liikenne. Näihin sisältyy esimerkiksi nuoren ilmaisu- ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä, medialukutaitoa, osallistumista ja vaikuttamista omassa kouluyhteisössä, tietoja ja taitoja yhteisöllisyyden hyvinvointia tukevasta merkityksestä sekä toimimista terveyttä ja turvallisuutta edistävällä tavalla.

Oppiainerajat ylittävä yhteistyö

Mielen hyvinvoinnin opetusmateriaali tukee oppiaineiden välistä yhteistyötä yhdistämällä terveystiedon aiheita muun muassa äidinkielen, kuvataiteen, kotitalouden, musiikin, käsityön ja liikunnan oppiaineisiin. Aiheita voi käsitellä esimerkiksi ainekirjoitusten, kirja- ja elokuvatehtävien, ilmaisun, kädentaitojen ja projektitöiden kautta. Materiaalissa annetaan vinkkejä myös koko kouluyhteisön hyvinvointia kehittävään toimintaan.

Opiskelun tuki koulussa

Mielen hyvinvoinnin opetusmateriaali painottaa oppilashuollon merkitystä ja sen riittävää resurssia oppilaiden hyvinvoinnin tukena kouluyhteisössä. Hyvän oppilashuoltotyön toteutuminen edellyttää toimivaa moniammatillista yhteistyötä (Stakes 2002).

Koulun oppilashuoltohenkilöstön on hyvä olla tietoinen terveystiedon opetussisällöistä ja teemoista. Opettajalla on tärkeä olla tietoa, miten ja milloin ohjata nuori kouluterveydenhoitajalle, koulukuraattorille tai tarvittaessa koulupsykologille. Oppilailta tulee olla tietoa koulun oppilashuollon ammattilaisista ja varhaisen tuen mahdollisuuksista. Niin opettajien kuin oppilaidenkin on tärkeä tuntee koulun toimintasuunnitelma kriisitilanteessa. Kriisisuunnitelmaan tutustuminen ja siitä keskustelu luovat osaltaan turvallisuuden tunnetta koulussa.

Mielen hyvinvoinnin opetusmateriaali antaa välineitä kodin ja koulun yhteyden rakentamiseen. Useisiin opetuskertoihin on suunniteltu kotitehtäviä ja osaa niistä suositellaan tehtäväksi yhdessä vanhemman kanssa. Tavoitteena on tukea ja lisätä keskustelua kotona nuoren elämään läheisesti kuuluvista aiheista (katso johdannon luku 7).

2 TAUSTATEORIAA JA MALLEJA MIELENTERVEYDESTÄ – OPETUSMATERIAALIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Mielenterveyden määrittelyjä

Mielenterveys nähdään kykynä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita, selviytyä vastoinkäymisistä ja nauttia elämästä. Se on myös emotionaalista ja henkistä kestävyyttä. Mielenterveyttä voidaan kuvata myös tasapainona ihmisen persoonallisten ominaisuuksien ja ympäristön vaatimusten välillä. (Sohlman 2004.)

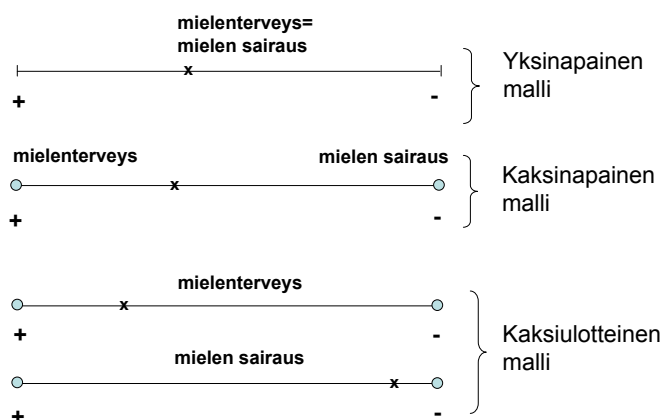
Yksilöllisistä tekijöistä tärkeitä mielenterveyden osatekijöitä ovat identiteetti ja minäkäsitys, tunne-elämä, itsenäisyyden kokemus, selviytymistaidot, henkilökohtaiset voimavarat, fyysinen terveys sekä elämän tarkoituksellisuus. Sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys samoin kuin oma lähipiiri, perhe, koulu ja työ ovat keskeisiä mielenterveyttä tukevia tekijöitä. Mielenterveys voidaan määritellä myös yhteiskunnan rakenteellisten tekijöiden, kuten politiikan ja koulutuksellisten resurssien kautta. Kulttuuriset arvot, kuten oikeudenmukaisuus ja ihmisoikeudet sekä mielenterveyden yhteiskunnallinen arvostus ja mielen sairauksien leimaavuus (stigma) vaikuttavat siihen, miten mielenterveydestä yhteiskunnassa puhutaan. (Lahtinen, Lehtinen, Riikonen & Ahonen 1999.)

Mielenterveyden mallit

Mielenterveys on aikojen kuluessa määritelty mielen sairauden puuttumiseksi. (Herron & Mortimer 2000). Mielen terveyttä tarkasteltiin alun perin sairausnäkökulman kautta, jolloin mielen sairaus on sisältynyt vahvasti mielenterveys-käsitteeseen. Tällöin mielenterveys (mental health) on nähty vasta toisarvoisena käsitteenä sairauden käsitteen (mental illness) jälkeen.

Yksinapaisessa mallissa (unipolar) mielenterveys nähdään mielen sairauden kiertoilmaisuna. (Kuva 1) Kaksinapaisessa mallissa (bipolar) mielen terveys ja mielen sairaus nähdään saman jatkumon vastakkaisissa päissä. Tässä mallissa mielenterveyttä on olemassa, jos mielen sairaus puuttuu ja päinvastoin. Se, miten ihminen reagoi

olosuhteisiin ja millaisia sopeutumisen keinoja hän käyttää päivittäisistä tapahtumista selviytymiseen, ilmaisee hänen sijaintinsa mielenterveys - mielen sairaus jatkumolla.



Kuva 1. Mielenterveyden historialliset mallit (Heiskanen 2006)

Kolmannessa mallissa eli kaksiulotteisessa mielenterveyden mallissa (two continua model) mielen terveys ja mielen sairaus nähdään kahtena erillisenä käsitteenä, jotka esiintyvät omilla jatkumoillaan. Tässä mielenterveyttä myönteisesti tarkastelevassa mallissa mielenterveys vaihtelee jatkumolla minimaalisesta maksimaaliseen, eikä tarkastelu ole sidottu sairauden tarkasteluun. Kaksiulotteisen mallin kautta on myös mahdollista tarkastella mielenterveyttä tarvitsematta tarkastella sairautta. Kaksiulotteisessa mallissa ihminen sijoittuu molemmilla jatkumoilla johonkin kohtaan. (Herron & Mortimer 2000; Herron 1996.)

Funktionaalissa mielenterveyden mallissa (Lahtinen et al. 1999) mielenterveys määritellään menneisyyden ja nykyisyyden altistavien tekijöiden (esimerkiksi perinnöllisyys ja ympäristö), henkilökohtaisten voimavarojen, laukaisevien tekijöiden (kuten elämäntapahtumat), sosiaalisen tuen ja erilaisten mielenterveyden seurausten (esimerkiksi hyvinvoinnin taso) avulla. Mallissa kaikki osatekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja mielenterveyden prosessi kuvastuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten, ympäristön ja koko yhteiskunnan kanssa (Sohlman 2004).

Mielenterveydestä puhuttaessa on hyvä erottaa, mitä mielenterveys on ja mitkä tekijät siihen

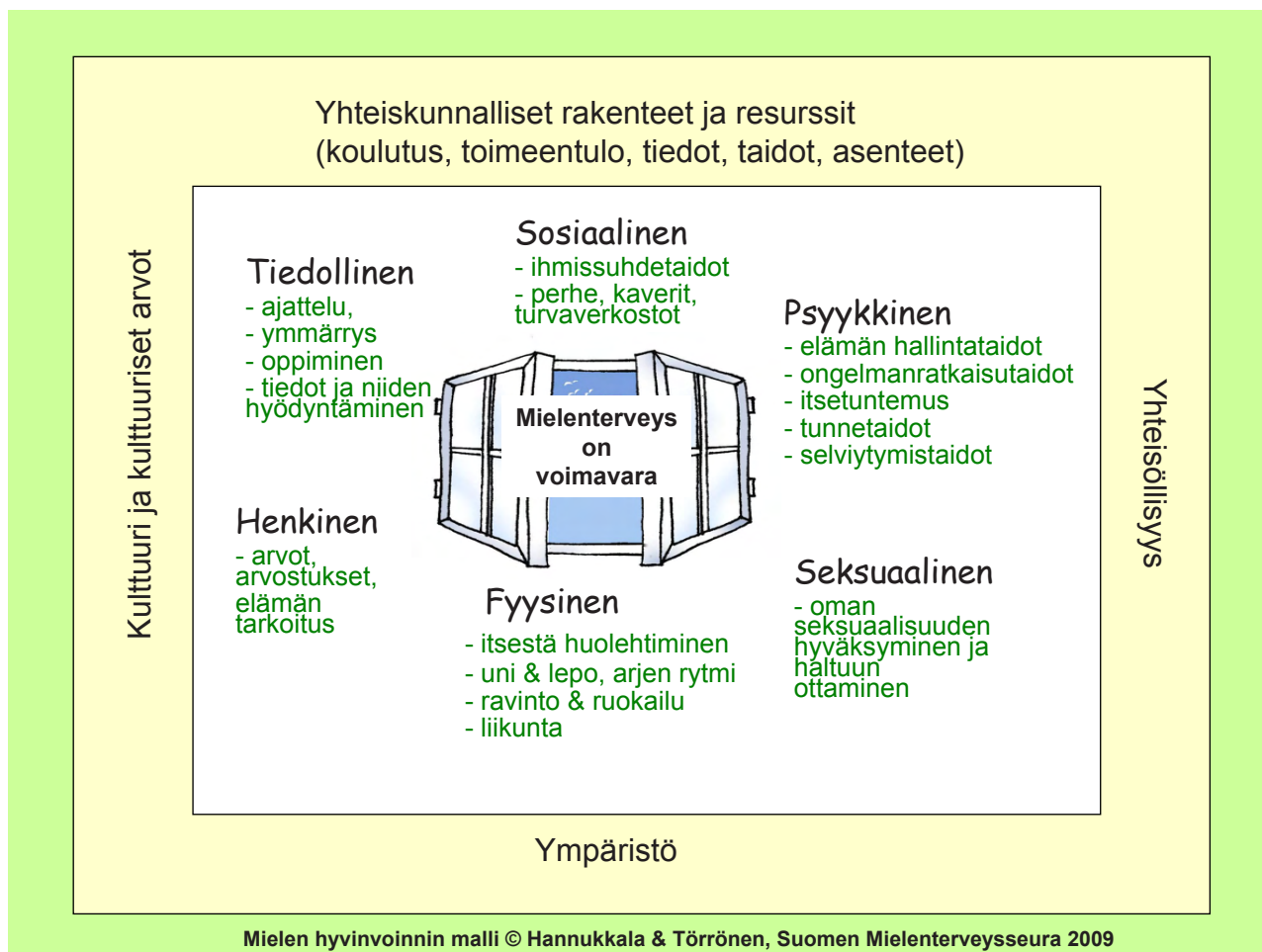
vaikuttavat (Braidwood 1996). Mielenterveyttä ja hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat arvot ja arvotukset, turvattu perustoimeentulo, myönteiset ihmissuhteet ja yhteisöllisyys, turvalliset ja toimivat elinympäristöt, instituutiot ja palvelut, itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden välinen sopusointu sekä elämän tarkoituksen toteutuminen (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006).

Mielenterveys osana kokonaisvaltaista terveyttä

WHO:n määritelmän mukaan ”terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin dynaaminen tila eikä vain taudin tai heikkouden puuttumista”. Tätä määritelmää voidaan täydentää vielä henkisellä hyvinvoinnilla. Greenberg (1992) sekä Naidoo ja Wills (1994) esittävät terveyden ulottuvuudet, joiden pohjalta mielenterveyden ulottuvuuksia voidaan täydentää vielä seksuaalisella ja emotionaalisella hyvinvoinnilla (Perttilä 1999). Evansin (1992) holistisessa näkemyksessä mielenterveydestä edellä mainittu määritelmä täydentyy vielä tiedollisella ulottuvudella. Turvallisuuden tunne, ihmissuhteet, autonomian tunne, minäkäsitys, todellisuuteen perustuva käyttäytyminen ja emotionaaliset kokemukset vaikuttavat osaltaan mielenterveyteen ja ovat myös osa sitä (Braidwood 1996).

3 MIELENTERVEYDEN MÄÄRITELMÄ MIELEN HYVINVOINNIN OPETUSKOKONAISUUDESSA

Mielenterveys ei ole irrallinen käsite, vaan siihen vaikuttavat yhteiskunta, ympäristö ja kulttuuriset arvot sekä ihminen itse vuorovaikutuksessaan toisten ihmisten kanssa. Seuraavalla sivulla kuvassa 2 mielen hyvinvointia avataan nuoren kasvun ja kehityksen viitekehyksessä. Mielen hyvinvoinnin malli pohjautuu terveystiedon opetussuunnitelmaan (OPS 2004) sekä edellä esitettyihin terveyden ja mielenterveyden malleihin.



Kuva 2. Mielen hyvinvoinnin malli (Hannukkala & Törrönen 2009, Suomen Mielen hyvinvointiseura)

Mielen hyvinvointi nuoren kasvussa ja kehityksessä

Fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää huolehtia säännöllisestä liikunnasta, terveellisestä ravinnosta, riittävästä unesta ja levosta sekä arjen rytmistä. Sosiaalisen kasvun tärkeä alue on ihmissuhteissa ja sosiaalisissa taidoissa kehittyminen vuorovaikutuksessa perheen ja ystävien kanssa. Psyykkisellä kasvulla tarkoitetaan tasapainoisuuden, elämäntarkoituksen ja ongelmanratkaisutaitojen, tunnetaitojen ja itsetuntemuksen kehittymistä. Arvot, arvostukset, elämäntarkoituksen löytäminen, filosofiset ja katsomukselliset kysymykset sekä uskonnollisuus sisältyvät kasvun henkiseen ulottuvuuteen.

Mielen hyvinvointi on psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus, jonka avulla ohjaamme elämäämme. Tiedollinen ymmärrys ja osaaminen antavat valmiuksia mielen hyvinvointitaitojen ja -tietojen käyttöönottoon arjen elämässä. Mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot tukevat nuorta oman seksuaalisuuden haltuunottamisessa.

Mielen hyvinvointia tukevat itsetuntemus, tunnetaidot, arjen ihmissuhteet, kyky sietää pettymyksiä ja ajoittaista ahdistusta. Siihen kuuluu myös itsensä hyväksyminen, kyky tulla toimeen muiden kanssa sekä myötäelämisen taito. Kyky tehdä työtä, harrastaa sekä kyky ja halu oppia ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnin ilmenemismuotoja. Mielen hyvinvointia kuvaa myös elämänilo sekä toivo ja luottamus elämään.

Mielen hyvinvointi kehittyy ihmisen, lähiympäristön ja yhteisön vuorovaikutuksessa ja vaihtelee eri elämäntilanteissa. Yhteiskunnassa vallitsevat kulttuuriset arvot, rakenteet ja resurssit vaikuttavat nuoren mielen hyvinvointiin. Nuoren mielen hyvinvointia tukevien rakenteiden vahvistaminen on ajankohtaista ja tärkeää niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskuntatasolla.

Seksuaaliterveys on oma tärkeä kokonaisuutensa nuoren mielen hyvinvoinnin kannalta. Seksuaaliterveyttä avataan mielen hyvinvoinnin näkökulmasta 7. luokan opetuskokonaisuudessa (sivut 153–154) ja samalla esitellään seksuaaliterveydestä tuotettuja opetusmateriaaleja.

4 MIELENTERVEYS OSANA TERVEYSTIEDON OPETUSTA

Terveystieto-oppiaineen tarkoituksena on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Vuosiluokilla 1–4 terveystiedon opetussisällöt integroituvat ympäristö- ja luonnontieteiden opetukseen. Vuosiluokilla 5–6 terveystieto on integroitu biologian, maantiedon, fysiikan ja kemian opetukseen. Vuosiluokilla 7–9 sitä opetetaan kolme vuosiviikkotuntia omana oppiaineena.

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuudessa mielenterveyttä tarkastellaan voimavarana. Mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja voi oppia ja opettaa.

Mielenterveydestä käytetään tässä opetusmateriaalissa käsitettä mielen hyvinvointi.

Terveystiedon opetus- **suunnitelman perusteet.** **Oppilas oppii:**

- tuntemaan ihmisen kasvun, kehityksen ja elämänkulun tunnuspiirteitä ja oppii ymmärtämään nuoruuden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä
- ymmärtämään yhteisöllisyyden, ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon merkityksen ihmisen hyvinvoinnissa
- ymmärtämään itseään ja ihmisten erilaisuutta sekä terveyteen, vammaisuuteen ja sairauksiin liittyviä arvoja ja näkemyksiä
- kuvaamaan ja arvioimaan terveyttä edistäviä ja sairauksia aiheuttavia keskeisiä tekijöitä sekä tunnistamaan ja pohtimaan terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä valintoja
- huolehtimaan itsestään ja ympäristöstään, tunnistamaan ennaltaehkäisyä ja avun tarpeen sekä toimimaan tarkoituksenmukaisesti terveyteen, sairauteen ja turvallisuuteen liittyvissä tilanteissa
- tunnistamaan, ymmärtämään ja kehittämään terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä selviytymisen taitoja
- arvioimaan ympäristön, elämäntavan ja kulttuurin sekä median merkitystä turvallisuuden ja terveyden näkökulmasta
- käyttämään terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä ja tiedonhankintamenetelmiä ja hyödyntämään niitä terveyden edistämiseksi
- ymmärtämään sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkityksen yhteisöjen kuten perheen, koulun, vertaisryhmän ja yhteiskunnan hyvinvoinnin edellytyksenä.

(Opetushallitus 2004)

Taustaviitekehys:

- Terveystiedon OPS 2004
- Mielen hyvinvoinnin malli



Kuva 3. Mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot sekä keskeiset tavoitteet (© Hannukkala & Törrönen, SMS 2009)

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus perustuu valtakunnallisen terveystiedon opetussuunnitelman perusteisiin ja avaa siitä tavoitteita ja sisältöjä mielenterveyden näkökulmasta. Terveystiedon opetussuunnitelman tavoitteet on avattu mielen hyvinvoinnin tietojen ja taitojen sekä opetuskokonaisuuden keskeisten tavoitteiden kautta kuvassa 3.

Luokkatasoisuutta opetuksen sisältöjä on avattu ottaen huomioon nuoren kasvun ja kehityksen

vaiheet. Seitsemännän luokan sisällöissä on selkeitä, konkreettisia teemoja mielenterveydestä ja sen tukemisesta ja vahvistamisesta koululaisen omassa arjessa. Kahdeksannella luokalla teemoja lähestytään esimerkiksi tarinoiden kautta. Yhdeksännellä luokalla nuoren abstrakti ajattelu on jo selvästi kehittynyt, ja myös mielenterveyteen liittyviin teemoihin on sisällytetty laajempia kokonaisuuksia esimerkiksi ympäristön, kulttuurin ja yhteiskunnan näkökulmasta.

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus terveystiedon opetuksessa 7.–9. luokilla

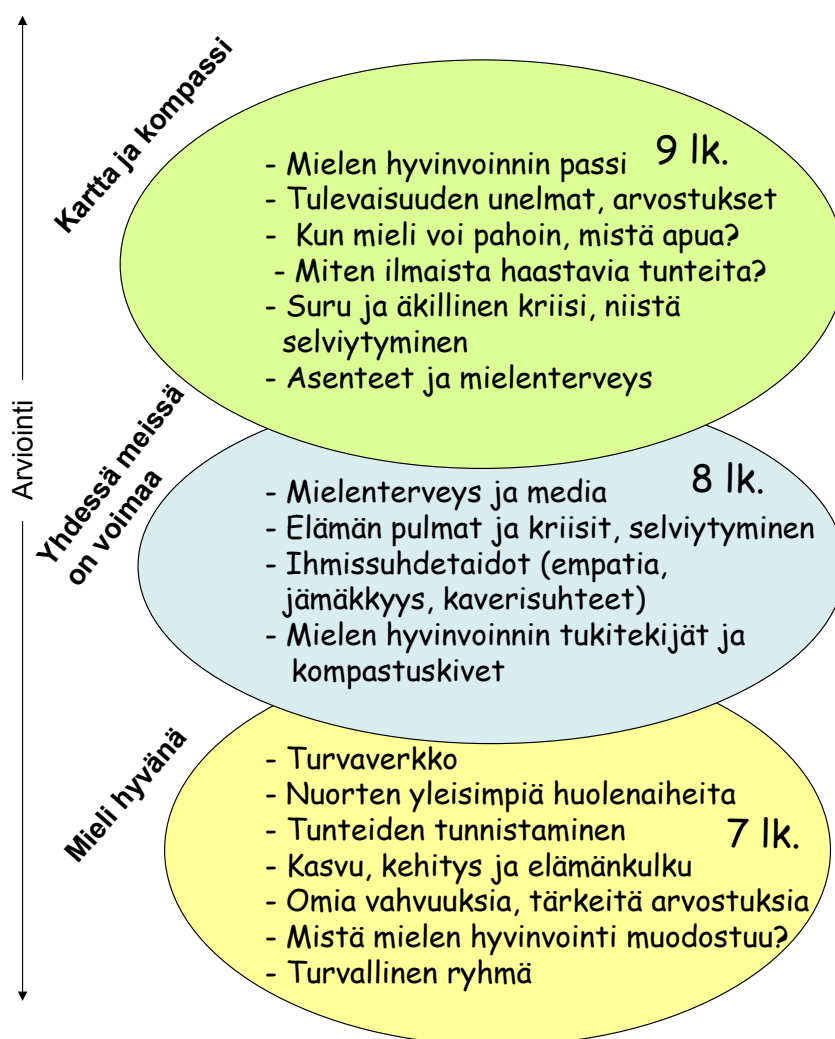
Opetuskokonaisuuden tavoitteet 7.–9. luokilla osana terveystiedon opetusta:

- tukea yksilöllistä kasvua, kehitystä ja hyvinvointia
- lisätä tiedostamista ja tietoa mielen hyvinvoinnista elämän voimavarana
- lisätä kansalaistaidollista osaamista mielen terveydestä voimavarana opittavissa ja opettavissa olevana kasvamisen alueena.

Mielen hyvinvoinnin opetusmateriaali ja tukimateriaali

- antaa opettajalle terveystiedon opetussuunnitelmaan perustuvan opetusmateriaalin käytettäväksi terveystiedon opetuksessa
- toimii opetusvälineenä ja mallintaa mielen hyvinvoinnin sisältöjä osana terveystiedon opetusta.

Opetuskokonaisuuden kolme jaksoa 7.–9. luokilla muodostavat yhdessä luokkatasoittain etenevän ja sisällöltään laajenevan mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden (kuva 4). Opetuskokonaisuus nivoutuu osaksi muuta terveystiedon opetusta, ja siitä voi esimerkiksi rakentaa perustan terveystiedon opetukselle. Opetuskerrat voidaan toteuttaa yhtenä tai kahtena oppituntina.



Kuva 4. Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden aihepiirit 7.–9. luokilla. (Hannukkala & Törrönen 2009, Suomen Mielenterveysseura)

OPETUSJAKSON ESITTELY

7. luokka

Seitsemäsluokkalaisille suunnattu kasvavan yläkoululaisen hyvinvointia tukevaa ja vahvistavaa Mieli hyvänä -opetusjaksoa suositellaan seitsemännän luokan terveystiedon opetuksen alkuun, esimerkiksi ensimmäiseen jaksoon syyslukukaudella. Kokonaisuus alkaa turvallisen ryhmän rakentumisella. Opetuskertojen aiheita ovat mielen hyvinvointi voimavarana ja mielen hyvinvointia tukevat asiat koululaisen arjessa, itsetunnon vahvistaminen, kasvu ja kehitys, arvot ja arvostukset, tunteiden tunnistaminen, nuorten yleisimmät huolen aiheet, nuoren turvaverkko sekä arviointi. Seitsemännän luokan Elämän kulku -teemaan on suositeltavaa nivoa seksuaaliterveysopetusta. Siitä ja opetusmateriaaleista löytyy lisätietoa ja vinkkejä Elämän kulku -opetuskertojen yhteydessä.

8. luokka

Kahdeksannen luokan Yhdessä meissä on voimaa -opetusjakson kokoava teema on mielen hyvinvoinnin tukitekiöiden vahvistaminen ja riskitekijöiden tiedostaminen. Opetuskertojen aiheita ovat mielen hyvinvoinnin tukitekiöt ja kompastuskivet, ihmissuhdetaidot, elämän pulmat ja kriisit ja niistä selviytyminen, media ja mielen hyvinvointi sekä lopuksi kokoava arviointi.

9. luokka

Yhdeksannen luokan Kartta ja kompassi -opetusjakso kokoaa kohta itsenäisempään elämään lähtevälle nuorelle kokonaisuuden mielen hyvinvoinnin tiedoista ja taidoista. Aiheita ovat esimerkiksi asenteet, surusta ja kriisistä selviytyminen, haastavien tunteiden ilmaiseminen, mielen pahoinvointi (erityisesti masennus) sekä tulevaisuuden suuntautuminen. Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuudesta on koottu nuorelle Mielen hyvinvoinnin passi, jonka avulla voidaan koota koko opetuskokonaisuuden sisällöt yläkouluajalta. 9. luokan opetusmateriaalissa on lisäksi ryhmän päättämiseen liittyvä tunti.

MIELLEN HYVINVOINNIN OPETUSKERRAN RAKENNE

OPETTAJALLE SUUNNATTU TAUSTATIETO-OSUUS

Teoriaosuus antaa opettajalle käsiteltävästä opetuskerran aihepiiristä laajemman tietokokonaisuuden.

harjoitus eli opitaan oman kokemuksen kautta. Lopuksi arvioidaan ja työstetään opittua. Kokonaisuus muodostuu siis seuraavista vaiheista:

- mitä opitaan
- miten opitaan
- mitä opittiin.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

Aloitus ja oppilaiden motivointi

Erilaisia motivointiharjoituksia voi toteuttaa tunnin alussa aihepiiriin lämmittelynä tai tunnin voi aloittaa suoraan varsinaisesta työskentelystä. Tunnin kuvallista aloituskalvoa voi käyttää oppilaiden motivointiin ja aiheeseen johdatte- luun. Kuvan avulla voi herätellä luokassa keskustelua tunnin aiheesta.

Varsinainen työskentely

Oleellista on käydä läpi yksi opetuskerran varsinaisista työskentelytavoista ja koota lopuksi tunnin aihe ja tavoitteet kokonaisuudessaan yhteen. Opetuskerran toteutukseen voi valita vaihtoehtoisia menetelmällisiä toteutustapoja, ja joihinkin opetuskertoihin on myös vaihtoehtoisia aihepiirejä.

Soveltavan harjoituksen purkaminen on tärkeä oivaltamis- ja oppimisvaihe, joten siihen on hyvä varata riittävästi aikaa.

Opetuskerran työskentelystä on tärkeää luoda kokonaisuus: tavoitteiden kautta edetään teoriaan, jonka jälkeen tehdään sovellus tai

Kokoaminen ja lopetus

Opetuskerran lopetukseen ja arviointiin voi käyttää kokoavaa kalvoa tunnin keskeisestä sisällöstä. Oppilas voi kirjoittaa tai liimata sen vihkoonsa. Opetuskerran lopetuksissa on otettu huomioon turvallisuuden tunnetta lisäävät työskentelytavat.

Kotitehtävä

Kotitehtävät lisäävät ajattelua myös opetuskerran ulkopuolella ja antavat virikkeitä keskustella aiheesta kotona. Osaa kotitehtävistä suositellaan tehtäväksi vanhemman kanssa.



Liitteet

Opetuskerran liitemateriaalit. Monisteet ja monistettavat kalvopohjat löytyvät numeroituina liitteinä jokaisen opetuskerran lopusta.

Ekstra-tehtävät

Ekstra-tehtävät ovat vapaasti toteutettavissa tai niitä voi antaa lisätehtävinä oppilaille.

MIELEN HYVINVOINNIN OPETUSKOKONAISUUDEN OPETUSMENETELMÄT

Oppiminen prosessina

Oppiminen ymmärretään yksilöllisenä ja yhteisöllisenä tietojen ja taitojen rakentumisprosessina. Oppiminen on aktiivista ja tavoitteellista toimintaa, jossa oppija käsittelee ja tulkitsee opittavaa ainesta aiempien tietorakenteidensa pohjalta. Yhteistyö ja vastavuoroisuus muiden kanssa tukee oppimista.

Sopivan kokoiset haasteet ja onnistumisen kokemukset, yhteenkuuluvuuteen ja uuden oppimiseen liittyvät myönteiset tunteet tukevat nuoren oppimista. Jokaisella nuorella on yksilöllisiä oppimistapoja, joten erilaisten menetelmien käyttö opetuksessa on suositeltavaa.

Mielen hyvinvoinnin tietojen ja taitojen opetuksen on sisällytettävä ymmärtämistä ja ongelmanratkaisua vaativia harjoituksia, jotka edesauttavat opitun hyödyntämistä myös jatkossa. Opetuksen avulla herätetään nuorta tiedostamaan ja harjaanuttamaan omaa hyvinvointia tukevia elämässä tarvittavia taitoja (esimerkiksi ihmissuhdetaitoja, selviytymistaitoja ja avunhakemistaitoja).

Toiminnallinen oppimisprosessi

Toiminnallinen oppimisprosessi etenee vaiheittain. Prosessin alussa tarvitaan aikaa ryhmän lämmittämiseen, jotta ryhmäläiset saadaan innostumaan tavoitteen mukaisesta toiminnasta. Tärkeää on luoda ryhmään turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen ryhmään kuuluva voi ilmaista oman mielipiteensä ja kokea tulevansa huomatuksi. Prosessin loppuun on hyvä jättää riittävästi aikaa ja tilaa yhdessä koetun jakamiselle ja yhteiselle päätökselle.

Kokemuksellinen oppiminen

Toiminnallisessa työskentelyssä oppiminen tapahtuu kokemusten kautta. Siinä oppilaat tutustuvat sekä omaan että toistensa kokemusmaailmaan

yhdessä tekemällä ja yhdessä purkamalla erilaisia toteutuksia. Kolbin mallin mukaan omien kokemusten käsittely tapahtuu sisäisesti reflektoidulla eli kriittisesti ja pohdiskellen arvioimalla. Reflektointi on taito, jota voidaan ohjata ja harjoitella.

Reflektointivaiheen jälkeen kokemuksia käsitteellistetään eli koetun pohjalta luodaan systemaattisen pohdiskelun avulla uusia käyttäytymismalleja ja edellytyksiä teorioiden soveltamiselle käytännössä.

Uusien toimintamallien kokeilu tuottaa taas uusia kokemuksia, joiden käsittely aloittaa uuden kokemuksellisen oppimisprosessin.

Ryhmätyöskentely ja toiminnallinen oppiminen

Yhteistoiminnallisessa oppimisessa luokan tapahtumat ovat osittain rinnakkaisia prosesseja, ja oppilaat työskentelevät myös keskenään. Ryhmätöiden käyttämisen on havaittu parantavan sekä oppilaiden motivaatiota että heidän oppimistuloksiaan. Ryhmätyö lisää luokan yhteisöllisyyttä, oppilaiden kiinnostusta ja yhteistyökumppanuutta sekä parantaa luokan ilmapiiriä.

Työskentelymenetelmien valinta

Opetusmenetelmän valintaan vaikuttavat ryhmä, käytettävissä oleva aika, tunnin aihe sekä opettajan oma innostus. Opetusmateriaali on suunniteltu niin, että opettaja voi valita tunteihinsa erilaisia toteutustapoja.

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden sisältöjä lähestytään ja konkretisoidaan erilaisia opetusmenetelmiä apuna käyttäen. Valittavissa on muun muassa yksilötyöskentelyä, tarinallista työskentelyä, ryhmäkeskusteluja, toiminnallista työskentelyä ja kuvatyöskentelyä.

TOIMINNALLISIA TYÖSKENTELYMENETELMIÄ

Leikit

Sosiaalisen leikin tunnusmerkkeihin kuuluvat vapaus, irtautuminen ”tavallisesta elämästä”, järjestyks ja säännöt sekä jännitys ja sen laukeaminen. Leikin kannalta erityisen merkittävää on sääntöjen noudattaminen, sillä niiden rikkominen saa leikkimaailman luhistumaan ja leikkiin liittyvän lumouksen katoamaan.

Rooli- ja draamaharjoitukset

Draamaharjoitusten vaiheita ovat elämys, oivalus ja oppiminen. Draama perustuu tosielämän tutkimiseen yhteisesti luoduissa kuvitteellisissa tilanteissa. Ihmisten välinen vuorovaikutus rakentuu monenlaisesta viestinnästä: rooliharjoitukset konkretisoivat ilmaisun monimuotoisuutta. Ne antavat myös heijastuspohjaa omille kokemuksille ja tunteille.

Draamatyöskentely vaatii luokan yhteisymmärrystä: tunti edellyttää yhteiseen fiktion sitoutumista eli halua osallistua tarinan rakentamiseen yhteisvoimin. Useimmissa draamaharjoituksissa toimitaan rooleissa. Roolihenkilöinä ei toimita omalla nimellä vaan roolihenkilölle keksitään roolinimi. Näin saavutetaan roolisuoja, jonka avulla astutaan arkitodellisuudesta draaman todellisuuteen. Roolisuoja vapauttaa toimimaan arkiminästä poikkeavalla tavalla. Rooliharjoitukset on aina tärkeä purkaa. Roolin purkamisen ja arkiminään palautuminen on osa työskentelyn päättämistä.

Parhaimmillaan roolityöskentely tai sen seuraaminen antaa oppilaalle kokemuksen siitä, että hän on oivaltanut jotakin uutta itsestään, ihmisenä olemisesta sekä toisten kohtaamisesta.

Hyvän mielen vihko – portfoliotyöskentely

Terveystiedon vihkoon kootaan kurssin tehtäviä ja omia kokemuksia mielen hyvinvoinnin teemoista. Oppilaalla voi olla myös erillinen Hyvän mielen

vihko, johon kootaan mielen hyvinvoinnin tuntien aiheiden sisältöä. Vihko kulkee mukana koko yläkoulun ajan ja sen saa itselleen 9. luokan päätyttyä. Aiheita kokoamalla oppilas voi liittää kursilta saadut tiedot, taidot ja kokemukset omiin tietoihinsa. Samalla harjoitellaan tiedonkeruuta, kriittisyyttä ja ajatusten ilmaisemista.

Kuvakortit

Opetusmateriaalin Pieces-kuvakortteja, opettajan tai oppilaiden keräämiä postikortteja tai muuta kuvamateriaalia suositellaan käytettäväksi opetuksessa.

Hyvän mielen -kuvakortit voivat toimia opetuksessa

- tutustumisen välineenä
- motivointina tunnin teemaan
- omien vahvuuksien tunnistamisen apuna
- tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja ilmaisemisen välineenä
- tarinallisen työskentelyn tukena
- kirjoittamisen apuna
- toiminnallisen työskentelyn välineenä
- korttien väritaustat myös tunnetyöskentelyn tukena.

Pieces-kuvakortteja voi hyödyntää 7., 8. ja 9. luokien opetuksessa useiden teemojen yhteydessä. Opetusmateriaalissa on avattu erilaisia ideoita kuvakorttien käytölle.

Tutkiva oppiminen -työskentely

Tutkivan oppimisen periaatteena on Hakkaraisen (2001) mukaan ankkuroida tieto aiempiin kokemuksiin, tietoihin ja asiayhteyksiin, jolloin oppilaat ymmärtävät opiskeltavan asian merkityksen ja motivoituvat aiheeseen. Tutkivaa oppimista voidaan toteuttaa esimerkiksi tarinallisen työskentelyn ja case-tehtävien sekä tutkielmien kautta. Tarinan käsittelyä selkeyttävät kysymykset siitä, mitä oppilaat itse tekisivät esimerkiksi pulmatilanteen ratkaisemiseksi. Itsenäisen tutkielman toteuttamisessa oppilas oppii tiedon hankinta-, käsittely- ja analysointitaitoja, arviointia sekä taitoja soveltaa prosessin avulla tuotettua tietoa. (Kepler-Uotinen 2006.)

Ekstra-tehtävät

Elokuvatehtävä

Elokuvatehtävässä käsitellään mielenterveyteen liittyviä aihepiirejä elokuva-analyysin avulla. HUOM! 7. ja 8. luokkien elokuvatehtävät löytyvät molemmat 8. luokan materiaalista (liite 17) ja 9. luokan tehtävät 9. luokan materiaalista (liite 6). Elokuvatehtävä voi olla esimerkiksi osa mielen hyvinvoinnin jakson arviointia.

Kirjallisuustehtävä



Kirjallisuustehtävässä luetaan romaani, joka käsittelee mielenterveyttä (kirjalista: 8. luokka, liite 15). Kirjan sisältöä analysoidaan apukysymysten avulla ja siitä voidaan kirjoittaa essee. Kirjallisuustehtävä voi olla myös osa mielen hyvinvoinnin jakson arviointia.

PELIT

Tietokonepeli

Mielen hyvinvoinnin tietokonepeli on 9. luokan opetukseen tarkoitettu mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden (7.–9. luokkien) sisältöjä kertaava ja kokoava peli.



Hyvän mielen pelikortit

Steps-kortit liittyvät 8. luokan Media ja mielen hyvinvointi -tunnin toteutukseen. Pelikortit sisältävät faktatietokysymyksiä, case-tehtäviä, keskustelu- ja tarinatehtäviä, sanaselityksiä ja pantomiimiesityksiä.

Pelin avulla voidaan kerrata 7.–8. luokan opetussisältöjä sekä tarkastella median vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Yksityiskohtainen ohjeistus pelin käyttöön löytyy Media ja mielen hyvinvointi -opetuskerran kohdalta 8. luokan aineistosta. Korttien takana olevia tunnekasvoja voi hyödyntää tunnetyöskentelyn tukena.

Lukuvinkit terveystiedon oppikirjoihin

Jokaisen luokkatason opetuskokonaisuuden lopussa on lukuvinkkejä terveystiedon eri kirjasarjoista. Lukuvinkkien avulla opettaja voi nivoa käsiteltyjä aihepiirejä muuhun terveystiedon opetukseen ja käytössä olevaan oppikirjaan.



Terveystiedon opetuksessa aiheet ovat usein lähellä nuoren elämää, joten ne voivat herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Turvallisen ryhmän ohjeet ja säännöt ovatkin tärkeitä.

Tunneilla voidaan puhua aiheista yleisellä tasolla niin, että jokaisen yksityisyys säilyy. Samalla voidaan kuitenkin saada välineitä ja kosketuspintaa oman elämän asioihin ja kysymyksiin.

Nuorten kanssa on hyvä keskustella siitä, että erilaiset tunteet kuuluvat elämään ja ovat täysin luonnollisia. Nuorten kuuluu tietää, että tarvittaessa myös kouluterveydenhoitaja, koulukoulukuraattori ja koulupsykologi ovat koulussa heitä varten.

Tunnin jälkeen on mahdollista keskustella myös opettajan kanssa.

5 MIELEN HYVINVOINNIN OPETUSKOKONAISUUDEN OPPILASARVIOINTI

Mielen hyvinvoinnin opetusjakson arvioinnissa voidaan noudattaa terveystiedon perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden päättöarvioinnin kriteereitä arvosanalle kahdeksan. Kriteerejä voidaan soveltaa, kun Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus (7.-9. lk) on opiskeltu eli yhdeksännellä luokalla. Seuraavassa taulukossa on esitetty terveystiedon opetussuunnitelman päättöarvioinnin

kriteereistä Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden kannalta keskeiset kriteerit.

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden päättöarvioinnin kriteerit on avattu mielen hyvinvoinnin tiedoista ja taidoista sekä keskeisistä tavoitteista. Taulukossa on esitetty keskeiset mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot. Ne on avattu opetuskokonaisuuden tavoitteista, jotka on esitetty sivulla 10 kuvassa 3.

Taulukko 1. Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden päättöarvioinnin kriteerit terveystiedon opetussuunnitelman (2004) kontekstissa.

Opetussuunnitelman päättöarvioinnin kriteereitä terveystiedossa (OPS 2004)	Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden päättöarvioinnin kriteerit	Mielen hyvinvoinnin keskeiset tiedot ja taidot (keskeiset tavoitteet on esitetty sivulla 10)
<p>Oppilas:</p> <ul style="list-style-type: none"> tietää eri ikäkausien piirteitä ja elämäntapoihin liittyviä tapahtumia sekä osaa tarkastella niitä terveyden näkökulmasta tietää, miten voi hoitaa itseään ja terveyttään tietää tavallisimmat kansantaudit ja niiden riskitekijöistä (OPS 2004) 	<p>Oppilas:</p> <ul style="list-style-type: none"> tietää kehitykseen kuuluvat kasvun ulottuvuudet ja osaa eritellä oman elämäntapoihin tapahtumia tietää miten pitää huolta omasta mielen hyvinvoinnistaan arjessa tunnistaa omia mielen hyvinvoinnin tukitekijöitä sekä hyvinvoinnin riskitekijöitä osaa tunnistaa masennuksen ja alakulon eron tunnistaa itselle sopivia selviytymistaitoja 	<p>OMA ARKI JA KASVU</p> <p>ITSETUNTO JA VOIMAVARAT</p> <p>SELVIITYMISTAITOT</p>
<p>Oppilas:</p> <ul style="list-style-type: none"> osaa pohtia elämäntapavaihtojen merkitystä terveydelle ja perustella tai näyttää esimerkkejä arkielämästä (OPS 2004) 	<p>Oppilas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ymmärtää Mielen hyvinvoinnin käsi-mallin sisällön ja merkityksen hyvinvoinnille osaa pohtia arvostusten ja valintojen merkitystä mielen hyvinvoinnin kannalta 	<p>UNELMAT JA LUOTTAMUS ELÄMÄÄN</p> <p>ARVOT JA ARVOSTUKSET</p>

Opetussuunnitelman päättöarvioinnin kriteereitä terveystiedossa (OPS 2004)	Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden päättöarvioinnin kriteerit	Mielen hyvinvoinnin keskeiset tiedot ja taidot (keskeiset tavoitteet on esitetty sivulla 10)
<p>Oppilas:</p> <ul style="list-style-type: none"> osaa kuvata hyvän ystävyys-suhteen ja toimivan yhteisön ominaispiirteitä sekä antaa esimerkkejä keskeisistä vuorovaikutuksen taidoista osaa pohtia ja eritellä nuorten ongelmatilanteiden syitä ja seurauksia sekä kuvata niiden mahdollisia ratkaisuja osaa nimetä ja ilmaista erilaisia tunteita, kuvata niiden syitä sekä antaa esimerkkejä siitä, miten niihin perustuvaa käyttäytymistä ja vuorovaikutusta voidaan säädellä tilanteeseen sopivalla tavalla tunnistaa kiusaamisen ja muun väkivallan tunnuspiirteitä sekä osaa tuottaa käytännön esimerkkejä väkivallan ehkäisemisestä ja rakentavasta kommunikaatiosta (OPS 2004) 	<p>Oppilas:</p> <ul style="list-style-type: none"> osaa toimia ryhmässä toisia kunnioittaen osaa kuvata hyvän ystävän ominaisuuksia ja tietää, miten ystävyys-suhteita voi solmia ja ylläpitää osaa tunnistaa ja nimetä erilaisia haastaviakin tunteita sekä osaa käyttää empati-tisen kuuntelun sekä minäviestin ja tunteiden säätelyn taitoja tietää, miten yksinäisyyteen voi hakea apua ja miten voi itse torjua yksinäisyyttä tunnistaa kiusaamisen ryhmäilmionä ja tietää, että jokaisella ryhmän jäsenellä on merkityksensä kiusaamisen poistamisessa 	<p>IHMISSUHDE- JA TUNNETAIDOT</p>
<p>Oppilas:</p> <ul style="list-style-type: none"> osaa käyttää terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä sekä käyttää ja arvioida kriittisesti erilaisia terveystiedon hankintalähteitä (OPS 2004) 	<p>Oppilas:</p> <ul style="list-style-type: none"> osaa kuvata mielenterveys-käsitteeseen liittyviä asenteita 	<p>ASENTEET</p>
<p>Oppilas:</p> <ul style="list-style-type: none"> tietää oman koulun ja kunnan terveys- ja hyvinvointipalveluja sekä osaa hakeutua niihin ja kuvata esimerkein, miten palveluja käytettäessä toimitaan tarkoituksenmukaisesti (OPS 2004) 	<p>Oppilas:</p> <ul style="list-style-type: none"> osaa kuvata esimerkein, miten haetaan apua ja ratkaisuja elämän haastavissa tilanteissa. tietää, kenelle luotettavalle aikuiselle voi puhua ongelmista ja pulmista 	<p>TURVAVERKKO</p>

Terveystiedon arviointi on haasteellista, ja oppiaineen numeroarviointi edellyttää muun muassa monipuolisia arviointitapoja. Arvioinnin vahvuutena on muun muassa projektityön kautta saatava kuva oppilaan ajatuksista ja oppimisprosessista sekä asenteesta työhön ja oppiaineen aiheisiin. Ryhmätyöskentelyssä näkyvät oppilaan sosiaaliset taidot ja tiedonhankintataidot. Arvioinnin vahvuus on myös se, että oppilas oppii terveystiedossa peilaamaan opittua omaan elämäänsä. (Kepler-Uotinen & Orkovaara 2006.)

Mielen hyvinvoinnin opetusjakson arvioinnin osa-alueita ovat esimerkiksi

- osallistuminen ja tuntiaktiivisuus (kuuntelu, yhteistyö, mielipiteiden ilmaiseminen, keskusteleminen)
- kotitehtävät
- koe
- hyvän mielen vihko

Oppilaslähtöisyys, toiminnallisuus ja osallistavuus oppilasarvioinnissa

Terveystieto-oppiaine on kuvattu opetussuunnitelman perusteissa oppilaslähtöiseksi, toiminnalliseksi ja osallistavaksi oppiaineeksi. Arvioinnissa nämä näkyvät seuraavasti:

OPPILASLÄHTÖISYYS:

- oppimista tukeva ja ohjaava prosessin ja lopputuloksen arviointi
- oppimis-, luento- ja lukupäiväkirjat
- käsitekartat
- itsearviointi
- pariarviointi
- opettajan oman työn reflektointi ja arviointi

TOIMINNALLISUUS:

- portfolio- ja päiväkirja-arvioinnit
- case-tyyppiset tilanteet (todellisuudessa tai paperilla)
- vertaisarviointi
- oppilaiden työt ja tuotokset
- oppilaiden osallistuminen arviointiin

OSALLISTAVUUS:

- arvioidaan oppilaiden työskentelyä
- tehdään itse-, pari- ja ryhmäarviointia
- laaditaan yhdessä arviointikriteerit (Tyrväinen 2005.)

Edellä lueteltuja oppilaslähtöisiä, toiminnallisia ja osallistavia arviointitapoja voidaan toteuttaa myös mielen hyvinvoinnin opetusjaksojen sekä kokonaisuuden arvioinnissa.

Arviointi tavoitteen kannalta tarkasteluna

Arviointia voidaan tarkastella myös sen tavoitteiden kautta. Koli & Silanderin mukaan toteavassa arvioinnissa tarkastellaan oppilaan ominaisuuksia, kuten oppimistyyliä, eli se määrittää tietojen ja taitojen tasoa. Motivoivassa arvioinnissa arvioidaan kannustavasti luottamuksellisessa ilmapiirissä tavoitteiden toteutumista. Ohjaava arviointi auttaa oppilasta tekemään omaa oppimistaan edistäviä ratkaisuja ja edistää oppimista tavoitteiden suunnassa. Kehittävässä arvioinnissa suhtaudutaan myönteisesti ja kriittisesti oppilaan omaan tai toisten toimintaan ja tavoitteena on itsetunnon kehittyminen. Tällöin arvioidaan koko oppimisprosessia ja samalla ohjataan toimintaa. Opettaja ja oppilas määrittelevät yhdessä arviointimenetelmät ja arviointitulokset. Kontrollioiva arviointi arvioi oppilaan suorituksia, mikä motivoi ja ohjaa oppilaan toimintaa. Opettajan ja oppilaan vuorovaikutus lieventää kontrollitehtävää. (Nykänen, Välimaa, Eloranta, Kalaja & Korhonen 2005.)

Itsearviointi ja reflektointi

Itsearviointi tarkoitus on tukea ja kehittää oppilaan itsetuntemusta, kehittää hänen opiskelutaitojaan ja auttaa häntä ymmärtämään oppimaansa syvällisesti. Itsearviointi mielekkyyttä lisää, jos oppilaat voivat osallistua omien opiskelutavoitteidensa asettamiseen. Oman työn arviointi on tärkeä osa oppimista. (Nykänen, Välimaa, Eloranta, Kalaja & Korhonen 2005.)

Itsearviointi tukee reflektiivistä ajattelua, jolla tarkoitetaan tietoisuutta omista kokemuksista sekä oppimisesta ja siihen liittyvistä tunteista,

asenteista ja arvostuksista. Itsearviointin kautta oppilaat oppivat ymmärtämään ympäröivää maailmaa ja sen muutoksia, etsimään asioiden ja päätösten keskinäisiä suhteita sekä ymmärtämään toimintansa ja päätöstensä vaikutukset tulevaisuuteen. Myös omien mielipiteiden ja vaikutusmahdollisuuksien pohtiminen realistisesti on tärkeää. (Kepler-Uotinen & Orkovaara 2006.)

Oppimiseen tulee tutkiva ote, kun oppija tietoisesti analysoi ja jäsentää opittavaa asiaa, tietoaan ja omaa toimintaansa, kokemuksiaan, käsitteitä ja uskomuksiaan. Oppija voi reflektoida omia tietojaan, taitojaan, tunteitaan ja niiden merkitystä toiminnassaan. (Kepler-Uotinen 2006.)

Mielen hyvinvoinnin vihkon (portfoliotyöskentelyn) tarkoitus on toimia reflektoinnin ja oman ajattelun välineenä. Portfoliotyöskentelyn käytössä tärkeintä on oppimisprosessi, jonka aikana oppilas joutuu miettimään tavoitteita, suunnittelemaan oppimistehtäviä, kokoamaan ja analysoimaan töitään sekä arvioimaan oppimistaan (Nykänen, Välimaa, Eloranta, Kalaja & Korhonen 2005). Vihkon kerätään ajatuksia ja oppimiskokemuksia opetusjakson ajalta. Vihkon arviointikäytännöstä on sovittava ajoissa, jotta oppilaat tietävät, onko vihko henkilökohtaisen reflektoinnin väline vai arvioitava tuotos.

6 MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ, OPPILASHUOLTO JA OPPILAAN TUKIVERKKO KOULUSSA

Oppilashuoltohenkilöstö on tärkeä osa nuoren tukiverkkoa koulussa. Oppilashuoltotyön onnistuminen koulussa tukee oppilaan hyvää oppimista, henkistä ja fyysistä terveyttä sekä edistää sosiaalista hyvinvointia. Koulun oppilashuoltohenkilöstöllä on sekä oppimisvaikeuksia että terveydellisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia ehkäisevä ja korjaava tehtävä.

Koulussa opettaja on usein ensimmäinen aikuinen, joka huomaa nuorella muutoksen. Työssään opettajan ja kasvattajan ammattiroolissa toimiva

opettaja voi olla nuorelle turvallinen aikuinen. Esimerkiksi kouluterveydenhoitajan, koulukuraattorin tai koulupsykologin vierailu terveystiedon tunnilla tutustuttaa oppilashuollon henkilöitä oppilaisiin. Näin myös oppilaiden on tarvittaessa helpompi ottaa heihin yhteyttä. Mielen hyvinvoinnin opetusmateriaalissa on suunniteltu toimivia tapoja rakentaa yhteyttä ja toimivia käytänteitä niin, että koulun oppilashuollon aikuiset, ympäristön tuki, turvalliset aikuiset sekä toimintatavat tulevat tutuiksi oppilaille.



Moniammatillinen yhteistyö tukee myös opettajan omaa jaksamista. Opettaja ei saa jäädä yksin terveystiedon opetuksen kanssa, vaan täydennyskoulutus, vertaistuki, jakaminen ja työnohjaus ovat tärkeitä opettajan oman työssä jaksamisen tukitekijöitä.

7 KODIN JA KOULUN YHTEISTYÖ

Toimiva kodin ja koulu yhteistyön yhteistyö vaikuttaa myönteisesti oppilaiden koulumenestykseen, kotitehtävien tekemiseen, koulun arvostamiseen ja koulunkäyntiin asennoitumiseen sekä luokan ilmapiiriin. Hyvällä yhteistyöllä voidaan ehkäistä myös ongelmien syntymistä ja helpottaa niiden ratkaisemista. Vanhemmat saavat yhteistyön kautta tärkeää tietoa lapsen kasvusta ja oppimisesta. (Opetushallitus 2007.)

Koulu yhteistyön ja kodin yhteyttä voi vahvistaa mielen hyvinvoinnin opetusmateriaalin avulla esimerkiksi:

- kertomalla vanhempainillassa terveystietoa ja mielen hyvinvoinnin opetusta esittelevästä vanhempainkirjeestä ja lähettämällä se oppilaiden mukana kotiin (Kirje sivulla 23)
- järjestämällä vanhemmille suunnattuja teemailtoja. Keskustelemaan teemaillan voi pohjustaa opetusvideolla (katso DVD-lisämateriaali) ja siihen liittyvillä kysymyksillä. Teemailtoihin voi pyytää luennoitsijaksi myös oman kunnan asiantuntijoita kuten koulupsykologia tai koulukuraattoria.



8 HYVÄN MIELEN KOULU

Koulu yhteisö on nuorelle tärkeä paikka ja sillä on myös monia mahdollisuuksia tukea hänen kokonaisvaltaista kasvuaan. Mielen terveyden näkeminen kansalaistaitona ja moniammatillisen yhteistyön ja yhteisöllisyyden lisääminen ovat keinoja hyvän mielen koulun luomiseen.

Myös keskustelu turvallisuuden edistämiseksi, kiusaamisen ehkäisystä, koulu yhteistyön ja kodin yhteistyöstä ovat keskeisiä elementtejä hyvän mielen koulun luomisessa (Peltonen & Laitinen 2005). Hyvinvointia voidaan vahvistaa koulu yhteisössä konkreettisesti esimerkiksi tukioppilasto-

minnan, oppilaskuntatoiminnan tai vertaissovitte-
lun kautta. Myös teemaviikot, hyvän mielen kahvi-
la tai kerho- ja tukiryhmät tuovat yhteisöllisyyttä
ja välittämisen ilmapiiriä. Yhteisöllisyyttä ja hyvää
mieltä vahvistavia teemoja voidaan toteuttaa eri
oppiaineiden yhteistyössä sekä kunnan ja lähiym-
päristön toimijoiden kanssa.

Kohtaaminen, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen
sekä kannustavat sanat antavat niin nuorelle kuin
aikuisellekin koulu yhteisössä hyvää mieltä ja voi-
mavaroja työhön.

9 LÄHTEET

- Aalto, M. 2001. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation.
- Braidwood, E. 1996. In search of a shared concept? Teoksessa: D. R. Trent & C.A. Reed (toim.). Promotion of Mental Health Volume 6. Aldershot: Ashgate, 55–72.
- Greenberg, J. S. 1989. Health education. Learner-Centered Instructional Strategies. Wm. C. Publishers.
- Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus. Draamakavastusta opettajille. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Heiskanen, T. 2006. Luentokalvot.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Herron, S. 1996. The cloudy waters of mental health. Teoksessa D.R. Trent & C. A. Reed (toim.). Promotion of Mental Health, Vol 6. Aldershot: Ashgate, 171–177.
- Herron, S. & Mortimer, R. 2000. "Mental Health": A Contested Concept. Teoksessa M. C. Murray & C. A. Reed (toim.). Promotion of Mental Health, Vol 7. Aldershot: Ashgate, 103–112.
- Hyppönen, M. & Linnossuo, O. (toim.). 2002. ZIP, ZAP ja BOING. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kalaja, S., Koponen, J. & Siponen, U. 2004. Terveystieto osana koulun opetusta ja toimintakulttuuria. Teoksessa L. Launonen & L. Pulkkinen (toim.). Koulu kasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. Opetus 2000. Juva: PS-kustannus.
- Kannas, L. 2005. Terveystieto-oppiaineen pedagogisia lähtökohtia. Teoksessa H. Peltonen & L. Kannas (toim.). Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Hakapaino.
- Kannas, L. & Tyrväinen, H. (toim.). 2005. Virikkeitä terveystiedon opetukseen.
- Kauppila, R. A. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kepler-Uotinen, K. 2006. Ajattelu esiin! – ajattelemaan opettaminen ja oppiminen terveystiedon tunneilla. Liikunnanopettaja 4/2006. Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry, 32–36.
- Kepler-Uotinen, K. & Orkovaara, P. 2006. Dynamo. Terveystiedon arviointiopas luokille 7–9. Helsinki: Tammi.
- Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes. Stakes: Oppaita 51. Helsinki: Stakes.
- Laatua kodin ja koulun yhteistyöhön. 2007. Opetushallitus 7/2007. Helsinki: Opetushallitus.
- Lahtinen, E., Lehtinen, V., Riikonen, E. & Ahonen, J. (toim.). 1999. Framework for Promoting Mental Health in Europe. Helsinki: National Research and Development Center for Welfare and Health. Helsinki: Stakes.
- Leppilampi, A. & Piekkari, U. 1998. Terve, terve! Opi-taan yhdessä oppimisen ja elämän taitoja. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Nykänen, M., Välimaa, R., Eloranta, T., Kalaja, S. & Korhonen, J. 2005. Näkökulmia terveystiedon arviointiin. Liikunnanopettaja 3/2005. Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry, 10–12.
- Nykänen, M., Välimaa, R., Eloranta, T., Kalaja, S. & Korhonen, J. 2005. Tuottamistehtävät osana terveystiedon oppilasarviointia. Liikunnanopettaja 3/2005. Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry, 13–14.
- Nykänen, M., Välimaa, R., Eloranta, T., Kalaja, S. & Korhonen, J. 2005. Taitojen ja toimintavalmiuksien itsearviointi terveystiedossa. Liikunnanopettaja 3/2005. Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry, 18–19.
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Peltonen, H. & Kannas, L. (toim.) 2005. Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Opetushallitus.
- Peltonen, H. & Laitinen, K. 2005. Oppilashuolto. Teoksessa H. Peltonen (toim.). Opiskelun tuki esi- ja perusopetuksessa. Virikkeitä ja toimintamalleja yleisen ja erityisen tuen järjestämiseksi. Helsinki: Opetushallitus, 65–110.
- Perttilä, K. 1999. Terveystiedon edistäminen kunnan tehtävänä. Stakes tutkimuksia 103. Helsinki: Stakes.
- Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Stakes: Tutkimuksia 137. Helsinki: Stakes.
- Tyrväinen, H. 2005. Opetussuunnitelmasta oppitunniksi. Teoksessa L. Kannas & H. Tyrväinen (toim.). Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Terveystiedon edistämisen keskuksen julkaisuja 3. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- WHO terveyden määritelmä: <http://www.who.int/en/>.

Tervehdys kotiväelle!

Hyvät vanhemmat ja huoltajat,

tervetuloa yhteistyöhön koulun kanssa lapsenne yläkouluvuosien ajaksi. Yläkoulu tuo mukanaan monia uusia asioita, joista kerrotaan oman koulun vanhempainilloissa. Vanhemmat ovat avainhenkilöitä yläkouluikäisen nuoren kasvun tukemisessa, joten vuorovaikutus kodin ja koulun välillä on tärkeää.

Tässä kirjeessä on asiaa terveystieto-oppiaineen luonteesta ja sisällöstä.

Terveystieto on oppilaslähtöinen, toiminnallisuutta, osallistumista ja keskustelua tukeva oppiaine. Nuorille se on mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Lähtökohtana on lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen, elämäntaitojen sekä terveellisen ja turvallisen ympäristön kysymykset. Terveys on fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tietotaitojen ja osaamisen monipuolista kehittymistä. Opetuksessa perehdytään yhteisöllisyyden, ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon merkitykseen hyvinvoinnille.

Terveystiedon tavoitteita on myös oppia ymmärtämään ja kehittämään terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä seksuaaliterveyden ja mielen hyvinvoinnin tietotaitoja. Turvallinen opetusryhmä ja siinä toimiminen, mielen hyvinvoinnin perustekijät, uni ja lepo, ravinto ja yhdessä ruokailu, ihmissuhteista huolehtiminen, liikunta ja yhdessä tekeminen sekä harrastus ja luova toiminta kuin myös turvaverkosto luovat perustaa mielenterveystaidoille. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen, ihmissuhdetaidot ja erilaiset kriiseistä selviytymistavat ovat tarpeen itsenäisyyttä kohti kulkevalle nuorelle. Lisäksi terveystiedossa käsitellään ajankohtaisia teemoja, kuten yhteiskunnan, kulttuurin ja arvojen merkitystä hyvinvoinnille sekä mediaosaamista.

Terveystiedosta tulee yläkouluvuosina kotitehtäviä, joista osaa suositellaan tehtäväksi vanhemman kanssa. Nuorelta kannattaa myös kysellä millaisia aiheita terveystiedon tunneilla käsitellään ja millaisia kotitehtäviä sieltä tulee.

Hyviä yhteisiä hetkiä kasvavan nuoren kanssa!

Terveystiedon opettaja

Koko materiaalin sisälllys

7. luokka

7. luokan tavoitteet	28
1. Mukavasti ryhmässä	31
2. Mieli pirteänä	49
3. Kyvyt käyttöön	67
4. Arvot puntarissa	77
5. Tunteet tutuiksi	89
6. Huolet puheeksi	119
7. Turvaverkko	141
8. Elämän kulku A tai B	151
9. Arviointi	173

8. luokka

8. luokan tavoitteet	5
1. Yhdessä 8.-luokkalaisina	7
2. Mielen hyvinvoinnin tukitekiäjät ja kompastuskivet	21
3. Kaverisuhteet	53
4. Empatiataidot	73
5. Järkeä ja jämäkkyyttä	91
6. Elämän pulmista ja kriiseistä selviytyminen	105
7. Media ja mielen hyvinvointi	129
8. Arviointi	147

9. luokka

9. luokan tavoitteet	5
1. Asenteet puntarissa	7
2. Tunnetreenit – Miten viestin?	27
3. Surun sormenjälki – Surusta ja kriisistä selviytyminen	55
4. Särkävää – Kun mieli voi pahoin	81
5. Katse tulevaisuuteen	109
6. Arviointi	125
7. Ryhmän päättymisen	139
Opetusmateriaalin lähteet	152





Mieli hyvänä

1. Mukavasti ryhmässä
2. Mieli pirteänä
3. Kyvyt käyttöön
4. Arvot puntarissa
5. Tunteet tutuiksi
6. Huolet puheeksi
7. Turvaverkko
8. Elämän kulku A tai B
9. Arviointi



SISÄLLYS 7. LK

7. luokan tavoitteet	28
Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 7. luokalla	29
1. Mukavasti ryhmässä	31
Opettajan taustatieto turvallisesta ryhmästä	31
Opetuskerran toteutus	35
Aloitus ja oppilaiden motivointi	35
Varsinainen työskentely	37
Kokoaminen ja lopetus	40
Kotitehtävä	40
Liitteet 1-7	41-47
2. Mieli pirteänä	49
Opettajan taustatieto mielen hyvinvoinnista voimavarana	49
Opetuskerran toteutus	51
Aloitus ja oppilaiden motivointi	51
Varsinainen työskentely	52
Kokoaminen ja lopetus	55
Kotitehtävä	55
Liitteet 8-16	57-65
3. Kynnyt käyttöön	67
Opettajan taustatieto itsetunnosta	67
Opetuskerran toteutus	70
Aloitus ja oppilaiden motivointi	70
Varsinainen työskentely	71
Kokoaminen ja lopetus	72
Kotitehtävä	72
Liitteet 17-19	73-75
4. Arvot puntarissa	77
Opettajan taustatieto arvoista	77
Opetuskerran toteutus	80
Aloitus ja oppilaiden motivointi	80
Varsinainen työskentely	81
Kokoaminen ja lopetus	82
Kotitehtävä	82
Liitteet 20-25	83-88



SISÄLLYS

5. Tunteet tutuiksi	89
Opettajan taustatieto tunteista	89
Opetuskerran toteutus	91
Aloitus ja oppilaiden motivointi	91
Varsinainen työskentely	93
Kokoaminen ja lopetus	96
Kotitehtävä	96
Liitteet 26–41	97–117
6. Huolet puheeksi	119
Opettajan taustatieto nuorten huolista	119
Opetuskerran toteutus	123
Aloitus ja oppilaiden motivointi	123
Varsinainen työskentely	124
Kokoaminen ja lopetus	126
Kotitehtävä	126
Liitteet 42–52	127–140
7. Turvaverkko	141
Opettajan taustatieto turvaverkosta	141
Opetuskerran toteutus	144
Aloitus ja oppilaiden motivointi	144
Varsinainen työskentely	145
Kokoaminen ja lopetus	146
Kotitehtävä	146
Liitteet 53–55	147–150
8. Elämän kulku A tai B	151
Opettajan taustatieto elämän kulusta	151
Opetuskerran toteutus A: Ainutlaatuinen elämäni	155
Aloitus ja oppilaiden motivointi	155
Varsinainen työskentely	156
Kokoaminen ja lopetus	157
Kotitehtävä	157
Liitteet 56–60	159–163
Opetuskerran toteutus B: Lapsuus ja nuoruus ennen ja nyt	165
Aloitus ja oppilaiden motivointi	165
Varsinainen työskentely	166
Kokoaminen ja lopetus	167
Kotitehtävä	168
Liitteet 61–63	169–171
9. Arviointi	173
Opettajan taustatieto arvioinnista ja opetuskerran toteutus	173
Liitteet 64–66	174–184

7. LUOKAN TAVOITTEET

7. luokan tavoitteet

OPETUSKERRAN NIMI

OPETUSKERRAN TAVOITTEET

1) MUKAVASTI RYHMÄSSÄ

- Luoda turvallinen ja luottamuksellinen sekä avoin ja keskustelulle suotuisa ilmapiiri luokkaan.
- Koota turvallisen ryhmän ohjeet ja toimintaperiaatteet yhdessä luokalle.
- Tutustua opetuskokonaisuuden aihepiireihin ja tavoitteisiin.

2) MIELI PIIRTEÄNÄ

- Avata mielen hyvinvointi -käsite voimavaranäkökulmasta.
- Avata mielen hyvinvoinnin perusrakenteita nuoren arjen tueksi.

3) KYVYT KÄYTTÖÖN

- Tukea itsetuntemusta ja vahvistaa omia voimavaroja mielen hyvinvoinnin tueksi.

4) ARVOT PUNTARISSA

- Herätellä tiedostamaan omia arvoja, arvostuksia ja valintoja sekä niiden merkitystä mielen hyvinvointia tukevinä tekijöinä.

5) TUNTEET TUTUIKSI

- Herätellä toiminnallisen työskentelyn kautta tunteiden tunnistamista ja antaa välineitä tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja käsittelemiseen.

6) HUOLET PUHEEKSI

- Tuoda esille nuoren elämään liittyviä huolenaiheita ja vahvistaa niistä selviytymistä.

7) TURVAVERKKO

- Koota ja kartoittaa ne henkilöt, joilta nuori voi tarvittaessa saada tukea ja apua.

8) ELÄMÄN KULKU (TOTEUTA A TAI B)

A) AINUTLAATUIINEN ELÄMÄNI

B) LAPSUUS JA NUORUUS ENNEN JA NYT

- Vahvistaa ymmärrystä oman elämän ainutlaatuisuudesta.
- Tukea kasvurauhaa ja huomioida kasvun ja kehityksen eriaikainen eteneminen eri osa-alueilla (fyysinen, psyykinen, henkinen, sosiaalinen, seksuaalinen, tiedollinen).
- Tutustua vanhempien nuoruuteen kotitehtävän avulla.

9) JAKSON ARVIOINTI JA KOE

- Miettiä, mitä jakson aikana on oppinut.
- Arvioida omaa toimintaa ja aktiivisuutta ryhmässä.

MIELEN HYVINVOINNIN OPETUSKOKONAISUUS

Opetusmateriaalin esittely

7. luokan Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus on osa 7. luokan terveystiedon opetusta. Se avaa terveystiedon opetussuunnitelman perusteiden tavoitteita ja sisältöjä seitsemäsluokkalaisen ikätasolle sopivasti. Opetuskerrat voi toteuttaa kaksoistunteina tai 45 minuutin oppitunteina riippuen käytetyistä opetusmenetelmistä ja käsiteltävän aiheen laajuudesta. Opetuskokonaisuuden sisältöjä voi nivoa myös muuhun terveystiedon opetukseen.

Mielen hyvinvoinnin jakso aloitetaan turvallisen ryhmän rakentamisella. Ryhmän turvallisuus on kantava tekijä koko terveystiedon opetuksessa.

7. luokan opetusmateriaalin aihealueet

Opetusjakson sisällöt painottuvat 7. luokalla nuoren omien voimavarojen tukemiseen, löytymiseen ja vahvistamiseen. 7. luokan opetuskokonaisuudessa tutustutaan mielen hyvinvoinnin käsitteeseen ja siihen, miten yläkoululainen voi vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiinsa. Opetuskokonaisuudessa tarkastellaan myös arvoja, arvostuksia ja tunteita. Lisäksi puhutaan nuorten yleisimmistä huolenaiheista, kootaan nuoren turvaverkko sekä käsitellään elämän kulkua mielenterveyden kannalta. Opetusjakson lopussa on lisäksi arviointitunti, jonka koe voidaan toteuttaa osana terveystiedon koetta.

- Tuntisuunnitelmassa on usein **vaihtoehtoisia harjoituksia**. Opettaja voi valita niistä ryhmään nähden sopivat/sopivan. Aiheita voidaan käsitellä myös keskustellen.
- Materiaalit ja kalvot löytyvät numeroituna liitteinä kunkin opetuskerran lopusta. Oppilaille esitettävä tunnin aloituskalvo sekä lopetuskalvo ovat liitemateriaaleissa ensimmäisenä.

- Opettajalle suunnattu taustatieto antaa teoreettista lisätietoa opetuskerran aiheesta.
- Oppilaat kokoavat Mielen hyvinvoinnin vihkoonsa materiaalia, tietoa ja harjoituksia.
- Liitteessä 66 on lukuvinkkejä terveystiedon oppikirjoihin.
- Näytä oppilaille Mieli hyvänä -kokonaisuuden sisällöt kalvolla ennen opetuksen alkua tai kertauksena ennen koetta (liite 3).



Huomaa!

KANNUSTA OPPILAITA OSALLISTUMAAN ROHKEASTI MUTTA MUISTA, ETTÄ MYÖS VAITIOLO ON SALLITTUA. AKTIIVISUUS VOI OLLA HILJAISTA OSALLISTUMISTA TARKKAILUN JA KESKITTYMISEN MUODOSSA. TURVALLINEN RYHMÄ ON TERVEYSTIEDON OPETUKSESSA LÄHTÖKOHTA. PANOSTA SIIHEN!





Kalvopohja
oppilaille!

9. Arviointi ja koe

1. Mukavasti ryhmässä

- Ryhmän yhteiset säännöt

2. Mieli pirteänä

- Mitä mielen hyvinvointi on?
- Mitä ovat mielen hyvinvoinnin perusrakenteet?

8. Elämän kulku

Mieli hyvänä

3. Kyvyt käyttöön

- Millainen olen?
- Missä olen hyvä?

a) Ainutlaatuinen elämäni

- Mitä vaiheita olen elänyt?
- Mitä toivon tulevaisuudelta?

b) Lapsuus ja nuoruus ennen ja nyt

- Miten muutun murrosiässä?
- Miten nuoruuteni eroaa vanhempieni nuoruudesta?

4. Arvot puntarissa

- Mikä minulle on tärkeää elämässäni?

7. Turvaverkko

- Lähiverkostoni
- Lähiympäristöni
- Turvalliset aikuiset

6. Huolet puheeksi

- Aiheena huolet, surut, jännittäminen, yksinäisyys, kiusaaminen

5. Tunteet tutuiksi

- Millaisia tunteita tunnen?

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 7. lk

1

MUKAVASTI RYHMÄSSÄ

Mitä ryhmällä tarkoitetaan?

Ryhmä on kokonaisuus, jota voidaan tarkastella ainakin kahdesta erilaisesta suunnasta. **Sosiaali-tieteiden näkökulmasta** ryhmät ovat seurausta yhteiskunnan toiminnasta: ne organisoivat toimintaa ja ovat apuna ja tukena yksilön toiminnalle. **Psykodynaamisesta näkökulmasta** ryhmää tarkastellaan yksilön mielen kautta. Yksilön ajatellaan heijastavan toisiin ryhmän jäseniin omaa sisäistä todellisuuttaan, toiveitaan ja pelkojaan ja odottavan heiltä vastausta niihin. Tällöin ryhmän merkitys riippuu yksilön sille antamasta merkityksestä. Ryhmän yleisiä tunnusmerkkejä ovat:

- tietty koko
- tarkoitus
- säännöt
- vuorovaikutus
- työnjako
- roolit
- johtajuus.

Turvallinen ryhmä

Turvallisuus ryhmässä tarkoittaa tilaa, jossa on mahdollisimman vähän pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta synnyttäviä tekijöitä, ja jossa ryhmän jäsenet tiedostavat tulevaisuuden hyväksytyiksi. Ryhmät voidaan jakaa turvallisuuden määrän mukaan eri tasoille.

Turvattomaan päähän sijoittuvat

- pelkäävä ryhmä
- turvaton ryhmä.

Eriasteisia turvallisia ryhmiä ovat:

- tuntematon ja tuttu perusturvallinen ryhmä
- avoin ryhmä
- heikkoutta hyväksyvä ja haavoittuvuutta salliva ryhmä
- armahtava ryhmä.

Kouluopetuksessa tavoiteltavana ryhmän turvallisuuden tasona voidaan pitää tuttua, turvallista ryhmää, jossa oppilaat tuntevat toisensa kohtalaisen hyvin, uskaltavat melko hyvin ilmaista itseään mielipide- tai tunnetasolla ja ovat mahdollisesti saavuttaneet alitajuisen turvallisuuden tunteen yhteistoiminta- ja luottamusharjoitusten kautta. Turvallisuuteen ryhmässä kuuluu viisi osatekijää:

- luottamus
- hyväksyntä
- avoimuus
- tuen antaminen
- halukkuus yhteistyöhön.

Luottamukseen sisältyy kaksi puolta, luottaminen ja luotettavaksi osoittautuminen, ja se on luonteeltaan eräänlaista riskinottoa. Hyväksyntä liittyy turvallisuuden kokemiseen siten, että ihminen tuntee itsensä ryhmässä sitä turvallisemmaksi mitä haavoittuvuudelle alttiimmille alueille hyväksyntä hänessä kohdistuu. Haavoittuvaksi altistuminen edellyttää avoimuutta eli uskallusta ilmaista itseään minuuden eri tasoilla. Näitä ovat tosiasiatiedot itsestä, psyykkiset ja fyysiset ominaisuudet, mielipiteet, arvot ja moraali, luovuus, unelmat ja aikomukset sekä tunteet ja tarpeet.

Tuen antaminen ryhmässä on muiden kannustamista haasteista selviytymiseen. Halukkuus yhteistyöhön näkyy sitoutumisena ryhmään ja sen päämäärään.

Turvallisen ryhmän merkitys

Turvalliseen ryhmään kuuluminen on tärkeää persoonan ja tunne-elämän kehittymisen kannalta, sillä se auttaa ihmistä tulemaan omaksi itsekseen. Turvallisessa ryhmässä voi tuoda esille omia mielipiteitään, tunteitaan, tarpeitaan, arvojaan ja haavoittuneitakin puoliaan. Kun ihminen tuntee tulevaisuuden hyväksytyksi, hänen itsetuntonsa vahvistuu ja hän pystyy ajattelemaan myös muiden parasta ja välittämään muista.

Turvallinen ryhmä voi parantaa työrauhaa ja vaikuttaa sitä kautta myönteisesti myös oppimistuloksiin. Lisäksi luovuuteen kannustava turvallinen ryhmä kehittää jäsentensä uusiutumiskykyä ja ongelmanratkaisutaitoja. Koulu ja siellä muodostuvat ryhmät ovat merkittävä voimavara tuettaessa lasten ja nuorten psyykkistä ja sosiaalista kehitystä ja osaamista sekä rakennettaessa yhteisöllisyyden tukiverkostoa.

Ryhmädynamiikka

Ryhmän ohjaajan ja ryhmän välinen vuorovaikutus on merkittävimpiä ryhmän turvallisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Osa ryhmävuorovaikutuksesta on opettajan tietoisesti johtamaa oppimisprosessia, mutta osa tapahtuu ”tahattomasti”, tiedostamatta. Luokassa oppilaiden välillä vaikuttavat monenlaiset voimat ja tunteet. Vuorovaikutuksessa ryhmän jäsenet sananmukaisesti vaikuttavat toisiinsa vuorottain eli vastaavat toistensa käyttäytymiseen oman tulkintansa pohjalta. Osapuolet eivät siis reagoi toistensa tekoihin, vaan näille teoille antamiinsa merkityksiin. Tästä saattaa aiheutua väärinkäsityksiä ja ristiriitoja. Tärkeimpiä taitoja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ovatkin vuorovaikutus itsen kanssa, eri mieltä olemisen taito, kyky helpottaa toisen pahaa oloa, oman pahan olon ilmaiseminen, oman virheen myöntäminen ja sekä korjaavan että myönteisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen.

Ryhmän vuorovaikutus ja dynamiikka saavat aikaan roolien syntyminen. Niiden sisältö puolestaan määrittyy ryhmän tavoitteiden ja päämäärin mukaan. Ryhmän jäsenten erilaisten tehtävien perusteella muodostuvat tehtäväroolit ovat tärkeitä ryhmän tavoitteiden kannalta. Niihin kuuluvat muun muassa johtajan ja ryhmän ylläpitämisen kannalta tärkeät rohkaisijan ja sovittelijan roolit. Ryhmän jäsenten käyttäytymistä kuvaavat asenneroolit, joita voivat olla esimerkiksi auttaja ja hauskuuttaja. Roolien määrää ryhmässä lisäävät vielä henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja taitoihin perustuvat yksilölliset roolit.

Ryhmän säännöt

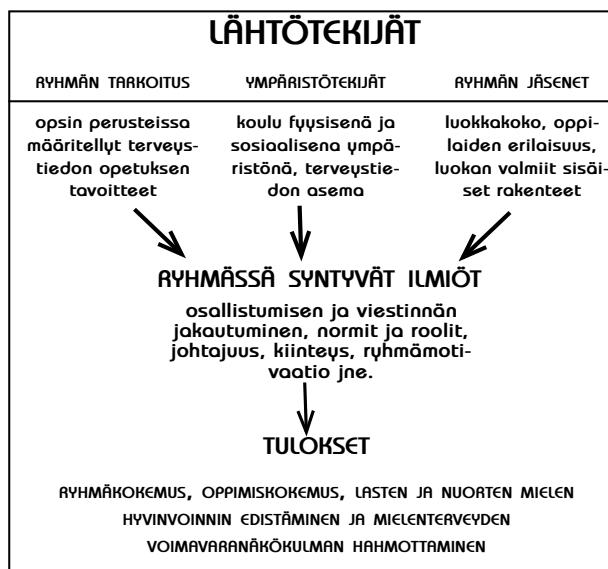
Luokan sääntöjen ja toimintamallien muodostaminen oppilaiden kanssa mahdollistaa vaikeidenkin asioiden käsittelyn terveystiedon oppitunneilla.

Jotkut aihepiirit saattavat herättää joissakin oppilaissa tunnereaktioita, muistoja tai omakohtaisia kokemuksia. Luokassa voi ilmetä rauhatonmuutta, hyökkäävyyttä tai aiheen ja opetuksen mitätöintiä. Myös toiminnalliset menetelmät saattavat aiheuttaa joissain oppilaissa levottomuutta, mikä vaikuttaa työrauhaan luokassa. Tämä ei silti tarkoita, että oppitunti olisi epäonnistunut.

Opetusmateriaalissa on tarjolla myös vaihtoehtoja toiminnallisille harjoituksille. Opettaja voi keskustella oppilaiden kanssa kokemusten luonnollisuudesta, kavereiden tuen merkityksestä ja toimintatavasta, jota voidaan käyttää luokassa, jos aihealue herättää jossain oppilaassa surua tai pahaa mieltä. Turvallisessa ryhmässä opettaja rohkaisee keskusteluun tai toiminnallisiin harjoituksiin osallistumiseen ja siihen oppilas yleensä rohkaistuukin. Vapaaehtoisuus on kuitenkin aina toiminnan periaate.

Ryhmäprosessi ja ryhmän kehityskaari

Ohjatuilla ryhmillä on yleensä kaksi tavoitetta, joita ei kuitenkaan välttämättä aina tiedosteta. **Ryhmän asiatavoite** määrittyy toiminnan tarkoituksen pohjalta ja **tunnetavoite** kertoo pyrkimyksestä pitää ryhmä koossa ja säilyttää siinä riittävä kiinteys. Kun ryhmän toimintaa ja kehitystä tarkastellaan systeemisdynaamisesta näkökulmasta, ensimmäisenä tarkasteltaviksi tulevat lähtökijät (kuva 1). Jokaisella ryhmän tunnusmerkit täyttävällä ryhmällä on tarkoitus, joka kertoo, miksi ryhmä on olemassa, ja ohjaa sen toimintaa. Ryhmän toimintaa säätelevät tietyt ulkoiset ehdot (ympäristökijät ja mahdollisesti ryhmän ulkopuolelta annettu perustehtävä) ja sisäiset, ryhmän jäseniin liittyvät ehdot.



Kuva 1. Lähde: Niemistö, R. 2004.

Ryhmän kehitystä voidaan tarkastella myös sosiaalisesta näkökulmasta, jolloin tavoitteena nähdään ryhmän toiminnan kannalta riittävän kiinteyden ja turvallisuuden saavuttaminen. Ryhmän kehityskaaren vaiheita ovat muotoutumis-, kuohunta-, normienluomis-, toteuttamis- ja hyvästijättövaihe. Muotoutumisvaiheessa ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja hankkivat ryhmälle identiteetin. Kuohuntavaihe alkaa, kun ryhmä on toiminut jo jonkin aikaa, ja erilaiset persoonallisuudet ja pyrkimykset tulevat ilmi. Ryhmä on mukautunut, kun sen jäsenet ovat selvittäneet ristiriitansa ja tuntevat yhteenkuuluvuutta keskenään. Tässä vaiheessa ryhmän voidaan sanoa olevan kypsä opiskelua varten. Toteuttamisvaiheessa ryhmä työskentelee aitona työryhmänä oppimistavoitteidensa suuntaisesti. Ryhmän toiminta loppuu hyvästijättöön ja ryhmän jäsenten suuntautumiseen uusia haasteita kohti.

Ryhmäyttäminen

Ryhmäyttämisellä tarkoitetaan prosessia, jossa ryhmän turvallisuuden kasvua tuetaan erilaisten toiminnallisten harjoitteiden avulla. Ryhmäyttäminen on tärkeää etenkin ryhmän kehityskaaren alussa. Ryhmän muotoutumisvaiheessa erityisesti ohjaajan rooli on merkittävä, sillä hän luo ryhmään turvallisuutta omalla olemuksellaan ja toiminnallaan. Ryhmäharjoituksia tarvitaan myös ryhmän kuohuntavaiheessa, jotta ryhmän jäsenet

oppisivat sovittelemaan ristiriitoja ja osallistumaan toimintaan tasa-arvoisesti.

Koululuokassa ryhmäytymistä voidaan edesauttaa erilaisilla paikanvaihto- tai haastatteluharjoituksilla, joiden avulla oppilaat oppivat tuntemaan toisiaan paremmin. Sattumanvaraisesti tai arpomalla muodostetut pienryhmät auttavat oppilaita tutustumaan uusiin ihmisiin, mutta niiden lisäksi on hyvä säilyttää myös pysyvämpiä ryhmiä, joissa voi kokea suurempaa turvallisuuden tunnetta.

Ryhmäytymistä auttavat toiminnalliset yhteistyötehtävät, joihin sisältyy luottamusta vaativia harjoituksia ja toiminnan herättämien tunteiden ja ajatusten purkua ja prosessointia. Myös leikkejä kannattaa käyttää, sillä ne rentouttavat, vapauttavat tunnelmaa ja luovat myönteistä ilmapiiriä. Opettaja voi havainnoida oppilaiden rooleja ja vaikuttaa niihin jakamalla erityyppisiä vastuutehtäviä sekä vaihtelemalla rooleja, jolloin oppilaat voivat kokeilla rajojaan ja kehittää itsetuntemustaan.

Joidenkin harjoitusten tavoitteena on riehaantuttaminen ja vireystilan nostaminen, saada aikaan kiva fiilis ja tunne siitä, että ”meillä on ryhmänä hauskaa”.

Kysymyksiä, joiden kautta opettaja voi tarkastella ryhmän rakennetta:

- Kuka puhuu eniten?
- Kuka puhuu merkittävimmistä asioista?
- Kenen puheenvuorot herättävät keskustelua?
- Kenen puheenvuorot herättävät vastustusta?
- Kenen puheenvuoroihin ei vastata?
- Kuka puhuu vähiten?
- Keneltä odotetaan enemmän puheenvuoroja?
- Ketä kukin katsoo puhuessaan?
- Kenelle suuntaa sanansa?
- Kuka ilmaisee itseään?
- Ketkä ovat keskustelupareina?
- Kenen kanssa ollaan samaa mieltä?

Mitä parempi ryhmähenki, sitä paremmin oppilaat oppivat. Turvallinen terveystiedon ryhmä mahdollistaa opiskeltavien aiheiden käsittelyn sekä tiedollisesti että omakohtaisesti. Turvallisessa ryhmässä oppilaat rohkaistuvat tuomaan esille ajatuksiaan, kysymyksiään ja tunteitaan ja uskaltavat harjoittelemaan uusia taitoja toisten oppilaiden kanssa.

Lähteet

- Aalto, M. 2001. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy.
- Hannukkala, M. & Salonen, K. 2006. Hyvän mielen koulu. Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Kauppila, E. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopisto: Palmenia-kustannus.
- Saloviita, T. 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvat. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Siponen, U. 2005. Turvallisen ryhmän ja ryhmäprosessin merkitys terveystiedossa. Teoksessa L. Kannas & H. Tyrväinen (toim.). Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus.
- Tyrväinen, H. 2005. Kouluyhteisö terveyden edistämisen oppimisympäristönä. Teoksessa L. Kannas & H. Tyrväinen (toim.). Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus.

Ryhmässä esiintyviä rooleja:

aloitteentekijä
 löysäilijä
 eristäytyjä
 humoristi
 apuri
 innostaja
 vallanhaluaja
 vastarannan kiiski
 tunteidenilmaisija
 hössö
 sovittelija
 kaikkietävä
 toimeenpanija
 häiritsijä
 johtaja
 myöhästyjä
 seurailija
 kyselijä
 kyseenalaistaja
 auttaja
 innovaattori



OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Tunnilla kootaan turvallisen ryhmän säännöt ja pohditaan miten terveystiedon ryhmässä tulisi toimia, että kaikilla olisi siellä mukava olla. Mietitään, miten itse voisi kehittyä ryhmätoimijana.

Turvalliselle ryhmälle on ominaista toisten mielipiteiden kunnioittaminen ja mahdollisuus ilmaista omia mielipiteitään. Myös vaikeiden asioiden käsittely on mahdollista. Turvallisessa ryhmässä ei loukata sanoilla toisia.

Arvioi kuinka paljon aikaa ryhmäytymiseen tarvitaan. On mahdollista siirtyä heti myös seuraavaan opetuskertaan, jos ryhmä on toiminut yhdessä kauemmin ja jos ryhmän säännöt on muodostettu jo aiemmin. Ainakin yksi ryhmädynamiikkaa tukeva harjoitus suositellaan kuitenkin tehtäväksi Mieli hyvänä -opetuskokonaisuuden alussa.

Hyvän mielen vihko



Tässä materiaalissa käytämme terveystiedon vihkosta nimeä Hyvän mielen vihko. Oppilaat kannattaa motivoida vihkon käyttöön (liite 5).

Hyvän mielen vihkoa kokoamalla voi oppia taitoja, joita tarvitaan elämässä. Vihkoa kokoamalla harjoitellaan samalla tiedon kokoamista, kriittisyyttä, ajatusten ja tunteiden ilmaisemista sekä itsetuntemusta. Oppilaita kannattaa rohkaista luovuuteen vihkon tekemisessä.

Opettaja sopii tässä vaiheessa oppilaiden kanssa, käytetäänkö vihkoa arvioinnin välineenä. Opettaja esittää arvioinnin perusteet kalvolla. Oppilaat voivat koristella vihkon ensimmäisen sivun piirtämällä siihen jotain mukavaa itseään liittyvää. Koristelua voi jatkaa myös kotona.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 1) TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT HERÄTTÄÄ Keskustelua opetuskerran aiheista.

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden avaaminen oppilaille

Harjoitukset ovat toiminnallisia. Mukana on keskustelutehtäviä, ryhmätöitä sekä Hyvän mielen vihkoon tehtäviä yksilö- ja kotitehtäviä.

Rohkaise oppilaita jakautumaan ryhmiin, joissa on sekä poikia että tyttöjä. Harjoituksiin kannattaa osallistua rohkeasti, mutta myös vaitiolo sallitaan, koska sekin voi olla osallistumisesta tarkkailun ja keskittymisen muodossa.

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus on osa terveystiedon opetusta kolmen vuoden aikana. Opetussisällöt etenevät ja syvenevät ikätason mukaisesti.

Harjoitusten tarkoitus on antaa oppilaille **mielenterveystietoja ja -taitoja**. Mielenterveysosaamista lähestytään ajankohtaisista nuoren elämään liittyvistä aihealueista.

7. luokan aiheet ja sisältö on esitetty liitteessä 3, joka jaetaan **oppilaille tässä vaiheessa tai tunnin lopuksi**.

Tunnin alussa oppilaita voi motivoida jollakin seuraavista harjoituksista (maks. 5 minuuttia).

Harjoitukset havainnollistavat turvallisen ryhmän toimintaperiaatteita konkreettisesti oppilaille ja saavat heidät miettimään, miten he itse toimivat ryhmässä.

1

LUOTTAMUSHARJOITUS "YHTEINEN TUKEA"

TOIMINTA

Oppilaat jaetaan pareiksi ja he asettuvat seisomaan kasvotusten lähemmäksi. Oppilaat pitävät toisiaan käsistä kiinni ja samalla molemmat kallistuvat hitaasti taaksepäin. Tarkoituksena on löytää tasapaino, jolloin molemmat pystyvät rentoutumaan. Kumpikin saa toisiltaan riittävästi tukea.

PURKU

Miltä tuntui, kun sai toisesta tukea (luottamus, turvallisuuden tunne)? Turvallisessa ryhmässä saamme myös tukea toisistamme, eikä kukaan kaadu.

2

MUISTELU/KUVAKORTIT

TOIMINTA

Muistellaan keskustellen tai kuvakorttien avulla lyhyesti ryhmää, jossa olo oli turvallinen. Mitä elementtejä siinä oli? Millaisessa ryhmässä on ollut hyvä olla ja mukava toimia yhdessä?

PURKU

Kootaan yhdessä. Luodaan yhdessä raamit turvallisen ryhmästä. Voidaan muistella 7. luokan ryhmäytymispäivää. Tutustumis- ja ryhmäytymisprosessia jatketaan seuraavilla terveystiedon tunneilla, koska turvallinen ryhmä on terveystiedon opetuksessa tärkeä tekijä. Kerrataan tärkeimpiä elementtejä ja siirrytään ryhmän sääntöjen muokkaukseen.

3

PATSASHARJOITUS

TOIMINTA

Oppilaat muovaavat toisistaan pienissä ryhmissä patsaita, jotka kuvaavat turvallista ryhmää. Esitetään patsaat.

PURKU

Pohditaan, mitä tunteita niissä näkyy, miten turvallisuus ilmenee, millaisia tunteita patsaina olleille syntyi?

4

LUOKAN SOSIAALINEN VERKOSTO

TARKOITUS

Hahmotetaan, keitä luokassa tuntee jo ja keihin voisi tutustua vielä paremmin.

TOIMINTA

Oppilaat piirtävät luokan sosiaalisen verkoston nimetöminä. Harjoitukseen voidaan palata arvioinnin yhteydessä uudestaan. Tuolloin voidaan tarkastella, keitä on jakson aikana oppinut tuntemaan paremmin.



VARSINAINEN TYÖSKENTELY

Valitse opetuskerran toteutus seuraavista työskentelytavoista 1, 2 tai 3.

Luodaan ryhmälle yhteiset toimintaohjeet. Harjoituksen jälkeen on tärkeää purkaa harjoitus oppilaiden kanssa. Purkamiseen kannattaa varata riittävästi aikaa.

1

RYHMÄN SÄÄNTÖJEN KOKOAMINEN KESKUSTELUN POHJALTA

Liite 4

TARKOITUS

Etsitään yhdessä keskustellen oman ryhmän turvalliset työskentelytavat ja arvot/arvostukset. Mitä pidän tärkeänä?

VALMISTELUT

Varaa liite 4 monistettuna oppilaille tai kirjoitetaan sen asiat vihkoon.

TOIMINTA

Oppilaat voivat ensin miettiä pienryhmissä (pienryhmiin jako: jaetaan ryhmiin esimerkiksi sen mukaan, monesko lapsi itse on omassa perheessään).

Kootaan ryhmän säännöt taululle/kalvolle. Säännöt kirjaan lopuksi valmiille monistepohjalle. Monistepohja allekirjoitetaan ja liimataan vihkoon, jolloin säännöistä tulee ryhmätoimintaa koskeva ”sopimus”.

Ryhmän sääntöjä voivat olla esimerkiksi luottamus, rehellisyys, avoimuus, auttavaisuus, toisen mielipitteen kuuntelu ja kunnioittaminen, ei kiusaamista, ei puhuta pahaa toisen selän takana, toisen tukeminen, ketään ei jätetä yksin.

Turvallisessa ryhmässä ei ole kiusaamista. Jutellaan siitä, mikä kaikki on kiusaamista? Mitä seuraamuksia kiusaamisesta voi olla? Myös sanallinen ivailu voi tuntua pahalta. Miksi kiusaaja kiusaa? Miten itse voin estää kiusaamista? Tuen antaminen toisille estää kiusaamista luokassa. Ketään ei jätetä yksin eikä syrjitä vaan kunnioitetaan toinen toisiamme. Oppilas voi kertoa sen verran kuin haluaa. Tarkoituksena on jakaa yhdessä kokemuksia. Ei anneta esimerkkejä kavereista vaan puhutaan yleisellä tasolla. Ei puhuta toisista vaan omasta puolesta. Kiusaamisesta enemmän Huolet puheeksi tunnilla s. 119.

PURKU

Keskustellen. Opettaja käy läpi kalvolta ryhmän yhdessä muokkaamat säännöt. Sääntöjä noudatetaan terveystiedon tunneilla. Kaikkien on tärkeää sitoutua yhteisiin sääntöihin

2

HYVÄN KAVERIN OMINAISUUKSIA

Liite 4

TARKOITUS

Muodostetaan turvallisen ryhmän toimintasäännöt reilun kaverin ominaisuuksien kautta. Reilun kaverin ominaisuudet ovat samanlaisia, joilla hyvä ryhmäkin toimii.

VALMISTELUT

Varaa liite 4 monistettuna oppilaille.

TOIMINTA

Muodostetaan pienryhmät (2–4 oppilasta) esimerkiksi seuraavasti: Oppilaat asettuvat riviin hiusten värin/pituuden/silmien värin/sukkien värin mukaan ja otetaan jako 1, 2, 3, 4. Jono voidaan muodostaa myös puhumatta kommunikoiden käsimerkeillä syntymäpäivän ja kuukauden mukaan, minkä jälkeen otetaan jako 1, 2, 3, 4.

Oppilaat kirjaavat 2-4 hengen ryhmässä ylös vähintään viisi reilun kaverin ominaisuutta ja viisi ominaisuutta, miten reilu kaveri EI käyttäydy.

Tämän jälkeen ryhmäläiset kirjaavat ominaisuudet taululle/opettaja kirjaa kalvolle, siten, että toiselle puolelle tulevat hyvät ja toiselle huonot ominaisuudet. Luokka valitsee lopuksi yhdessä tärkeimmät positiiviset ominaisuudet, jotka ovat täten myös ryhmän toimintasääntöjä ja ne kirjataan ylös myös Hyvän mielen vihkoihin monistepohjalle (Ryhmän säännöt, liite 4). Keksitään ryhmälle oma nimi, joka kuvastaa koko luokkaa. Oppilaat voivat miettiä ehdotelmia pienryhmissä.

Lopuksi ryhmän säännöt -moniste allekirjoitetaan. Näin säännöistä muodostuu yhteinen sopimus ja samalla hieman juhlallinen tilanne. Valitsemalla ryhmän säännöt yhdessä ja avaamalla keskustelussa, mitä kukin reilun kaverin ominaisuus tarkoittaa, saadaan oppilaat myös sitoutumaan näihin ominaisuuksiin ja ryhmän toimintatapoihin.

PURKU

Keskustellen. Opettaja käy läpi kalvolta ryhmän yhdessä muokkaamat säännöt. Sääntöjä noudatetaan terveystiedon tunneilla. Kaikkien on tärkeää sitoutua yhteisiin sääntöihin.

VANHA VIISAS SHERPA JA VUORISTOKIIPEILIJÄT

TOIMINTA

Oppilaat ohjataan mielikuvamatkalle Nepaliin, Himalajan rinteille. Vanha viisas Sherpa neuvoo matkalaisia. Opettaja kuvailee ensin Sherpan työtä raskaiden taakkojen kantajana vuoristokiipeilijöille. Sherpa on tehnyt sitä koko ikänsä ja nähnyt monenlaisia retkikuntia. Hän on huomannut, että parhaiten selviävät ne ryhmät, jotka ovat tajunneet viisi tärkeää asiaa (hyvän ryhmän ominaisuuksia).

Niinpä hän alkaa kertoa omia näkemyksiään näistä viidestä asiasta. Samalla hän valottaa ihmisten erilaisia tapoja hahmottaa maailmaa. Sherpa rakentaa puheensa tyyliin: ”Osa ihmisistä ajattelee helposti, että.... Toiset ajattelevat, että...” (Katso seuraava sivu.)

PURKU

Tämän jälkeen kertomus sovelletaan koskemaan myös luokkaa ja sen ”kiipeämistä” omaan päämääräänsä ja vuorenhuippuunsa, päästötodistuksen saamiseen 9. luokalla. Luokka on joukkue eli ”vuoristokiipeilijöitä”, jotka ovat riippuvaisia toisistaan. Hyvä suoritus vaatii kaikkien vastuuta.

Oppilaat jaetaan viiteen ryhmään. Jokaiselle ryhmälle Sherpa kuiskaa yhden salaisuuden (yksi edellä mainittu hyvän ryhmän ominaisuus: sitoutuminen, luottamus, avoimuus, hyväksyntä, toisen auttaminen), jonka he ovat velvollisia opettamaan ja soveltamaan iltanuotiolla muille. Oppilaille annetaan aikaa noin 10 min. valmistella saamansa käsite.

Tarkoituksena on selventää, mitä kukin sana voisi merkitä juuri tämän luokan elämässä. Oppilaat voivat esittää sen miimisesti esimerkiksi patsaana. Tällöin muut ryhmät yrittävät arvata, mistä on kysymys. Tai sana voidaan selittää, mitä se voisi merkitä luokan arkielämässä. Sanasta voi johtaa myös 1-2 sääntöä, jotka ehdotetaan muille ryhmille hyväksyttäväksi. Vaihtoehtoisesti voidaan tehdä myös seinälehdet.

Lopuksi keskustellaan luokan yhteisistä konkreettisista säännöistä ja niihin sitoutumisesta. Säännöt kirjataan näkyviin. Tähän kannattaa varata seuraava tunti.

© Riitta Vaaramo



KOVAT arvot

PEHMEÄT arvot

SITOUTUMINEN

ei halua olla riippuvainen muista
ei halua, että häntä ohjaillaan
sitoutuminen vaikeaa

pitää tärkeänä auktoriteettien merkitystä, esi-isiä kunnioitetaan, kokemusta ja elämäntaitoa arvostetaan.
kokee olevansa kiinteä osa yhteisöä, jolle on vastuullinen ja johon on sitoutunut
vuorilla on noudatettava rajoja, säännöt pitävät elossa
retkikunnan jäsenet on konkreettisesti jopa sidottu toinen toisiinsa

LUOTTAMUS

pyrkimys "varmistaa" elämää
suunnitelmallisuus
rationaalisuus
elämän hallitseminen
vaikeus luottaa, että elämä kantaa

kokemus, että elämää ei voi hallita
voi luovia elämän virrassa ja sopeutua sen haasteisiin (taolainen ajatus), huono tapa on pyristellä vastaan tai heittäytyä virran vietäväksi holtittomasti
luonnon armoilla on vain uskallettava luottaa siihen, että elämä vie eteenpäin

AVOIMUUS

ei selvää kosketusta luontoon,
vieraantuminen
tärkeää tekniikka ja sen saavutukset
selviytyminen ja suorittaminen

avautuminen luonnolle ja elämälle
pysähtyminen kuuntelemaan ja katselemaan
kauneuden näkeminen
luonnon merkkien lukeminen, jos vaikka myrsky nousee, jolloin tekniikka voi pettää, puhelimet ja navigaattorit vaieta...

HYVÄKSYNTÄ

kriittisyys
arviointi
"raha on valtaa"
länsimainen kauneuskäsitys, joka halutaan viedä joka puolelle

me olemme köyhiä, ahavoituneita, lyhyitä... mutta juuri sopivia tänne vuoristoon
tärkeää ei ole se, miltä näytämme ja mitä omistamme, vaan miten selviämme täällä... haluamme hyväksyä itsemme ja muut

TOISEN AUTTAMINEN

individualismi ja yksilöllisyys
äärimmilleen vietynä itsekeskeisyys
ei ota huomioon toista, tärkeintä on minä itse

osa yhteisöä
retkikunta ei pääse perille, ellei se liiku joukkueena
elämä ja asiat jaetaan yhdessä, jos joltakulta puuttuu jotain olennaista, toiset jakavat omastaan

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Kerrataan vielä yhdessä ryhmän säännöt (liite 4) ja kootaan ne vihkoon. Miksi ne ovat tärkeitä? Lisäksi opettaja kertoo jakson arvioinnin perusteista (liite 6).

Näitä voivat olla esimerkiksi:

- osallistuminen ja tuntiaktiivisuus
- kuuntelu, yhteistyö, muiden tukeminen
- kotitehtävät
- koe
- Hyvän mielen vihko
- mikä muu?



Huomaa!

Tunnin lopetuskalvon (liite 2) avulla voit koota opetuskerran keskeiset sisällöt.

Voit päättää tunnin myös toiminnallisen harjoituksen avulla:

PAPERIN REPIMINEN YHTEISTYÖSSÄ

TARKOITUS

Havainnollistaa kiusaamisen haitalliset vaikutukset oppilaille. Pahasti sanomista on vaikea korjata.

TOIMINTA

Oppilaat ovat 3–4 hengen ryhmissä. Kullekin ryhmälle annetaan A3 tai iso fläppipaperi. Oppilaita ohjeistetaan repimään paperi niin pieneksi silpuksi kuin mahdollista (aikaa 1 minuutti). Tämän jälkeen heitä pyydetään kokoamaan paperi ehjäksi.

PURKU

Paperin repiminen oli helppoa mutta sen kokoaminen ennalleen on mahdotonta. Samoin kiusaaminen ja toisten nimittely on helppoa, mutta sanoja on mahdotonta ottaa takaisin. Kiusaaminen loukkaa syvästi, joten oppilaiden tulee olla jo kaukaa viisaita ja kunnioittaa luokkatovereitaan. Meidän ryhmässämme ketään ei revitä!



Kotitehtävä (liite 7)

Tehtävänanto monisteena oppilaille materiaaleissa. Mieti tunnilla muodostettuja ryhmän sääntöjä ja hyvän ystävän ominaisuuksia. Kirjaa Hyvän mielen vihkoosi, millaisia hyvän ystävän ominaisuuksia sinulla on. Kirjoita etunimesi ja halutessasi sukunimesi kirjaimet allekkain ja johda jokaisesta kirjaimesta yksi hyvän ystävän ominaisuuteen liittyvä adjektiivi. Jos adjektiiveja on vaikea keksiä, voit vaihtoehtoisesti kirjoittaa esimerkkejä, miten voisit käyttäytyä luokassa hyvän ystävän ominaisuuksien mukaisesti.

Liitteet

Liite 1: Tunnin aloituskalvo
 Liite 2: Tunnin lopetuskalvo
 Liite 3: Mieli hyvänä -kalvo
 Liite 4: Meidän ryhmämme säännöt

Liite 5: Miksi teemme Hyvän mielen vihkon
 Liite 6: Arvioinnin perusteet
 Liite 7: Kotitehtävä

MUKAVASTI RYHMÄSSÄ

- ☺ **Mitkä ovat meidän luokan ohjeet turvalliselle ryhmälle?**
- ☺ **Mitä aiheita käsittelemme mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuudessa?**
- ☺ **Mikä on Hyvän mielen vihko ja miten sitä voidaan käyttää?**



Kuva: Tuomas Gustafsson

Mukavasti ryhmässä

- ☺ Turvallisessa ryhmässä kaikilla on mahdollisuus tuoda esille omia ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä.



- ☺ Turvallisessa ryhmässä toisia kunnioitetaan, ketään ei kiusata eikä luokkakavereista puhuta pahaa.
- ☺ Ryhmässä saa olla myös hiljaa ja kuunnella muiden keskustelua.

1. Mukavasti ryhmässä

- Millainen on turvallinen ryhmä?
- Mitä tarkoittaa mielen hyvinvoinnin opetus terveystiedossa?

9. Mielen hyvinvoinnin opetusjakson koe ja arviointi

2. Mieli pirteänä

- Mitä mielen hyvinvointi on?
- Mitä ovat mielen hyvinvoinnin perusrakenteet?

8. Elämän kulku

- a) Ainutlaatuinen elämäni
- Mitä vaiheita olen elänyt?
 - Mitä toivon tulevaisuudelta?
- b) Lapsuus ja nuoruus ennen ja nyt
- Miten muutun murrosiässä?
 - Miten nuoruuteni eroaa vanhempieni nuoruudesta?

MIELI
HYVÄNÄ

3. Kyvyt käyttöön

- Millainen olen?
- Missä olen hyvä?

4. Arvot puntarissa

- Mikä minulle on tärkeää elämässäni?

7. Turvaverkko

- Keitä kuuluu turvaverkkooni?
- Kuka kuuntelee?

5. Tunteet tutuiksi

- Millaisia tunteita tunnen?

6. Huolet puheeksi?

- Millaisia huolia nuorilla voi olla?

Meidän ryhmämme

.....



on tänään yhdessä keskustellen
sopinut ryhmämme säännöt, joita ovat:

☺

☺

☺


☺

☺

**Noudatan näitä ohjeita
terveystiedon oppitunneilla.**

Päiväys ja allekirjoitus

MIKSI TEEMME HYVÄN MIELEN VIHKON?

1. Vihkon avulla voit tutustua itseesi, läheisiin ihmisiin, ystäviin ja kavereihin. Löydät omia hyviä puoliasi ja kokoat oman turvaverkkosi.
2. Kokoa mielen hyvinvoinnin perustiedot ja -taidot vihkoon.
3. Kirjoita vihkoon ajatuksiasi. 
4. Voit hyödyntää Hyvän mielen vihkoon kokoamiasi tietoja myös myöhemmin elämässä.

Käytä luovuuttasi!



Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden arviointi

- ☺ **Osallistuminen ja tuntiaktiivisuus:**
 - kuunteleminen
 - yhteistyö
 - muiden tukeminen
 - mielipiteiden ilmaiseminen
 - keskusteleminen

- ☺ **Kotitehtävät**

- ☺ **Koe**

- ☺ **Hyvän mielen vihko/terveystiedon vihko**

- ☺ **Mikä muu?**

KOTITEHTÄVÄ

Mieti tunnilla muodostettuja ryhmän sääntöjä ja hyvän ystävän ominaisuuksia.

Kirjaa Hyvän mielen vihkoosi, millaisia hyvän ystävän ominaisuuksia sinulla on.

Kirjoita etunimesi ja halutessasi sukunimesi kirjaimet allekkain ja johda jokaisesta kirjaimesta yksi hyvän ystävän ominaisuuteen liittyvä adjektiivi.

Jos näitä on vaikea keksiä, voit vaihtoehtoisesti kirjoittaa esimerkkejä, miten voisit toimia luokassa hyvän ystävän ominaisuuksien mukaisesti.

Esim:

Mukava
Innostava
Rauhallinen
Jalo
Avulias



2

MIELIPIRTEÄNÄ

Mielenterveys osana terveyttä

Mielenterveys on olennainen osa terveyttä eli ihmisen psyykkistä, fyysistä, henkistä ja sosiaalista kokonaisuutta. Mielenterveys vaikuttaa siihen, miten koemme elämämme ja millaisia päätöksiä teemme. Mielenterveyden määrittelyyn vaikuttavat monet tekijät, kuten aikakausi, kulttuuri, yhteiskunnan normit ja lainsäädäntö sekä ihmisten omat tarpeet. Uusiksi määreiksi ovat yhä painavammin nousemassa terveyden ja hyvinvoinnin suhde taloudelliseen toimeentuloon, työhön sekä fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön.

Mielenterveys dynaamisena ilmiönä

Mielenterveys on hyvinvoinnin välttämätön perusta, mutta se on silti vaihteleva tila meillä kaikilla elämän eri vaiheissa. Täydellistä hyvinvointia ja elämäniloa voi tuskin kukaan saavuttaa kuin hetkittäin. Kukaan ei ole jatkuvasti aivan terve ja tasapainoinen; elämän solmukohdissa paha olo ilmenee sekä psyykkisinä että fyysisinä oireina.

Mielenterveys onkin dynaaminen ja muutuva ilmiö. Ihminen on aika ajoin enemmän tai vähemmän hyvinvoiva mieleltään. Mielenterveysosaamisen avulla on kuitenkin mahdollista selviytyä elämän mukanaan tuomista kriiseistä ja kolhuista. Hyvinvointinsa, elämänilonsa ja tyytyväisyytensä säilyttämiseksi on tärkeää huolehtia itsestään.

Mielenterveys elämäntaitona

Mielenterveys on kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä ja se rakentuu monista osasista. Hyvä mielenterveys on nykyisen ajattelun mukaan pitkälti elämäntaidollinen käsite ja se nähdään voimavarana, joka auttaa selviytymään arjessa,

tekemään työtä, tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa sekä voimaan hyvin. Siihen kuuluu itsensä hyväksyminen, kyky tunnistaa ja ilmaista omia tunteita, pyrkimys toteuttaa omia päämääriä sekä taito olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.

Hyvä mielenterveys on myös kestävyyttä sietää arkipäivän pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Se on myös joustavuutta sekä kykyä ratkaista ristiriitoja. Mielenterveys on tässä mielessä elämän kivijalka, joka tukee arjessa jaksamista. Hyvä mielenterveys auttaa hallitsemaan ajoittaista ahdistusta, sietämään menetyksiä ja hyväksymään tarvittaessa muutokset omassa elämässä. Mieleltään terve ihminen pystyy rakastamaan, saa aikaiseksi asioita, on energinen, tuntee iloa, on sopeutuvainen, pystyy ilmaisemaan mielekkäällä tavalla surua, vihaa, turhautumista ja hämmennystä.

Mielenterveyden ylläpitäminen

Mielenterveyden ylläpitämiseksi tarvitaan tasapainoa työn (tai koulunkäynnin) ja vapaa-ajan välillä. Tarvitaan myös sosiaalisia kontakteja, päämääriä elämässä, tietoa mielen ja ruumiin vuorovaikutuksesta ja luotettavia ihmisiä ympärille. Mielenterveys näkyy ainakin aika ajoin ilmaantuvana elämänilon tunteena, toivon säilyttämisenä ja luottamuksena elämään.

Mielenterveyden ylläpitämiseksi tarvitaan myös tietoa siitä, miten ongelmia voi ehkäistä. Tarvitaan myös omaa aktiivista asennetta ongelmien ratkaisemiseen ja avun hakemiseen tarvittaessa.

Mielen terveys ja mielen sairaus ovat kaksi eri asiaa. Mielenterveys on paljon enemmän kuin mielen sairauden puuttumista. Mielen sairauksissa keskitytään yksilöllisen kärsimyksen vähentämiseen ja tällöin painopiste on sairaudessa ja sen mukanaan tuomissa vajavuuksissa ja puutteissa. Mielenterveyden häiriöistä tehdään diagnoosi ja

niitä hoidetaan lääketieteen keinoin.

Mielenterveysongelmat aiheuttavat inhimillistä kärsimystä ja huono-osaisuutta ja ne syrjäyttävät sekä heikentävät ihmisen toimintakykyä. Mielenterveydessä korostetaan sitä vastoin elämän myönteisiä puolia. Hyvää mielenterveyttä voidaan vahvistaa, ja hyvä mielenterveys puolestaan vaikuttaa elämän laatuun.

Mielenterveysosaaminen

Hyvää mielenterveyttä voi opetella. Mielenterveysosaaminen sisältää ajatuksen toimimisesta ja osaamisesta. Toisaalta ei pidä unohtaa, että yhteys toisiin ihmisiin on tärkeää niin mielenterveyden ylläpitämisessä ja vahvistumisessa kuin myös huonontumisessa (vertaa koulukiusaaminen ja turvaton ryhmä).

Mielenterveysosaamista voi vahvistaa. Se auttaa eteenpäin elämässä myös vaikeissa tilanteissa, joita kaikki joskus kohtaavat.

Mielenterveyden edistäminen koulussa

Mielenterveyteen liittyvät tunnetaidot sekä sosiaaliset taidot. Mielenterveys ilmenee kykyä ihmissuhteisiin ja toisista välittämiseen sekä haluna inhimilliseen vuorovaikutukseen. Nämä lisäävät omaa hyvinvointia ja toisaalta auttavat ja tukevat edelleen ihmissuhteiden rakentamista ja ylläpitoa.

Nuoren mielenterveys tarkoittaa esimerkiksi kykyä käydä koulua, osoittaa tunteita, puhua mieltä painavista asioista sekä tulla toimeen kavereiden kanssa ja nauttia elämästä. Myös nuoren on tärkeää oppia keinoja mielenterveyden ja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi eli oppia mielenterveystaitoja.

Mielenterveyden edistämiseen koulussa kuuluu kannustavan ilmapiirin ja yhteisöllisyyden luominen. Myös itsetunnon sekä sosiaalisten ja tunnetaitojen vahvistaminen on tärkeää. Toimiva sosiaalisen verkoston merkitys korostuu siten, että ystävien, harrastusten ja ryhmään kuulumisen kautta arvostus itseä ja muita kohtaan vahvistuu. Mielenterveys liittyy myös ihmisen mahdollisuuksiin löytää paikkansa yhteisössä ja elämälleen merkitys.

Koulu voi vaikuttaa nuoren mielen hyvinvointiin identiteetin, tunnetaitojen, vuorovaikutustaitojen sekä itsetuntemuksen ja itsetunnon kehittämällä kuten myös selviytymiskeinoja opettamalla. Näillä kaikilla on yhteys mielen hyvinvointiin. Koulun oppimisympäristöllä voidaan katsoa olevan terveysvaikutuksia, sillä esimerkiksi oppimisen tuomat onnistumisen kokemukset rakentavat oppilaan mielen hyvinvointia. Kouluyhteisö on nuorelle merkityksellinen kasvuympäristö, jossa heillä on mahdollisuus saada tietoja, taitoja ja tukea kodin ulkopuolisilta aikuisilta.



Huomaa!

HENKISTÄ TERVEYTTÄ JA HENKISIÄ LIHAKSIA VOI JUMPATA JA HARJOITTA SAMOIN KUIN FYYSIKIN TERVEYTTÄ PIDETTÄÄN YLLÄ KUNTOILEMALLA.

Lähteet

- Hannukkala, M. & Salonen, K. 2005. Hyvän mielen koulu. Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimavaraksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Heiskanen, T & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. SMS-Julkaisut.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

A

KOTITEHTÄVÄN PURKU

Tunnin voi aloittaa purkamalla edellisen opetuskerran kotitehtävän: millaisia hyvän ystävän ominaisuuksia löytyi? Käydään läpi kierros, jonka aikana jokainen oppilas voi kertoa yhden ominaisuuden, jonka löysi.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 8) TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN AIHEISTA.

B

TURVALLISEN RYHMÄN OHJEIDEN KERTAUS

Kerrataan turvallisen ryhmän ohjeet (liite 4) lyhyesti kalvon pohjalta tai toiminnallisesti (opettajan arvion mukaan) siten, että opettaja on kirjoittanut kunkin säännön omalle paperiarkille ja asetellut arkit luokan seinille. Oppilaat menevät sen ohjeen luo, joka sillä hetkellä tuntuu itselle tärkeimmältä.

Saman ohjeen kohdalle menneet oppilaat keksivät yhden perustelun, miksi kyseinen ohje on tärkeä. Näin rakennetaan opetuskerran turvallista ilmapiiriä.

Hyvän mielen aalto

Tunnin alussa voidaan tehdä hyvän mielen aalto. Joku luokassa aloittaa aaltoliikkeen ja muut jatkavat sitä niin, että aalto kiertää koko luokan läpi. Voidaan toistaa muutamia kertoja. Hyvän mielen aallon voi ottaa silloin tällöin tuntien avaukseksi tai vaihtoehtoisesti tuntien lopetuksiksi.



VARSINAINEN TYÖSKENTELY

VALITSE OPETUSKERRAN TOTEUTUS SEURAAVISTA VAIHTOEHDOISTA:

1

MIELEN HYVINVOINTI KÄSITTEENÄ

Liitteet 10, 12 ja 13

VALMISTELUT

Näytä oppilaille kalvona liite 10 ennen käsitekartan piirtämistä tai kokovana harjoituksen jälkeen.

TARKOITUS

Avata mielen hyvinvointi -käsitettä oppilaille.

TOIMINTA

Mietitään ensin hetki porinaryhmissä. Tämän jälkeen tehdään käsitekartta yhdessä kalvolle sanasta mielen hyvinvointi.

Apukysymyksiä:

- Miksi se on tärkeää?
- Mitä siihen sisältyy?
- Mikä tekijät siihen vaikuttavat ja mitä hyötyä siitä on?
- Miksi mielen hyvinvointi ja mielenterveysosaaminen ovat tärkeitä?

Oppilaat piirtävät käsitekartan omiin vihkoihinsa. Voit näyttää esimerkin käsitekartasta tarvittaessa (liite 13).

PURKU

Mitä mielen hyvinvoinnin osatekijöitä oppilaat löysivät? Opettaja kokoaa taululle esiin tulleita asioita.

2

MIELEN HYVINVOINNIN KÄSI

Liitteet 14 ja 15

TARKOITUS

Havainnollistaa konkreettisesti viisi mielen hyvinvoinnin perustekijää.

TOIMINTA

Oppilas saa paperin, joka jaetaan viivalla kahtia. Toiselle puolelle piirretään oma käsi ja sen sormiin täydennetään mielen hyvinvoinnin peruspilarit (5 kpl):

- uni ja lepo
- ravinto ja ruokailu
- ihmissuhteet
- liikunta ja yhdessä tekeminen
- harrastus ja luova toiminta
- arjen rytmi.

Näistä kirjoitetaan konkreettisia esimerkkejä. Esimerkiksi: Kuinka paljon tarvitsen unta? Kuinka monta kertaa syön päivän aikana ja niin edelleen?

PURKU

Harjoitusta jatketaan kotitehtävänä. (Katso kotitehtävä).

3

RYHMÄTYÖ: SURULLINEN MIELI – ILOINEN MIELI

TARKOITUS

Konkretisoidaan mistä tekijöistä hyvinvoiva mieli ja surullinen mieli voivat muodostua.

TOIMINTA

Harjoituksessa on kaksi aihetta:



Hyvinvoiva mieli/iloinen mieli

Surullinen mieli



Muodostetaan esimerkiksi neljä ryhmää. Ryhmätideoivat aiheista esiin nousevia ajatuksia fläpeille. Apukysymyksiä:

- Mitä näihin kuuluu?
- Miten ilmenee, näkyy ulospäin?
- Mitä on olla iloinen ja voida hyvin?
- Millaista on olla surullinen?

Paperit ripustetaan lopuksi luokan seinille, minkä jälkeen tehdään kiertokävely ja merkitään kiinnostavimmat ja koskettavat ajatukset plus-merkillä. Tämän jälkeen kootaan yhdessä eniten merkintöjä saaneet tekijät ja keskustellaan niistä.

PURKU

Mitä iloisen ja surullisen mielen elementit saivat eniten kannatusta (plusmerkkejä)? Mistä iloisen/surullinen mieli syntyy? Millainen on iloinen mieli, entä surullinen mieli? Mitä voi tehdä, jos on surullinen mieli (jutella vanhemmille, muulle turvalliselle aikuiselle, kaverille). Miten voi itse vaikuttaa omaan oloonsa? Miten voi vaikuttaa toisen hyvään tai pahaan oloon? Plusmerkittyjä mielen hyvinvoinnin osatekijöitä voidaan tarkastella myös voimavaroina.

4

**MIELN HYVINVOINNIN RESEPTI/
MIELN HYVINVOINNIN PATA**

TARKOITUS

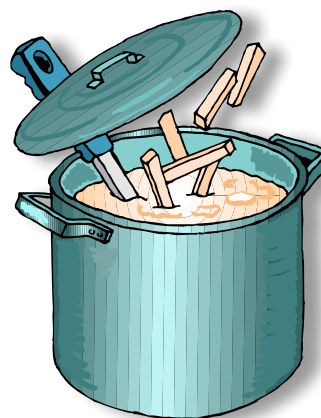
Tiedostaa niitä tekijöitä, joista mielen hyvinvointi muodostuu.

TOIMINTA

Mielen hyvinvoinnin osaset kirjoitetaan ruokaohjeen muotoon. Vaihtoehtoisesti tehdään Mielen hyvinvoinnin pata. Oppilas piirtää padan ja padan sisään niitä aineksia, joista mielen hyvinvointi muodostuu.

PURKU

Käydään läpi keskustellen. Millaisia tekijöitä oppilaiden patoihin tai resepteihin tuli?



5

Liite 11 tai 16

MIELN HYVINVOINNIN RÄPPI

TARKOITUS

Oppilaat tiedostavat mielen hyvinvoinnin osatekijöitä ja liittävät niitä nuoren arkeen.

TOIMINTA

Räppien pohjustukseksi oppilaille näytetään kalvo mielen hyvinvointia edistävästä tekijöistä (liite 11 tai 16). Muodostetaan 3–4 henkilön ryhmiä. Oppilaat kirjoittavat räpin mielen hyvinvoinnista. Miten mielen hyvinvointi tai sen puuttuminen voi näkyä arjessa?

PURKU

Tunnin loppuksi pidetään räpraati, jossa ryhmät esittävät kappaleensa. Vaihtoehtoisesti, jos aikaa on niukasti, voidaan sopia, että räppejä esitetään tuntien aloituksina. Halukkaat voivat esittää räppinsä myös koulun aamunavauksissa.

” Aikaisin illalla unta palloon
et päivisin menee oppi kalloon
Mua ei haittaa vaik koulu ois pieles
se mist mä välitän on nää ihmiset mun vieress
Mua ei haittaa vaik mutsi kilee
en vaan jaksu kuunnella sen vinee
frendit on mulle kaikki kaikess
tuetaan toisiimme jamas vaikees
mul on viel koko elämä edess
just vast sukelsin lapsivedest ”

Ane, Suvi, liris 7 F

6

MINUN MIELEN HYVINVOINTINI**Liite 16****TARKOITUS**

Tehdä oppilaat tietoisiksi valinnoista, joilla voi tukea omaa mielenterveyttä. Oppilaita rohkaistaan soveltamaan jotain valintaansa käytännössä.

TOIMINTA

A) Opettaja näyttää oppilaille listan tekijöistä (liite 16), jotka vaikuttavat myönteisesti mielenterveyteen. Oppilaat valitsevat seuraavien kolmen päivän ajaksi yhden asian listalta ja miettivät miten sen soveltaminen käytännössä onnistuu kotona, kavereiden kanssa jne.

Esimerkiksi:

- Miten ylläpidän ja kehitän suhteita ystäviin ja perheeseen?
- Miten tuon omia tunteitani ja ajatuksiani esille kotona?
- Minkä uuden taidon voisin opetella? Mille uudelle mielenkiintoiselle kurssille tai mihin uuteen harrastukseen voisin osallistua?

Opettaja voi tuoda kalvoa näyttäessään esille myös, että aikuisilla on omat vaikeutensa eivätkä he aina toimi oikein. Se ei ole nuoren syy eikä tee hänestä huonoa. Nuori on arvokas. Hän voi selviytyä, kasvaa ja kehittyä sekä rakentaa oman ainutlaatuisen elämänsä.

B) Oppilaat kokoavat 10 asiaa, joilla voitaisiin tehdä koulusta enemmän mielen hyvinvointia tukeva ympäristö.

Muita mahdollisia sovelluksia ja ideoita käsitellä mielen hyvinvoinnin teemoja koulu yhteisössä:

7 GALLUP-KYSELY

Oppilaat tekevät gallup-kyselyn muutamilta koululaisilta mielen hyvinvoinnin perusrakenteiden toteutumisesta arjessa (katso harjoitus 2: Mielen hyvinvoinnin käsi ja liite 15). Oppilaat muokkaavat itse kysymykset ja kysymyslomakkeen.

8 INTEGROINTI LIIKUNTATUNNEILLE/ KOTITALOUDEN TUNNEILLE

Yhteistyö liikunnan ja kotitalouden oppiaineiden kanssa esimerkiksi siten, että liikunnassa kirjataan liikkuminen ja kotitaloudessa seurataan ruokapäiväkirjan avulla mielen hyvinvoinnin perustekijöiden toteutumista (katso harjoitus 2: Mielen hyvinvoinnin käsi ja liite 15).

9 HYVÄN MIELEN HALAUSPÄIVÄ

Oppilaat keräävät päivän ajan halauksia. Halaukset merkitään korttiin, joka voi olla kiinnitetty esimerkiksi hakanulalla paitaan.

10 HAASTATTELU

Oppilaat tekevät koulukuraattorin, terveydenhoitajan tai koulupsykologin haastattelun, joka voidaan videoida, tai haastattelun pohjalta voidaan kirjoittaa lehtijuttu koulun lehteen tai paikallislehteen. Oppilashuollon henkilöitä voidaan haastatella esimerkiksi aiheesta: Miten oppilashuollon eri henkilöt tukevat nuorta koulussa? Millaisissa asioissa heidän puheilleen voi hakeutua?

11 HYVÄN MIELEN KAHVILA

Opettaja voi ehdottaa kahvilatoiminnan aloittamista oppilaskunnalle hyvän mielen teemalla. Kahvila voidaan toteuttaa esimerkiksi kerran kuukaudessa ja kahvilan yhteydessä voi olla myös muuta yhteistä toimintaa.



KOKOAMINEN JA LOPETUS

Lopuksi jokainen miettii jonkin hyvinvointiaan tukevan tekijän ja jakaa sen kaverin kanssa. Muistuta oppilaille vielä, että mielen hyvinvointia voi oppia. Jaa oppilaille tunnin lopuksi liite 16 monistettuna.



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON AVULLA (LIITE 9) TAI LIITTEEN 11 AVULLA VOIT KOOTA OPETUSKERRAN KESKEISET SISÄLLÖT. KOROSTA OPPILAILLE, ETTÄ MIELEN HYVINVOINTI ON VOIMAVARA, JOTA VOI KEHITTÄÄ JA VAHVISTAA



Kotitehtävä Suositellaan tehtäväksi!

Mielen hyvinvoinnin perustekijöiden toteutumisen kotona (liitteet 15 ja 16).

TARKOITUS

Viedä mielen hyvinvoinnin perustekijäharjoitus kotiväelle. Vanhempien kanssa keskustellaan, miten perustekijät toimivat kodin arjessa. Oppilas huomaa, mitä arjen toiminnassa voi muuttaa oman hyvinvoinnin kehittämiseksi ja miten omilla valinnoilla omaan ja toisten hyvinvointiin voi vaikuttaa.

TOIMINTA

Oppilaat ovat piirtäneet tunnilla vihkoon kätensä ja kirjoittaneet sormiin mielen hyvinvoinnin perustekijät ja esimerkkejä niiden toteutumisesta arjessa. Kotona oppilas pyytää vanhempaansa/huoltajaansa piirtämään kätensä nuoren käden viereen ja yhdessä mietitään, miten arjen perustekijät toteutuvat perheessä ja kotona.

- Mitkä asiat ovat hyvin ja missä on kehitettävää?
- Mitä mielen hyvinvointia tukevaa asiaa voisimme yhdessä parantaa kodin arjessa?

Liitteet 15 ja 16

Keksitään yhdessä vanhemman kanssa 1-2 konkreettista kehitysideaa ja kirjataan ne Hyvän mielen vihkoon.

Kotitehtävänä oppilas valitsee 1-2 perustekijää, joiden toteutumista seurataan yhdessä vanhempien kanssa omassa arjessa kolmen päivän ajan. Seuranta voi kohdistua esimerkiksi seuraaviin tekijöihin:

- Mihin aikaan menen nukkumaan?
- Kuinka paljon nukun?
- Millaista ruokaa syön ja syönkö säännöllisesti?
- Miten liikun ja liikunko säännöllisesti?
- Mitä teen perheeni kanssa yhdessä?
- Miten puhumme tunteista? Onko meillä aikaa jutella päivän kuulumisia yhdessä perheenä?
- Miten viestin kotona?
- Kuinka kauan aikaa vietän tietokoneen tai pelikoneen äärellä?
- Kuinka paljon katson tv:tä päivittäin?

Seurantatehtävään pyydetään vanhemman allekirjoitus. Opettaja tarkistaa, että tehtävä on tehty.

Materiaalit

Liite 4: Ryhmän säännöt (kertaus)

Liite 8: Tunnin aloituskalvo

Liite 9: Tunnin lopetuskalvo

Liite 10: Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Liite 11: Mitä mielen hyvinvointi on?

Liite 12: Mielen hyvinvoinnin käsitekartta täytettäväksi

Liite 13: Esimerkki täytetystä mielen hyvinvoinnin käsitekartasta

Liite 14: Monistepohja mielen hyvinvoinnin käsitehtävään

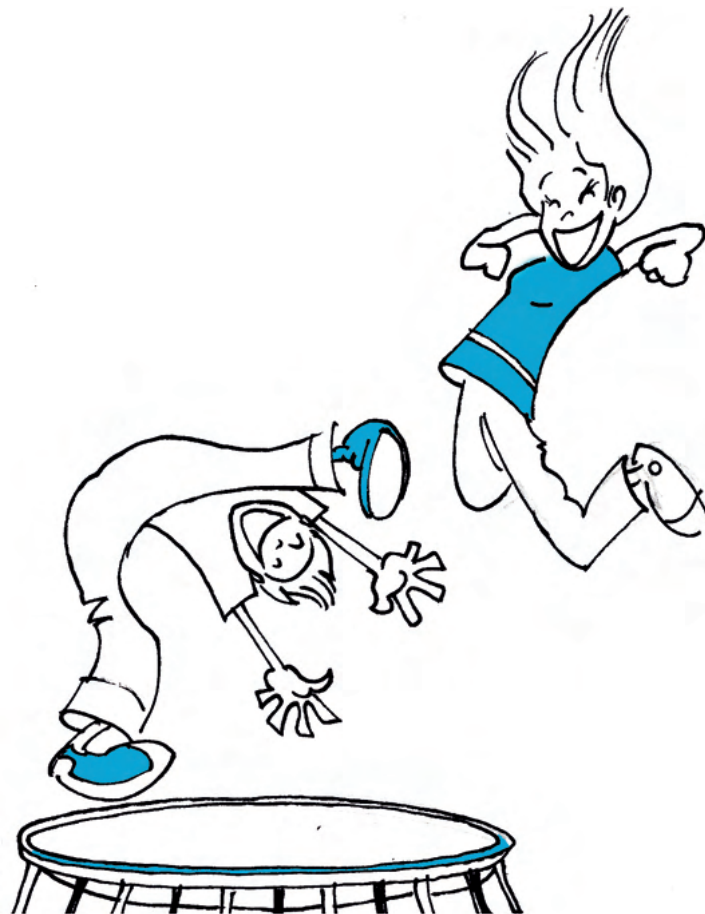
Liite 15: Mielen hyvinvoinnin käsi

Liite 16: Miten huolehdiin mielen hyvinvoinnistani?



MIELI PIRTEÄNÄ

- ☺ **Mitä tarkoitetaan mielen hyvinvoinnilla?**
- ☺ **Miten mielen hyvinvoinnin perusrakenteet toimivat nuorten arjen tukena?**



Kuva: Tuomas Gustafsson

MIELI PIRTEÄNÄ

Mielenterveys on voimavara:

- ☺ **Keräämme ja käytämme sitä koko elämämme ajan.**
- ☺ **Kehittyy ihmisen, lähiympäristön ja yhteisön vuorovaikutuksessa.**
- ☺ **Vaihtelee elämänkulun eri vaiheissa.**
- ☺ **Sitä voi opetella ja vahvistaa.**
- ☺ **Auttaa kestämään ja selviytymään elämässä eteen tulevista pettymyksistä ja vaikeuksista.**
- ☺ **Mielen terveys ja mielen sairaus ovat kaksi eri asiaa.**

MIELEN HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET

YHTEISKUNNALLISET RAKENTEET JA RESURSSIT

KULTTUURI JA KULTTUURISET ARVOT

Tiedollinen

- Ajattelu
- Ymmärrys
- Oppiminen
- Tiedot ja niiden hyödyntäminen

Sosiaalinen

- Ihmissuhdetaidot
- Perhe, kaverit, turvaverkostot

Henkinen

- Arvot, arvostukset, elämän tarkoitus



Psyykkinen

- Elämän hallintataidot
- Ongelmanratkaisutaidot
- Itsetuntemus
- Tunnetaidot
- Selviytymistaidot

YHTEISÖLLISYYS

Fyysinen

- Itsestä huolehtiminen
- Uni & lepo, arjen rytmi
- Ravinto & ruokailu
- Liikunta

Seksuaalinen

- Oman seksuaalisuuden hyväksyminen ja haltuun ottaminen

YMPÄRISTÖ

MIELEN HYVINVOINTI ON KYKYÄ:

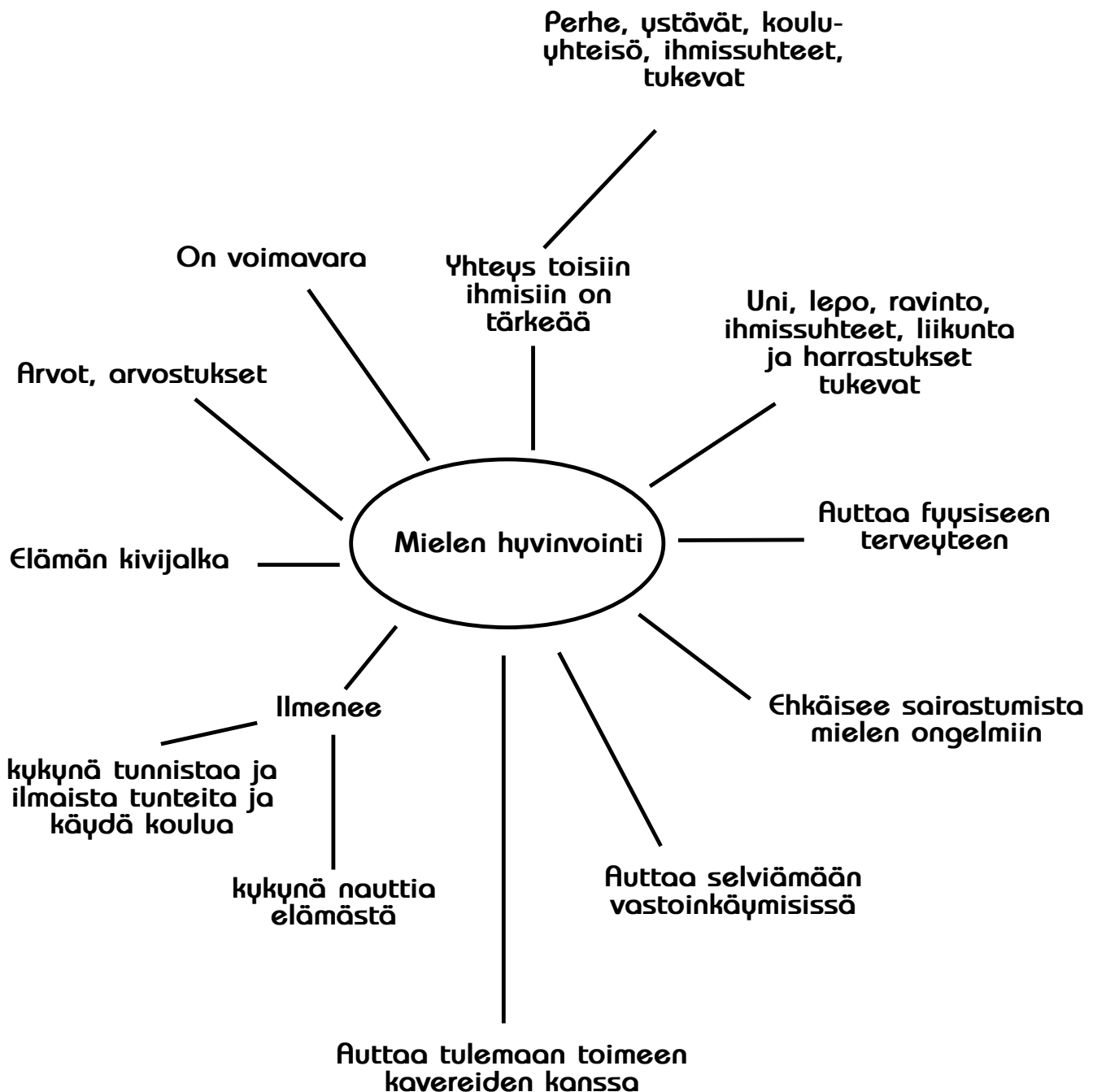
**käydä koulua ja oppia
tunnistaa ja ilmaista tunteita
puhua mieltä painavista asioista
tulla toimeen kavereiden kanssa
tulla toimeen vanhempien kanssa
nauttia elämästä
välittää toisista
kykyä ja halua vuorovaikutukseen
keskustella ja toimia toisten kanssa
ja tehdä asioita yhdessä.**

Mielen hyvinvointi:

**vaihtelee elämänkulun mukaan
keräämme ja käytämme sitä
koko elämän ajan
siihen voi vaikuttaa ja sitä voi kehittää
voi oppia ja opettaa
lisää elämän ilon tunnetta ja luottamusta
elämään**

Mielen hyvinvointi

ESIMERKKI MIELEN HYVINVOINNIN KÄSITEKARTAN SISÄLLÖSTÄ



Mitä perustekijöitä voisimme kehittää arjessa? Miten?

huoltoajan käsi

toteutuminen

1 pv

2 pv

3 pv

Oma käsi (piirrä)

Seuranta

1 pv

2 pv

3 pv

**Näihin jokainen
voi itse vaikuttaa**

Ihmissuhteet

**Liikunta ja yhdessä
tekeminen**

**Ravinto ja
ruokailu**

**Harrastus
ja luova
toiminta**

Uni ja lepo

**Mielen
hyvinvointi**

Arjen rytmi

Mielen hyvinvoinnin käsi

Miten huolehdin mielen hyvinvoinnistani ja miten voin tukea muita?

- Tee sellaista, mistä pidät, tee käsitöitä, lue, kuuntele musiikkia, tanssi.
- PUHU MIELTÄ PAINAVISTA ASIOISTA LUOTETTAVALLE AIKUISELLE.
- Opettele uusia taitoja, esimerkiksi hallitsemaan uutta tietokone-ohjelmaa.
- Ilmaise tunteitasi ja ajatuksiasi. Niillä on väliä ja niitä saa ilmaista.
- Kuuntele ja kuule, usein jo läsnäolo auttaa.
- Pyydä anteeksi ja anna anteeksi.
- Syö monipuolisesti, nauti ruokailutilanteista perheen, ystävien ja kavereiden seurassa.
- Pidä lupauksesi.
- Kokeile itsellesi sopivia rentoutumismuotoja.
- Pidä kiinni arjen rytmistä.
- Tarjoa apuasi ja auta pyydetessä, äläkä itse epäröi pyytää apua.
- Lähde harrastuksiin ja nuorten ryhmiin ja pyydä kaveri mukaan.
- Liiku riittävästi omien mieltymystesi mukaan, pelaa esim. jalkapalloa tai tanssi tai pyöräile.
- Kerro muille, mitä sinulle kuuluu ja kysele miten muut voivat.
- Kutsu kavereita kylään ja mene itse kylään kun kutsutaan, älä eristäydy.
- Lepää ja nuku riittävästi.
- Ilmaise luovuuttasi esimerkiksi musiikin tai kirjoittamisen avulla.
- Kokeile itsellesi sopivia rentoutumismuotoja.
- Vietä aikaa läheisten, perheen, kavereiden ja ystävien kanssa.



3

KYVYT KÄYTTÖÖN

Yksilöllisyys – temperamentti

Temperamentilla tarkoitetaan yksilön synnynäisten valmiuksien ja taipumusten kokoelmaa, joka määrää hänelle ominaisen reagoimis- tai käyttäytymistyylin. Joidenkin teorioiden mukaan temperamentin määräämä käyttäytymistyyli liittyy nimenomaan ulkoisiin ärsykkeisiin reagoimiseen eli ympäristöön suhtautumiseen, kun taas toiset teoriat näkevät temperamentin vaikuttavan myös omiin sisäisiin tunnetiloihin reagoimiseen sekä tunteiden kontrolliin ja säätelyyn.

Temperamentti koostuu useista erilaisista piirteistä, joita on jokaisella ihmisellä yksilöllinen määrä kutakin. Temperamenttipiirteitä ovat muun muassa sosiaalisuus, aktiivisuus ja sopeutuvuus. Temperamentti saa aikaan sen, että ihmiset ovat yksilöitä alusta alkaen ja myös säilyvät yksilöinä elämänsä ajan. Kasvatus ja kulttuuri ohjaavat ja muokkaavat temperamenttia yhteisöllisesti soveliaaseen suuntaan, ja ihmisen oma kokemus tuo hänelle lisää selviytymis- ja sopeutumiskeinoja.

Vaikka temperamenttitaipumuksiin voidaan vaikuttaa, itse temperamentti ihmisten keskinäisenä erilaisuutena ei kuitenkaan katoa.

Persoonallisuus

Persoonallisuudella tarkoitetaan ihmisen koko olemusta, kaikkia ihmisyyteen kuuluvia fyysisiä, sosiaalisia, psyykkisiä ja henkisiä puolia. Persoonallisuus kehittyy yksilön temperamentin ja ympäristön, erityisesti lapsen ja vanhempien välisen vuorovaikutuksen tuloksena.

Persoonallisuuden kehitystä tapahtuu vielä aikuisuudessakin. Persoonallisuuteen kuuluvia alueita ovat muun muassa minuus, minäkuva, itsetunto, arvot, motiivit, eettiset tavoitteet

sekä sosiaaliset taidot ja toimintamallit. Vaikka persoonallisuus koostuu monesta eri alueesta, ja eri tilanteisiin liittyy erilaisia vaatimuksia minuuden suhteen, terveen persoonan merkki on pysyvyys.

Minä, minäkuva ja minäkäsitys

Psykologinen minä tarkoittaa ihmisen kokemusta omasta persoonastaan. Minän eri ulottuvuuksia ovat yksityinen, sosiaalinen ja ihanneminä. Minäkuvalla tarkoitetaan erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuutta, jonka avulla ihminen kuvaa itseään, vahvuuksiaan, heikkouksiaan, osaamistaan, arvojaan ja pyrkiämyksiään ja joka ohjaa hänen valintojaan ja päätöksiään.

Minäkuvaa ja minäkäsitystä käytetään usein synonyymeinä, mutta niillä voidaan myös nähdä olevan teoreettisesti eri sisältö. Tällöin minäkäsityksellä viitataan minäkuvan tiedolliseen, mitattavissa olevaan puoleen. Se voidaan jakaa edelleen sosiaalisia, emotionaalisia, fyysisiä ja motorisia ominaisuuksia sekä suorituksia koskeviin osaluksiin.

Lapsen minäkuvassa tapahtuu merkittäviä muutoksia koko kehityksen ajan, mutta murrosikä on erityisen huomattava vaihe. Murrosiässä minäkuvan muutokset ovat aikaisempaa selvärajaisempia, lapsi kokee ne aikaisempaa voimakkaammin ja pystyy kuvaamaan niitä. Murrosiän muutokset voivat kääntää lapsen siihenastisen kehityksen suuntaa huomattavastikin. Aikuisen ihmisen kypsään minään kuuluu minäkuva, joka on lähellä muiden ihmisten käsitystä hänestä sekä vastaa ihmisen todellisia piirteitä, kykyjä ja taitoja. Kypsä minä on terveellä tavalla riippumaton ympäristön rooliodotuksista.

Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan minäkuvan laadullista arviota eli yksilön käsitystä siitä, kuinka hyvä tai huono hänen ”minänsä” on. Mitä enemmän myönteisiä piirteitä ihminen liittää itseensä, sitä parempi on hänen itsetuntonsa. Itsetunto on ihmisen sisällä oleva tunne, joka ei ole riippuvainen muiden ihmisten mielipiteistä tai omista todellisista aikaansaannoksista. Se ei myöskään välttämättä näy käyttäytymisessä tai ulkoisessa menestymisessä. Itsetunnosta voidaan erottaa yksityinen ja julkinen puoli. Yksityisellä itsetunnolla tarkoitetaan varsinaista itsetuntoa, julkisella puolestaan sitä, mitä esittää ja mitä kertoo muille todellisten tai kuvittelemiensa kulttuuristen odotusten perusteella.

Itsetunto rakentuu kahdella tavalla: annettuna ja hankittuna. Annettu itsetunto tarkoittaa hoivan ja huolenpidon kautta syntyvää perusuottamusta eli lapselle välittyvää kuvaa siitä, miten hyväksytty hän on omana itsenään. Hankittu itsetunto on seurausta yksilön omasta toiminnasta, ja se kehittyy hänen omien kokemustensa ja havaintojensa sekä muilta saadun palautteen avulla. Itsetunnon osa-alueita ovat suoritusitsetunto, sosiaalisen suosion tunne sekä läheisimpiin ihmisiin kohdistuva itsetunto. Itsetunnon määrä voi vaihdella paljonkin eri osa-alueilla. Lisäksi itsetunto kokonaisuutena voi vaihdella jonkin verran eri aikoina. Ajallisen vaihtelun voimakkuus riippuu siitä, millainen yksilön perusitsetunto on.

Hyvä itsetunto on oman elämän ainutkertaisuuden ja arvokkuuden tajuamista. Se merkitsee luottamusta itseän, uskallusta ottaa vastaan haasteita ja asettaa päämääriä sekä uskoa omaan suoriutumismahdollisuuksiin. Se on kykyä asettaa itselle sopiva vaatimustaso ja kestää pettymyksiä. Myös oman elämän hallinnan tunne ja terve itsearvostus kuuluvat hyvään itsetuntoon. Itsetunto on myös kykyä ottaa muut huomioon, mutta toisaalta myös itsenäisyyttä ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Vaikka itsetunto on tärkeä, se on kuitenkin vain yksi persoonallisuuden ominaisuus.

Elämänhallinta ja itsetuntemus

Elämänhallinnalla tarkoitetaan tunnetta siitä, että kykenee omilla ratkaisuillaan vaikuttamaan elämäänsä. Elämänhallinta alkaa itsensä tuntemi-

sestä. Omien toiveiden, tavoitteiden ja arvostusten tutkiskelu on tärkeää, jotta ihminen kykenee ymmärtämään omaa elämäänsä ja näkemään sen arvokkaana. Myös oman kulttuurin ja omien juurien tunteminen auttaa ihmistä tuntemaan paitsi itseään, myös muita ihmisiä ja ympäröivää maailmaa. Oman elämän merkityksellisyyden näkemistä voi syventää käsittelemällä filosofisia, henkisiä ja uskonnollisia kysymyksiä.

Itsetunto ja koulumenestys

Vaikka itsetunto sinällään ei kerro ihmisen kyvyistä tai suorituksista, muodostuu siitä kumuloituvia ketjuja, jotka vaikuttavat esimerkiksi koulumenestykseen. Yleiset tutkimustulokset osoittavatkin, että itsetunto on tärkeä koulumenestyksen selittäjä, ja sen merkitys on sitä suurempi mitä vanhemmista oppilaista on kyse. Itsetunnon ja koulumenestyksen välisen yhteyden on osoitettu olevan työllä voimakkaampi kuin pojilla. Lisäksi koulumenestyksen ja itsetunnon yhdistelmän on huomattu olevan yhteydessä toverisuosioon.

Suomalaisilla koululaisilla itsetunnon ja koulumenestyksen on todettu olevan vielä voimakkaammin yhteydessä toisiinsa kuin muualla, ja tämä yhteys on osoittautunut kaksisuuntaiseksi. Suomalaisten lasten kohdalla itsetunnon vaikutus koulumenestykseen ei kasva enää peruskoulun jälkeen, ja lukiovaiheessa poikien itsetunnon ja koulumenestyksen yhteys on osoittautunut voimakkaammaksi kuin tyttöjen.

Itsetunnon tukeminen koulussa

Oppilaiden itsetunnon eheys on toisaalta edellytys oppiaineiden hyvään hallintaan, toisaalta se on myös koulun toiminnan tavoite. Itsetuntoa ja sen kehitystä käsitellään Peruskoulun opetussuunnitelman perusteiden yleisessä osassa osana peruskoulun kasvatustavoitteita ja ainekohtaisessa osuudessa kunkin aineen näkökulmasta.

Opetussuunnitelman perusteet ohjeistavat kouluja opetus- ja kasvatustyössä tukemaan yksilöllisyyden vahvistamista edistäviä arvoja, opettamaan sosiaalisia taitoja, kuten yksilöllistä harkintakykyä ja myötäelämistä, sekä kasvattamaan oppilaita vastuun ottamiseen ja yhteistyökykyyn. Oppilasarviointin tavoitteena on tukea, ohjata ja kannustaa oppilaita myönteisellä tavalla ja antaa

heille välineitä minäkuvan rakentamiseen. Koulussa opettaja, luokan toimintatavat ja toimintakulttuuri voivat vahvistaa ja tukea nuoren itsetunnon kehitystä.

Itsetunto ja mielen hyvinvointi

Hyvän itsetunnon kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa on merkityksellinen mielen hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Itsetunto antaa rohkeutta olla oma itsensä, uskallusta tehdä suunnitelmia ja asettaa tavoitteita sekä kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia ilman, että ne vaurioittavat itsetuntoa. Kaikilla lasten ja nuorten parissa työskentelevillä aikuisilla on suuri merkitys itsetunnon kehittämisessä. Opettaja tai esimerkiksi valmentaja voi olla merkittävä tuki ja turvallinen aikuinen nuoruuden kasvumyllerryksissä.

Lapsen tärkein ihmissuhdeverkosto on kuitenkin perhe. Etenkin lapset ja nuoret tarvitsevat palautetta, joka saa tuntemaan itsensä hyväksytyksi. He tarvitsevat kehumista ja kannustamista, halaamista, lohduttamista, keskustelua ja kuuntelua. Mielen hyvinvointiin ja itsetuntoon liittyvät myös omanarvontunto sekä toisten arvostaminen. Hyvä mielenterveys tiivistyykin kysymyksiin: Miten hyväksyn itseni? Miten tulen toimeen muiden kanssa?

Lähteet

- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Hyvä itsetunto.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2006. Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY.
- Opetushallitus. 2003. Terve itsetunto -projektin 1998–2001 loppuraportti. Helsinki: Opetushallitus. Saata-villa <http://www.edu.fi/projektit/terveitsetunto/TI%20loppuraportti%20HP.doc>
- Opetusministeriö. 1997. Terveen itsetunnon ja elämänhallinnan edistäminen peruskoulussa. Opetusministeriön työryhmien muistioita 29: 1997. Helsinki: Opetusministeriö.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Tunnin teemana ovat omat voimavarat ja vahvuudet. Itsetuntemus on omien tavoitteiden, motiivien ja itselle tunnusomaisten piirteiden tiedostamista ja ymmärtämistä. Itsensä tuntevan ihmisen on helppo olla itsensä ja toisten ihmisten kanssa.

Minuus rakentuu luonteenpiirteistä, vahvuuksista ja heikkouksista, kyvyistä, arvoista ja odotuksista. Tällä opetuskerralla mietitään kysymyksiä: Kuka minä olen? Millainen olen? Missä olen hyvä? Omiin vahvuuksiin liittyy myös itselle tärkeiden arvojen tiedostaminen, ja niitä tarkastellaan seuraavalla opetuskerralla.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 17) TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN AIHEISTA.

Motivointi: aloita tunti kotitehtävän purkamisella (A). Halutessasi valitse lämmittelytehtäväksi harjoitus B tai C.

A

EDELLISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄN PURKU

Löytyikö kehitettäviä asioita?

Miten niihin tartuttiin yhdessä kotiväen kanssa?

C

ONNISTUMISMUISTELU

TARKOITUS

Johdattaa omien hyvien puolien löytämiseen onnistumiskokemusten muistelun kautta.

TOIMINTA

Oppilaat valitsevat itselleen parin, esimerkiksi saman syntymäkuukauden mukaan. Oppilaat kertovat parilleen omasta kokemuksesta, jostakin tilanteesta, jossa oli iloinen tai jossa onnistui hyvin. Sai esimerkiksi palautetta hyvin soitetusta kappaleesta, näytteli rohkeasti roolissa, oli pikkuveljen kanssa leikkimässä, oli hyvä tai luotettava ystävä, kannusti joukkuettaan maalin tekoon joukkueen ollessa häviöllä jne.

PURKU

Opettaja voi kysyä oppilailta, millaisia onnistumiskokemuksia heillä on ollut. Käsitellään opetuskerran aihetta ja todetaan, että myönteiset kokemukset ovat henkilökohtaisia voimavarojamme, jotka tukevat mielen hyvinvointia ja auttavat jaksamaan.

B

KUVAKORTIT TAI MUU KUVAMATERIAALI

TARKOITUS

Virittäydytään omien vahvuuksien tunnistamiseen.

TOIMINTA

Jokainen oppilas valitsee itselleen kuvakortin, joka kuvaa jollakin tavalla häntä itseään tai jotakin hänen vahvuuksistaan tai sitä, mistä hän pitää ja mikä hänelle on tärkeää.

PURKU

Istutaan ympyrässä ja jokainen esittelee vuorollaan kuvakortin ja kertoo jotakin myönteistä itsestä. Käydään läpi ringissä istuen ja esitellään kortti lyhyesti muille. Vaihtoehtoisesti tämän keskustelun voi käydä turvallisesti pikkuryhmissä.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

VALITSE OPETUSKERRAN TOTEUTUS VAIHTOEHDOSTA 1, 2, 3 TAI 4:

1

OMAT VAHVUUDET

TARKOITUS

Harjoitellaan myönteisen palautteen antamista luokkakaverille. Harjoituksen on tarkoitus vahvistaa oppilaan myönteistä omakuvaa.

VALMISTELUT

Varaa A4-arkkeja.

TOIMINTA

Harjoitus voidaan tehdä kahdella eri tavalla:

a) RINKI

Mennään rinkiin ja jokainen oppilas kirjoittaa A4-paperin yläreunaan oman nimensä. Paperi annetaan vierustoverille, joka kirjoittaa alareunaan yhden hyvän asian tästä oppilaasta, kääntää kirjoituksensa näkyväksi ja antaa paperin seuraavalle. Näin jatketaan kunnes paperi on palautunut takaisin. Alussa täsmennetään oppilaille, että tarkoitus on antaa vain myönteistä palautetta ja että jos joukossa on yksikin kielteinen palaute, ei papereita voi jakaa oppilaille.

TÄRKEÄÄ: Opettaja lukee palautteet esimerkiksi seuraavaksi kerraksi ja antaa ne vasta sitten takaisin oppilaille.

b) AURINKO

Voidaan tehdä myös auringon muodossa: Opettaja jakaa keltaiset paperiarkit, joihin oppilas piirtää auringon ja yhtä monta sädettä kuin luokassa on oppilaita. Oma nimi kirjoitetaan keskelle aurinkoa, ja sitten muut kirjoittavat kukin yhden myönteisen asian oppilaasta säteen kohdalle. Opettaja tarkistaa palautteet. Jokainen oppilas voi kertoa ryhmässä omasta mielestään kaksi tärkeintä palautetta.

PURKU

Tunnistivatko oppilaat näistä itsensä?

Tuliko esiin uusia yllättäviä asioita?

Oliko helppo kirjoittaa toisista myönteisiä asioita?

2

TAIKAVIITTA

TARKOITUS

Myönteisen palautteen antaminen luokkatovereille.

VALMISTELUT

Varaa iso kangas.

TOIMINTA

Tuolit järjestetään kehään tai hevosenkengän muotoon. Opettaja alustaa myönteisen palautteen merkityksestä hyvän itsetunnon kehittymisessä. Yleensä puhutaan pahaa selän takana, nyt puhutaan hyvää. Tämä edellyttää, että uskallamme luottaa toisiimme ja olemme luottamuksen arvoisia. Ketään ei puukoteta selkään. Myös palautteen antamisen tekniikasta voidaan puhua: palautetta annettaessa on parempi kertoa, miten itse kokee toisen myönteisen ominaisuuden. Esimerkiksi: Pidän Marin lauluäänestä. Arvostan Jonin ATK-osaamista. Tykkään Kallen huumorista. Ihailen Katjan piirustustaitoa.

Ryhmä saattaa haluta antaa palautetta myös opettajalle, mikä toimii myös mallina sille, että opettajakin luottaa ryhmään. Harjoitus onnistuu parhaiten ryhmässä, jossa oppilaat tuntevat jo jonkin verran toisiaan – ei esimerkiksi heti syksyllä.

Yksi oppilaista kääntyy vuorollaan selin muihin. Opettaja johdattelee: Millaisia hyviä asioita olette hänessä huomanneet. Mitä hän osaa hyvin. Mistä pidätte? Mitä arvostatte? Mistä tykkäätte hänessä? Opettajakin antaa palautetta ja osoittaa näin esimerkkiä oppilaille.

Selin muihin seisovalle oppilaalle voidaan antaa esimerkiksi huivi tai kangas, jonka alle hän verhoutuu. Kangas on "taikaviitta", jonka läpi nähdään vain hyviä asioita. Jokaisessa on tietysti myös huonoja puolia, mutta nyt ei keskitytä niihin. Kankaan peitossa on turvallista myös ottaa keuhut vastaan.

PURKU

Lopuksi kokemus puretaan – miltä myönteisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen tuntuivat? Usein on vaikea ottaa vastaan myönteistä palautetta, ja on hyvä jutella enemmänkin siitä, miksi näin on. Korostetaan myönteisen palautteen antamisen tärkeyttä. Kukin miettii lopuksi, mitä hyvää omista vanhemmissa on. Oppilaiden kotitehtävänä on kertoa hyvä palaute vanhemmilleen/huoltajalleen, sisarukselle tai muulle läheiselle. Sen voi myös kirjoittaa korttiin tai lappuseen, joka annetaan vanhemman/huoltajan luettavaksi.

© Riitta Vaaramo

3

INTEGROINTI KUVATAITEESEEN: PROJEKTITYÖ ”IHANAT TYTÖT – UPEAT POJAT”

TARKOITUS

Saada oppilaat löytämään hyviä puoliaan itsestään.

TOIMINTA

Opettaja voi ideoida kuvaamataidon opettajan kanssa yhteistyössä tehtävän projektityön, jossa oppilaat tuottavat kollaasin, jonka aihe on ”minä itse”. Kollaasiin kerätään omia hyviä puolia, voimaannuttavia valokuvia sekä esimerkiksi lapsuudenaikaisia kuvia.

4

MYÖNTEISET ADJEKTIIVIT ITSESTÄ

TARKOITUS

Löytää myönteisiä puolia itsestään

TOIMINTA

Oppilas kirjoittaa nimensä pystysuoraan ja kirjoittaa jokaisen nimensä kirjaimen kohdalle positiivisen adjektiivin, joka kuvaa häntä itseään. Harjoitus voidaan tehdä jatkoksi ensimmäisellä opetuskerralla Hyvän mielen vihkoon tehtyyn harjoitukseen, mutta nyt kirjoitetaan sukunimi ja keksitään siitä positiiviset asiat itsestä.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Tunti päätetään ringissä seisten siten, että jokainen saa sanoa itsestään ainakin yhden hyvän asian koko luokalle. Apuna voidaan käyttää tarinankerrontaesineitä.



TARINANKERRONTAESINE ANTAA OPPILAALLE JOTAIN, MIHIN KESKITTÄÄ HUOMIONSÄ Puhuessa. PUHEENVUORO LOPPUU SELKEÄSTI KUN ESINE OJENNETAAN SEURAVALLE.



Hyvän mielen vihko ja kotitehtävä

VALMISTELUT

Liite 19

Monista liite 19 oppilaille.

Käytä jotakin omaa vahvuuttasi hyödyksi ympäristössäsi siten, että suunnittelet ja toteutat kaksi hyvää mieltä tuovaa asiaa perheenjäsenille, ystäville, kavereille tai sukulaisille.

Esimerkiksi ulkoilu ja leikkiminen pikkuveljen kanssa, mummon ja vaarin luona vierailu ja ruokailu heidän kanssaan. Voit myös valmistaa perheellesi lauantai-illan aterian/peli-illan/siivota kotona/ulkoittaa naapurin koiraa.

Muista pyytää lahjan saajan allekirjoitus tehtäväpaperiin. Tehdyt harjoitukset liitetään Hyvän mielen vihkoon.



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE 18)
AVULLA VOIT KOOTA OPETUSKERRAN
KESKEISET SISÄLLÖT.

Materiaalit

Liite 17: Tunnin aloituskalvo

Liite 18: Tunnin lopetuskalvo

Liite 19: Hyvän mielen tehtävä

KYVYT KÄYTTÖÖN

- ☺ **Miten itsetuntemus ja omien vahvuuksien tunteminen edistävät mielen hyvinvointia?**
- ☺ **Missä olen hyvä ja missä voin kehittyä ja vahvistua?**
- ☺ **Miten voisin hyväksyä heikkouksiani ja luottaa vahvuksiini?**



Kuva: Tuomas Gustafsson

KYVYT KÄYTTÖÖN

- ☺ **Omien vahvuuksien tunnistaminen tukee mielen hyvinvointia ja itsetuntoa.**
- ☺ **Ole rohkeasti oma itsesi, uskalla tavoitella unelmiasi. Pettymyksistä selviytyminen vahvistaa.**
- ☺ **Arvosta itseäsi. Vahvuutta on myös toisten ihmisten arvostaminen ja huomioonottaminen.**
- ☺ **Aina ei voi onnistua. Myös omien puutteiden ja heikkouksien hyväksyminen on osa tervettä itsetuntoa.**

Oppilaan nimi: _____

Hyvän mielen tehtävä

- ☺ Käytä jotakin omaa vahvuuttasi hyödyksi ympäristössäsi siten, että suunnittelet ja toteutat kaksi hyvää mieltä tuovaa asiaa perheenjäsenille, ystäville, kavereille tai sukulaisille.
- ☺ Esimerkiksi ulkoile ja leiki pikkuveljen kanssa, käy katsomassa mummoa ja vaaria ja ruokaile heidän kanssaan.
- ☺ Voit myös valmistaa perheellesi lauantai-illan aterian/peli-illan/siivota kotona/ulkoiluttaa naapurin koira.

Muistathan pyytää vanhemman allekirjoituksen tehtäväpaperiin.

Hyvän mielen tehtäväni oli a) _____
b) _____

Toteutusajankohta a) _____ b) _____

Miten tehtävät toteutuivat? a) _____
b) _____

Tehtävät suoritettu – Missions completed

Vanhemman allekirjoitus



4

ARVOT PUNTARISSA

Teoriaa nuorten arvoista ja arvostuksista

Arvot ovat käsitteitä tai uskomuksia, jotka ohjaavat valintaa ja käyttäytymistä sekä tapahtumien arviointia. Arvot liittyvät toivottaviin lopputuloksiin tai toivottavaan käyttäytymiseen, ja ne voidaan asettaa tärkeysjärjestykseen. Arvot ovat peräisin siitä kulttuurista, jossa eletään, ja ne opitaan elämän kuluessa. Arvot voidaankin nähdä kulttuurissa ja ihmisten ajattelussa ilmenevinä käsityksinä yksilöiden, yhteiskunnan ja ihmiskunnan tärkeistä päämääristä ja toiminnan kriteereistä.

Turunen (1992) jäsentää arvostamisen laajan kentän kolmeen alueeseen: arvot, ihanteet ja arvostukset. Varsinaiset arvot ovat kauneus, hyvyys ja totuus. Ihanteet (esimerkiksi rehellisyys, vastuullisuus ja ystävällisyys) muistuttavat arvoja, mutta ne ovat lähempänä konkreettista todellisuutta kuin arvot. Arvostukset, kuten työ, koulu, perhe ja koti, ovat vielä konkreettisempia kuin ihanteet ja arvot.

Koulu arvo yhteisönä

Arvokeskustelu, kunnioitus ja suvaitsevaisuus ovat nykypäivän koulujen monikulttuurisessa arjessa tärkeitä. Monet koulumaailman arvot ovat luonteeltaan arvostuksia eli konkreettisiin sisällöllisiin kohteisiin, kuten tietoihin ja taitoihin tai toimintatapoihin suuntautuvia kohdearvoja. Arvostukset seuraavat aikansa yhteiskunnallista kehitystä ja muuttuvat sen mukana.

Koulun vuorovaikutusta sääteleviä arvoja ovat eettiset ja sosiaaliset ihanteet, kuten ystävällisyys ja suvaitsevaisuus, jotka vaikuttavat ihmissuhteisiin ja organisoivat sosiaalista todellisuutta. Ne suuntaavat yksilön asenteita ja persoonallisuuden kasvua sekä säätelevät hänen käyttäytymistään sisältä päin. Kolmas koulun arvojen laji, sivistyk-

sen ideaalit eli totuus, hyvyys ja kauneus ovat ihmillisiä perusarvoja. Näihin voidaan lisätä myös lähimmäisenrakkaus.

Arvokkaat kokemukset ovat tärkeitä ihmisenä kasvamiselle. Koulun tehtävänä on tuottaa kaikkiin arvojen lajeihin liittyviä kasvattavia arvokokemuksia, ja siten kehittää oppilaiden persoonallisia, arvojen avautumisen kannalta merkittäviä arvotunteita.

Nykypäivän näkemyksiä arvoista

Liberalistisen näkemyksen mukaan ihmisillä on erilaisia arvoja ja hyvän elämän käsityksiä, ja yksilöiden erilaiset arvovalinnat ovat keskenään tasa-arvoisia. Ydinarvoina nähdään yksilön autonomia, vapaus, oikeudet, moniarvoisuus ja tasa-arvoisuus. Postmodernin etiikan mukaan yksilön on vapaana moraalisen subjektina tehtävä itse valintoja ja otettava niistä vastuu. Moraalin ajatellaan rakentuvan moniarvoisesti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Yleismaailmalliset arvot

Schwartzin (1992) mukaan on olemassa kymmenen universaalia arvoa, jotka löytyvät kaikista kulttuureista:

ARVOT	ESIMERKKEJÄ
VALTA	arvovalta varakkuus
SUORIUTUMINEN	menestys kunnianhimo
HEDONISMI	mielihyvä elämästä nauttiminen

ARVOT	ESIMERKKEJÄ
VIRIKKEISYYS	jännittävä elämä vaihteleva elämä
ITSEOHJAUTUVUUS	luovuus riippumattomuus
UNIVERSALISMI	sosiaalinen oikeuden- mukaisuus tasa-arvo yhteys luontoon
HYVÄNTAHTOISUUS	avuliaisuus uskollisuus
PERINTEET	kulttuurin ja perinteiden säilyttäminen ja eteen- päin vieminen
YHDENMUKAISUUS	tottelevaisuus vanhempien kunnioitus
TURVALLISUUS	kansallinen turvallisuus yhteiskunnan järjestyneisyys keskinäinen luottamus

Erik Ahlman (1939) luokitteli arvot seuraavasti:

- hedonistiset arvot (onni, mielihyvä, ilo, nautinto, aistillisuus)
- vitaaliset arvot (elämä, terveys, tahto, kuntoisuus)
- esteettiset arvot (kauneus, ylevyys, suloisuus, taide)
- tiedolliset arvot (totuus, tieto, oppi, koulutus, viisaus, tiede)
- uskonnolliset arvot (usko, toivo, pyhyys, laupeus)
- sosiaaliset arvot (altruismi, ystävyys, rakkaus, uskollisuus, vapaus, veljeys, kunnia, isänmaallisuus, turvallisuus)
- mahtiarvot (voima, valta, sota, rikkaus, raha, voitto)
- oikeusarvot (oikeudenmukaisuus, ihmisoi-
keudet, tasa- arvo, laillisuus)
- eettiset arvot (hyvyys, moraalinen oikeus)
- ekologiset arvot (luonnon kauneus ja ter-
veys, eläinten oikeudet)
- egologiset arvot (omanarvontunto, itse-
kyys, oma etu).

Scheler asettaa arvoluokituksessaan arvot järjes-
tykseen. Ylimpänä ovat pyhät arvot, jotka kohdis-
tavat persoonaan (esimerkiksi rakkaus). Seuraa-
vassa luokassa ovat henkiset arvot, jotka ovat
eettisiä, tiedollisia tai esteettisiä arvoja. Vitaaliset
arvot liittyvät hyvinvointiin ja elämäntuntoon (ter-
veys). Alimpana luokituksessa ovat mielihyväärvot,
joita ovat miellyttäviin ja epämiellyttäviin asioihin

liittyviä arvoja sekä niiden kokemuksia. Alimpana
ovat hyötyarvot.

Suomalainen arvomaailma

Suomalaisten arvot ovat pysyneet vakaina pit-
kään. Vuosina 1991–2001 Schwartzin arvomit-
tarilla tehdyssä arvotutkimuksessa (Puohiniemi
2002) ilmeni, että suomalaisten neljä tärkeintä
arvoa pysyivät samoina, eikä niiden keskinäisessä
järjestyksessä tapahtunut juuri muutoksia. Mui-
den huomiointiin ja omaan turvallisuuteen liittyvät
kollektiiviset arvot olivat suomalaisille tärkeämpiä
kuin individualistiset, yksilön päämääriä edistävät
arvot. Suomalaisille tärkein arvo oli hyväntahtoi-
suus eli lähipiiriin kuuluvien ihmisten hyvinvoinnin
edistäminen. Seuraavaksi tärkeimpiä arvoja olivat
turvallisuus ja universalismi. Neljänneksi tärkein
arvo oli yhdenmukaisuus. Vähemmän tärkeitä
arvoja olivat itseohjautuvuus, hedonismi, suoriu-
tuminen, virikkeisyys, perinteet ja viimeisimpänä
valta-arvot.

Nuorten tärkeimmät arvot

Nuoret pitävät tärkeimpinä asioina elämässään
terveyttä, kotia, ihmissuhteita, rakkautta sekä työ-
tä. Myös ympäristö on nuorille tärkeä. Sairaus,
oma tai läheisen kuolema sekä maailmanrauhan
järkkyminen ja sota ovat nuorten suurimpia pelko-
ja. Tyttöillä painottuvat pehmeämmät humanistiset
arvot (kuten ihmissuhteet) ja tasa-arvo enemmän
kuin pojilla, pojat taas arvostavat traditionaalisia
arvoja sekä materiaalisia arvoja (kuten työnteko)
tyttöjä enemmän. Maalla asuvat nuoret painotti-
vat enemmän perinteisiä arvoja sekä tasa-arvoa
kuin kaupunkilaiset nuoret. Kaupunkilaisnuorilla
yksilöllisyys sekä jälkimodernit arvot painottuvat
enemmän.

Nykynuoren postmodernit arvot

Nuorten arvo- ja aatemaailma ei ole jäsentynyt.
Nykynuori ei tarvitse pysyvää identiteettiä eikä
hän ole vahvasti kiinni missään tietystä arvojär-
jestelmässä, vaan arvomaailma muodostuu jous-
tavaksi. Nuoret kokevat, että he voivat muuttaa
näkemystään tilannekohtaisesti, ja he tekevät
arvovalintojaan yhä uudelleen. Nuorten arvoja

käsittelevissä tutkimuksissa on havaittu, että suomalaisten nuorten mielipiteet ja arvot eivät ankkuroidu enää poliittisiin, uskonnollisiin tai muihin ideologioihin. Aiemmin koti ja koulu olivat keskeisessä asemassa nuorten moraalikasvatuksessa. Nykynuoren arvoihin ja asenteisiin vaikutetaan perinteisten viestintävälineiden kautta mutta myös uuden tekniikan mahdollistamin keinoin (internet ja tietokonepelit).

Inglehartin mukaan yksilölliset arvot ovat muuttuneet traditionaalisen yhteiskunnan selviytymisarvoista hyvinvointiarvoiksi. Traditionaalisessa yhteiskunnassa keskeistä on ollut turvallisuuden tarve, kuten taloudellinen hyvinvointi ja fyysiset perustarpeet, kuten ruoka. Jälkmodernissa yhteiskunnassa arvot nousevat esteettisistä, älyllisistä ja sosiaalisista tarpeista sekä itsensä toteuttamisesta ja johonkin kuulumisen tarpeesta. Näitä hyvinvointiarvoja ovat esimerkiksi luonto, itsensä kehittäminen, koulutus, yhteiskunnalliseen päätöksentekoon vaikuttaminen, perhe, ystävät ja sosiaaliset verkostot. Inglehartin mukaan ihminen oppii arvostamaan sitä, mistä hänen lapsuudessaan on ollut pulaa. Täten aineellisessa hyvinvoinnissa kasvaneet nykynuoret asettavat esimerkiksi luonnon, itsensä kehittämisen ja ystävät suurempaan arvoon kuin aiempi sukupolvi.

Nuoren arvomaailma muodostuu

Perusta arvojärjestelmälle luodaan jo lapsuuden sosiaalisessa ympäristössä kotona, harrastuksissa tai merkittävään aikuisen kautta saaduista virikkeistä. Vanhemmista irrottautumalla nuori tekee mahdolliseksi sen, että myös omalle arvopohdinnalle jää tilaa, eivätkä vanhemmat pääse liikaa välittämään nuorelle omia jäsenyntyneitä arvojaan. Arvopohdinta on jokaisen tehtävä itse. Nuori selkiyttää omaa elämäänsä pohtimalla arvojaan ja arvostuksiaan ja samalla miettimällä valintojensa suuntaa.

Nuorten arvot ja uskomukset eivät ole yhdenmukaisia, ja arvomaailmaa leimaa yksilökeskeisyys. Arvojen hajanaisuus on myönteinen osoitus siitä, että nykynuori kehittää omaa arvonmuodostustaan aktiivisesti pohtimalla vaihtoehtoja ja menemällä mukaan erilaisiin ryhmiin. Nuoren arvojen ja normien muodostumiseen ovat yhteydessä esimerkiksi ikä, sukupuoli, kieli, sosiaaliluokka, kansallisuus, kotipaikka, harrastus ja koulutus.

Lähteet

- Hannukkala, M. 2002. Elämään ja tulevaisuuteen. Tapaustutkimus peruskoulun 9. luokan Elämäntaitokurssista. Kotitaloustieteen lisensiaatintutkimus. Helsingin yliopisto.
- Helve, H. 2002. Arvot, muutos ja nuoret. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kallio, E. 2005. Kasvatus hajoavassa ajassa. Nuorten arvot ja moraalikasvatuksen mahdollisuudet. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino
- Kosketus-materiaali: <http://www.edu.fi/oppimateriaalit/kosketus>
- Launonen, L. 2006. Arvojen muutos ja elämän mieli. Retki koulun näyttämölle – eväitä mielenterveysosaamiseen -koulutustilaisuuden luentomateriaali.
- Launonen, L. & Pulkkinen, L. 2004. Koulu kasvuyhteisönä. Teoksessa L. Launonen & L. Pulkkinen (toim.). Koulu kasvuyhteisönä – Kohti uutta toimintakulttuuria. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lähteenmaa, J. 1997. Nuoret vapaaehtoistyöntekijät: motiiveja ja moraalipohdintoja. Tapaustutkimus pääkaupunkiseudulta. Teoksessa H. Helve, J. Lähteenmaa, T. Päivärinta, K. Päällysaho, H. Saarikoski ja P. Virtanen. Nuorten elämänpolkuja lama-Suomessa. Nuorisotutkimus 2000, 162–209.
- Niemi, H. 2007. Kenet koulu tekee vahvaksi ja kenet heikoksi? Näkymättömän käsikirjoituksen voima. Teoksessa H. Niemi & R. Sarras (toim.). Erilaisuuden valot ja varjot. Eettinen kasvatus koulussa. Helsinki: Otava, 111–119.
- Nurmi, R. 1999. Eläytyen hyvään. Eettistä kasvua draaman avulla. Helsinki: Kerhokeskus – koulutyön tuki.
- Puuhiniemi, M. 2002. Arvot, asenteet ja ajankuva. Espoo: Linnor.
- Schwartz, S. H. 1992. Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. Teoksessa: M. P. Zanna (toim.). Advances in Experimental Social Psychology, Volume 25. San Diego: Academic Press.
- Solasaari, U. 2003. Rakkaus ja arvot kasvattavat persoonan – Max Schelerin kasvatusfilosofiaa. Helsingin yliopisto.
- Schwartz, S. H. & Blisky, W. 1987. Toward a Universal Psychological Structure of Human Values. Journal of Personality and Social Psychology, 53 (3), 550–562.
- Turunen, K.E. 1992. Arvojen todellisuus. Johdatus arvokasvatukseen. Ateena Kustannus: Jyväskylä.
- Venkula, J. & Rautevaara, A. 1993. Arvot ja nuorten arvopohdinta. Helsinki: Yliopistopaino.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Arvot ovat asioita, joita pidämme oikeina, hyvinä, tärkeinä ja välttämättöminä elämässämme. Arvot vaikuttavat valintojemme ja tekojemme taustalla. Valinnat ja teot taas viestivät edelleen persoonallisuudestamme.

Tunnistamalla itselle tärkeitä arvoja ja arvostuksia on helpompaa saavuttaa päämääriä ja tavoitteita elämässä. Omien arvojen tunteminen vahvistaa omaa ihmisyyttä ja minuutta. Samalla keskustelu itselle tärkeistä arvoista ja arvostuksista on osa oman elämän perustan ja tarkoituksen pohdintaa.



Huomaa!

**ALOITUSKALVON (LIITE 20)
TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT
HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN
AIHEISTA.**

Motivointi: aloita tunti kotitehtävän purkamisella (A). Halutessasi valitse lämmittelytehtäväksi harjoitus B tai C.

A

EDELLISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄN PURKU PAREITTAIN

Minkä hyvää mieltä tuottavan asian toteutit?

Miten harjoitus toimi?

Mitä sait tehtävästä itsellesi?

B

MISTÄ EN OLISI VALMIS LUOPUMAAN?

TARKOITUS

Virittää oppilaita arvokeskusteluun.

TOIMINTA

Istutaan esimerkiksi lattialla ringissä hetki hiljaa. Jokainen miettii minuutin itsekseen tai kirjoittaa lapulle yhden asian, josta ei olisi valmis luopumaan elämässään.

PURKU

Jokainen kertoo ajatuksensa vuorollaan ja tuotokset voidaan koota kalvolle tai taululle.

C

MITÄ PIDÄN TÄRKEÄNÄ ELÄMÄSSÄNI?

TARKOITUS

Virittää oppilaita arvokeskusteluun.

TOIMINTA

Keskustellaan yhdessä.

Millaisia valintoja teen arjessani lähes päivittäin? Esimerkiksi: tietokonepelien pelaaminen (kuinka paljon), ulkoilu, ystävät, kodin arkisiin töihin osallistuminen, toisten auttaminen, rahan käyttö...

Harjoitus voidaan tehdä myös kuvakortein. Oppilaat valitsevat kortin, joka kuvaa heille tärkeää asiaa elämässä.

PURKU

Kirjataan tärkeimmät asiat taululle.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

VALITSE OPETUSKERRAN TOTEUTUS VAIHTOEHDOSTA 1 TAI 2:

Tunti toteutetaan toiminnallisena työskentelynä ja harjoituksina arvojen ja arvostusten valinnoista. Harjoitusten tavoitteena on pohtia arvojen olemusta ja löytää itselle tärkeitä arvoja ja arvostuksia ja miettiä omia valintoja.

1

ARVOT PUNTARISSA

Liite 22–25

TOIMINTA

Kesto noin 30–40 minuuttia. Voit toteuttaa harjoituksen myös lyhyempänä käytettävän aikaresurssin mukaisesti ja siirtyä nopeammin tärkeimpiin arvoihin. Oppilaat poimivat kultakin arvokalvoilta kolme itselle tärkeää arvoa/arvostusta järjestykseen (yhteensä 15).

Anna oppilaille riittävästi aikaa. Oppilaat keräävät arvot ja esittelevät ne 2–4 hengen ryhmissä toisille. Voidaan tehdä myös papereita vaihtamalla ja lukemalla ominaisuudet. Keskustelu ja arvojen perustelu on kuitenkin parempi vaihtoehto.

Seuraavaksi vähennetään kolme arvoa pois ja esitellään arvot taas 2–4 oppilaalle. Perustellaan miksi jättivät kyseiset arvot pois. Vähennetään neljä arvoa pois ja perustellaan. Toiset voivat kysyä, miksi nämä arvot olivat tärkeämpiä kuin toiset ja miksi poislaitettujen joukossa olivat juuri nämä arvot. Myös hiljaisten oppilaiden tulisi saada esitellä arvojaan.

Vähennetään vielä kolme arvoa eli jäljelle jää viisi. Nyt vähentäminen voi olla jo vaikeaa, koska kaikki arvot ovat

niin tärkeitä. Ja edelleen vähennetään kaksi eli jäljelle jää kolme tärkeintä. Lopuksi oppilas valitsee kaksi tärkeintä ja esittelee ja perustelee ne parille tai valitsee tärkeimmän ja perustelee miksi hylkää kaksi. Perustelut auttavat hahmottamaan, mitä oppilaat ajattelevat. Viimeiset arvot ovat monilla samoja. Myös materialistisia arvoja voi olla kärkijoukossa. Älä kuitenkaan tyrmää niitä vaan vie keskustelua eteenpäin.

PURKU

Kootaan taululle tärkeimmät jäljelle jääneet arvot. Millaisia arvoja jäi jäljelle ja miten ne eroavat toisistaan? Jos oppilaan tärkein arvo on "ääretön rikkaus", miten rikkauksista pystyy nauttimaan, jos on sairas tai onneton? Voiko köyhyä olla onnellinen? Voivatko arvot muuttua elämän aikana? Miksi ja mistä syistä? Millaiset arvot ovat vallalla yhteiskunnassamme?

Mietitään myös, miten arvovalintani selkiytyivät. Mitä opin itsestäni tänään?

Arvokeskustelu päätetään: Montako arvoa oli jäljellä, kun ei enää halunnut antaa "omia" arvojaan pois? Mistä arvoista oli erityisen vaikea luopua?

2

KOLME TÄRKEINTÄ ARVOASI

Haltija antaa sinulle kolme arvoa seuraavista:

valta	pitkä ikä
perhe	terveys
rikkaus	ystävyyden
kauneus	

Valitse arvoista ensin kolme. Tiputa sitten yksi vähemmän tärkeä arvo pois. Valitse lopuksi näistä jäljelle jääneistä kahdesta arvosta tärkeämpi.

PURKU

Miksi oppilaat pudottivat muut pois ja valitsivat juuri tietyn arvon?

Arvoharjoituksen päätyttyä jatketaan keskustelua esimerkiksi pienissä ryhmissä. Herätellään keskustelua siitä, miten oppilas itse heijastaa arvostuksiaan arjessaan, toimiiko hän niiden mukaisesti vai ristiriidassa niiden kanssa ja miksi. Miten voisi toimia arvostustensa mukaisesti? Missä tilanteessa on toiminut arvostustensa mukaisesti ja toisaalta onko ollut tilanne, jossa on toiminut eri tavalla ja jos on, niin miksi?

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Voidaan vielä miettiä:

- Mitä opin arvoalainnoistani?
- Mitä uutta opin itsestäni?
- Kirjataan itselle tärkeitä arvoja (3–5 arvoa) harjoitusten perusteella Hyvän mielen vihkoon.



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON AVULLA
(LIITE 21) VOIT KOTA OPETUSKERRAN
KESKEISET SISÄLLÖT.



Kotitehtävä

Oppilaat etsivät seuraavalle tunnille kuvan (esimerkiksi lehtikuvan), joka ilmentää heille tärkeää asiaa. Seuraava tunti aloitetaan esimerkiksi ympyrässä istuen. Jokainen saa kuvan avulla kertoa hänelle tärkeästä asiasta. Lopuksi kuva liitetään Hyvän mielen vihkoon. Kuvasta voidaan keskustella myös kotona.

Materiaalit

Liite 20: Tunnin aloituskalvo
Liite 21: Tunnin lopetuskalvo
Liite 22–25: Arvokalvot

Lisäksi saatetaan tarvita:

Kuvakortteja/opettajan keräämiä postikortteja.

ARVONI JA ARVOSTUKSENI

- ☺ **Mitkä ovat minun arvostuksiani, arvojani sekä valintojani?**
- ☺ **Mikä merkitys arvoilla ja arvostuksilla on mielen hyvinvoinnille?**
- ☺ **Miten uskallan toimia arvostusteni mukaisesti?**



Kuva: Tuomas Gustafsson

ARVONI JA ARVOSTUKSENI

- ☺ Arvot ja arvostukset ovat ihmisen toiminnan ja valintojen taustalla vaikuttavia tekijöitä.
- ☺ Arvot ja arvostukset ovat asioita, joita pidämme oikeina, hyvinä, tärkeinä ja välttämättöminä elämässämme.
- ☺ Ihmiset arvostavat erilaisia asioita. Hyväksyntä ja kunnioitus toisia kohtaan on viisautta.
- ☺ Ympäristön arvot eivät aina ole oikeita ja tavoiteltavia. On tärkeää uskaltaa tehdä omia valintoja.
- ☺ Ihminen, joka tiedostaa arvojansa ja arvostuksiansa, pystyy asettamaan päämääriä ja tavoitteita elämälleen.

ELÄÄ JÄNNITTÄVÄ ELÄMÄ	MUUTTAA ULKOMAILLE ASUMAAN	SAADA TOTEUTTAA FANTASIOITTAAN
TODISTUKSESSA PELKKIÄ KYMPPEJÄ	PÄÄSTÄ F1-KUSKIKSI	VOITTA MAAILMAN- MESTARUUS
LUODA TAIDETTA	KIRJOITTA KIRJA	KYKY TEHDÄ VAIN OIKEITA RATKAISUJA
VÄLTTYÄ VASTOIN- KÄYMISSILTÄ	JUOSTA MARATON	SAADA OMA KOTI
TEHDÄ HYVÄN- TEKEVÄISYYS- TAI AVUSTUSTYÖTÄ	OLLA PIDETTY JA KUNNOITETTU	VÄLTTYÄ SAIRAUKSILTA
ASUA MAALLA	PÄÄSTÄ HALUAMAANSA AMMATTIIN	SAADA TOTEUTTAA UNELMANSA

**PÄÄSTÄ
AMMATTI-
URHEILIJAKSI**

**KYKY
HYVÄKSYÄ
ITSENSÄ**

**SAADA
NOBEL-
PALKINTO**

**OLLA
LUOVA
TAITEILIJAJA**

**OPPIA
GOURMET-
KOKIN
TAIDOT**

**SAADA
ELÄÄ
TERVEENÄ**

**PELASTAA
IHMISHENKIÄ**

**OLLA
RAKASTETTU**

**ONNELLINEN
TULEVAISUUS**

**KYKY
SELVITÄ
PINTEESTÄ**

**KYKY OLLA
MASENTUMATTA**

**SAADA
YSTÄVÄ JOLLE
VOI PUHUA**

**ELÄÄ
TERVEENÄ
100-VUOTIAAKSI**

**LÖYTÄÄ
TYTTÖ- tai
POIKAYSTÄVÄ**

**OLLA
MENESTYVÄ
TAITEILIJAJA**

**KYKY HYVÄKSYÄ
IHMISTEN
ERILAISUUS**

**MATKA
MAAILMAN
YMPÄRI**

**OLLA
SUOSITTU**

KYKY
TEHDÄ
IHMISET
ONNELLISIKSI

OLLA
HYVÄ YSTÄVÄ
TOISELLE

MENESTYÄ
KOULUSSA JA
OPINNOISSA

OLLA
UPPORIKAS

SUOJELLA
LUONTOA

AUTTAA
KEHITYSMAIDEN
LAPSIA

VOITTA
KAUNEUSKILPAILUT

OLLA
KIELINERO

OLLA
TAITAVA
KÄSISTÄÄN

KYKY NAURAA
ITSELLEEN

OLLA
ARVOSTETTU
IHMINEN

OLLA
KUULUISA
KITARISTI

OLLA
MATEMAATTISESTI
LAHJAKAS

OLLA
HYVÄ
YSTÄVÄ

OSATA
PITÄÄ
PUOLENSA

OLLA
OSCAR-PALKITTU
NÄYTTÉLIJÄ

OLLA
KUULUISA
MUOTI-
SUUNNITTELIJA

LUOTTAMUS
JUMALAAN

**HYVÄ
TERVEYS**

**ELÄÄ
ONNELLINEN
ELÄMÄ**

**SAADA
OMA
PERHE**

**PUHDAS
LUONTO JA
ILMA**

**HYVÄ
KIELIPÄÄ**

**LUONNOSSA
RETKEILY**

**VIISAUTTA
LÄPI
ELÄMÄN**

**OMA
MOOTTORI-
PYÖRÄ**

**KAUNIIT
HIUKSET**

**LUOTETTAVA
KUMPPANI**

**LOTON
JÄTTIPOTTI**

**MALLIN
VARTALO**

KESÄMÖKKI

**KOTI
ULKOMAILLA**

**RAKASTAVA
PUOLISO**

OLYMPIAVOITTO

**TÄYDELLINEN
SÄVELKORVA**

**USKOMATON
ESIINTYMISKYKY**

**KYKY TEHDÄ
AINA PARHAANSA**

**VAATEKAAPPI
TÄYNNÄ
MERKKIVAATTEITA**

**KYKY
KUUNNELLA
MUIDEN MURHEITA**

5

TUNTEET TUTUIKSI

Tunteen määritelmä

Tunteet ovat tärkeä ja luonnollinen osa ihmisen elämää. Tunteet voidaan määritellä henkilökohtaisiksi kokemustiloiksi, jotka ohjaavat ja motivoivat meitä eteenpäin. Tärkeiksi koetut asiat herättävät erilaisia tunnetiloja. Se miltä meistä tuntuu, riippuu osittain kulttuurin meille opettamista tavoista tulkitamme. Tunteille annettu merkitys riippuu siitä, mikä merkitys niille on annettu kasvatuksessa. Tunteille on ominaista sosiaalisuus, sillä ne syntyvät vuorovaikutuksessa toimiessamme toisten ihmisten kanssa.

Tunneteorioita

Tunneteoriat eroavat sen mukaan, mitä tunteiden osa-aluetta niissä painotetaan. Tuntemusteoriat korostavat tunteiden olevan sisäisesti koettuja tuntemuksia, jotka ilmenevät toiminnassa. Tuntemukset ovat joko ruumiillisia tai suuntautuvat tiettyyn kohteeseen.

Behaviorististen tunneteorioiden mukaan tunteet ovat taipumuksia käyttäytyä tietyllä tavalla tietyissä olosuhteissa. Yksittäisiä tekoja ei voida samaistaa tiettyyn tunteeseen, mutta useammasta asiasta voi päätellä esimerkiksi henkilön kokevan surun tunnetta (itkeminen, pään painaminen alas ja niin edelleen). Behavioristisiin tunneteorioihin liittyy ehdollistuminen ja mallioppiminen.

Kognitiiviset tunneteoriat keskittyvät siihen, miten tunteet ovat sidoksissa tietoon, arviointiin ja pohdintaan. Tunteet sisältävät ajattelua ja ne viestivät informaatiota, koska tunteisiin sisältyy aina tilannetta koskeva tunnearvostelma. Tunteiden kautta arvioimme tilanteita ja olosuhteita tai tulevan tapahtuman arvoa. Kognitiivisissa teorioissa tunteet suuntautuvat aina johonkin kohteeseen. Psykoanalyttiset tunneteoriat korostavat tunteiden

yhteyttä piilotajuntaan ja muun muassa psyyken dynamiikkaan. Fysiologiset tunneteoriat korostavat tunteiden biologista pohjaa ja evolutionaarista perustaa. Lisäksi voidaan erottaa humanistiset tunneteoriat.

Perustunteet

Useimpien lähteiden mukaan perustunteita ovat ilo, viha, suru ja pelko. Tässä materiaalissa perustunteiden määritelmä on laajempi ja siihen on otettu mukaan myös rakkaus, yllätys, nautinto, inho ja häpeä. Erilaisten tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on hyvinvoinnille tärkeää. Osa tunteista tuo iloa ja toivoa elämään. Toisaalta osa tunteista kuluttaa voimavaroja ja ehkäisee jaksamista. Nämä haastavat tunteet ovat kuitenkin hyvinvoinnin kannalta oleellisia ja niiden tunnistaminen ja purkaminen on mielenterveyden kannalta erittäin tärkeää. Esimerkiksi suru, viha, häpeä, kateus tai pelko ovat tärkeitä tunteita tunnistaa. Tunnistettuina ne saavat nimen ja niiden voima heikkenee ja energiaa vapautuu.

Rakentavat tunteet vapauttavat energiaa ja helpottavat vuorovaikutusta. Voimavaroja ehkäisevien tunteiden myöntäminen ja läpikäyminen saattaa olla vaikeaa, jos taustalla on kipeitä kokemuksia. Näiden tunteiden tunnistaminen, kokeminen ja läpikäyminen on kuitenkin tärkeää, koska ne muuten sitovat energiaa ja voimavaroja muulta toiminnalta ja voivat aiheuttaa mielen pahoinvointia. Kaikilla tunteilla on jokin viesti tunteen kokijalle, joten omien tunteiden suhteen on tärkeää olla itselleen rehellinen.

Tunneäly

Tunneäly voidaan määritellä ryhmäksi mentaalisia kykyjä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Tunneälystä voidaan erottaa omien tunteiden tiedostaminen. Tähän sisältyy myös sen huomaaminen, mitä tunteita oma käyttäytyminen aiheuttaa toisissa, esimerkiksi oman loukkaantumisen näyttäminen. Toisten ihmisten tunteiden tunnistaminen tarkoittaa sen ymmärtämistä, että he kokevat asioita samassa tilanteessa eri tavalla.

Tunneilmaisuja voi havaita toisissa suorina tunneilmauksina tai sanattomien viestien, ilmeiden ja eleiden kautta. Tunteiden helpottaminen tarkoittaa esimerkiksi kyllästymisen tai kateuden tunteen laimentamista ja työstämistä. Tunteiden helpottaminen on tarpeen, jos tunne vie kohtuuttomasti energiaa muilta asioilta. Tunteiden ymmärtäminen ja rehellinen selittäminen tarkoittaa sen tutkimista, miksi jokin tunne aktivoituu itsessä. Kyseessä on oman tunnerakenteen tunnistaminen. Tunteiden hallinnalla tarkoitetaan kykyä käyttää tunteita omia päämääriä palvelevalla tavalla.

Tunteiden tunnistaminen

Lapsi oppii tunteiden tunnistamista kiintymyssuhteessa kasvattajaansa. Jos kasvattaja ei reagoi lapsen tunteisiin, lapsi ei saa tunteilleen vastakäikua eikä tule tunteistaan tietoiseksi, mikä estää tunteiden syventymisen ja kehittymisen. Lapsi oppii tunnistamaan vain ne tunteet, joita aikuiset peilaavat omissa tunteissaan. Lapsen tunne-elämän kehittymistä auttaa siis se, että kasvattaja on kosketuksissa omiin tunteisiinsa.

Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on osa mielen hyvinvointia ja luo pohjan vuorovaikutukselle toisten ihmisten kanssa. Itseä ja omaa toimintaa voi ymmärtää paremmin, jos osaa eritellä omia tunteitaan. Elämä on tällöin myös tyydyttävämpää. Omien tunteiden tunnistamisen kautta on helpompi ymmärtää myös toisia ihmisiä ja saada kosketusta heidän tunteisiinsa eli kokea empatiaa. Omat onnistumiskokemukset ja myönteiset tunteet toimivat myös voimavaroina kohdattaessa vaikeita tilanteita elämässä.

Tunteiden käsittely

Kaikki tunteet ovat sallittuja. Ei ole väärin tuntea erilaisia tunteita. Tunteita ei ole hyödyllistä kätkeä, koska silloin ne saattavat patoutua sisälle. Omien tunteiden olemassaolon hyväksyminen ja tunnistaminen antavat jo hyvät lähtökohdat tunteiden käsittelyyn.

Tunnistamalla ja käsittelemällä omat tunteensa voi selviytyä vaikeistakin tilanteista. Surut on surtava ja itkut itkettävä. Tunteiden käsittelemiselle tulee antaa aikaa ja niiden purkamiseen voi olla erilaisia keinoja. Juttelu ystävän, turvallisen aikuisen tai perheenjäsenen kanssa helpottaa mieltä. Turvallisten aikuisten verkosto onkin tärkeä tuki nuoren tunnetaitojen vahvistamiseen. Myös liikunta, musiikin kuuntelu tai soittaminen auttavat nuorta purkamaan tunteitaan.

Tunnetaitoja opettaessaan opettaja saattaa joutua pohtimaan omia tunteitaan sekä tunteiden ilmaisu- ja hallintataitojaan. Tunneopetuksessa käytetyt toiminnalliset menetelmät ja niiden herättämät reaktiot saattavat aiheuttaa epävarmuutta. Opettajan onkin hyödyllistä kehittää tunnetaitojaan esimerkiksi koulutuksella, sillä nuoret oppivat myös mallioppimisen kautta.

Tunnekasvatus

Lapsen tunne-elämän perustana on kolme perustarvetta. Lapsen tulisi:

- oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteensa,
- arvioimaan tunteitaan sekä
- kokemaan syvimmit tunteensa mielekkäiksi ja perustelluiksi.

Vaikka tunteisiin ei voidakaan vaikuttaa, kasvatuksen keinoin voidaan vaikuttaa tunteiden tiedostamiseen ja ilmaisuun. Kasvatuksen tehtävä on myös luoda valmiuksia ja auttaa ihmistä toimimaan elämää rakentavien tunteiden pohjalta ja vahvistaa niiden vaikutusta elämään.

Lapsen tunne-elämän kehityksen perustana on pysyvä kiintymyssuhde vähintään yhteen aikuiseen. Tämän kiintymyssuhteen laatu määrää ratkaisevasti tunne-elämän kehitystä. Jollekin nuorelle hyvä suhde opettajaan tai esimerkiksi valmentajaan saattaa olla kantava tuki nuoruuden kasvuvaiheissa.

Lähteet

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation.
- Elämäni eväät. 7. luokan materiaali. Porin mielen-terveysseura. Kirjoittajat: Erkko, P & Santalähde, A. 2004.
- Goleman, D. 1997. Tunneäly: lahjakkuuden koko kuva. Helsinki: Otava.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia – parempaan vuorovaikutukseen. PS-Kustannus: Juva.

- Manninen, M., Niskanen, M. & Rytönen, A. 2006. Elämäntaitojen opetusohjelma yläasteikäisille: ”Mieti tätä” -projektin loppuraportti. Jyväskylä: Keski-Suomen sairaanhoitopiiri: Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kuntayhtymän julkaisuja.
- Siponen, U. & Kokkonen, M. 2005. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisesta. Teoksessa: H. Peltonen & L. Kannas (toim.). Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Opetushallitus.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Opetuskerran aiheena ovat tunteet ja niiden tunnistaminen ja ilmaiseminen. Ihminen tuntee hyvin monenlaisia tunteita ja kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä niitä tarvitse hävetä.

Miksi omat tunteet olisi tärkeää tunnistaa? Tunnistamalla omat tunteet on helpompi tunnistaa myös muiden tunteita ja edelleen helpompi toimia vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen on mielen hyvinvoinnin perusta. Tällä tunnilla yritetään löytää tunteille sanoja. Harjoitusten avulla mietitään, mitä erilaiset tunteet ovat.

Opettaja voi käyttää tunnin alussa aloituskalvoa (liite 26) sekä Tunteita ja niiden ilmene- mismuotoja -kalvoja (liitteet 32–33) sekä liitteitä 34–35. Samaa kalvoa voi vaihtoehtoisesti käyttää tunnin kokoamiseen lopussa.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 26) TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT HERÄTTÄÄ Keskustelua opetuskerran aiheista. Tunnin alussa on syytä kerrata turvallisen ryhmän säännöt, jotta voidaan varmistaa hyvä ja rakentava ilmapiiri luokassa. Tunnetunneilla on tärkeää painottaa oppilaille, että jokainen on mukana omalla panoksellaan.



OLEMME JOKAINEN ERILAISIA JA ILMAISEMME TUNTEEMME ERI TAVOILLA.

Motivointi: Edellisen opetuskerran kotitehtävän purku (a). Halutessasi valitse lämmittelytehtäväksi harjoitus b, c tai d.

A

EDELLISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄN PURKU

Istutaan ringissä tai pienryhmissä. Jokainen saa kertoa kuvastaan ja itselle tärkeästä asiasta.

Miksi se on minulle tärkeä?

B

KUVAKORTIT TUNTEIDEN ILMAISIMINA

TARKOITUS

Tutustua tunteiden tunnistamiseen.

TOIMINTA

Valitse kortti, jossa on kuvattuna jokin tunnetila. Mikä se on?

PURKU

Käydään läpi korteista heränneitä ajatuksia yhdessä tai pienryhmissä.

C

MUSIIKKIKAPPALE

TOIMINTA

Opettaja tuo tunnille mukanaan musiikkikappaleen, joka on opettajassa herättänyt tunteita (esimerkiksi iloa tai surua). Kuunnellaan kappale ja jutellaan yhdessä musiikin herättämistä tunteista. Millaisia tunteita kappale herätti oppilaissa?

Vaihtoehtoisesti oppilaita voi pyytää tuomaan mukanaan sellaista musiikkia, joka liittyy johonkin tunnetilaan. Kaikkia ei ehditä kuunnella, joten oppilaat voivat myös kotona miettiä näitä ja vaikka kirjoittaa Hyvän mielen vihkoonsa kappaleet ja niiden herättämät tunteet?

PURKU

Käydään läpi harjoituksessa heränneitä tunteita. Huomataan, että tunteiden kirjo voi olla laajakin.

D

ILMEET PERUSTUNTEIDEN TULKKINA

Liite 30 ja 31

TOIMINTA (LIITE 30 JA 31)

Opettaja jakaa oppilasryhmille (2-3 henkilöä) Tunnekasvot -monisteen. Tunneaurinko on heijastettuna kalvolla. Oppilaat etsivät ja kirjoittavat ilmeille perustunteet.

PURKU

Keskustelua yhdessä!

- Mikä oli vaikea tunne löytää?
- Miten ilmeet ja eleet viestittävät tunteita?

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

VALITSE OPETUSKERRAN TOTEUTUS VAIHTOEHDOSTA 1, 2, 3, 4, 5 TAI 6:

Alussa voidaan käydä perustunteet kalvopohjan avulla läpi. Oppilaille jaetaan perustunnemoniste (liite 33), johon he voivat täydentää tunteiden

ilmenemismuotoja yhdessä keskustellen (käytä apuna liitettä 32). Moniste liitetään Hyvän mielen vihkoon.

1

PÄIVITTÄISET TUNTEET – TUNNEAURINKO

TARKOITUS

Löytää omia tunnetiloja ja miettiä, miten niitä ilmaisee ja miten omiin tunteisiin voi vaikuttaa.

VALMISTELUT

Tunneaurinko (liite 31), isot paperiarkit ryhmille.

TOIMINTA

Voit toteuttaa harjoituksen seuraavien toteutusvaihtoehtojen avulla:

A) ILMEET TUNTEIDEN TULKKINA

Liitteet 28–31

Oppilaat valitsevat tunnekasvot-monisteista haluamansa roolihenkilön ja nimeävät monisteeseen roolihenkilön perustunteet käyttäen apunaan tunneaurinkoa.

B) TUNTEIDEN ILMENEMINEN

Liitteet 28–30 tai 31

Ryhmätyöskentely: Oppilaat jaetaan 3–4 hlön ryhmiin.

Opettaja antaa kullekin ryhmälle mietittäväksi 2–3 perustunnetta. Ryhmät miettivät, miten ne ihmisessä ilmenevät ja miten näitä tunteita voi ilmaista. Ryhmä kokoaa vastauksensa paperille.

PURKU

Ryhmät esittelevät tuotoksensa muulle luokalle.

C) AINEKIRJOITUS PERUSTUNTEISTA

Liite 31

Yksilötyöskentely: Oppilas valitsee tunneauringosta 2–3 tunnetta ja miettii, missä tilanteissa on näitä tunteita kokenut ja miten ne ilmenivät. Kirjoitetaan aine, jossa kuvaillaan tunteeseen liittyvää tilannetta, kokemusta ja mahdollisesti tilanteeseen liittyneitä ihmisiä. Aine voidaan kirjoittaa myös kotitehtävänä.

PURKU

Opettaja lukee kirjoitukset. Turvallisessa ryhmässä voi myös kysyä, haluaako muutama oppilas lukea ryhmälle jonkin kirjoittamansa tunnekokemuksen.

2

TUNTEIDEN ILMAISUA ILMEIN, ELEIN JA ASENNOIN

TOIMINTA

Puolet luokasta istuu lattialle katsojiksi ja puolet ottaa itselleen tilaa ympärilleen ja jää seisomaan katsojien eteen. Tehdään tunnetilapatsaita spontaanisti niin, että aiheina ovat värit ja niiden herättämät tunteet.

Opettaja (tai istuvat oppilaat yksi kerrallaan) lausuu värin (esimerkiksi ”oranssi”) ja seisijat jähmettyvät nopeasti asentoon, joka kuvaa värin heissä herättämää tunnetilaa.

PURKU

Tarkastellaan, millaisia tunteita voidaan asennoista tunnistaa. Löytyykö samankaltaisia tulkintoja? On kiinnostavaa havaita, miten erilaisia tunteita eri värit herättävät. Lyhyen tarkastelun jälkeen toistetaan harjoitus uudella värillä.

Muutaman värin jälkeen vaihdetaan osia niin, että seisijat istuvat katsojiksi ja istujat nousevat vuorostaan tekemään tunnetilapatsaita.

3

TUNNEPANTOMIINI

Liitteet 36–39

TARKOITUS

Tunteiden ilmaiseminen sanattomasti

VALMISTELUT

Kopioi liitteet 36–39 ja leikkaa ne tunnelapuiksi. Sekoita laput.

TOIMINTA

Oppilaat jaetaan ryhmiin ja kukin ryhmä saa neljä tunnetta paperilla. He valitsevat yhden, jonka esittävät pantomiinina yhdessä muulle luokalle.

PURKU

Keskustellen.

- Mikä esityksessä ilmensi mitään tunnetta?
- Mitä tuntomerkkejä tällä tunteella oli?
- Millaisessa tilanteessa tämä tunne voi syntyä?
- Milloin itse olet tuntenut tällaista tunnetta?
- Miten keholla voi ilmentää eri tunteita?

4

YHTEISTYÖ TUNTEIDEN VALLASSA

Liite 36–39

TARKOITUS

Oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan erilaisia tunteita sekä havaita, miten tunteet vaikuttavat tehtävien suorittamiseen ja yhteistyön tekemiseen.

VALMISTELU ENNEN TUNNIN ALKUA

Kopioi liitteet 36–39. Leikkaa tunnelaput ja jaa ne kahteen kasaan: liitteiden 36–37 haastavat tunteet toiseen kasaan ja liitteiden 38–39 myönteiset toiseen. Varaa kolme paperipinoa, kuhunkin 20 kpl A4-arkkeja (suttupapari kelpaa). Luokkaan raivataan tilaa.

TOIMINTA

Oppilaat jaetaan kolmeen ryhmään, jotka tekevät tehtävän samanaikaisesti. Jokainen oppilas ottaa sokkona haastavien tunteiden kasasta itselleen tunnetilalapun, jota ei paljasteta muille ryhmän jäsenille.

Näin arvotuissa tunnetiloissa suoritetaan seuraava tehtävä: ryhmän tulee rakentaa 20 paperiarkista torni. Aikaa on kaksi minuuttia. Korostetaan, että harjoituksen juuna on ilmaista sokkona arvottua tunnetilaa mahdollisimman voimakkaasti: tarkoitus ei ole rakentaa hienoa tornia, vaan tutkia, miten erilaiset tunnetilat vaikuttavat ryhmätyön tekemiseen.

PURKU

Lopuksi arvailaan muiden ryhmäläisten tunnetiloja ja keskustellaan siitä, miltä tuntui työskennellä kyseisessä tunnetilassa sekä siitä, miten eri tunnetilat vaikuttivat muihin ryhmän jäseniin ja yhteistyön sujumiseen.

Seuraavaksi voidaan ajan salliessa toistaa harjoitus niin, että arvotaan uudet tunnetilat myönteisten tunteiden kasasta.

5

SANASELITYSPELI TUNTEISTA

Liite 36–39

TARKOITUS

Rohkaista puhumaan tunteista ja harjoitella kuvailemaan niitä.

TOIMINTA

Kopioi liitteet 36–39 ja leikkaa ne lapuiksi. Oppilaat jaetaan pareiksi ja kullekin parille annetaan kasa tunnetilalappuja (liite 36–39). Tehtävänä on pelata sanaselityspeiliä tunnetilalappuilla. Opettaja antaa äänimerkin, kun minuutin pituinen aika alkaa ja loppuu. Pareista toinen on selittäjä ja toinen arvaaja. Selittäjä ottaa lappukasasta tunnetilan kerrallaan ja kuvailee sitä mahdollisimman tarkkaan sanomatta tunnetilan nimeä kuitenkaan ääneen. Arvaajan tehtävänä on arvata, mikä tunnetila on kyseessä. Jokaisesta arvatusta tunnetilasta pari saa yhden pisteen. Ajan päätyttyä vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus.

PURKU

Keskustellaan koko luokan kanssa, mitä tunteita oli vaikea kuvata. Entä mikä teki tunteiden arvaamisen vaikeaksi?



6

TUNTEITA JA TILANTEITA

Liite 40 ja 41

TARKOITUS

Tunnistaa tunteita esimerkkitalanteiden avulla.

TOIMINTA

Heijasta liitteet 40 ja 41 kalvolle. Oppilaat käyvät esimerkit läpi ja miettivät, mitä tunteita niihin voi liittyä.

PURKU

Käydään ratkaisut yhdessä läpi.

7

TUNTEET LÖÖPPIEN TAKANA

Opettaja tuo muutaman uutis- tai aikakauslehden tunnille. Oppilaat miettivät ryhmissä, mitä tunteita uutisen tai lehtikuvan henkilöt ovat kokeneet. Apuna voi käyttää tunneaurinkoa (liite 31). Lopuksi ryhmä esittelee tuotokset luokalle.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Vinkkejä tunneharjoitusten purkamiseen

Yleisiä purkukysymyksiä voivat olla esimerkiksi:

- ”Miltä teistä tuntui toimia yhdessä tässä tehtävässä?”
- ”Miltä sinusta tuntui silloin kun...?”
- ”Millaisia tunteita teissä liikkui aloittaessanne tai lopetettuanne tehtävän?”

Tunteiden ilmaisua pyritään tukemaan mutta myös niiden ilmaisutapoja opetellaan. Usein riittää jokin seuraavanlaisista kommentteista:

- ”Hyvä, että sanoit, miltä sinusta tuntuu.”
- ”Ei ole aina helppo puhua omasta olostasi.”
- ”Kenellä muulla on ollut samantyyppisiä tunteita kuin Jarilla?”
- ”Arvostan sitä, että halusit kertoa omasta olostasi juuri tälle joukolle.”

Tunteista keskusteltaessa tunteiden ilmaisun on oltava vapaata. Kaikki eivät halua ilmaista ajatuksiaan ja heillä on tähän oikeus. Itseilmaisuuksiin ei pidä pakottaa. Valinnasta voi antaa palautetta:

- ”Hyvä juttu, nyt kukin on tehnyt valintansa. Tästä on hyvä jatkaa...”
- ”Mukavaa, että jokainen on rohjennut ilmaista mielipiteensä. Nyt haluaisin...”

Lähde: Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation



Huomaa!

**TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE 28) AVULLA VOIT KOOTA OPETUSKER-
RAN KESKEISET SISÄLLÖT.**



Kotitehtävä 2

TUNTEET TV-OHJELMASSA

TARKOITUS

Havainnoida ja tunnistaa tunteita.

VALMISTELUT

Varaa oppilaille tunneaurinko (liite 31) monistettuna.

TOIMINTA

Katsele jotain tv-ohjelmaa (sarjaa, urheiluruutua jne.) tai elokuvaa ja tarkkaile ohjelmassa esiintyviä tunnetiloja tunneaurinkon avulla. Kirjoita Mielen hyvinvoinnin vihkoon, mitä tunteita ohjelmasta löysit.



Kotitehtävä 1

A) TUNNETILAKÄYRÄ

TARKOITUS

Harjoitella omien tunteiden tunnistamista ja kannustaa puhumaan niistä.

TOIMINTA

Tee omaan vihkoon tunnetilakäyrä kuluneen kolmen päivän ajalta.

PURKU

Seuraavan tunnin alussa esitellään parille oma tunnetilakäyrä.

B) AINEKIRJOITUS TUNTEISTA

Katso tehtävä 1 C sivulta 93.

Materiaalit

Liite 26: Tunnin aloituskalvo

Liite 27: Tunnin lopetuskalvo

Liite 28–29: Tunnekasvot – opettajan kalvot

Liite 30: Tunnekasvot – oppilaan kalvot

Liite 31: Tunneaurinko

Liite 32: Perustunteet – opettajan kalvo

Liitteet 33: Perustunteet – täydennettävät kalvot

Liitteet 34–35: Perustunteet kuvakkein

Liitteet 36–39: Tunnelaput

Liitteet 40–41: Tunteita ja tilanteita

TUNTEET TUTUIKSI

- ☺ **Millaisia tunteita on olemassa?**
- ☺ **Miten voi tunnistaa, nimetä ja ilmaista tunteita?**
- ☺ **Mikä merkitys tunteilla on mielen hyvinvoinnille?**



Kuva: Tuomas Gustafsson

TUNTEET TUTUIKSI

- ☺ Tunteet ovat kokemustiloja, jotka ohjaavat ja vievät meitä elämässä eteenpäin.
- ☺ Perustunteita ovat: suru, viha, pelko, ilo, rakkaus, yllätys, inho, häpeä ja nautinto.
- ☺ Kaikki tunteet ovat sallittuja; ei ole väärin tuntea erilaisia tunteita. Tunteita voi harjoitella ja oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan esimerkiksi vuorovaikutuksessa perheen ja ystävien kanssa.
- ☺ Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen helpottavat omaa oloa ja auttavat ymmärtämään omaa itseään ja toimintaansa paremmin. Tämä on tärkeä mielen hyvinvoinnin perusta.
- ☺ Jokainen ilmaisee tunteita omalla yksilöllisellä tavallaan.

Tunteet tutuiksi!



SURU



ILO



INHO



YLLÄTYS



NAUTINTO



RAKKAUS



PELKO



VIHA



HÄPEÄ

Tunteet tutuiksi!



RAKKAUS



YLLÄTYS



VIHA



SURU



NAUTINTO



PELKO



HÄPEÄ



INHO



ILO

Tunteet tutuiksi!



SURU



PELKO



VIHA



HÄPEÄ



NAUTINTO



ILO



RAKKAUS



INHO



YLLÄTYS

Tunteet tutuiksi!



YLLÄTYS



SURU



ILO



HÄPEÄ



RAKKAUS



PELKO



VIHA



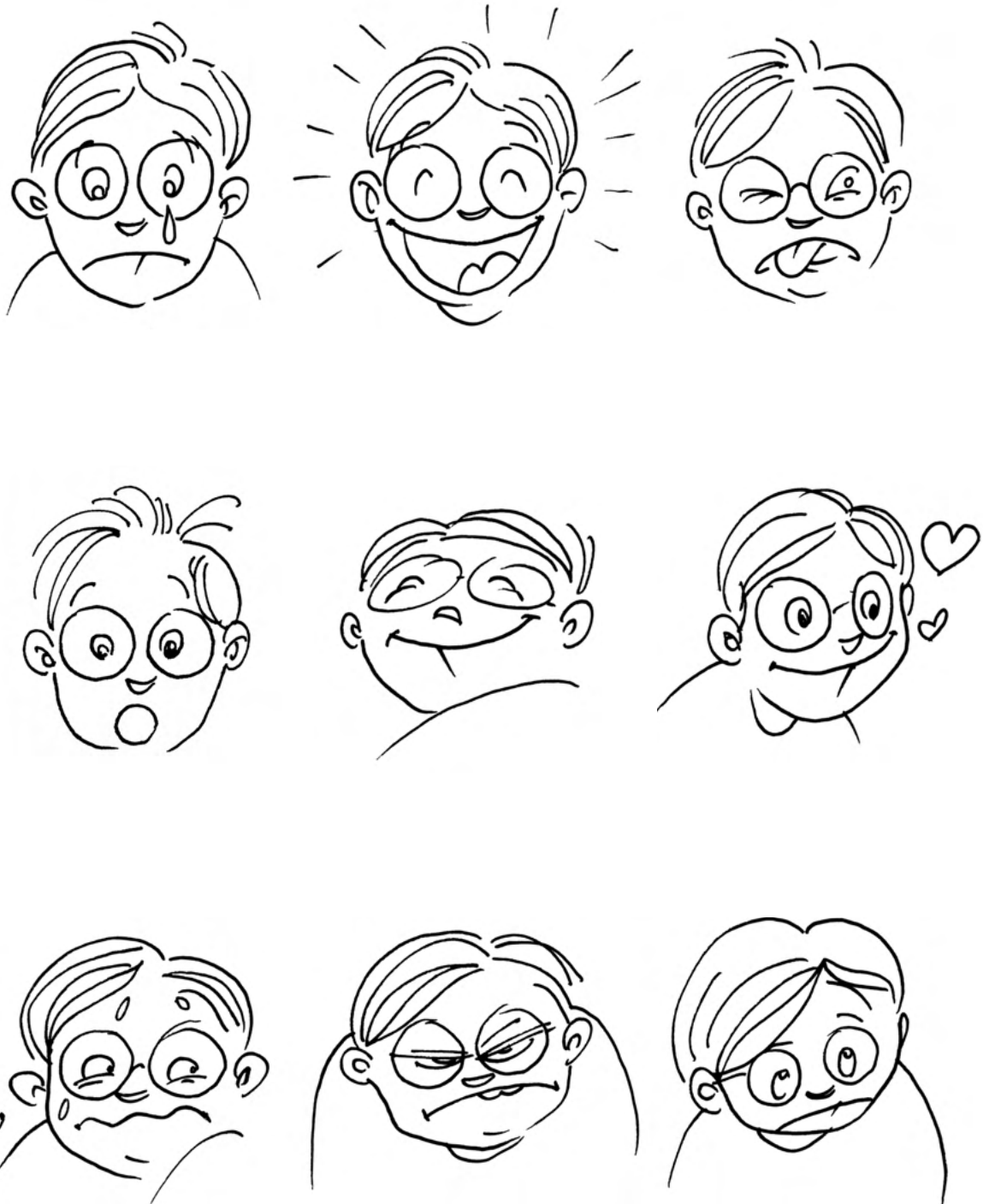
INHO



NAUTINTO

Kuva: Tuomas Gustafsson

Tunteet tutuiksi!



Kuva: Tuomas Gustafsson

Tunteet tutuiksi!



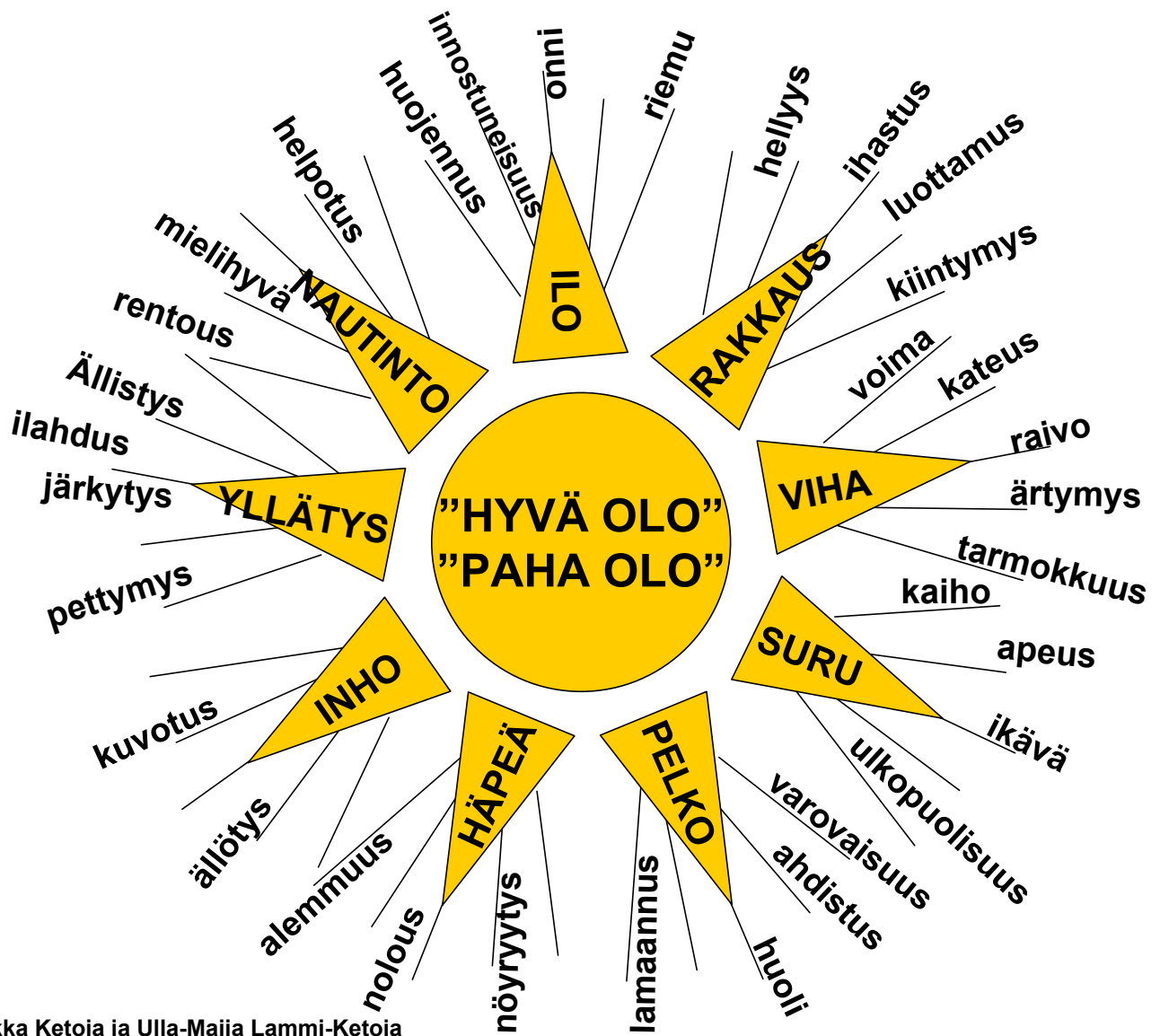
Tunteet tutuiksi!



Tunteet tutuiksi!



TUNNEAURINKO



Tunteita ja niiden ilmenemismuotoja

Ilo – onni, tyytyväisyys, ihastus, innostuneisuus, helpotus, ylpeys

Rakkaus – ystävällisyys, läheisyys, luottamus, omistautuminen, arvostaminen, ihailu, antautuminen

Yllätys – ihmettely, kummastelu, hämmästyminen, järkytys

Viha – kiukku, suuttumus, ärtymys, vastenmielisyydet, tuhtumus, raivo

Suru – alakulo, apaus, ilottomuus, haikeus, murhe, huoli, yksinäisyys, epätoivo

Pelko – hermostuneisuus, epäluuloisuus, ahdistus, kauhu, kammo

Inho – vastenmielisyydet, halveksunta, vähättely, torjunta

Häpeä – syyllisyys, nolous, katumus, nöyryys, tunne ettei hyväksytä

Nautinto – mielihyvä, helpotus, rentous

Perustunteet – miten ne ilmenevät?

Ilo:

Suru:

Viha:

Rakkaus:

Yllätys:

Pelko:

Inho:

Häpeä:

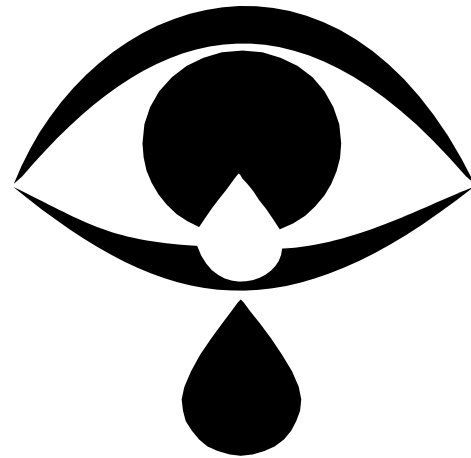
Nautinto:

PERUSTUNTEET



ILO

SURU



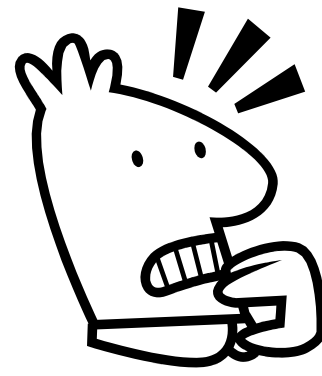
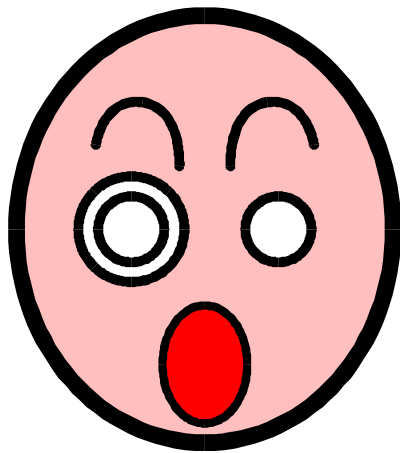
VIHA



RAKKAUS

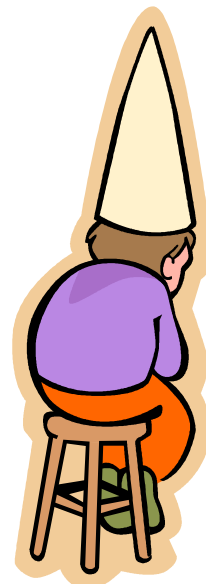
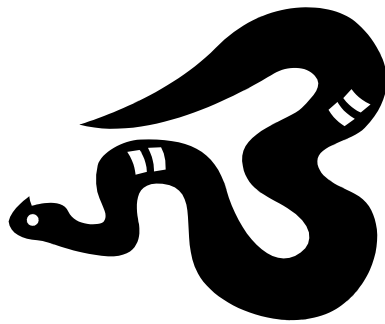
PERUSTUNTEET

YLLÄTYS



PELKO

INHO



HÄPEÄ

Kopioi liitteet 36–39 ennen niiden leikkaamista ja säilytä alkuperäiset liitteet materiaalissa.

Surullinen	Pelokas	Jännittyneet
Kauhistunut	Hermostunut	Kiukkuinen
Kärsimätön	Raivostunut	Suuttunut
Masentunut	Epäilevä	Järkyttynyt
Alakuloinen	Neuvoton	Murheellinen
Pitkästyneet	Lohduton	Vihainen
Kateellinen	Loukkaantunut	Kyllästynyt
Epävarma	Rauhaton	Epätoivoinen

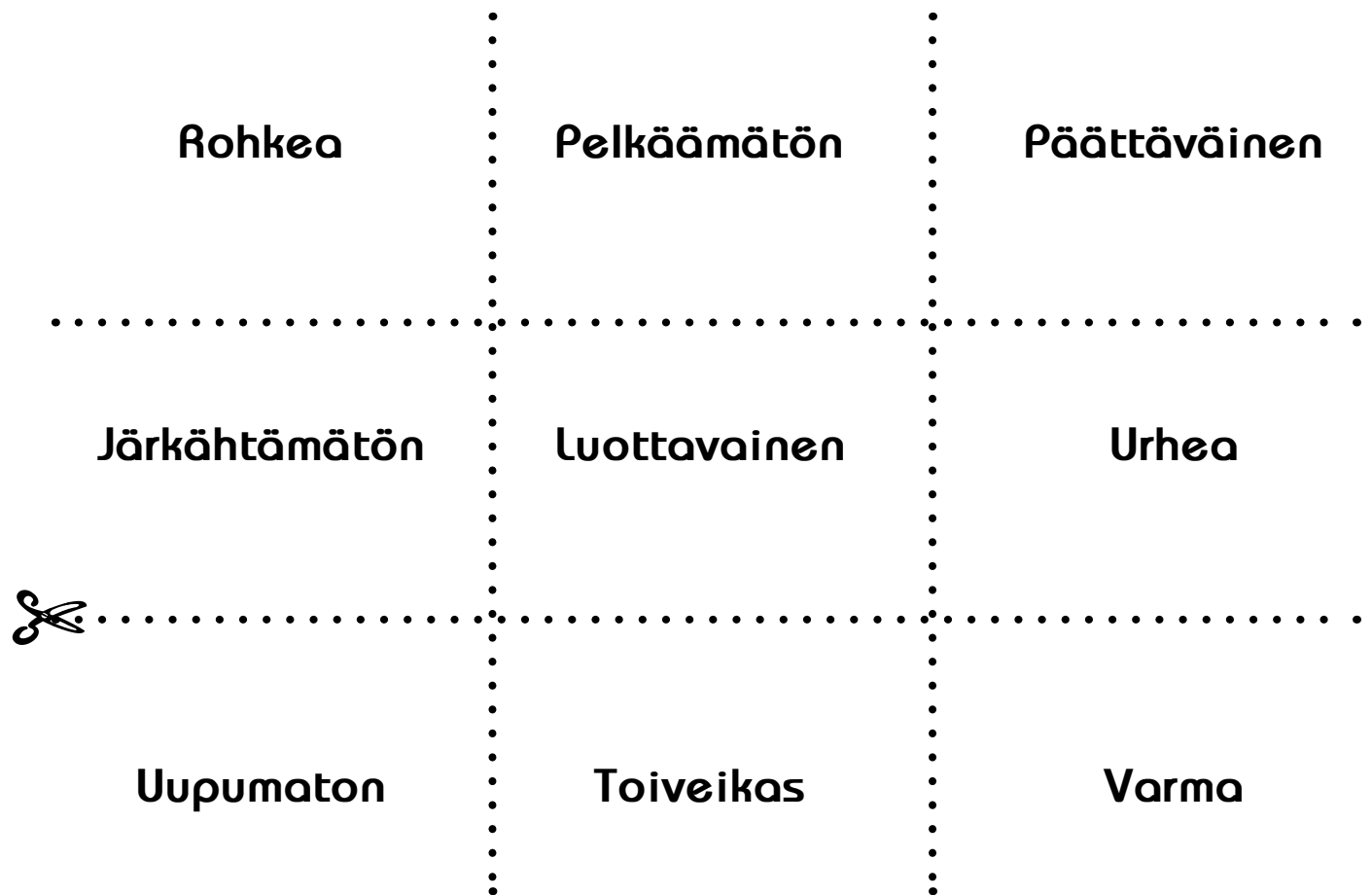
Kopioi liitteet 36–39 ennen niiden leikkaamista ja säilytä alkuperäiset liitteet materiaalissa.



Kopioi liitteet 36–39 ennen niiden leikkaamista ja säilytä alkuperäiset liitteet materiaalissa.

Onnellinen	Iloinen	Tyytyväinen
Innostunut	Riemuisa	Toiveikas
Pirteä	Riehakas	Eloisa
Lumoutunut	Hauska	Rakastava
Aurinkoinen	Hilpeä	Leikkisä
Ystävällinen	Pulppuileva	Vitsaileva

Kopioi liitteet 36–39 ennen niiden leikkaamista ja säilytä alkuperäiset liitteet materiaalissa.



Tunteita ja tilanteita

Kuvittele itsesi alla oleviin tilanteisiin.

Mitä tunteita tilanne voi herättää tarinan henkilössä?

A. Tero on voittanut koulujen välisen aitajuoksukisan ja juossut samalla parhaan tuloksensa kautta aikojen.

B. Tiinan lemmikkikissa kuolee, koska se on jo todella vanha. Tiina on osannut odottaa kissan kuolemaa, mutta silti hänestä tuntuu...?

C. Kari on lainannut biologian kirjansa Villelle viikonlopuksi, koska tämä on kadottanut omansa. Ville kertoo Karille maanantaina, että hänen koiransa pureskeli Karin kirjan huonoon kuntoon.

D. Mirva huomaa punastuvansa joka kerta, kun Matti kävelee koulun käytävällä ohi. Mirva menee aivan lukkoon, kun Matti puhuu hänelle koulussa. Mikä Mirvalla on?

E. Pasi on matkalla kotiin koulusta. Vanhemmat koululaiset huutelevat hänelle, lähtevät juoksemaan perään ja uhkaavat hakata hänet, ellei Pasi anna heille rahojaan.

F. Teemu saa kokeesta kympin, vaikka ei ole lukenut kokeeseen yhtään. Teemu on...?

G. Kaisa voi joka kerta pahoin, kun hänen ystävänsä Liisa kaivaa nenäänsä. Kaisaa...?

H. Tarun vanhemmat riitelevät usein julkisilla paikoilla. Taru ei oikein kehtaisi liikkua heidän seurassaan. Taru tuntee...?

I. Mika muuttaa uudelle paikkakunnalle ja on menossa ensimmäisenä päivänä uuteen kouluun, josta ei tunne ketään. Miltä Mikasta voi tuntua?

J. Mari on sopinut ystävänsä kanssa jo kuukausi sitten, että he lähtevät yhdessä suosikkibändinsä konserttiin. Mari on odottanut konserttia kuin kuuta nousevaa. Ystävä sairastuu viime hetkellä ja peruu lähtönsä konserttiin. Vanhemmat eivät anna Marin lähteä yksin, joten hänkin joutuu perumaan menonsa.



6

HUOLET PUHEEKSI

Nuorten yleisimmät huolet

Useissa tutkimuksissa nuorten yleisimmiksi huolenaiheiksi ovat nousseet ihmissuhteisiin liittyvät huolet koskien ystäviä, vanhempia tai vastakkaisista sukupuolta. Myös perheongelmat, jotka liittyvät esimerkiksi alkoholiin, väkivaltaan tai nuoren perhesuhteisiin ovat yleisiä. Lisäksi kouluun liittyvät paineet, kuten suoriutuminen ja menestyminen opinnoissa sekä sosiaaliset suhteet muihin oppilaisiin ja opettajiin huolestuttavat nuoria.

Muita tutkimuksissa ilmenneitä huolenaiheita ovat läheisen ihmisen menettäminen, rahahuolet tai vapaa-ajan vähyys, epävarmuus tulevaisuudesta, mielenterveysongelmat sekä ulkonäkö. Luotettava aikuinen on usein paras tuki ja apu lasten ja nuorten ristiriitoihin.

Kiusaaminen

Koulukiusaaminen on yhteen ja samaan oppilaaseen kohdistuvaa tahallista vihamielistä käyttäytymistä, jolle on ominaista systemaattisuus, toistuvuus ja epätasaväkisyys. Kiusaaminen voi tapahtua nykyään myös Internetissä esimerkiksi haukkumisena tai uhkailuna keskustelupalstalla tai kuvagallerian sivuilla.

Kiusaamiseen puuttumisessa on syytä tarkastella koko ryhmää, jossa kiusaaminen tapahtuu. Kyse ei ole vain kiusatusta ja kiusaajasta. Opettajan mahdollinen pelko siitä, että kiusaamisesta puhuminen luokassa lisäisi kiusaamista, on aiheeton. Jos kiusaamista halutaan vähentää koulussa, on koko koulussa päätettävä, ettei sitä suvaita. Se on otettava luokassa esille ja siitä on puhuttava nuorten kanssa.

Miten kiusaamiseen puututaan?

Puuttuminen koulukiusaamiseen tapahtuu koulu-, luokka- ja yksilötasolla samanaikaisesti. Koulutasolla on määriteltävä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan, ja myös se, kehen ja miten kiusaamistapauksissa otetaan yhteyttä. Tärkeää on myös miettiä, miten seuranta toteutetaan. Koulutasolla olisi hyvä miettiä myös ehkäisevää työtä sekä sitä, miten kiusaamistapausten esiintuomista voitaisiin edistää.

Luokan tasolla useat oppilaat ovat eri tavoin mukana kiusaamisessa. Osa toimii kiusaajan apurina tai kannustajana, vaikka periaatteessa vastustaisi kiusaamista. Lasten toimintaa selittävät ryhmänormit, jotka ovat yhteisiä käsityksiä siitä, mikä luokassa on toivottavaa käyttäytymistä ja mikä ei. Luokkatasolla kiusaamiseen puuttuminen lähtee oppilaiden kanssa käydyistä keskusteluista, joiden tarkoitus on lisätä tietoa kiusaamisen muodoista ja seurauksista.

Myös kiusaamiseen liittyvien roolien ja ryhmämekanismien esiintuominen on tärkeää. Oppilaat on hyvä saada pohtimaan omaa osuuttaan tilanteissa, joissa jotakuta on kiusattu. Lisäksi tulee miettiä vaihtoehtoisia, rakentavia tapoja toimia kiusaamistilanteissa sekä miettiä kiusaamisen vastaisia sääntöjä.

Yksilötasolla kiusaamiseen puuttuminen tarkoittaa, että käydään keskusteluja sekä kiusatun että kiusaamiseen osallistuvien oppilaiden kesken. Kiusaamiseen osallistuneiden lasten kanssa käytyjen yksittäisten keskustelujen jälkeen käydään seurantakeskustelut kahden kesken kiusatun oppilaan kanssa. Tämän jälkeen keskustelu käydään vielä koko ryhmän kanssa. Kiusaamisen jo loputtua kiusaamiseen osallistuneet sekä kiusattu kokoontuvat opettajan johdolla keskustelemaan.

Lasten ja nuorten stressi

Krooninen stressi nuorilla juontuu pitkäaikaisista haitallisista elämän olosuhteista. Näitä voivat olla kouluun, kaverisuhteisiin tai kodin stressitekijöihin liittyvät tekijät. Akuuttia stressiä aiheuttavia tekijöitä ovat äkilliset uhkaavat tapahtumat, kuten vanhemman menetys tai onnettomuuden uhriksi joutuminen.

Koulusta aiheutuva stressi voi juontua koulumenestymisen paineista ja esimerkiksi tunnilla esiintyminen ja vastaaminen saattavat aiheuttaa sitä. Stressiä synnyttävät koulutyön määrä, koti tehtävät tai pitkät koulupäivät. Alakoulusta yläkouluun siirtyminen voi olla nuorelle stressitekijä.

Kaverisuhteisiin liittyvät stressitekijät tarkoittavat murrosikäisellä muun muassa yksinäisyyden kokemuksia ja kiusaamista. Kaverisuhteiden ristiriidat, kuten torjutuksi tuleminen ja luottamuksen pettäminen sekä huoli kaverista nousevat koulu-laisten stressitekijöiksi.

Kodin stressitekijöitä nuorella ovat esimerkiksi riitaisa kotielämä tai vanhempien avioero, vanhempien psyykinen tai fyysinen sairaus, huoli sisaruksista ja perheen hajoaminen. Myös vanhempien työttömyys voi muodostua nuorelle stressitekijäksi.

Nuorelle voi aiheuttaa stressiä myös vanhemmuuden puute. Kouluterveyskyselyn mukaan vanhemmuuden puute tarkoittaa sitä, että vanhemmat eivät välttämättä tunne lapsensa ystäviä tai tiedä missä lapsi viettää viikonloppuisin aikaa. Lapsi ei pysty keskustelemaan vanhempiensa kanssa eikä saa apua kotoaan kouluvaikeuksiinsa.

Tilapäinen stressi ei yleensä jätä nuoreen parantumattomia tunnepuolen arpia toisin kuin pitkäkestoinen stressi. Myöskään normaaliin elämään kuuluvat tapahtumat, kuten kouluun meno tai nuoremman sisaruksen syntymä, eivät horjuta pysyvästi lapsen tunne-elämää. Uskottu aikuinen, yleensä oma vanhempi, jolle nuori voi puhua mistä tahansa huolistaan, suojaa nuorta parhaiten stressiltä.

Oppimisvaikeudet ja koulumenestys

Nuoren huolena voivat olla kouluun liittyvät ongelmat, kuten oppimisvaikeudet. Nuoren vaikeuksien huomaaminen koulussa edellyttää riittä-

västi tietoa nuoresta ja oppimisen ongelmista. Se edellyttää aikuisten läsnäoloa ja vuorovaikutusta nuoren arjessa sekä herkkyyttä havainnoida hänen oppimistaan.

Koulu yhteisössä on voitava käsitellä erilaisen vaikeuksien tai sairauksien taustalla olevia asioita, jotta niistä ei tule nuorta leimaavia ja kavereista erottavia tekijöitä. Heikko oppilas voi leimautumisen pelossa kokea hankalaksi pyytää apua. Nuoren koulumenestyksen heikkeneminen ja pinnaus kertovat herkästi lasten ja nuorten pahoinvoinnista. Oppilaan poissaoloihin on tärkeää puuttua heti. Näin nuori kokee, että hänen koulunkäyntinsä on tärkeää sekä opettajille että vanhemmille, ja vaikeuksissa olevat nuoret pääsevät avun piiriin nopeasti. Samalla on tärkeää selvittää kouluvaikeuksien syitä. Taustalta voi löytyä esimerkiksi tunnistamaton masennus.

Pettymysten sietäminen

Pettymykset kuuluvat elämään. Nuoren pettymykset voivat liittyä seurustelusuhteisiin, koulumenestykseen tai harrastuksissa pärjäämiseen. Epäonnistumisen kohdannutta nuorta voi auttaa suhteuttamalla tilannetta käytettävissä olevaan tietoon. Epäonnistumisen kohdatessa on hyvä miettiä, mitä pitäisi osata tai tehdä toisin, jotta voisi kokea onnistuneensa? Omista ja toisten virheistä voi aina oppia.

Epäonnistuminen on myös yrittämisen merkki, joten näin pettymyksessäkin voi nähdä myönteisen puolen. Tavoitteesta jääminen todistaa uteliaisuudesta ja rohkeasta yrittämisestä. Virheisiin uskaltautuminen ja niiden korjaaminen vaatii rohkeutta ja sinnikkyyttä. Viisas oppii virheistään – ylimielinen ei opi mistään. Virheiden tekeminen on sallittua, ja niistä on lupa puhua.

Sosiaaliset suhteet – yksinäisyys

Nuoruudessa ikätovereiden merkitys kasvaa ja samaistuminen, yhteiset harrastukset ja asioiden jakaminen tulee tärkeäksi. Tyttöjen toverisuhteet ovat läheisempiä kuin poikien, joiden suhteissa korostuu enemmän yhdessä tekeminen. Kouluikäisistä 10–15 prosenttia kokee itsensä kroonisesti yksinäiseksi. Tällä tarkoitetaan sitä, että ei ole ollut tyydyttäviä sosiaalisia suhteita kuukausiin tai jopa vuosiin. Tytöistä seitsemän prosenttia

on ilman tosiystävää. Yläkouluikäisillä pojilla luku on jopa 17 prosenttia.

Yksinäisyyden kokemukset ovat usein yhteydessä huonoon itsetuntoon sekä masennukseen. Nuoren yksinäisyys voi olla sisäisen minän yksinäisyyttä, jolloin nuoren oma persoonallisuus on hänelle vieras ja hän vielä etsii itseään. Yksinäisyys voi olla myös fyysistä, jolloin nuori kokee voimakasta läheisyyden ja liittymisen tarvetta. Emotionaalisessa yksinäisyydessä nuorelta puuttuu läheinen ihmissuhde tai se ei ole tyydyttävä. Nuorelle on tärkeää olla hyväksytty ja rakastettu. Nuori kokee sosiaalista yksinäisyyttä, jos hänen sosiaalinen verkostonsa on hyvin repaleinen. Yksinäisyyden kokemus voi olla myös eksistentiaalinen, jolloin nuori kokee, ettei ole löytänyt elämälleen tarkoitusta.

Vapaaehtoinen yksinäisyys on rakentava voimavara. Kutsumaton yksinäisyys taas hajottaa ja syövyttää eikä salli ihmisen toteuttaa sosiaalisia tarpeitaan ja minuuttaan. Yksinäisyyden tunteet kuuluvat nuoren normaaliin kehitykseen. Jos nuori saa itsenäistyä ja irtautua vanhemmistaan turvallisesti, hän on parhaassa tapauksessa saanut sydänystäviä ja säilyttänyt hyvät suhteet vanhempiinsa.

Ystävyyssuhteiden solmimisen vaikeuden tai yksinäisyyden tunteiden takana voivat olla nuoren heikot sosiaaliset taidot, mikä voi ilmetä esimerkiksi empatian puutteena. Myös nuoren arkuus ja ujous tai sairaus saattaa vaikeuttaa ystävystymistä. Vammaisuus, totutusta poikkeava seksuaalinen suuntautuminen tai epätavanomainen lahjakkuus voivat aiheuttaa eristäytymistä ikätovereista.

Yksinäisyys saattaa johtua myös sattumasta tai olosuhteiden pakosta, esimerkiksi koulun vaihtumisesta. Opettaja voi tällaisessa tilanteessa tehdä taustatyötä, jotta uuden oppilaan sopeutuminen luokkaan sujuisi kivuttomasti.

Muun muassa masennus, syömishäiriöt, ylenpalttinen liikunta tai työnteko voivat olla seurauksia yksinäisyydestä. Nuori kokee ainakin ruumiinsa olevan hallinnassaan.

Kasvattaja voi kannustaa nuorta sosiaalisiin suhteisiin muun muassa muistelemalla hänen kanssaan myönteisiä kokemuksia ystävyyssuhteissa onnistumisista. Lisäksi voidaan pohtia nuoren myönteisiä puolia ja vahvistaa näin hänen itsetuntoaan tai ohjata nuori sopivan harrastuksen pariin. Ollakseen tasapainoinen ihmisen on kyettävä sietämään myös yksinäisyyttä.

Huoliin puuttuminen

Nuori tarvitsee jokapäiväistä läsnä olevaa suhdetta paikalla oleviin aikuisiin, jotka kykenevät riittävästi jakamaan hänen ilonsa ja murheensa sekä kotona että koulussa. Opettajan kohdalla tämä tarkoittaa kuuntelevaa, läsnä olevaa välittämistä sekä nuoren arvostamista ja kohtaamista. Opettajan tehtävä on toimia roolissaan opettajana ja tarvittaessa ohjata oppilas koulun terveydenhuollon piiriin ”saattaen vaihtaan”.

Nuorta ei saa jättää yksin hakemaan apua. Tämä voi jossakin tilanteessa tarkoittaa esimerkiksi sitä, että opettaja saattaa oppilaan konkreettisesti terveydenhoitajan vastaanotolle. On tärkeää, että lapsen ja nuoren paha olo huomataan ja siihen puututaan mahdollisimman varhain. Opettaja voi olla ensimmäinen, joka kiinnittää huomiota muutokseen oppilaan olemuksessa tai käytöksessä. Opettajan huolestuminen on aina riittävä syy kertoa asiasta vanhemmille ja koulu-terveydenhuollolle.

Nuoren ikä ja kehitysvaihe on tärkeää ottaa huomioon, kun tarkastellaan nuoren ongelmien laatua ja niihin reagoimista. Mitä nuoremasta nuoresta on kyse, sitä enemmän tarvitaan aikuisilta tulevia ohjeita ja sitä vaikeampaa nuorelle saattaa olla esimerkiksi tunteiden sanallinen kuvaaminen.

Tytöille huolista puhuminen on usein helpompaa kuin pojille, ja tytöt hakevat helpotusta ongelmiin herkemmin keskustelun kautta kuin pojat. Nuoruusiässä tytöt myös hakeutuvat useammin terveystalvelujen piiriin kuin pojat. Nuoret ovat kuitenkin omia ainutlaatuisia persooniaan, eivätkä kaikki nuoret käyttäydy samalla tavoin. Oikean suuntainen tapa reagoida ja auttaa löytyy helpoimmin, jos tuntee nuoren riittävän hyvin. Nuorelta voi myös kysyä suoraan: miten toivot, että auttaisit? Tai: mihin haluaisit apuani?

Nuorten huolia selvitetessä on hyvä lähteä liikkeelle niistä asioista, jotka ovat hänelle ajankohtaisia ja päällimmäisinä mielessä. Nuori ja aikuinen saattavat olla huolissaan eri asioista, aikuinen esimerkiksi koulumenestyksen laskusta ja nuori ongelmistaan kaverisuhteissa. Molempien huolten takaa voi lopulta löytyä jokin yhteinen tekijä. Nuori voi hahmottaa asiat hyvinkin eri tavalla kuin aikuinen. On siis erittäin tärkeää muistaa kuunnella nuoren omaa näkemystä asioista ja niiden merkityksestä. Esimerkiksi ulkonäköön ja ihmissuhteisiin liittyvissä asioissa nuoret voivat

olla herkkiä loukkaantumaan ja suojelevat itseään tarkasti. Aikuisen mielestä pienetkin huolet kannattaa ottaa vakavasti.

Nuoret kertovat huolistaan usein ikätovereilleen ja kavereilleen. Joskus kaverit kertovat jonkun nuoren asioista eteenpäin aikuisille, koska ovat huolissaan. Nämä huolet kannattaa aina selvittää ja ottaa asianosaisen itsensä kanssa puheeksi, sillä kavereilla voi olla tärkeää tietoa asioiden todellisesta tilasta. Suurissa huolissa ja vastoinikäymisissä nuoren on turvallisinta turvautua aikuisen tukeen. Kuitenkin esimerkiksi nuoret, joilla on psyykkisiä häiriöitä ja niihin liittyviä huolia, turvautuvat nimenomaan ystäviinsä, kun taas yleensä hyvin pärjäävät nuoret turvautuvat luontevammin aikuisiin huolien ilmaantuessa.

Koulun opettajien, oppilashuoltohenkilöstön (rehtori, erityisopettaja, kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori, koulupsykologi) ja vanhempien yhteistyö on tärkeä tuki nuorelle elämän pulmatilanteissa.

Lähteet

- Kouluterveyskysely: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>.
- Kuuskoski, E. 2007. Miten syntyy hyvä koulu? Teoksessa: H. Niemi & R. Saras (toim.). Erilaisuuden valot ja varjot. Eettinen kasvatus koulussa. Helsinki: Otava, 99–109.
- Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996–2005. www.dokumentti.fi. Viitattu 27.4.2007. Saatavilla: <<http://www.stakes.fi/verkkajulkaisut/tyopaperit/T25-2006-VERKKO.pdf>.
- Markkanen, J. Koululaisten stressin lähteet ja stressiltä suojaavat tekijät. Kandidaatin tutkimus. Jyväskylän terveystieteiden laitos.
- Matikka, T. Epäonnistu taitavasti. 2006. Tiede. 1/2006, 40–41.
- Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Tampere: Gaudeamus.
- Salmivalli, C. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Opetus 2000-sarja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmivalli, C. Koulukiusaaminen. Kasvattajan käsikirja. 1998. Helsinki: Edita. Teoriaa, käytännön tietoa sekä kalvomateriaalia.
- Salmivalli, C. Toimiva malli kiusaamisen vähentämiseen. Terve itsetunto-projektin loppuraportti, 1998–2000.
- Sandberg, S. Lasten ja nuorten stressi. Duodecim 2000, 116: 2282–7
- Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa: K. Määttä (toim.). Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 23–37.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Suunnittele koulukuraattorin vierailu. Tämän aiheen yhteydessä koulukuraattorin tai terveydenhoitajan käynti tunnilla tukee turvallisuutta huolten puheeksi ottamisesta.

Motivointi

Kotitehtävän purkamisen (harjoitus A) jälkeen voit halutessasi valita lämmittelyharjoituksen B tai C.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 42) TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN AIHEISTA.

SUUNNITTELE TUNTI NIIN, ETTÄ TUNNIN LOPPUUN JÄÄ AIKAA TURVALLISUUTTA LISÄÄVÄLLE PIENELLE HARJOITUKSELLE.

A

EDELLISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄN PURKU

Varaa aikaa edellisen tunnin kotitehtävän purkuun. Oppilaat valitsevat parin ja esittelevät parille tunnekäyrän, jota ovat piirtäneet viikon ajan tai tunteita, joita ovat löytäneet elokuvista.

B

TUNNIN ALUKSI VOIDAAN POHTIA YHDESSÄ:

- Millainen elämä on hyvää elämää?
- Kuuluuko hyvään elämään surua, huolia, murheita, jännitystä, vihantunteita ja vaikeuksia?
- Millaisia huolia tai murheita lapsilla ja nuorilla voi olla?
- Voiko niistä puhua? Kenelle voi puhua?
- Miten voi ja uskaltaa puhua?
- Miksi on tärkeää puhua ja ilmaista itseään, tunteitaan?
- Onko elämällä merkitystä?
- Mitä merkitystä elämällä on?

Lasten ja nuorten huolia voivat olla:

- yksinäisyys uudessa ryhmässä
- kotona vanhemmilla ei ole aikaa nuorelle
- ajatukset siitä olenko tärkeä kenellekään
- kiusaaminen, saanko kavereita
- miten menestyn koulussa
- viittaamispelko tunneilla, jännittäminen koulussa ynnä muut konkreettiset seikat.

Mikä tuo turvaa ja turvallisuutta elämään?

C

NUORTEN KOLME YLEISINTÄ HUOLEN AIHETTA

Liite 44

Opettaja voi pyytää oppilaita kirjoittamaan pienissä 2–3 henkilön ryhmissä mitä nuorten yleisimmät huolenaiheet voivat olla (4–5 kpl). Sen jälkeen voi näyttää kartoitusten pohjalta nuorten kolme yleisintä huolenaihetta kalvolla oppilaille (liite 44).

KESKUSTELLAAN

- Tunnistavatko nuoret tällaisia huolia tai ongelmia ympäristössään?
- Mitä mieltä oppilaat ovat näistä esiin nostetuista huolista?
- Mitä muita huolia nuoren elämään voi kuulua?
- Miten samanlaisia tai erilaisia huolenaiheita ryhmissä tuli esille?

Tärkeää keskustelussa on se, että keskustelu säilyisi tässä yleisellä tasolla. Ei puhuta toisista tai välttämättä omistakaan kokemuksista.

PURKU

Mitä nuori itse voisi tehdä huolilleen? Kenelle huolista voi puhua?

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

1

TARINA LEMMIKKIELÄIMEN KUOLEMASTA

Liite 45

TARKOITUS

Käsitellä tunteita lemmikin kuoleman kautta.

TOIMINTA

Opettaja lukee tarinan oppilaille. Keskustellaan yhdessä, mitä tunteita on voinut kokea lemmikkieläimen kautta sen eläessä. Miten lemmikin kuolemasta voi selviytyä? Miten siihen liittyviä tunteita voi käsitellä? Millaisia tunteita kertoja koki, kun kani kuoli?

PURKU

Menetykseen aiheuttaa kaikenlaisia tunteita, joita on hyvä käydä aikuisen kanssa läpi.

2

SYDÄMEEN SATTUU

Liite 50

TARKOITUS

Käsitellä kiusaamista laulun sanojen avulla.

TOIMINTA

Luetaan Juha Tapanisen kappaleen ”Syväälle sydämeen sattuu” sanat (liite 50) ja jos mahdollista niin kuunnellaan kappale. Tärkeää aiheen käsittelyssä on luottamuksellisuus.

PURKU

Keskustellen yhdessä:

- Miksi joku kiusaa?
- Mitä hän on voinut kokea itse?
- Minkälaista kiusaaminen voi olla (sanallinen, fyysinen, piilokiusaaminen)?
- Miksi henkilöä, joka kiusaa, voidaan jopa ihailla kaveripiirissä?
- Miksi erilaisuutta on vaikea hyväksyä?
- Miksi erilaista kiusataan helpommin vai kiusataanko?
- Miten pahalta voi tuntua, kun joutuu kiusatuksi?
- Miksi erilaisuutta on vaikea hyväksyä? Näkökulmaksi voidaan ottaa se, että meissä kaikissa on paljon yhteistä.

VINKKI:

VOIT KÄYTTÄÄ AIHEEN KÄSITTELYSSÄ MYÖS LIITETTÄ 48.

3

KIUSAAMISTARINAT

Liite 46–47

TARKOITUS

Kiusaamisen käsittely tarinoiden ja keskustelun avulla.

TOIMINTA

Luetaan yksi opettajan valitsema kiusaamistarina. Oppilaat muodostavat porinaryhmiä, joissa keskustellaan:

- Miksi muutamat oppilaat joutuvat koulussa koulukiusauksen kohteeksi?
- Miksi joku kiusaa?
- Minkälaiseksi kuvailisit kiusaajan?
- Mitä hän on saattanut itse kokea?
- Miksi erilaisuutta on vaikea hyväksyä?
- Miten pahalta saattaa tuntua, jos joutuu itse kiusatuksi?

PURKU

Käydään läpi ryhmässä syntyneitä ajatuksia. Mielen hyvinvointi on positiivinen voimavara tällaisissa tilanteissa. Mielen hyvinvoinnista puhuttaessa kannattaa tuoda esille sosiaalisten suhteiden ja tukiverkoston merkitys ja se, että ketään ei saa jättää yksin. Ihminen on aina psyykkisesti vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin.

Perustelut ovat tärkeitä, sillä oppilaat voivat helposti kysyä: miksi tällaista pitää opiskella, en tarvitse tällaista elämässäni.

VINKKI:

VOIT KÄYTTÄÄ AIHEEN KÄSITTELYSSÄ MYÖS LIITETTÄ 48.



Joitakin keinoja puuttua kiusaamiseen:

- Aloitelatikko, johon oppilaat voivat laittaa nimettömänä lappuja koulukiusaamisesta.
- Välituntivalvojalla värikäs liivi päällä, jolloin nuoremmatkin huomaavat missä valvoja on.
- Oppilaat vastaavat viikottaiseen kyselyyn, jossa kerrotaan miten viikko on mennyt. Kyselyssä voi olla kysymyksiä koulukiusaamisesta.
- Koulun ulkopuolinen henkilö (esimerkiksi toisen koulun opettaja) selvittää kiusaamistilanteen ja haastattelee kiusaajaa. Oppilas allekirjoittaa haastattelun lopussa paperin, jossa lupaa olla kiusaamatta. Kiusaajan käytöstä seurataan ja myöhemmin pidetään seuraamispalaveri.
- Jos kiusaaja jatkaa toimintaansa, lähetetään tieto kotiin.

4

KUVISTA TARINAKSI

Liite 49

TARKOITUS

Tuoda esiin nuorten elämän huolia ja niiden ratkaisuja sekä eläytyä huoliin pienoisenäytelmän avulla.

VALMISTELUT

Opetusmateriaalin kuvakortit tai aikakauslehdistä leikattuja voimakkaita kuvia erilaisista nuorista (1 kuva/oppilas). Opettaja voi myös pyytää oppilaita tuomaan kuvia tunnille.

TOIMINTA

Valitse ryhmälle sopiva toimintamuoto a tai b. Oppilaat valitsevat kukin yhden kuvan, joka viestittää nuoren kokemaa huolta tai surua tai vaihtoehtoisesti iloa ja hyvää mieltä.

A) RYHMÄTEHTÄVÄ

Oppilaat miettivät pareittain mitä kuvien nuorille on tapahtunut. Katso apukysymykset kohdasta B.

Opettaja muodostaa pareista neljän hengen ryhmät. Oppilaatideoivat (10 minuuttia) ryhmissä pienen esityksen (2 minuuttia), jossa esiintyvät kuvien roolihenkilöt. Näytelmässä on kaksi kohtausta. Ensimmäisessä kohtauksessa esitetään nuoren huoli (mitä on tapahtunut) ja toisessa ratkaisu (kehota oppilaita keksimään realistinen ja nuoren selviytymistä tukeva loppu tarinalle). Ryhmät esittävät näytelmänsä luokalle. Kirjataan näytelmistä esiin nousevat nuorten huolenaiheet taululle.

B) YKSILÖTEHTÄVÄ + PARITYÖSKENTELY

Kirjoitetaan Hyvän mielen vihkoon kuvien avulla muutaman lauseen tarina (15 minuuttia). Seuraavat kysymykset liitteessä 49:

- Mitä kuvan henkilölle on tapahtunut?
- Mikä kuvassa viestittää surullisuutta?
- Mikä kuvassa luo turvallisuutta tai mikä voisi luoda turvallisuutta kuvan nuorelle?

- Mistä kuvan nuori voisi saada apua huoleensa?
- Miten huolesta voi selviytyä?

Mieti, millaisten voimavarojen avulla voit itse selviytyä vastaavista tilanteista. Oppilas valitsee parin ja kertoo hänelle kuvansa nuoren tarinan. Harjoitusta voidaan jatkaa niin, että parit etsivät itselleen toisen parin ja jakavat tarinat toisilleen sekä näyttävät kuvat.

LUOKAN KANSSA

- Miten huolista voi selvitä?
- Keneltä voi hakea apua?

Ystävät, vanhemmat, koulukuraattori ja kouluterveydenhoitaja voivat usein auttaa askarruttavissa tilanteissa. Myös turvallinen koulu ja luokka ovat osaltaan nuoren tukena. Kukaan ei saa jäädä yksin huoliensa kanssa, ja kaverista on myös tärkeää pitää huolta.

Jokaisen elämään kuuluu surua, murheita ja niistä voi selvitä. Mietitään, millaisten voimavarojen avulla itse voisi vastaavista tilanteista selviytyä? Toisten tuki ja luotettavalle ihmiselle puhuminen on tärkeää, jos jokin painaa mieltä.

OPETTAJALLE

Kuvista nousevat tarinat voivat sivuta esimerkiksi alkoholi-kokeiluja, huumeita, kavereiden painostusta, kiusaamista, yksinäisyyttä, syrjimistä, avioeroa, vaikeaa tilannetta kotona, vuoropuhelua lapsen ja vanhemman välillä sekä ihmisten erilaista seksuaalisuutta. Nuorten todellisia kysymyksiä on helpompi lähestyä kuvan tai tarinan henkilön kautta. Kuvien ja tarinoiden henkilöiden kertomukset ja selviytyminen niistä sekä yhteiset keskustelut antavat nuorelle kosketuspintaa oman elämän tarinaan. Ääneen lausuttuina vaikeatkin asiat muuttuvat helpommiksi. Elämässä tapahtuu yllättäviä, vaikeitakin asioita, mutta niistä voi kuitenkin selviytyä.

Tarkoituksena on pohtia myös yksilön ja ryhmän suhdetta ja tuoda esiin turvallisen koulun ja luokan merkitys. Kukaan ei saa jäädä yksin huoliensa kanssa, ja kaverista on pidettävä huolta.

5

JATKO HARJOITUS HUOLIKUVAKEKUSTELUUN

Huolikuvarajoitusta voi jatkaa näytelmäksi jos aika riittää.

TARKOITUS

Eläytyä nuorten erilaisiin huoliin ja harjoitella roolissa avun hakemista. Onnellisten ratkaisujen kokeminen tai näkeminen näytelmässä voi rohkaista ja antaa toivoa oman huolensa parissa painivalle nuorelle.

Oppilaat valmistavat ryhmissä näytelmän, jonka roolihenkilöinä ovat kuvissa esiintyvät nuoret. Näytelmässä on kaksi kohtausta. Ensimmäisessä kohtauksessa käy ilmi, mitä kuvan nuorelle on tapahtunut. Aiheena voi olla esimerkiksi kavereiden painostus, kiusaaminen, yksinäisyys,

syrjiminen, vaikea tilanne kotona, vuoropuhelu nuoren ja vanhemman välillä ja niin edelleen. Toisessa kohtauksessa ryhmä esittää oman onnellisen mutta realistisen ratkaisunsa ongelmaan.

NÄYTELMÄN PURKU

Tarkastellaan niin, että ensin katsotaan ensimmäinen kohtausta ja keskustellaan siitä. Mistä huolesta on kysymys? Mietitään, keneltä ja mistä näytelmän nuori voisi hakea huoleensa apua. Ystävät, vanhemmat, koulukuraattori ja terveydenhoitaja voivat usein auttaa nuorta askarruttavissa tilanteissa.

Lopuksi katsotaan toinen kohtausta, jossa ryhmä esittää oman ratkaisunsa ongelmaan.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

VALITSE TUNNIN PÄÄTTEEKSI HARJOITUS
A, B TAI C:

A) PÄIVÄN PIENET ILOT

Tunti päätetään tämän päivän pieniin iloihin. Mietitään, mistä voin tänään iloita? Oppilaat ottavat itselleen parin, jolta kysyvät kaksi tämän päivän ilonaihetta ja toisinpäin. Oppilaat kirjoittavat ilonaiheet taululle. Ajan puutteessa voidaan vaihtoehtoisesti ottaa nopea kyselykiertä, jossa jokainen saa sanoa yhden iloa tuovan asian tässä päivässä.

B) HUOLTEN POIS HEITTÄMINEN

Oppilaat kirjoittavat mielessä mahdollisesti olevan huolen paperille, joka rypistetään ja heitetään pois.

C) RENTOUTUSHARJOITUS

Tarkoitus: rentouttaa

[Liite 52](#)



Oppilaille jaetaan tunnin lopussa moniste (liite 51) auttamis- ja yhteistyötahoista. Oppilaat voivat kirjoittaa monisteeseen näissä ta-
hoissa työskentelevien henkilöiden nimet ja yhteystiedot.



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE
43) AVULLA VOIT KOOTA OPETUSKER-
RAN SISÄLLÖT.



Huomaa!

Harjoituksissa on hyvä ottaa roolinimet. Tämä antaa oppilaille roolisuojan ja estää aiheiden käsittelyn liiallisen henki-
lökohtaisuuden.



Kotitehtävä

[Liitteet 44–48](#)

Kiusaamistarina kysymyksineen voi jäädä kotitehtäväksi, jos tehtävää 2 ei ole käsitelty tunnilla.

Valitse kirjoitus ja vastaa nuorelle. Miten auttaisit nuorta, joka kokee itsensä hyvin yksinäiseksi erilaisuutensa vuoksi? Miten voisit rohkais-
ta nuorta ja auttaa häntä eteenpäin, kun hänen itsetuntonsa on nolllilla kiusaamisen vuoksi?

Materiaalit

Liite 42: Aloituskalvo

Liite 43: Tunnin lopetuskalvo

Liite 44: Huolenaiheet

Liite 45: Tarina lemmikkieläimen kuolemasta

Liite 46–47: Kiusaamistarinat

Liite 48: Kiusaamiskalvot

Liite 49: Kuvista tarinaksi -tehtävä

Liite 50: Syvälle sydämeen sattuu

Liite 51: Mistä saan apua?

Liite 52: Rentoutusharjoitus

Lisäksi saatetaan tarvita: Kuvakortit






HUOLET PUHEEKSI

- ☺ **Millaisia ovat yleisimmät huolenaiheet ja murheet nuorten elämässä?**
- ☺ **Miten nuori voi selviytyä huolista?**



Kuva: Tuomas Gustafsson

HUOLET PUHEEKSI

-  Huolista puhuminen vanhemmille, luotettavalle aikuiselle tai ystävälle helpottaa oloa. Kenenkään ei pitäisi jäädä yksin murehtimaan asioita. Turvallinen aikuinen osaa auttaa nuorta parhaiten kuuntelemalla, keskustelemalla ja tukemalla eteenpäin.
-  Toisinaan kuka tahansa voi olla alakuloinen ja tarvita muiden apua ja tukea. Avun hakeminen ajoissa on rohkeutta ja itsestä välittämistä.
-  Kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori, koulupsykologi, koululääkäri ja opettajat ovat nuorta varten. Heihin voi tarvittaessa ottaa rohkeasti yhteyttä tai rohkaista kaveria ottamaan yhteyttä.
-  Oman kunnan terveyskeskus ja nuorisopsykiatrian poliklinikka auttavat tarvittaessa.
-  Nuoren tukena omassa kunnassa: _____

Tärkeät yhteystiedot:

Mannerheimin lastensuojeluliiton
lasten ja nuorten puhelin:

0800 120 400

ja

www.nuortennetti.fi
www.nuortenkriisipiste.com

Nuorten yleisimmät huolenaiheet

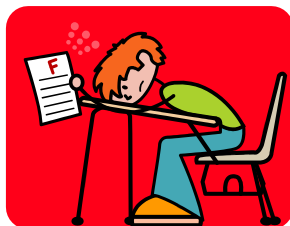
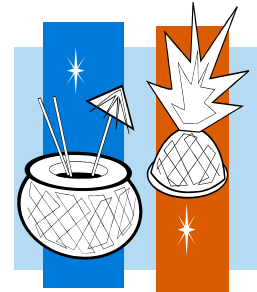
HUOLET IHMISSUHTEISSA:

- ystävät, kaverisuhteet
- vanhemmat, muut läheiset
- vastakkainen sukupuoli



PERHEONGELMAT:

- taloudelliset huolet, työttömyys
- avioero
- läheisen sairaus
- päihdeongelmat, väkivalta



KOULUUN LIITTYVÄT PAINEET:

- suoriutuminen ja menestyminen opinnoissa
- sosiaaliset suhteet muihin oppilaisiin ja opettajiin
- kiusaaminen

Jami the Kani

Minulla oli kani. Sen nimi oli Jami. Se sai nimensä sen pojan mukaan, joka myi Jamin meille. Jami oli mulla kolme vuotta, se oli upea! Vein sen joskus olkkariin leikkimään. Äiti ei kyllä pitänyt siitä yhtään, koska se jätti joskus jälkeensä lattialle pieniä kakkaroita.

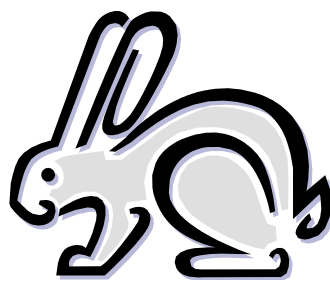
Kesällä Jami oli useimmiten ulkona. Isä teki sille ison häkin, jonka laitoin ruohikolle, että Jami voisi kaivaa kuoppia. Kerran se kaivoi tiensä vapautteen ja karkasi. Olin ihan peloissani sen puolesta ja itkin suunnilleen silmät päästäni. Onneksi äiti löysi sen puutarhasta! Juoksin ulos ja se hyppi minua vasten, joten otin sen syliin ja pistin takaisin häkkiinsä.

Minulla oli myös hihna, jossa pystyin taluttamaan Jamiä ja vein sitä usein kävelylle. Vietin tosi paljon aikaa sen kanssa. Leikin sen kanssa mielelläni ja syötin sitä.

Kuukausi sitten Jami sairastui. Jotain omituista ainetta alkoi tulla sen suusta ulos ja meidän täytyi viedä se eläinlääkärille. Eläinlääkäri sanoi, että Jami oli jo niin vanha ja sairas, ettei se enää parantuisi. Lääkäri antoi Jamille piikin. Lääkäri maksoi melkein 50 euroa, mikä on aika paljon kuolleesta kanista. Itkin kamalasti ja itken usein vieläkin, kun menen sen haudalle.

Kaipaam Jamia älyttömästi.

Helena



KYSYMYKSIÄ, JOIDEN AVULLA NUORTEN TARINOITA VOIDAAN KÄSITELLÄ:

- Miksi muutamat oppilaat joutuvat koulussa koulukiusaamisen kohteeksi?
- Minkälaiseksi kuvailisit kiusaajan?
- Miksi erilaisuutta ei hyväksytä?

Kiusaamistarina 1

Vammani karkottaa kaverit kättelyssä

Olen 16-vuotias tyttö. Olen huomannut, että vammaiset eivät koskaan saa ystäviä. Olen yrittänyt solmia ystävyyttä monta kertaa nuorten kanssa, mutta kaikki juoksevat karkuun kun näkevät kuulolaitteeni. Se on minusta surullista.

Ennen mulla oli kaveri mutta hän väitti mua valehtelijaksi (ainakin luulen), kertoi muille ihmisille, naapureille. Kerron vähän itsestäni. Olen ujo, kömpelö, lihava, ruma, maailman tyhmin ja yksinäinen.

Olen kateellinen niille, joilla on poikaystävä ja tyttöystäviä, kivoja, todellisia kavereita, jotka eivät petä. Olen aina toivonut, että mulla olisi poikakamu ja tyttökaveri, jolle vois jutella kaikesta.

Koulukavereita mulla on, mutta ne löpöttelee tyhmiä asioita, joita en jaksa kuunnella. Mua vihataan, haukutaan, pilkataan ja hakataan. Mua on hakattu ja pilkattu myös koulussa, se sattuu muhun. Älkää kiusatko mua enää, se sattuu!

Olen sulkeutunut kuoreeni, miten pääsen pois? Meidän opet eivät tee mitään, me kiusatut saadaan itse kärsiä tuskamme. Muistakaa ihmiset, vamma ei ole virus, se ei tartu. Kysymys kuuluu: kuinka saan kaverin? Kiitos kun luit mun murheeni, osoitteeni on toimituksessa.

Nim. Olen vain tavallinen tyttö

Kiusaamistarina 2

Puhevika teki minusta jatkuvan pilkan kohteen

Mulla on puhevika. Se havaittiin liian myöhään: mä olin ehtinyt sulkeutua, koska mua pilkattiin tän vian takia. Nyt mä oon käynyt lääkärillä tätä vikaa korjaamassa monta vuotta ja kohta se paranee. Mutta: liian myöhään. Mä valitsin puhumattomuuden, siis en sitä, että mun puhevalle olis naurettu edelleen. Ja nyt mut on leimattu: Toi on se joka ei koskaan puhu. Sitä voi naureskellen osoitella kavereilleen. Ei se ees osaa puolustautua.

Nim. Epäselvst



Kiusaamistarina 3

Hyljeksiminen ja kiusaaminen synnyttävät vihaa

Mun elämässä ei oo enää mitään järkee. Mä oon ihan yksin. Mä herään aamulla aikaisin, huppään vaatteisiin ja meen keittiöön, jossa äiti laittaa aamupalaa. S yön, heilautan repun selkään ja lähden koulutielle.

Koulussa on kauheeta. Mua kiusataan, eikä kukaan välitä siitä, maikat kaikkein vähiten. Mä oon yksin, istun jossain seinän vierellä ja tuijotan tyhjä katse silmissäni ympärilleni. Pihalle mä en uskalla mennä. Kasiluokkalaiset mopottaa mua tai rinnakkaisluokkalaiset ääliöt tulee ja kirkuu ja ärsyttää. Mä oon ihan lapsi vielä, 13-vuotias. Mun suurin haave ois saada ystävä.

Joskus harvoin koulussa joku puhuu mulle. Silloin mä ilahdun, ajattelen, et kivaa, toi varmaan haluu olla mun kaveri. Mut jos mä kysyn siltä tyyppiltä, et voidaaks me mennä vaik kirjastoon tai jonnekin muualle tänään, niin vastaus on joku tällainen: "On niin paljon kaikkee tänään, et en mä oikeen ehdi."

Kyllä mä tajuun, et musta ei tykätä. Jos joku erehtyy tykkäämään musta, se hakataan jonkun muun kiusaajan pyynnöstä. No, joka päivä kun koulu loppuu, mä lähden kotiin, kuuntelen musiikkia, näprään tietokoneella, luen ja kirjoitan. Siinä kaikki mitä mä teen päivän mittaan. Se on kauheeta.

Alusta loppuun joka ikinen päivä tuo mulle tullessaan tuskaa, ikävää ja yksinäisyyttä. Siksikö musta ei tykätä kun mä oon ulkomaalainen? En mä mikään kummajainen oo, vaan ihan tuolta rajan takaa, Norjasta. Vai siksikö musta ei tykätä, kun mun mielestä ei oo hauskaa kiusata toisia?

Mä oon tosi tyhmä, mä tiedän sen. Mä luen ja kirjoitan, en oo hirveen huumorintajuinen ja otan toiset huomioon. Siks te pidätte mua ihan pimeenä koko luokka. Mut mä pidän kans teitä ihan pimeenä ja alan pikkuhiljaa vihata suomalaisii, kun te annatte itsestänne niin negatiivisen kuvan.

Ettekö vois olla mun ystäviä sen sijaan, et haukutte ja jätätte yksin?

Nim. Tinde vain

Kiusaamistarina 4

Koulukiusaaminen on pilannut kaiken

Minä olen yksi niistä (tuhansista?), joilla on huono itsetunto. Jotka tuntevat itsensä aina vähän ulkopuolisiksi ja halveksituiksi. Ennen kaikkea olen arka. En uskalla avata suutani missään, jossa on vieraita ihmisiä – erityisesti toisia nuoria, menen täysin lukkoon ja toivon, että muuttuisin näkymättömäksi. Jos kadulla tulee vastaan ikäisiäni, katselen tiukasti maanpintaan. Kahviloihin yms. paikkoihin ei ole mitään asiaa, kiipeän seinille heti, jos näenkin alle parikymppisiä.

Ja mistä tämä johtuu? Ala- ja yläasteella sain koko ajan kuulla olevani ruma, tyhmä ja muutenkin vastenmielinen. Vaatteistani jaksettiin valittaa (vaikka pukeuduin niin kuin muutkin, levikset vain sattuivat olemaan väärän ihmisen päällä!), samoin harrastuksistani ja voi sentään, jos joskus uskaltauduin avaamaan suuni tunnilla. Kuulemma hymyilinkin väärällä tavalla. Yläaste oli helvetillinen kokemus – jatkuvasti tönittävä, kammitettava ja haukuttuna oleminen sai aikaan sen, että ryhdyin tarkkailemaan eleitäni ja ilmeitäni kokopäivätoimisesti, miettimään vaatteita, tukkaa ja kävelytyyliä jo melko vainoharhaisuutta lähentelevään tyyliin. Vahingossakaan en puhunut mitään, esitelmät saivat minut pakokauhun portaalle, kun jo pelkän oman nimen ääneen sanominen riitti punastuttamaan.

Opettajat suhtautuivat kiusaamisesta valittamiseen tyylillä ”pojathan on poikia” ja ”rakkaudesta se hevonenkin potkii”. Rehtori ei ongelmaa edes kommentoinut, pakeni vastuuta ja syytäsi asian luokanvalvojan niskoille. (Kertoi luokan edessä erään oppilaan valittaneen poikien käyttäytymisestä...)

Sattuneesta syystä olin ikionnellinen, kun lopulta sain peruskoulun päästötodistuksen käteeni ja luulin olevani vapaa kiusaamisesta. Turha luulo. Vaikka nämä paskiaiset eivät lukioon yrittäneetkään, huomasin silti, että arkuudestani en päässyt eroon. Se tuntui vain pahentuneen ajan myötä. Ongelmaa lisäsi entisestään, että vuosikurssillemme mahtui myös näitä ns. mukananaurajia, jotka eivät aktiivisesti osallistuneet kiusaamiseen, mutta tavallaan kannustivat jatkamaan sitä.

Viihdyn oikein hyvin itsekseni, mutta pakkohan sitä on koulua käydä, ikävä kyllä. Ja se on yhtä tuskaa. Pelkään jo etukäteen hysteerisesti tilanteita, joissa joudun sanomaan kantani johonkin asiaan, ryhmätöiden tekemisestä ei ujuudesta johtuen tahdo tulla mitään. Ennen kaikkea olen yliherkkä toisten mielipiteille ja kuvittelen, että kaikilla on jotain minua vastaan, että minua pidetään outona. Erityisen masentavaa on lukea nuortenpalstoilla kirjoituksia, joissa kehoitetaan rohkeasti olemaan oma itsensä. Minulta se ei ikinä tule onnistumaan. Ajattelemisenkin kauhistuttaa.

En minä välttämättä ystäviä kaipaa, mutta haluaisin tulla ihmisten kanssa toimeen. Edes niin, että kun joku tulee kysymään, mitä kello on, ei paniikki toista kohtaan löisi heti päälle. Tai että voisi kulkea kadulla miettimättä koko aikaa ”mitähän noikin musta ajattelee?!”

Nim. The Asphalt World

MIKÄ ON KIUSAAMISTA?

Jokainen kokee kiusaamisen eri tavalla.

Kiusaaminen on toistuvaa ja tahallista pahanolon aiheuttamista.

FYYSISTÄ – esimerkiksi töniminen, potkiminen, lyöminen, kivun aiheuttaminen

HENKISTÄ – esimerkiksi nimittely, uhkailu, pakottaminen, syyttely, ivailu, tavaroiden piilottaminen, netti- ja kännykkäkiusaaminen, huomiotta jättäminen, eristäminen

Mitä muita kiusaamisen ilmenemismuotoja voi olla?

Miksi kiusaaja kiusaa?

- on itse voinut olla aikaisemmin kiusattu
- oman pahanolon purkamista
- kiusaajan tarkoitus on aiheuttaa kiusatulle epävarma olo

Kiusaamiseen on puututtava heti!

KIUSAAMINEN TAPAHTUU RYHMÄSSÄ

Jokaisella on oikeus kuulua ryhmään.

Jokainen voi vaikuttaa kiusaamisen loppumiseen ryhmässä. Toisaalta kiusaaminen jatkuu niin kauan kuin ryhmä hyväksyy sen.

Kiusaamista voi verrata näytelmään, jossa jokaisella on rooli:

- kiusattu
- kiusaaja
- kannustaja
- apuri
- puolustaja
- hiljainen hyväksyjä.

Miten eri rooleissa olevat voivat vaikuttaa kiusaamisen loppumiseen?

Rooleista luopuminen ja siirtyminen puolustajaksi vaikeuttavat kiusaajan toimintaa!

KEINOJA KIUSAAMISEN LOPETTAMISEKSI

- Tukea kiusattua ja osoittaa kiusatulle välittämistä.
- Kertoa kiusaamisesta aikuisille kotona ja koulussa
- Kiusaamista ei kannata jäädä seuraamaan sivulisenä eikä kannustaa hurraamalla tai nauramalla sillä nämä yleensä ylläpitävät kiusaamista.
- Kehittää ja vahvistaa tunne-, vuorovaikutus- ja selviytymistaitoja arjessa.

Jokaisella on vastuu pitää ryhmästä huolta!

KUVISTA TARINAKSI

1) Kirjoita Hyvän mielen vihkoon kuvien avulla pieni muutaman lauseen tarina (15 minuuttia).

Käytä apuna seuraavia kysymyksiä:

- Mitä kuvan henkilölle on tapahtunut?
- Mikä kuvassa viestittää surullisuutta?
- Mikä kuvassa luo turvallisuutta tai mikä voisi luoda turvallisuutta kuvan nuorelle?
- Mistä kuvan nuori voisi saada apua huoleensa? Miten huolesta voi selviytyä?
- Mieti, millaisten voimavarojen avulla voisit itse selviytyä vastaavista tilanteista.

2) Valitse pari ja kerro kuvasi nuoren tarina.

3) Etsikää yhdessä toinen pari ja jakakaa tarinanne ja näyttäkää kuvanne toisille.

Syvälle sydämeen saattuu

Äiti, en tahdo mennä kouluun
Äiti, saan aina olla yksin
Ei kukaan musta välitä
Saan aina yksin leikkiä
Äiti, miks toiset vaan kiusaa?

Mutsi hei, mä tahdon uuden videon
Tietsä mutsi, missä meidän faija on?
En lukea, en tahdo tavata, en sydäntäni avata
Mutsi hei, mä en mee enää kouluun

Usein on vaikeaa elämänsä aloittaa
Niin pienillä siivillä lentää

Voi kuinka koskee
Kelle sen kertoisin
Syvälle sydämeen sattuu

Sattuu, pienet hartiat kun alas painuu
Koskee, paha lääkettä on siihen löytää
Kiusaajat saapuvat, näytös voi alkaa
Koskee, kun sivusta vain sitä katson

Yksin taas välitunnilla hän seisoo
Niin yksin, pois leikeistä toisten
Pikku zorrot, pikku prinsessat
Kohta aikuisiksi kasvavat
Ne kostaa, et sydäntä voi niiltä ostaa

Voi kuinka koskee
Kelle sen kertoisin
Syvälle sydämeen sattuu

Voi kuinka koskee
Toiset ei ymmärrä
Syvälle sydämeen sattuu

Sanat ja sävel: Juha Tapaninen

MISTÄ SAAN APUA?

Vanhemmat/hooltajat

Opettaja

Kouluterveydenhoitaja

Koulukuraattori

Koulupsykologi

Koululääkäri

Kunnan terveyskeskus/perheneuvola

Nuorisopsykiatrian poliklinikka

Oman kunnan puhelinnumerot:

Mannerheimin lastensuojeluliiton

lasten ja nuorten puhelin

0800 120 400

Lasten ja nuorten puhelimesta vastaavat vapaaehtoiset aikuiset päivystäjät vuoden jokaisena päivänä.

Päivystysajat ovat maanantaista perjantaihin kello 14–20 sekä lauantaisin ja sunnuntaisin kello 17–20.

Puhelu on sinulle täysin ilmainen.

Auttavia nettiosoitteita:

www.mll.fi

www.tukinet.fi

www.nuortenkriisipiste.com

Nuorille sopivia rentouttavia hengitysharjoituksia:

Ennen harjoituksen aloittamista oppilaat voivat ottaa kengät pois jaloistaan ja etsiä itselleen mukavan asennon. Taustalle voi laittaa soimaan rauhallista musiikkia. Harjoituksen loppuun keskustellaan rentoutusmenetelmästä. Oppilaille kannattaa korostaa, että rentoutumista voi harjoitella! Jos oppilailla on tiedossa jokin mukava rentoutumisharjoitus, he voivat tuoda sen esimerkiksi seuraavalle tunnille. Lisää rentoutusharjoituksia löytyy Jukka Katajan (Edita 2004) kirjasta *Rentoutuminen ja voimavarat*.

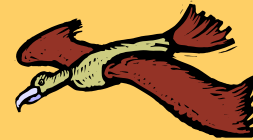
KUVITTELE, ETTÄ OLET:

a) Kevyt rantapallo, joka äkkiä puhkeaa ja tyhjenee ilmasta.

b) Ärtynyt tiikeri, joka sihisee kiukkuisesti hampaittensa välistä. Ilman loputtua rentoudu ja tunnet täyttyväsi ilmalla.

c) "Hilpeä juhlija", joka yrittää vaihtaa toisia suhisemalla veltosti shii-shh heiluttaen sormia holtittomasti suun edessä. Ojentautu-essasi ja ryhdistäytyessäsi täytyy uudelleen ilmalla.

d) Suuri lintu, jonka jokainen siivenisku isku saa ilmaa purkautumaan keuhkoista v:n surahduksina vvv-vvv-vvv. Ilma virtaa keuhkoihin käsivarsien noustessa.



Viiden hengityksen lumo

1. Hae mukava asento ja sulje kevyesti silmäsi.
2. Tunnista oma hengityksesi kuuntelemalla sitä.
3. Tunne, kuinka ilma virtaa sisään ja ulos.
4. Ajattele nyt jotain kaunista paikkaa, jossa haluaisit käydä.
5. Kun hengität ulos, kuvittele miten siiryt sinne.
6. Katsele toisella sisäänhengityksellä tämän paikan värejä.
7. Kun hengität ulos, nauti kaikin tavoin tuosta energisoivasta paikasta.
8. Kuuntele kolmannella sisäänhengityksellä tuon paikan ääniä.
9. Kun hengität ulos, voit kuulla, kuinka vahva olo sinulla on sisälläsi.
10. Huomaa neljännellä sisäänhengityksellä, miten kaunista ympärilläsi on.
11. Kun hengität ulos, rentoudu ja ammenna voimaa paikasta, jota kuvittelet.
12. Nyt voit tulla tähän hetkeen ja paikkaan ja samalla voit venyttellä käsiä ja jalkoja ja koko kehoasi. Avaa silmäsi.

Lähde: Kataja, J. 2003. *Rentoutuminen ja voimavarat*. Helsinki: Edita Prima Oy

7

TURVAVERKKO

Sosiaalinen pääoma

Syntyessään lapsi saa ympäröivältä kasvatusyhteisöltä sosiaalisen alkupääoman, joka koostuu arvoista ja normeista, yhteisön tuesta ja erityisesti sosiaalisista verkoista sekä luottamuksesta.

Lapsen perusluottamus syntyy varhaisissa ihmissuhteissa, kun hänen perustarpeisiinsa vastataan ja hänessä kehittyvä kiintymys häntä hoitavaan henkilöön. Tämä perusluottamus toimii pohjana myöhempien ihmissuhteiden rakentamiselle.

Kasvu ympäristön erot aiheuttavat suuria eroja sosiaaliseen alkupääomaan, mikä heijastuu mahdollisuuksiin omaksua kulttuurista pääomaa, kuten tietoja, sosiaalisia taitoja ja moraalista luottavuutta. Kulttuurisen pääoman omaksuminen vaikuttaa puolestaan lasten ja nuorten mahdollisuuksiin rakentaa omaa sosiaalista pääomaa eli omia sosiaalisia verkostoja, luottamuksellisia suhteita ja arvojärjestelmää.

Ihminen voi aktiivisena toimijana itse vaikuttaa sosiaalisen ympäristönsä rakentamiseen. Lapsen persoonallisuus ja sosiaaliset taidot vaikuttavat siihen, miten hän pystyy tekemään aloitteita sosiaalisten suhteiden solmimiseksi, ja myös aikuisuudessa ihmisten välille syntyy erilaisia siteitä – niin vahvoja kuin heikkojakin.

Sosiaaliset verkostot

Yksilö kasvaa ja kehittyy aina vuorovaikutuksessa toisiin. Johonkin kuulumisen ja tarpeellisuuden kokemus ovat ihmisen perustarpeita. Yhteisöllisyys lisää hyvää oloa sekä luo turvaverkkoja ja keskinäistä luottamusta.

Hyvä sosiaalinen verkosto auttaa sopeutumaan erilaisiin elämäntilanteisiin ja selviytymään eteen tulevista vaikeuksista. Erityisen tärkeää ihmiselle

on, että hän tulee kuulluksi ja hyväksytyksi läheistensä taholta. Nuoren matkalla aikuisuuteen vanhemmilla, ystävillä, tovereilla ja sukulaisilla on siis keskeinen rooli.

Perhe

Perheet omaksuvat aikansa tapoja ja arvoja ja pyrkivät sopeutumaan muutoksiin eri tavoin. Ihmissuhteiden vakaus ja jatkuvuus ovat vähentyneet, ja niihin näyttää yksilön näkökulmasta sisältyvän aikaisempaa enemmän riskejä. Myös sukulais- ja lähiverkostot ovat harventuneet.

Lapsuuden sosiaaliset kontekstit ulottuvat yhä enemmän perheiden ulkopuolelle päiväkoteihin, kouluihin ja neuvoloihin sekä mediaan. Samaan aikaan perhe-elämän arvostus on kuitenkin kasvanut. Perheen tarjoama sosiaalinen tuki koetaan tärkeäksi yksilöllisen hyvinvoinnin kannalta.

Murrosikäinen nuori ottaa etäisyyttä vanhempiinsa, ja ystävistä ja tovereista tulee tärkeä osa nuorten jokapäiväistä elämää. Kasvava sitoutuminen ystäviin ei kuitenkaan korvaa suhdetta vanhempiin, vaan vanhemmat ovat edelleen tärkeitä nuoren elämässä.

Hyvä suhde vanhempiin vaikuttaa merkittävästi nuoren hyvinvointiin. Vanhempien on tärkeää antaa nuorelle kasvun aikaa sekä tunne, että hänestä välitetään. Myös sisarukset sekä perheen lemmikkieläimet ovat osa sosiaalista turvaverkkoa.

Suomalaisen Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen mukaan varhaisnuoren kehitystautta selittää jopa 75 % aikuisten miesten ja 52 % naisten sosiaalisesta toimintakyvystä. Keskeisiksi myönteistä kehitystä tukeviksi kasvuolojen piirteiksi todettiin vanhempien hyvä keskinäinen suhde, lapsen hyvä suhde isäänsä, äidin huolehtivuus ja kannustavuus sekä vanhempien kiel-

teinen suhtautuminen ruumiilliseen kuritukseen. Tutkimuksen mukaan vanhempien sosioekonominen tausta selittää vain jonkin verran miesten kehitystä, mutta ei lainkaan naisten.

Vanhempien alkoholinkäytöllä sen sijaan on merkitystä lasten sosiaalisen toimintakyvyn kehitykselle siten, että alkoholia runsaasti nauttivien vanhempien lapset irrottautuvat kotoaan varhain, kouluttavat itseään vähemmän ja ovat alttiita alkoholin varhaiselle käytölle.

Isovanhemmat ja muut sukulaiset

Eri kulttuureissa arvostetaan sukulaisuussuhteita eri tavoin. Joidenkin kulttuurien säilyminen on ollut olennaisesti riippuvaista siitä, että sukulaiset ovat pitäneet toisistaan huolta. Nykyajan suomalaisessa yhteiskunnassa suvun merkitys taloudellisena tuotantotekijänä on vähentynyt ja muuttoliike on etäännyttänyt sukulaisia toisistaan. Yhteydet sukulaisiin ja niissä mahdollisesti syntyvä luottamus ovat kuitenkin lapsen sosiaalista pääomaa, johon he voivat tarvittaessa tukeutua.

Isovanhempien merkitys perheiden tukijoina ja turvallisuuden luojina on suuri. Isovanhemmilla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa murrosikäisiin lastenlapsiinsa, kun nuoret kyseenalaistavat omien vanhempiensa auktoriteetin. Lastenlapset voivat motivoida vastavuoroisesti isovanhempia terveyden ylläpitämiseen ja elämästä nauttimiseen. Vuotta 2005 koskevan tilaston mukaan lähes 70 prosentilla alle kouluikäisistä suomalaislapsista asui ainakin yksi isovanhempi 20 kilometrin säteellä. 15-vuotiaista noin puolella oli kolme tai neljä elossa olevaa isovanhempaa, noin 40 prosentilla isovanhempia oli yksi tai kaksi, ja 10 prosenttia nuorista oli menettänyt kaikki isovanhempansa.

Ystävät ja toverit

Läheiset ihmissuhteet mahdollistavat erityisesti nuorille oman persoonallisuuden ja identiteetin rakentamisen. Parhaimmillaan läheiset ystävät vahvistavat toistensa itsetuntemusta sekä tukevat henkistä kasvua ja identiteetin rakentumista. Ystävien kanssa nuori voi keskustella sellaisista asioista, joita hän ei välttämättä halua jakaa vanhempiensa kanssa.

Sosiometrinen tutkimusten mukaan ikätove-

reiden keskuudessa suosituimmat nuoret ovat avuliaita, ystävällisiä ja yhteistyökykyisiä, kun taas torjutut nuoret ovat luonteeltaan arkoja ja syrjäänvetäytyviä tai aggressiivisia ja häiritseviä. Torjuttu tuleminen ei kuitenkaan välttämättä merkitse yksinäisyyden kokemista, vaan yksinäisyyden kokemus torjuttujen nuorten kohdalla edellyttää suurta epäsuosiota tovereiden keskuudessa sekä näkyvästi ja avoimesti ilmaistua torjuntaa.

Tovereiden muodostama taustaryhmä on merkittävä tekijä erityisesti murrosikäisten itsetunnon kehitykselle. Ryhmään kuulumisen ja erityisesti ryhmän nauttima arvostus vaikuttavat myös siihen, miten nuori kokee itsensä. Tiettyyn ryhmään kuulumisen voi ystävyysuhteiden sijaan tarjota epävarmuudessa elävälle murrosikäiselle myös tärkeitä voiman ja arvostuksen kokemuksia.

Harrastukset

Lapsuuden ja nuoruuden ajan sosiaaliseen verkostoon kuuluvat usein harrastuksiin liittyvät vuorovaikutussuhteet. Usko omiin mahdollisuuksiin ja myönteiset kokemukset itsestä ovat tärkeitä suotuisan minäkäsityksen kehityksen kannalta. Itsekriittisyyden kasvaessa nuoret kuitenkin vertaavat itseään herkästi ikätovereihinsa. Murrosiässä, vertaisryhmän merkityksen kasvaessa, kaivataankin vanhempien tukea ja ymmärrystä. Urheiluharrastus voi olla toisaalta perhettä yhdistävä ja työllistävä tekijä, jonka avulla vanhemmat säilyttävät kontaktin lapseen, ja toisaalta väline, jolla kontrolloida kavერიpiirin vaikutusta.

Nuoret itse kokevat kavereiden merkityksen urheiluharrastuksessa suureksi. Urheiluseurojen valmennusvastuussa olevilla aikuisilla on mahdollisuus ja toisaalta myös suuri vastuu toimia esimerkkeinä ja nuorten kasvun tukijoina sekä mahdollistajina. Myös musiikki on nykyään yhä enemmän sukupolvia yhdistävä tekijä. Nuoret soittajat korostavat, että vanhemmilta ja soitonopettajalta saatu palaute, johon sisältyy kunnioitusta ja luottamusta lapsen kykyihin ja omiin valintoihin, on kasvattanut tervettä itseluottamusta.

Naapurit ja paikalliset toimijat

Kodilla on aina naapurustonsa. Suomessa naapurisuhteet ovat muuttuneet muuttoliikkeen takia tiiviistä yhteyksistä hatariksi. Lasten ja nuorten

kehityksen kannalta olisi kuitenkin tärkeää, että naapurustossa toteutuisi epävirallinen sosiaalinen kontrolli. Tällä tarkoitetaan sitä, että yhteisön aikuiset seuraavat lasten ja nuorten ryhmiä ja puuttuvat huomaamaansa normien vastaiseen toimintaan.

Partiotoiminta ja seurakuntien rippikoulu- ja nuorisotyö sekä monenlaiset kerhot ovat lähiyhteisössä tärkeä tuki nuoren vapaa-ajassa. Myös seurakuntien ja kunnan nuorisotyöntekijöiden yhteistyö kouluissa rakentaa nuoren lähiympäristön tuttuutta ja turvallisuutta.

Koulu kasvuyhteisönä

Vaikka vastuu lasten perusopetuksesta ja kasvatuksesta onkin vanhemmilla, koulu voi omilla keinoillaan olla merkittävä voimavara tiedollisen oppimisen lisäksi myös lasten ja nuorten sosiaaliselle kehitykselle. Tutkimusten mukaan menestyvän koulun ominaispiirteinä on hyvä kodin ja koulun välinen yhteistyö, joka sisältää tehokkaasti organisoidut yhteydenpitotavat eri tasoilla sekä yhteisen keskustelun kasvatustavoitteista.

Koulun avainhenkilönä on rehtori, jonka johtamistapa säteilee laajasti koulu yhteisöön. On tärkeää, että opetus- ja kasvatustyöhön osallistuvat aikuiset (esimerkiksi opettajat, rehtori, kuraattori, terveydenhoitaja ja koulunkäyntiavustajat) toimivat moniammatillisessa yhteistyössä keskenään. Kouluilla on suuri merkitys ihmisten kohtaamisen, vuorovaikutuksen ja oppimisen paikkoina ja ainutlaatuinen mahdollisuus toimia yhteisöllisyyden luojina.

Lähteet

- Aalto, M. 2003. Nuorten kokemus yksinäisyys ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla [www-muodossa: https://oa.doria.fi/dspace/bitstream/10024/4011/1/nuorten.pdf](https://oa.doria.fi/dspace/bitstream/10024/4011/1/nuorten.pdf). 2.5.2007.
- Haaranen, A. 2005. Perhe muutoksessa. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Terveiden edistämisen ja muuttuva yhteiskunta -kurssin materiaalia. Saatavilla [www-muodossa: http://www.uku.fi/~haaranen/TEDYHTweb/perhe.htm](http://www.uku.fi/~haaranen/TEDYHTweb/perhe.htm). 2.5.2007.
- Kartovaara, L. & Sauli, H. 2007. Suomalainen lapsi 2007 -julkaisun esittely. Tilastokeskus. Sosiaaliti-
lastoseminaari 12.4.2007. Saatavilla www-muodossa: http://www.stat.fi/ajk/tapahtumia/2007-04-12_esittely_suomi_lapsi.pdf. 26.4.2007.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Kosonen, E. 2002. Musiikkiharrastukset kehitystä tukemassa. Teoksessa T. Kuure, M. Vuori & M. Gissler (toim.). Viattomuudesta vimmaan. Lapsuudesta nuoruuteen -siirtymävaiheen tarkastelua. Nuorten elinolot -vuosikirja. Jyväskylä: Nuorisotutkimusverkosto, 73–78.
- Launonen, L. & Pulkkinen, L. (toim.). 2004. Koulu kasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lämsä, J. 2002. Harrastusten jääminen – nuorten luopuminen urheilusta. Teoksessa T. Kuure, M. Vuori & M. Gissler (toim.). Viattomuudesta vimmaan. Lapsuudesta nuoruuteen -siirtymävaiheen tarkastelua. Nuorten elinolot -vuosikirja. Jyväskylä: Nuorisotutkimusverkosto, 79–88.
- Pulkkinen, L. (toim.). 1996. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Atena.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pulkkinen, L. 2003. Lapsuusiän kasvatustutkimus ja aikuisiän sosiaalinen toimintakyky. Duodecim 119, 1801–1803.
- Sinnemäki, T. 2005. Isovanhemmuudesta voimaa. Selvitys isovanhemmuuteen liittyvästä toimintakentästä. Terveiden edistämisen keskus. Saatavilla www-muodossa: http://www.health.fi/timage.php?i=100389&f=1&name=Isovanhemmuudesta+voimaa+selvitys+2005.pdf. 2.5.2007.
- Tuomola, A. 2005. Usko, toivo ja rakkaus – nuoren henkisen selviytymisen kulmakivet. Tampereen yliopisto. Ammattikasvatuksen tutkimus- ja koulutuskeskus. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla [www-muodossa: http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00599.pdf](http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00599.pdf).

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Tunnin alussa puretaan edellisen tunnin mahdollinen kotitehtävä.

Turvaverkon aihepiiriin voidaan siirtyä palauttamalla mieliin Mukavasti ryhmässä -tunti. Pohditaan millainen ryhmä on nyt? Mitä ryhmälle nyt kuuluu? Mitä ryhmälle on tapahtunut? Millaisissa muissa ryhmissä oppilaat ovat mukana?

Turvaverkko tarkoittaa niitä ihmisiä, joiden puoleen nuori voi kääntyä, kun hänellä on huolia.

Monella meistä on tullut elämässä eteen vaikeita tilanteita. Useimmiten lähipiiristä on löytynyt ihminen, joka on voinut auttaa. Usein jo omien vaikeuksien sanominen ääneen ja niistä puhuminen saattaa helpottaa oloa. Niinpä onkin hyvä tiedostaa, keitä ovat ne ihmiset, joihin voimme turvautua vaikeissa tilanteissa.

Tällä kerralla mietitään; mistä tekijöistä oppilaan oma turvaverkko muodostuu. Keitä ovat ne ihmiset, joille voi mennä puhumaan vaikeista asioista. Ketkä voivat tukea nuorta?

Oma turvaverkko voi muodostua omista perheenjäsenistä, sukulaisista, kavereista, ystäväistä, harrastusporukasta ja -ohjaajasta ja myöskin koulun oppilashuoltohenkilöstöstä (opettajista, kuraattorista, koulupsykologista ja muusta henkilökunnasta). Turvaverkkoa voi rakentaa koko elämän ajan. Turvaverkossa yksikin ihminen voi olla tärkeä.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 53)
TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT
HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN
AIHEISTA.

Motivointi: kotitehtävän purkamisen (harjoitus A) jälkeen valitse halutessasi lämmittelytehtäväksi harjoitus B.

A

EDELLISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄN PURKU

- Mitä vinkkejä annoit tarinan nuorelle?
- Miten voit rohkaista tarinan nuorta?
- Mistä hän voi saada apua?

B

Opettaja voi kertoa turvallisen esimerkin omasta elämästään tai fiktiivisen esimerkin tilanteesta, jossa oli tärkeää, että turvaverkossa oli läheisiä ihmisiä. Keskustelua voi halutessa jatkaa hetken niin, että muutama oppilas kertoo turvaverkon merkityksestä.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

OPETUSKERRAN VOI TOTEUTTAA SEURAAVALLA HARJOITUKSELLE:

1

TURVALLINEN LÄHIVERKKO

Liite 55

TARKOITUS

Harjoituksen tarkoitus on havainnollistaa nuorelle hänen oma tukiverkkonsa. Esimerkiksi kenen puoleen voi kääntyä hankalissa tilanteissa? Oma tukiverkko on osa mielen hyvinvoinnin perusrakenteita (mallina liite 55).

TOIMINTA

Piirretään oma lähiverkko Hyvän mielen vihkoon.

Turvaverkon piirtämistä voidaan laajentaa nuoren lähiympäristön turvallisiin henkilöihin. Autetaan oppilasta huomamaan, että myös koulu- ja harrastusympäristöistä löytyy tukiverkon jäseniä (muun muassa koulukuraattori, opettajat, koulupsykologi, harrastusvalmentaja/-ohjaaja, nuorisotoimen tai seurakunnan työntekijät). Opettaja voi auttaa oppilaita kertomalla eri ympäristöistä, ja oppilaat miettivät sitten, keitä mihinkin ympäristöön voisi kuulua. Harjoitus voidaan tehdä lähiympäristön osalta myös yhdessä keskustellen ja nimeämällä oman koulun oppilashuoltohenkilöt.

PURKU

- Millaisia ajatuksia piirtäminen herätti?
- Oliko kartan piirtäminen helppoa vai vaikeaa?
- Miksi omien huolien kertominen toiselle voi auttaa?
- Mikä puhumisessa auttaa?
- Voiko puhumisesta olla joskus tilanteissa haittaa, milloin?

PUHUMINEN AUTTAA, KOSKA:

- Asioista saa paremman otteen, kun ne sanoo ääneen.
- Puhuminen helpottaa pahaa oloa.
- Isotkin murheet tuntuvat pienemmiltä, kun ne jakaa. Samalla huomaa, että muillakin on samanlaisia ongelmia.
- Voi saada tukea ja ymmärrystä sekä hyviä neuvoja. Puhuessaan ihminen jo usein muotoilee ongelmansa uudelleen ja voi sitä kautta löytää uusia näkökulmia asiaan.

Turvallinen lähiverkko voi muodostua oman perheen jäsenistä, läheisistä ihmissuhteista, sukulaisista, ystävistä, kavereista sekä harrastuskavereista. Jokaisen tukiverkko on omanlaisensa. Lapset, joilla on kotona kipeitä asioita (ei vanhempia, jotka jaksaisivat huolehtia heistä), on otettava huomioon tehtävänannossa. Läheinen voi tällaisessa tapauksessa olla esimerkiksi kummi, täti, setä, isovelji tai -sisko tai vaikka harrastusohjaaja. Mitä tärkeämmäksi ihmissuhde koetaan, sitä lähemmäksi keskipistettä eli minää henkilö piirretään. Opettaja voi näyttää mallin kalvolta. Tukiverkkoja ei tarvitse esitellä vaan ne jäävät oppilaille Hyvän mielen vihkoon.

Opettaja voi tuoda myös esiin, että aikuisilla on omat vaikeutensa ja että he eivät tee aina oikein; se ei ole lapsen syy eikä tee hänestä huonoa, hän on joka tapauksessa arvokas ja hänellä on ainutlaatuinen elämä. Hän voi selviytyä, kasvaa, kehittyä ja rakentaa omaa elämäänsä. Yksikin hyvä ja luotettava aikuinen voi kannatella lasta ja nuorta elämän vaiheissa.



KOKOAMINEN JA LOPETUS

LOPETA TUNTI KOTITEHTÄVÄN ANTOON



Kotitehtävä

Tunnin loppuksi kukin oppilas saa 1–2 postikorttia tai palan kartonkia annettavaksi jollekin turvaverkkonsa jäsenelle, joka on hänelle tärkeä. Korttiin kirjoitetaan viesti ja se koristellaan halutessa. Kortti voi toimia myös ”Hyvän mielen lahjakorttina”. Kortin voi osoittaa kaverille (”Tervetuloa kylään viikonloppuna”) tai äidille (”Autan siivoamisessa lauantaina”) tai siihen voi kirjoittaa vain tervehdyksen, esimerkiksi ”Olet tärkeä minulle”.



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE 54)
AVULLA VOIT KOOTA OPETUSKERRAN
KESKEISET SISÄLLÖT.

Materiaalit

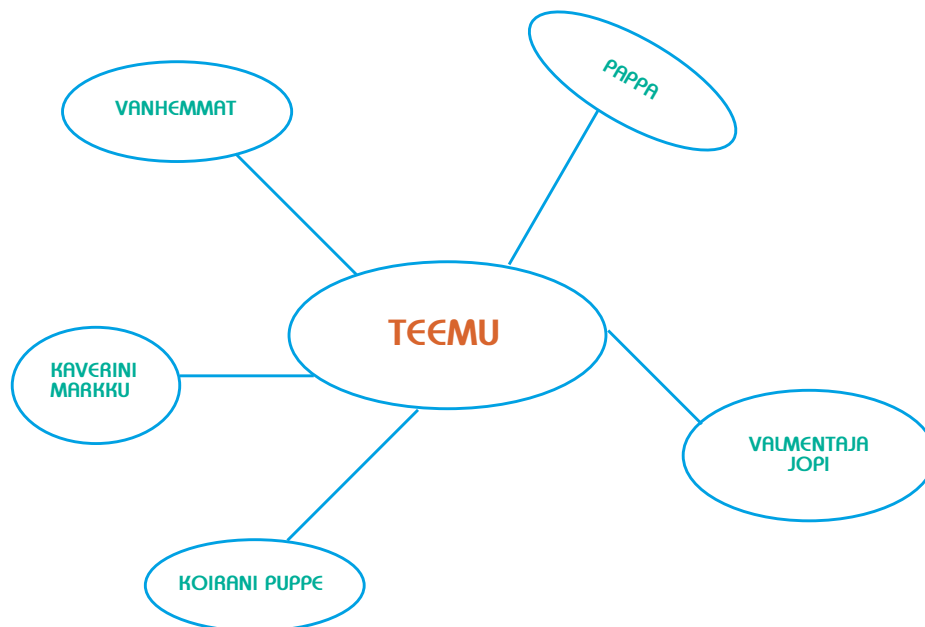
Liite 53: Tunnin aloituskalvo

Liite 54: Tunnin lopetuskalvo

Liite 55: Yläkoululaisen turvaverkko

Lisäksi tarvitset:

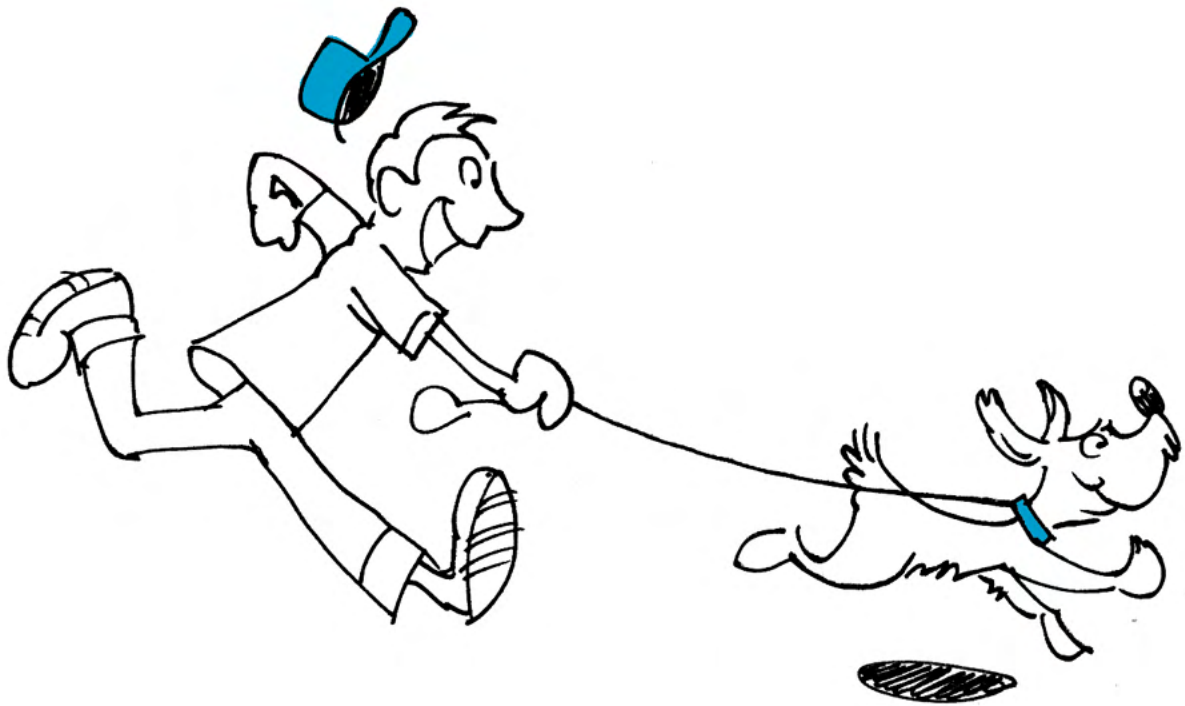
Postikortteja tai kartonkia tervehdyksen kirjoittamiseen kotiväelle.



ESIMERKKI TEEMUN TURVAVERKOSTA

TURVAVERKKONI

- ☺ **Mitä tarkoitetaan turvaverkolla?**
- ☺ **Millainen on minun turvaverkkoni?**

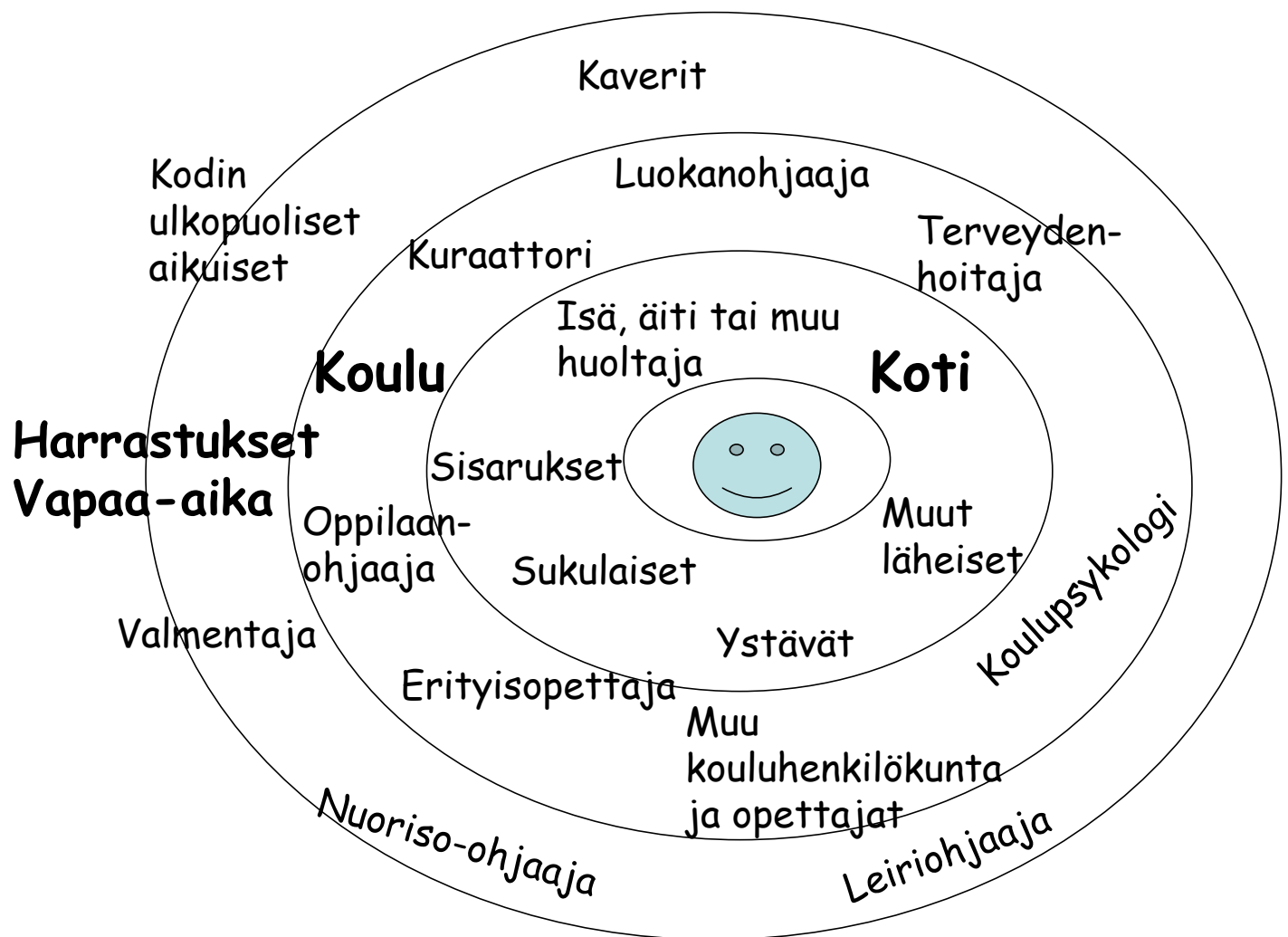


Kuva: Tuomas Gustafsson

TURVAVERKKO

- ☺ Turvaverkko on jokaisella omanlaisensa. Siihen voi kuulua läheisiä perheenjäseniä, vanhemmat, huoltaja, ystäviä, valmentaja tai joku muu turvallinen aikuinen.
- ☺ Ystävät tukevat kasvuasi. Pidä huolta kaveri- ja ystävyyssuhteitasi. Voit myös itse olla tärkeä ja luotettava ystävä kaverillesi ja rohkaista tätä tarvittaessa aikuisen juttusille.
- ☺ Koulun opettajat, kuraattori ja terveydenhoitaja ovat osa turvaverkkoasi ja heihin voit aina ottaa yhteyttä.

Yläkoululaisen turvaverkko



© Hannukkala & Törrönen, Suomen Mielenterveysseura 2009



8

TEORIAA ELÄMÄN KULUSTA

Elämänkaariteorioita

Elämänkaari voidaan Bühlerin mukaan nähdä elämän päämäärien täydentymisenä ja se jaetaan viiteen päävaiheeseen. Bühlerin mukaan ihminen etsii jatkuvasti elämässään toimivaa tasapainoa, mikä puolestaan edellyttää valmiutta muutoksiin. Ensimmäisessä vaiheessa (0–15 v.) yksilö ei vielä juurikaan pysty suuntaamaan toimintaansa yksilöllisesti. Toisessa vaiheessa (15–25 v.) yksilön elämä on kokeilevaa ja itsenäisyyttä etsivää. Kolmannessa vaiheessa (25–50 v.) yksilö elää määrätietoista ja suunnitelmallista elämää. Neljännessä vaiheessa (50–65 v.) yksilö arvioi kriittisesti itseään ja elettyä elämää. Viimeisessä vaiheessa (65–) yksilön elämää värittää päämäärien saavuttamisen tunne tai vaihtoehtoisesti katkeruus, jos elämä ei mennytkään niin kuin piti.

Jung näki elämänkaareissa neljä vaihetta. Elämänkaaren vaiheita Jungin mukaan ovat lapsuus (0–12), nuoruus ja aikuisuus (12–40), kypsä keski-ikä (40–65) ja vanhuus (65–).

Levinsonin keskeisiä käsitteitä ovat elämänkaari ja elämänrakenne. Elämänkaarella jokainen käy yksilöllisesti läpi kaikille yhteiset kehitysvaiheet. Elämänkaari rakentuu erilaisista kehitysvaiheista ja niiden välillä olevista suuremmista ja pienemmistä siirtymistä. Elämänrakenne taas kuvaa eri elämänvaiheissa esiintyviä suhteita toisiin ihmisiin tai asioihin. Yleensä aika ja energia on mahdollista kohdistaa vain muutamaaan tärkeään asiaan, kuten työhön, kotiin ja lapsiin. Levinson päättelee, että elämänrakenne muuttuu elämän eri vaiheissa. Tasainen vaihe kestää noin viidettä seitsemään, korkeintaan kymmenen vuotta ja siirtymä uuteen vaiheeseen noin viisi vuotta.

Elämänkaari ja -kulku

Elämänkaariajattelun mukaan ihmisen kehitys noudattaa koko elämän ajan yleisiä kehityksen lainalaisuuksia, mutta yksilöiden elämäntapojen voivat poiketa toisistaan suurestikin. Ihmisen kehitys nähdään kehitysvaiheiden summaa suurempana kokonaisuutena.

Elämäntapojen käsitteellä tarkoitetaan yksilön elämän tarkastelua merkittävien elämäntapojen ketjuna. Elämäntapojen käsite korvaa yhä useammin elämänkaaren käsitteen, jota voidaan pitää normatiivisesti latautuneena. Elämäntapojen käsitetään toisiaan seuraavien elämänjaksojen sarjana. Eri elämänalueet tai -piirit voidaan jäsentää urina tai polkuina, joilla merkittävät elämäntapahtumat toimivat käännekohtina ja merkitsevät usein yksilön siirtymää asemasta tai roolista toiseen.

Nuoruusikä kehitysvaiheena

Nuoruusikä voidaan jakaa varhaisnuoruuteen (11–14 vuotta), keskinuoruuteen (15–18 vuotta) ja myöhäisnuoruuteen (18–23 vuotta). Nuoruusiän vaiheet etenevät yksilöllisesti, ne ovat liikkuvia, ja niiden määrittelyyn vaikuttaa myös sukupuoli.

Varhaisnuoruudessa keho alkaa muuttua aikuisen kehoksi ja irtautuminen vanhemmista alkaa. Keskinuoruudessa alkaa sukupuolisen identiteetin vahvistuminen, mikä muuttaa murrosikäisen suhtautumista toiseen sukupuoleen.

Läheisyys ja seurustelu alkavat kiinnostaa, mutta myös kyky olla yksin kehittyy. Myöhäisnuoruudessa nuori kokee toisen erovaiheen suhteessa vanhempiinsa ja itsenäistyy. Itsenäistymiseen liittyen alkaa myös valmistautuminen tulevaisuuteen, työhön ja ammattiin. Sukupuolinen identiteetti vahvistuu lopulliseksi ja yksilölle kehittyy suhteellisen muuttumaton aikuinen persoonallisuus.

Nuoruusiän kehityksessä on kolme keskeistä kehitystehtävää:

1. Irrottautuminen lapsuuden vanhemmista ja lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksesta ja vanhempien löytäminen uudelleen aikuisella tasolla.
2. Oman ruumiinkuvan haltuunottaminen ja seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen.
3. Ikätovereitten apuun turvautuminen näissä tehtävissä.

Kaikilla näillä alueilla tulisi edetä samanaikaisesti, mutta nuoruusiän liittyä muihin elämänkaaren vaiheisiin nähden suurempi yksilöllisyys kehityksessä. Psyykinen kehitys ei myöskään etene suoraviivaisesti, vaan kehitykseen liittyy myös taantumavaiheita. Kehitys kulkee ikään kuin kaksi askelta eteen ja yhden taakse.

Kasvun ja kehityksen ulottuvuudet:

FYYSINEN KASVU JA KEHITYS:

Riittävästä liikunnasta huolehtiminen, terveellinen ravinto, riittävä uni ja lepo, säännöllinen elämänrytmi.

SOSIAALINEN KASVU JA KEHITYS:

Ihmissuhteet ja sosiaalisten taitojen kehittymisen vuorovaikutuksessa perheen ja ystävien kanssa.

PSYKKINEN KASVU JA KEHITYS:

Tasapainoisuus, elämänhallintataidot, ongelmanratkaisutaidot ja itsetuntemuksen kehittyminen.

TIEDOLLINEN KEHITYS:

Ajattelu, oppiminen ja ymmärrys lisääntyy.

SEKSUAALINEN KEHITYS:

Oman seksuaalisuuden hyväksyminen ja haluttuun ottaminen.

HENKINEN KASVU JA KEHITYS:

Elämän tarkoituksen löytäminen. Arvot, arvotukset, filosofiset ja elämäkatsomukselliset kysymykset ja uskonnollisuus.

HUOM! Fyysinen kasvu tapahtuu nuoruudessa 3–4 vuoden sisällä mutta muut kasvun osa-alueet vaativat kehittyäkseen selvästi pidemmän ajan.

Nuoruusiän kehityskriisit

Kehityskriisit kuuluvat elämään normaaleina siirtymävaiheina, joissa on opittava luopumaan jostakin tutuksi tulleesta, jotta voisi syntyä jotain uutta. Tällaisia ovat esimerkiksi lapsesta aikuiseksi kasvaminen, koulusta opiskelemiseen siirtyminen ja itsenäistyminen. Osa nuorista voi ohittaa kehitysvaiheen ikään kuin huomaamatta, osalle se saattaa aiheuttaa voimakkaankin kriisin. Kriisin laukaisijana voi olla se, että samanaikaisesti on kasautunut monia ongelmia, joita ei pystyäkään ratkaisemaan.

Mielen hyvinvointi nuoruusiässä

Mielen toiminnat ja kyvyt kehittyvät eri tahtia; yleensä fyysinen kehitys on edellä tunne-elämää. Kun esimerkiksi seksuaaliset ja aggressiiviset ylipaineet vahvistuvat nuoruusiän alussa, nuori reagoi taantumalla ja pakenemalla lapsuuden aikana opittuihin toimintoihin. Usein unohdetaan, että nuorena on vielä kypsymätöntä lasta, mutta nuoruusiässä kypsymättömyys on tervettä ja se on myös nuoren rikkautta. Kehittyvää mieltä eivät sido aikuisen ajatusmaailman rajoitukset.

Kypsymättömyytensä vuoksi nuori tekee myös erehdyksiä. Kypsymiskehitystä ei voi kiirehtiä tai hidastaa nuorta vahingoittamatta, vaan kehityksen pitää antaa edetä omalla painollaan. Elämäkokemuksen vähyys hankaloittaa nuoren selviytymistä elämän karikoissa, mutta vastoinkäymisestä selviytyminen lisää itseluottamusta.

Mielen hyvinvointi ei ole pysyvä olotila, vaan se vaihtelee elämän eri vaiheissa. Mielenterveys ei tarkoitaakaan sitä, ettei elämässä ole ongelmia. Jokainen saa erilaisia kolhuja. Ne eivät ole mielen hyvinvoinnin kannalta pelkästään pahasta, vaan antavat myös voimaa ja rohkeutta elää sekä lisäävät uusia selviytymiskeinoja vastaisuuden varalle.

Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, että suuri enemmistö suomalaisista kouluikäisistä voi hyvin. Hälyttävää kuitenkin on, että pahoinvointi kasaantuu. Noin joka kolmannella koululaisella on entistä enemmän ja entistä vaikeampia ongelmia. Mielen pahoinvointi ulottuu myös yhä nuorempiin lapsiin. Nämä lapset ja nuoret tarvitsevat välitöntä apua. Useimmiten on kysymys oikeasta hetkestä, ajoituksesta – siitä, että aikuisen hyvät neuvot, tuki ja apu ovat saatavilla silloin kun niitä tarvitaan.

Seksuaalisuus ja mielenterveys

Seksuaalisuus on kokemuksellinen asia. Toisen seksuaalisuutta ei voi määritellä tämän puolesta, sillä jokainen ihminen on seksuaalinen omalla tavallaan. Ihmisen seksuaalisuus muuttuu ja kehittyy koko elämän ajan. Seksuaalisuus on myös moniulotteinen käsite: seksuaalisuutta on ainakin fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä sekä kulttuurista.

Kehitys ja seksuaalisuus

Kaikkien kolmen nuoruuden kehitystehtävän läpivieminen on tärkeää seksuaaliselle kypsymiselle. Seksuaalinen kypsyminen ja oman seksuaalisuuden hyväksyminen sekä kyky vastavuoroisiin, molemminpuolisesti tyydyttäviin seksuaalisuhteisiin tulevaisuudessa on yksi tärkeä kehityshaaste nuoruusiän keski- ja loppuvaiheessa. Nuoren seurustelusuhteet ovat usein lyhyitä ja tunteet perustuvat omiin mielikuviiin ja tarpeisiin enemmän kuin toisen todellisiin ominaisuuksiin ja persoonallisuuteen. Seurustellessa nuori tutustuu myös itseensä peilaten itseään toisen kautta.

Kehon muuttuessa on tärkeää muistaa, että ihminen on kokonaisuus. Kehon muutokset murrosiässä ovat sidoksissa tähän kokonaisuuteen. Nuoruuteen kuuluu hämmennys ja epävarmuus omasta kehosta, teoista ja valinnoista. Kasvava nuori tarvitseekin paljon tukea identiteetti- ja minäkuvakysymysten äärellä ja näihin on hyvä palata useasti. Toiminnallisten harjoitusten sekä tarinoiden avulla nuoren on mahdollista käsitellä näitä kysymyksiä.

Näkökulmia seksuaalikasvatukseen

Nuoren seksuaalisuuden ymmärtämisessä on huomioitava nuori kokonaisvaltaisesti. On tärkeää tarkastella murrosiän mukanaan tuomia muutoksia ja huomioida opetuksessa nuoren ainutlaatuisen kehitys ja kasvu sekä tarkastella oman minäkuvan, identiteetin ja itsetunnon tukemista ja vahvistumista. Epävarmuuden keskellä nuori miettii onko hän normaali muihin nuoriin verrattuna. Tyttöjen kysymykset liittyvät maineeseen, kehoon, painoon, kipuun ja siihen, mikä on sopiva määrä seksiä ja millainen seksi on oikeanlaista. Poikia askarruttaa maine, keho, penis ja se, miten

pitää tehdä, että tekee oikein. Nuorelle on tärkeää saada seksuaalikasvatustajalta oikeaa ja ajankohdaista tietoa itseä askarruttavista asioista.

Seksuaalikasvatuksen tärkeä osa on myös nuoren oikeuksien tarkastelu. Nuorella on oikeus itse päättää omasta seksuaalisuudestaan ja ruumiistaan sekä koskemattomuudestaan, mutta yhtäläillä oikeus myös seksuaalisuutensa ilmaisemiseen toista kunnioittavalla tavalla.

Mielenterveys ja seksuaalisuus

Nuoren mielenterveyden ja seksuaaliterveyden tukemisessa on merkityksellistä nuoren turvallisen kasvun tukeminen. Jokainen nuori kasvaa ja kehittyy omaan tahtiinsa. On tärkeää, että haaveille ja fantasioille jää tilaa, eikä kaikkea tarvitse kokeilla heti käytännössä. Liian varhaiset kokeilut tosielämässä voivat haavoittaa nuorta tunnetasolla. Terveystiedossa on mahdollisuus painottaa nuorille omien haaveiden ja mielikuvien tärkeyttä sekä hälventää kuvitelmia, että kaikki muut olisivat kokeneempia kuin nuori itse. Vaikka nuori on jo fyysisesti aikuisen oloinen, henkinen ja psyykinen kasvu on vielä pitkään herkässä ja tärkeässä vaiheessa. Omat rajat ja koskemattomuuden tukeminen antavat aikaa ja tilaa sisäiselle kasvulle ja tukevat näin nuoren seksuaaliterveyttä ja mielen hyvinvointia. Kun opetuksessa puhutaan seksuaalisuudesta, on mielenterveyden näkökulmasta erittäin tärkeää käsitellä myös tunteiden merkitystä seksuaalisuudessa, seurustelussa ja parisuhteen muodostamisessa. Mitä tarkoittaa toisesta tykkääminen tai rakkaus? Mitä on olla rakastunut? Samoin tärkeää on käsitellä myös seurustelun päättymiseen liittyviä tunteita ja sitä, miten näitä tunteita voi käsitellä.

Mielenterveyden ja seksuaalisuuden yhteyksien tarkastelu on yleensä keskittynyt lähinnä mielenterveyden häiriöiden tarkasteluun. Masennusoireiden on osoitettu olevan yleisempiä seksuaalisesti aktiivisilla kuin kokemattomilla nuorilla. Masennus on sitä yleisempää sekä tytöillä että pojilla, mitä intiimimpiä seksikokemuksia heillä on nuoruudessaan. Saattaa olla mahdollista, että nuoret reagoivat masennuksella seksikokemuksiin, jotka osuvat kohdalle ennen kuin nuori on niihin emotionaalisesti valmis. Mahdollista on myös, että masentunut nuori hakee seksikokemuksista läheisyyttä ja hyväksyntää lievittääkseen pahaa oloaan. Myös toveripiirin asettamat paineet ja var-

hainen biologinen kypsyminen saattavat asettaa nuorelle paineita käyttäytyä seksuaalisesti aktiivisesti.

Terveystiedon seksuaalikasvatuksessa on tärkeää huomioida nuoren kasvu kokonaisvaltaisesti fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen kasvun näkökulmasta. Näitä kasvun ulottuvuuksia voidaan lähestyä esimerkiksi itsetuntemuksen, tunnetaitojen, jämäkkyuden, omien arvostusten ja selviytymistaitojen kautta. Tässä opetusmateriaalissa eri luokka-asteille suunnitellut mielen hyvinvoinnin opetussisällöt nivoutuvat hyvin seksuaaliterveyden opetukseen.

Aikuisen tuen merkitys murrosiässä

Lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisen aikaa: läsnäoloa ja välittämistä, valvontaa ja huolenpitoa. Tämä merkitsee myös rajojen asettamista ja mahdollisuuksia testata niitä. Aikuisen olisi osattava nähdä ja ymmärtää lapsen ja nuoren tarpeet. Vastuu lapsen ja nuoren hyvinvoinnista, toimeentulosta ja turvallisesta kasvuympäristöstä on ennen kaikkea vanhemmilla. Vanhempien tulisi luottaa itseensä kasvattajina, mutta saada tarvitessaan myös tukea. Ydinperheiden pienentyessä ja erilaisten perhemallien yleistyessä tarvitaan myös vanhempien keskinäistä yhteistoimintaa.

Koulu nuoren tukijana

Koti ja koulu muodostavat parhaimmillaan toisiansa tukevan kehikon lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykselle. Yhteisöllisyyden rakentaminen kodin ja koulun välillä on turvallisen ja välittävän ympäristön rakentumista lapsen ja nuoren elämään. Koulu yhteisö on tärkeä ympäristö niin asiantiedon kuin sosiaalisen kasvun ja kehittymisen opettelu- ja tukipaikkana.

Yhteisöllisyys ja vuorovaikutustilanteet koulun arjessa ovat merkityksellisiä ja arvokkaita. Arjen toimintatavat heijastavat arvoja, joiden mukaan koulussa toimitaan. Välittävä, kuunteleva, arvostava ja kunnioittava heijastava asenne itseä, oppilasta ja työtoveria kohtaan on mielenterveyttä tukevaa arkista läsnäoloa koulu yhteisössä.

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Antikainen, A. 1998. Kasvatus, elämäntilanne ja yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.
- Dunderfelt, T. 2004. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki: WSOY.
- Kaltiala-Heino, R. 2004. Seksuaalisuus ja terveys nuoruusiässä. Teoksessa: E. Kosunen & M. Ritamo. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Helsinki: Stakes, 61–70.
- Kosketusmateriaali, Opetushallitus. www.oph.fi -> sivut A-Ö -> Oppimateriaalit -> Perusopetuksen verkkomateriaalit.
- Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.). 2004. Lasten ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Sinkkonen, J. (toim.). 2003. Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY.



SUOSITTELEMME:

Opettaja voi tämän opetuskerran jälkeen käydä halutessaan tarkemmin läpi seksuaaliterveyttä terveystiedossa. Lisämateriaalia:

- Opetushallituksen julkaisema kosketusmateriaali: www.edu.fi/oppi-materiaalit/kosketus
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2000. Seksuaalisuuden portaat: Opetuspaketti peruskoulun 1.–9. luokille. Helsinki: Opetushallitus.
- Väestöliiton seksuaaliterveys sivut: http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/nuorten_avoimet_ovet/

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

A) AINUTLAATUINEN ELÄMÄNI

ALOITUS JA MOTIVOINTI



Elämän kulku -osiossa opettaja voi valita tuntipaketista joko vaihtoehdon A tai B.

A) ainutlaatuinen elämäni: keskitytään omien elämänvaiheiden ja tulevaisuuden haaveiden tarkasteluun

B) lapsuus ja nuoruus ennen ja nyt: keskitytään murrosiän muutosten tarkasteluun sekä kotitehtävien kautta vanhempien ja suvun historian tarkasteluun.

Motivointi

Kotitehtävän purkamisen (harjoitus A) jälkeen valitse halutessasi lämmittelytehtäväksi harjoitus B.

A

EDELLISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄN PURKU

- Millaista palautetta sait kortin saajalta?



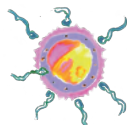
Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 56) TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT HERÄTTÄÄ Keskustelua opetuskerran aiheista.

B

VOITTAJAYKSILÖ

Liite 58



Tarinan yhteydessä voi näyttää kuvaa siittiöstä ja munasolusta.

Joukko karavaanareita vietti iltaa leirintäalueella. Myöhemmin illalla saunottiin. Oli miehen saunavuoro ja löylyhuoneen ylälaude oli viimeiseen asti täynnä, kun sisään astui lyhyt, kaljupäinen äijänkappänä.

Hän tuli arkailematta, nyrkki pystyssä, kuuluttaen suurella äänellä: "Tietä voittajayksilölle. Täältä tulee voittajayksilö." Ylälauteella miehet tiivistivät vielä sen verran, että "voittajayksilö" mahtui mukaan. Kaikki kääntyivät katsomaan äijänkappänää, ja tämä alkoi selittää. "Niin, alkujaan meitä oli 60 miljoonaa siittiösolua ja vain minä pääsin perille." (Tahkokallio, K. 1992.)

Tällä tunnilla pohditaan:

- Millainen minä olen?
- Millainen olen seiskaluokkalaisena?
- Millaisia unelmia minulla on elämässä? Sydän vahvistuu unelmista.
- Millaisia elämänkaaren vaiheita olen jo elänyt? Mitä muistoja sieltä on jäänyt?

Hyvistä muistoista saa voimaa ja iloa elämään. Jokaisen elämänkaareen tulee myös vaikeita ja kipeitä asioita, kokemuksia jotka haluaisi vaikka unohtaa. Toisaalta jälkeinpäin on mahdollista huomata, että on selvinnyt elämän vaikeasta vaiheesta mikä saattaa antaa voimaa elämään. Selviydyn ja löydän uusia ratkaisuja elämässäni myös nyt ja tulevaisuudessa.

Opettaja voi kertoa omasta elämästään, tärkeitä elämän vaiheita tai merkittäviä unelmia, joita hän VOI JA HALUAA JAKAA OPPILAILLE.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

OPETUSKERRAN VOI TOTEUTTAA HARJOITUKSELLE 1, 2 TAI 3:

1

**KIRJE ITSELLE –
MINÄ SEISKALUOKALLA****Liite 59****TARKOITUS**

Saada oppilaat miettimään, mikä heille on tällä hetkellä tärkeää, mitä heidän elämäänsä tällä hetkellä kuuluu. Kirje avataan terveystiedon tunnilla 9. luokalla.

TOIMINTA

Nuori kirjoittaa kirjeen itselleen ja sulkee sen kahdeksi vuodeksi kuoreen.

Kirjettä voi pohjustaa seuraavasti: millainen olen nyt, kuvaile itseäsi, harrastuksiasi, perhettä ja läheisiäsi, tunteitasi, murheitasi, kerro unelmistasi jne.

Kirjeen aihe voi olla esim. "minä seiskaluokalla" – kerrotaan, miltä tuntui tulla yläkouluun ja miten kaikki on alkanut, mikä on muuttunut verrattuna edelliseen vuoteen? Millainen kaveripiirisi on? Oletko saanut uusia kavereita tullessasi yläkouluun? Kirjeen tarkoitus on keskittyä erityisesti omiin kokemuksiin ja tunteisiin. Jos on vaikeaa kirjoittaa omista tuntemuksista voi kirjoittaa myös siitä, mitä 7. -luokkaisena tekee vapaa-ajallaan ja mitä harrastaa, mistä pitää, mikä on tällä hetkellä tärkeää elämässä.

Elämänjana havainnollistaa kirjeen kirjoittamisen vaihetta ja aihetta. Kirje kirjoitetaan tästä hetkestä.

Kirjeen kirjoittamiseen kannattaa varata runsaasti aikaa (vähintään 1 x 45 min). Kirjeen voi viimeistellä kotona.

Tehtävänanto liitteenä taustamateriaaleissa (liite 58).

Eryteisesti pojille motivoinniksi: kirjeen rakenteen voi suunnitella tunnilla valmiiksi ja sen voi kirjoittaa kotona esimerkiksi tietokoneella puhtaaksi.

Oppilas taittelee A4:sta kirjekuoren ja opettaja säilyttää kirjeet suljettuna esim. laatikossa omassa luokassa. Jos kirje on viety kotiin viimeisteltäväksi, se suljetaan seuraavan tunnin alussa opettajan nähden ja annetaan opettajalle säilytykseen.

PURKU

Tapahtuu 9. luokan terveystiedon tunnilla. Katsotaan, miten ajatukset ja elämä on muuttunut. Kirjettä havainnoidessa voi nähdä myös itsessä tapahtuneet muutokset.



2

ELÄMÄNJANA**Liite 60****TARKOITUS**

Käydä läpi elämän tämänhetkisiä aiheita ja miettiä hieman tulevaa. Huomataan, että muidenkin elämästä löytyy samankaltaisia tapahtumia, jotka ovat olleet merkittäviä.

TOIMINTA

Oppilaat piirtävät janan syntymästä tähän päivään ja nykyhetkestä 3–5 vuotta eteenpäin. Janalle merkitään merkittävät tapahtumat. Näistä voidaan keskustella parin kanssa. Luokan kanssa voidaan käydä janaa sen verran läpi, kuin itse siitä haluaa kertoa. Esimerkiksi kerrotaan yksi merkittävä tapahtuma elämästä ja miksi se on ollut merkittävä. Jotkin tapahtumat, kuten koulun ja yläkoulun aloittaminen, sisarusten syntyminen ja esimerkiksi tuleva rippikoulu tai muu vastaava leiri, voivat olla monille oppilaille merkittäviä tapahtumia elämässä. Kesämuistot leireiltä, läheinen mummi tai ukki, jonka kanssa on saanut viettää pienempänä aikaa tai tehdä retkiä. Elämänjanan merkittäviin tapahtumiin voi kirjata myös itselle merkittäviä ihmisiä ja muistoja yhteisistä hetkistä sekä halutessaan tapahtumiin liittyviä tunteita värittäen tai piirtäen.

PURKU

Käydään läpi merkittäviä tapahtumia, opettaja voi halutessaan kertoa myös omasta elämästään, esim. silloin ja silloin menin lukioon, tai opiskelemaan ja niin edelleen.

3

AARREKARTTA

TARKOITUS

Suunnata omaa katsetta tulevaisuuteen ja oppia unelmoimaan ja asettamaan tavoitteita itselle.

TOIMINTA

Tarvitset kartonkia tai pahvia (n. 50 × 100 cm), sakset, liimaa, kyniä, paljon vanhoja lehtiä ja hyväntuulisen valokuvan itsestäsi.

- Liimaa valokuvasi kartongin keskelle ja lähde mielikuvitusmatkalle.
- Kuvittele itsesi tulevaisuudessa: mitä harrastat, mitä omistat, paikkoja joihin haluat matkustaa, missä opiskelit tai missä olet töissä ja mitä haluat oppia.

- Käytä kuvia apuna, kun mietit tulevaisuuttasi ja omia suunnitelmiasi. Jos sopivaa kuvaa ei löydy niin piirrä itse.
- Herkuttele ideoilla.

Toiveilla ja suunnitelmilla on taipumus toteutua! Tämän voi tehdä vaihtoehtoisesti myös A4 - sivulle pienempänä. Liimataan pienikokoinen omakuva keskelle ja kirjoitetaan ja/tai piirretään unelma ympärille.



KOKOAMINEN JA LOPETUS

LOPETA TUNTI KOTITEHTÄVÄN ANTOON



Kotitehtävä

A) Valmistelevä tunnilla aloitettu tehtävä kotona loppuun (kirje, aarrekartta, elämänjana).

B) Haastattelevä vanhempasi tai huoltajasi. Kysele myönteisiä muistoja jostakin hänen elämänsä tapahtumasta. Näitä voivat olla esimerkiksi koulun aloitus, ensimmäinen kesätyö, rippikoulumuistoja tai ensimmäinen ihastuminen. Vaihtoehtoisesti voit haastattelussa myös kysellä vanhempasi tai huoltajasi unelmista.



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE 57)
AVULLA VOIT KOOTA OPETUSKERRAN
KESKEISET SISÄLLÖT.

Materiaalit

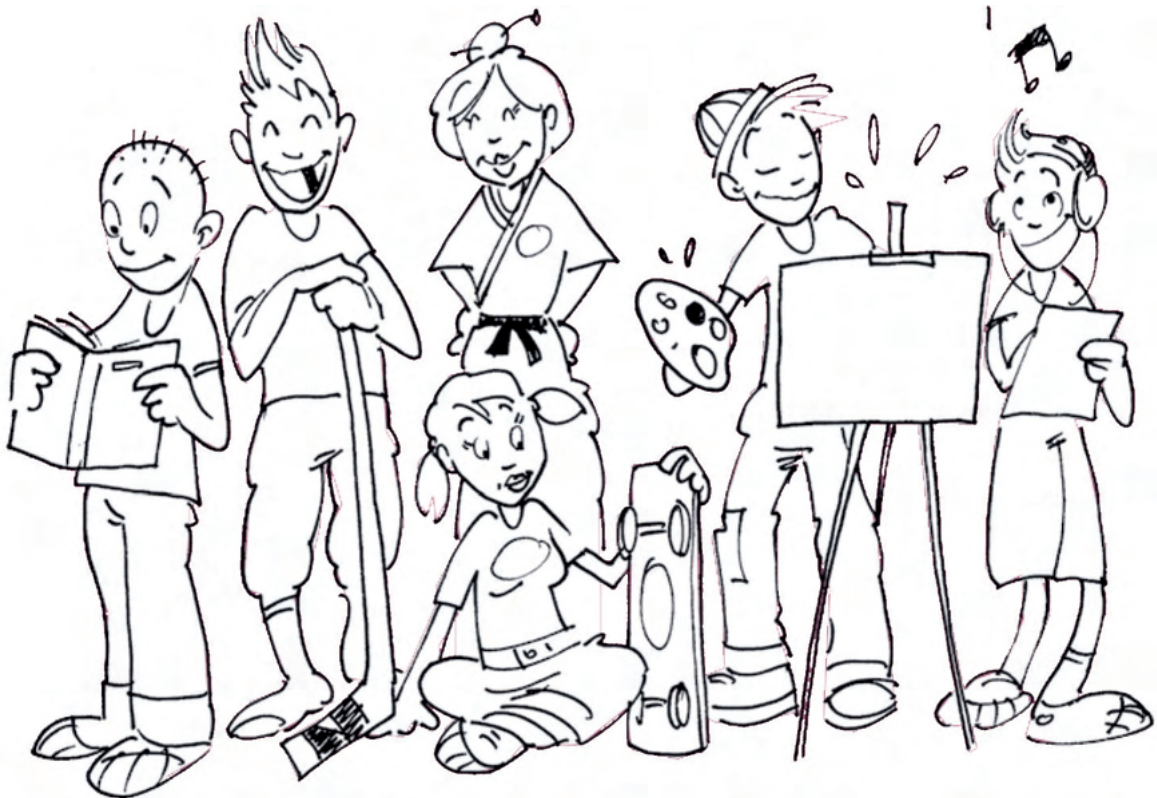
Liite 56: Tunnin aloituskalvo
Liite 57: Tunnin lopetuskalvo
Liite 58: Voittajayksilö
Liite 59: Minä seiskaluokalla
Liite 60: Elämän jana



Elämän kulku

AINUTLAATUINEN ELÄMÄNI

- ☺ **Mitä tarkoittaa oman elämän ainutlaatuisuus?**
- ☺ **Miten nuori kasvaa ja kehittyy?**



Kuva: Tuomas Gustafsson

Arvot ja arvostukset, omat valinnat, itselle tärkeät asiat, antaa voimaa ja suuntaa elämälle

Itsetuntemuksen vahvistaminen ja itsen arvostaminen, tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

Sosiaaliset taidot vahvistuvat vuorovaikutuksessa muiden kanssa (ystävät, kaverit, perhe)

Oman seksuaalisuuden hyväksyminen ja haltuun ottaminen

Ajattelu, oppiminen ja ymmärrys lisääntyy

Liikkuminen, lepo, ravinto, arjen rytmi, itsestä huolehtiminen

Henkinen kasvu

Psyykinen kasvu

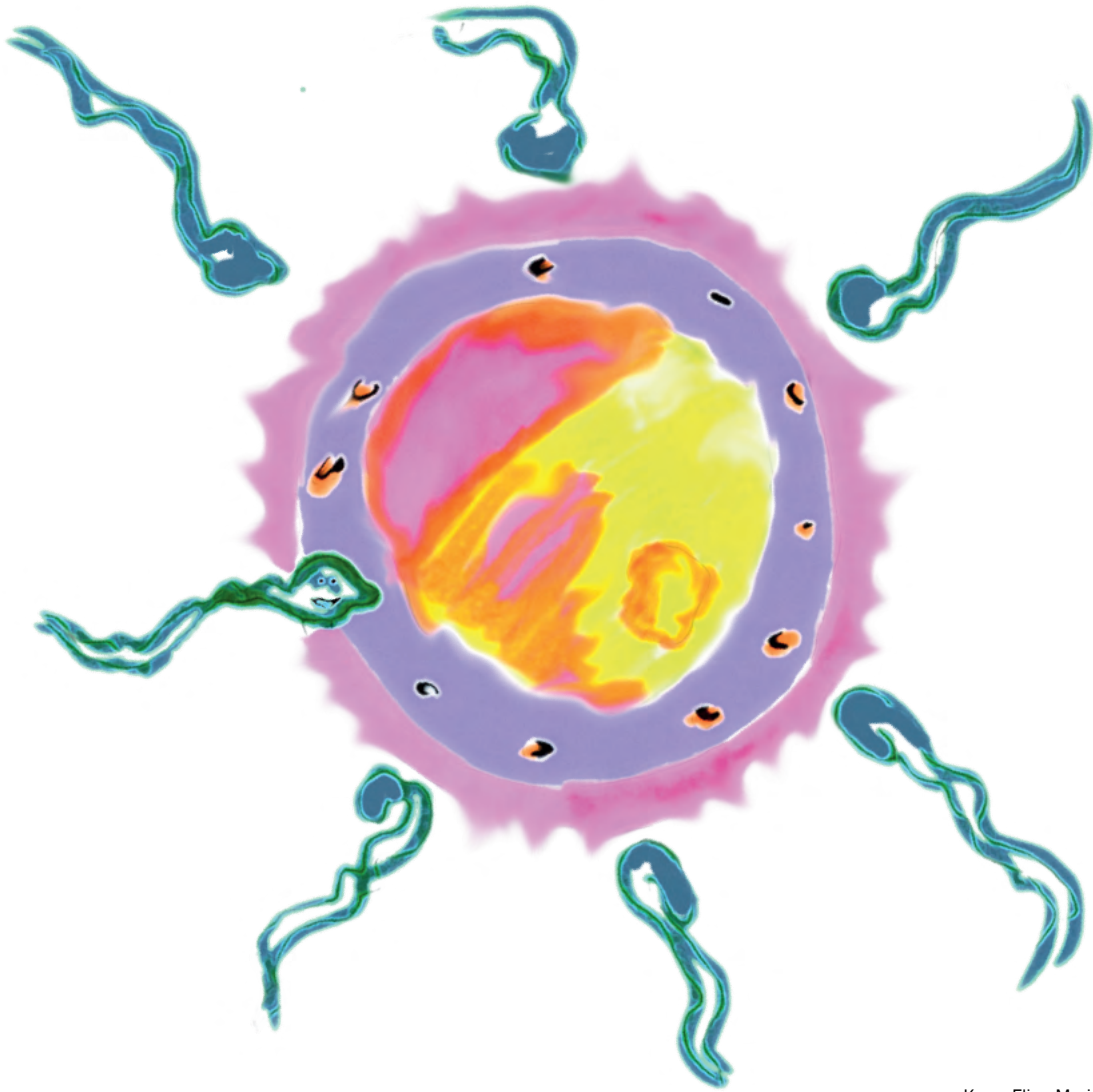
Sosiaalinen kasvu

Seksuaalinen kasvu
Tiedollinen kasvu

Fyysinen kasvu

KASVUN ULOTTUVUUDET

Voittajayksilö



Kuva: Elina Marjamäki

Minä seiskaluokalla



- Kirjoita kirje itsellesi.
- Kuvaile itseäsi, harrastuksiasi, perhettä ja läheisiäsi, tunteitasi, murheitasi tai kerro unelmistasi. Millainen olet nyt?
- Miltä tuntui tulla yläkouluun, mikä on muuttunut verrattuna edelliseen vuoteen? Millainen kaveripiirisi on? Keskity omiin kokemuksiisi ja tunteisiisi.
- Mitä 7.-luokkalaisena teet vapaa-ajallasi, mistä pidät, mikä on tällä hetkellä elämässäsi tärkeää?

Kirje suljetaan kahdeksi vuodeksi ja avataan terveystiedon tunnilla 9. luokalla.



Tulevaisuus

Tässä ja nyt

Aloitan lätkän pelaamisen,
ratsastuksen, soittotunnit
tai muun harrastuksen

Muutan uuteen kotiin

Menen
päiväkotiin

Syntymäpäiväni



OPETUSKERRAN TOTEUTUS:

B) LAPSUUS JA NUORUUS ENNEN JA NYT

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Motivointi

Lämmittelytehtäväksi voi valita joko harjoituksen sivulta 155 tai pohtia yhdessä kysymystä ”millainen minä olen”. Puhukaa kehittyvästä seksuaalisuudesta ja siitä, että jokainen kehittyy omaan tahtiinsa eikä aikuiseksi ole kiirettä. On aikaa kasvaa ja kehittyä rauhassa. Omaan muuttuvaan kehoon ja ulkonäköön suhtautuminen voi nuoruusvuosina olla kriittistäkin nuoruusvuosina, mutta se on kuitenkin osa oman, ulkonaisen itsen, hyväksymistä.

Tunnin alussa opettaja kertoo ihmisenä kasvamisen ulottuvuuksista (liite 57). On tärkeää tuoda esille, että tämä kasvu on elämän mittainen matka.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 61)
TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT
HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN
AIHEISTA.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

Harjoitusten tarkoitus on saada oppilaat pohtimaan omaa itseään ja oman itsen ulottuvuuksia, monipuolisuutta ja voimavaroja. Harjoituksia voi käyttää myös siten, että ottaa roolihahmoiksi jotkut tyttö- ja poikahahmot jos oppilaista on helpompi puhua ”toisista”.

Opetuskerran voi toteuttaa harjoituksella 1 tai 2:

1

MINÄ KEHITYN JA MUUTUN

TARKOITUS

Harjoituksen tavoitteena on tarkastella murrosiän muutoksia ihmisen kehossa. Samalla tuodaan esille se, että jokainen kehittyä omaa tahtiaan.

TOIMINTA

Muistuta oppilaita ryhmän säännöistä ja siitä, ettei tunnilla viitata toisiin loukkaavasti.

Oppilaat jaetaan 4–6 hengen ryhmiin. Ryhmissä tulisi olla tyttöjä ja poikia. Ryhmiin jakaminen tehdään esimerkiksi näin: Oppilaat asettuvat riviin hiusten värin/pituuden/silmien värin/sukkien värin mukaan ja siitä jako 1,2,3,4. Tai muodostetaan jono (puhumatta, kommunikointi ainoastaan käsimerkeillä) syntymäpäivän ja kuukauden mukaan ja siitä jako 1,2,3,4.

Jokainen ryhmä saa paperiarkit (yhteensä 4 kpl) ja erivärisiä kyniä. Ryhmän jäsenet piirtävät yhdessä papereille kahden tytön ja kahden pojan kehot siten, että toisen tytön ja toisen pojan kehot edustavat tytön ja pojan kehoja ennen murrosikää ja toiset kaksi murrosiän jälkeen. Jokainen hahmo piirretään omalle paperilleen. Anna oppilaille lupa piirtää rohkeasti ja rohkaise heitä tuomaan murrosiän muutokset selvästi esille.

Tuotokset kiinnitetään taululle/seinälle, joka on jaettu neljään osaan, jolloin yhteen osaan tulevat tytön kuvat ennen murrosikää, yhteen pojan kuvat ennen murrosikää ja vastavasti kahteen seuraavaan kuvat murrosiän jälkeen.

PURKU

Tarkastellaan yhdessä piirustuksia, jonka jälkeen keskustellaan:

- Mitä murrosikä oikeastaan tarkoittaa?
- Minkälaisia muutoksia oppilaat havaitsivat kuvissa? Esiintuvia, jos eivät nouse keskustelusta: Tytöillä: rintojen kasvu, lantion leveneminen, karvoitus, pituuskasvu, sukupuolielinten kasvu, finnit, hienhajun lisääntyminen, kuukautiset. Pojilla: hartioiden leveneminen, lihasten kasvu, pituuskasvu, karvoitus, sukupuolielinten kasvu, finnit, siemensyöksyt, äänenmurros, hienhajun lisääntyminen.
- Oman kehon arvostamisesta. Onko se tärkeää, vaikeaa, merkityksellistä – miksi?

Keskustelun lopuksi tuodaan esiin persoonallisuus ja ainutlaatuisuus. Oppilaiden piirustuksissa on nähtävissä varmasti kehojen voimakas erilaisuus, joka kannattaa tuoda esiin.

Korosta oppilaille, että ihmisen keho kehittyä omaa tahtiaan omaksi ainutlaatuisiksi kokonaisuudekseen. Seitsemäsluokkalaisen keho ei ole vielä läheskään ”valmis” vaan muuttuu ja kehittyä tulevien vuosien aikana. Minnekään ei ole kiire.

Jos aikaa riittää, pyydä oppilaita miettimään, minkälaisia ominaisuuksia on hyvällä keholla. Jos esiin tulee vain ulkonäköön liittyviä ominaisuuksia, tuo esiin myös kehon terveys ja kaikki se, mitä pystymme kehollamme tekemään, kuten ilmaisemaan itseämme, halaamaan, koskettamaan, liikkuamaan ja niin edelleen.

2

KEHOKARTTAHARJOITUS

TARKOITUS

Oppilaat saavat mahdollisuuden tunnustella omaa kehoaan ja siinä ilmeneviä tunteita ja toimintoja. He saavat myös jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan parin kanssa.

Oppilas etsii itselleen parin (tai oppilaat jaetaan pareihin) ja kuvitellaan lattialle suuri keho, joka makaa selällään. Sopikaa, miten päin keho on. Korosta oppilaille, ettei seuraavassa tehtävässä ole ns. oikeita vastauksia.

Pyydä oppilaita liikkumaan jättiläiskehon päällä seuraavasti: Menkää parinne kanssa siihen osaan

- missä hikoilee eniten urheilussa
- mikä on vahvin
- missä kova jännittäminen tuntuu
- mikä haisee pahimmalle tai tuoksuu parhaimmalle
- missä kuntotestin rasitus tuntuu eniten
- mikä on ihmisen herkin kohta
- missä suru tuntuu
- missä rakkaus tuntuu
- missä tuntuu, kun kaveri pettää
- missä tuntuu, kun minua nimitellään tai kun joku sanoo pahasti.

Kysy jokaisen tehtävän jälkeen, missä osassa kehoa oppilaat ovat. Voit pyytää heitä perustelevaan vastauksensa.

Harjoitus voidaan tehdä myös niin, että oppilaat saavat piirtää ryhmissä tai pareittain suurelle paperille ihmisen kuvan ja merkitä sitten kuvion päälle, missä mikäkin tunne tuntuu.

PURKU

Parien perustelujen jälkeen keskustelua voidaan jatkaa, jos perustelut nostavat esiin sopivia aiheita.

Jos esimerkiksi kaverin pettäminen tuntuu nyrkissä, voidaan keskustelu johtaa väkivallattoman käyttäytymisen suosimiseen ja siihen mitä suuttuessaan voi tehdä väkivallan sijaan. Voidaan purkaa myös pienryhmissä, jos isossa ryhmässä purkaminen ei toimi.

Harjoituksen lopuksi mietitään oman kehon hyviä puolia. Kukaan listaa Hyvän mielen vihkoonsa viisi hyvää puolta itsestään ja omasta kehostaan. Harjoitusta ei tarvitse näyttää muille eikä opettajalle.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

LOPETA TUNTI KOTITEHTÄVÄN ANTOON

KOTITEHTÄVIEN TARKOITUS

Tutustua omaan elämänkulkuun ja oman perheen ja suvun vaiheisiin. On tärkeää tunkea sukunsa taustoja ja oppia vanhempiensa nuoruudesta. Siten voi paremmin ymmärtää myös sitä, miksi vanhemmille saattaa olla välillä vaikeaa ymmärtää lapsen ja nuoren elämää nykypäivänä. Maailma muuttuu eikä aina ole ollut samanlaista. Erilaiset asiat ovat tärkeitä eri aikoina.



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE 57)
AVULLA VOIT KOOTA OPETUSKERRAN
KESKEISET SISÄLLÖT.



KOTITEHTÄVÄ: "NUORUUS ENNEN".

Liite 62

Oppilas haastattelee vanhempiaan, huoltajaansa tai muuta aikuista näiden nuoruusvuosista. Tässä tulee esiin se, että nuoruus on saattanut olla hyvinkin erilainen ja toisaalta osittain samanlainenkin kuin oppilaan oma nuoruus nykypäivänä. Aihe yhdistää perheitä, ja nuori oppii tuntemaan ehkä myös oman vanhempansa kasvukipuja. Teema voidaan ottaa uudestaan esille vanhempainillassa, kun halutaan tarkastella eroa vanhempien ja nuorten nuoruusvuosien haasteissa. Jos lapsi ei asu vanhempiensa luona, niin hän voi haastatella sitä läheistä, jonka luona asuu.

Kysymykset löytyvät liitteestä 62.

Kysymysrunko voi olla esimerkiksi:

- Millaista oli olla 13–14-vuotias sinun nuoruudessa?
- Mitä sinun nuoruudessa tehtiin iltaisin/koulun jälkeen/viikonloppuisin/vapaa-aikana?

- Kuuluitko urheiluseuraan/nuorisoseuraan? Mitä siellä tehtiin?
- Kuinka paljon sinun täytyi auttaa vanhempiasi kodinhoidossa/kodin töissä?
- Minkälaista koulussa oli?
- Millaista ruokaa koulussa tarjottiin?
- Millaisia vaatteita käytit?
- Miten kasvoit pituutta?
- Missä aikataulussa kehityit?

Keksi itse lisää kysymyksiä.

Tehtävä tehdään kirjallisena ja liitetään Hyvän mielen vihkoon.

PURKU

Harjoitus puretaan seuraavan tunnin alussa. Oppilaat voivat tuoda mukanaan kotoaan vanhempien nuoruuskuvia sekä oman tämän hetkisen nuoruuskuvansa, kun puretaan harjoitusta ryhmissä.

Kuvat voidaan myös kopioida ja tehdä kuvakollaasi seinälle. Miten oma ja vanhempien nuoruus erosi? Mitkä erot olivat yllättävimpiä? Mitä yhtäläisyyksiä löysitte? Mitä hyötyä vanhempien nuoruuteen tutustumisesta oli?



KOTITEHTÄVÄ: SUKUPUU

Oppilaat piirtävät sukupuun lähisuvustaan Hyvän mielen vihkoon. Oppilas keskustele vanhempiansa kanssa kotona ja kokoaa itselleen sukupuuta.

Mitä olen perinyt vanhemmiltani, isovanhemmiltani? Millaisia ominaisuuksia? Jos oppilas ei asu vanhempiensa luona, hän voi tehdä sukupuun lähiverkostostaan. Harjoitus puretaan seuraavalla tunnilla pienissä ryhmissä tai pareittain.

Malli sukupuusta: [Liite 63](#)

Materiaalit

Liite 61: Tunnin aloituskalvo

Liite 62: Kotitehtävä: vanhempani tai huoltajani nuoruus

Liite 63: Malli sukupuusta.

Elämän kulku

LAPSUUS JA NUORUUS ENNEN JA NYT

- ☺ **Miten nuori kasvaa ja kehittyy?**
- ☺ **Millaista nuoruus oli ennen?**



Kuva: Tuomas Gustafsson

Kotitehtävä:
vanhempani tai huoltajani nuoruus

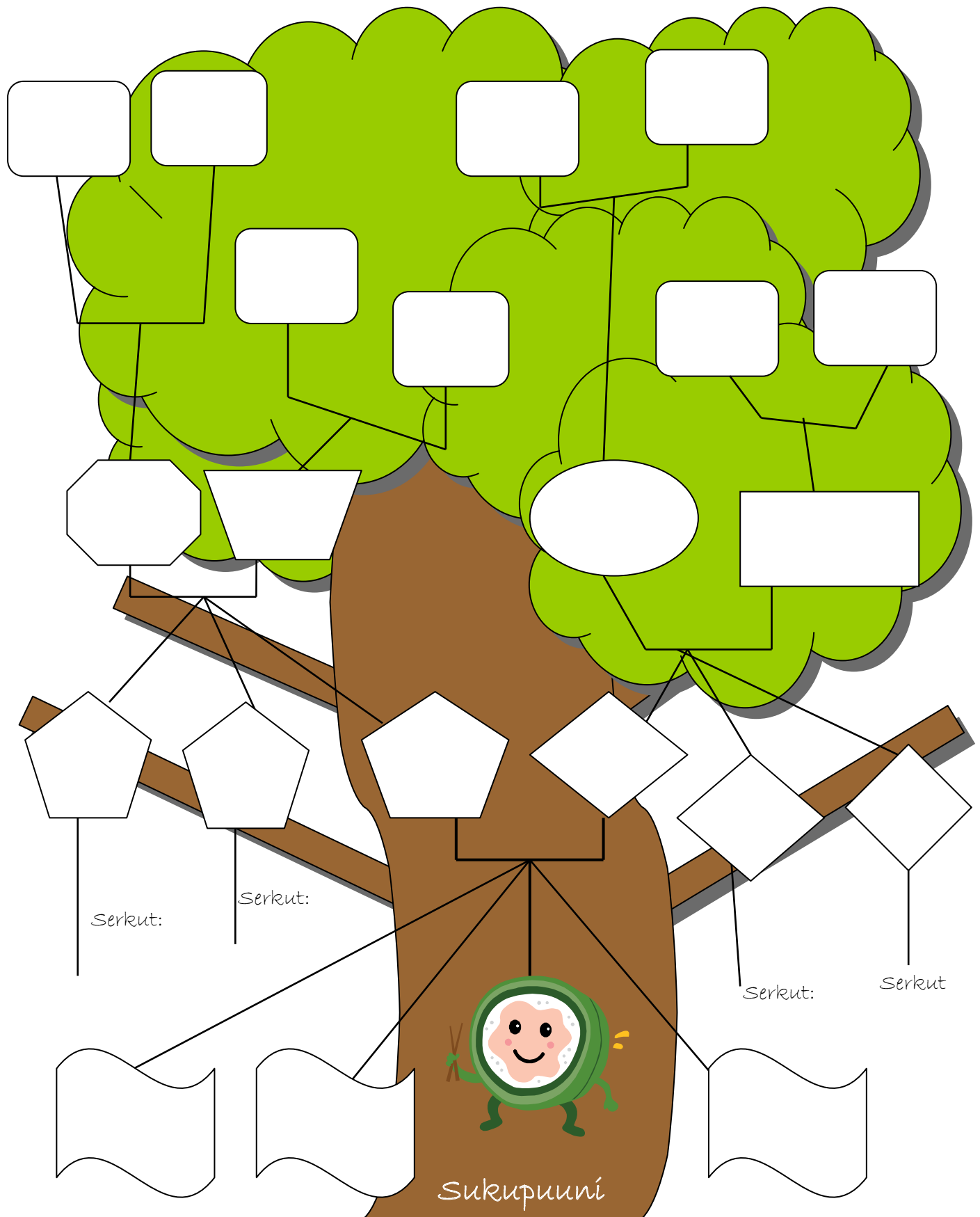


Haastattele vanhempiasi tai huoltajaasi tai muuta sinulle läheistä aikuista hänen nuoruudestaan. Tässä muutamia kysymyksiä, joita voit haastattelussasi käyttää apuna.

- ☺ **Millaista oli olla 13–14-vuotias sinun nuoruudessasi?**
- ☺ **Mitä iltaisin tehtiin koulun jälkeen/viikonloppuisin/vapaa-aikana?**
- ☺ **Kuuluitko urheiluseuraan/nuorisoseuraan? Millaista siellä oli?**
- ☺ **Kuinka paljon sinun täytyi auttaa vanhempiasi kodin töissä?**
- ☺ **Minkälaista koulussa oli?**
- ☺ **Millaista ruokaa koulussa tarjottiin?**
- ☺ **Millaisia vaatteita käytit?**

Tässä muutamia kysymyksiä, joiden avulla voit arvailla oman kasvusi aikataulua:

- ☺ **Miten kasvoit pituutta?**
- ☺ **Millä aikataululla kasvoit?**
- ☺ **Missä aikataulussa kehityit?**



Kuva: Soile Törrönen



9

ARVIOINTI

Opettaja voi soveltaa Mielen hyvinvoinnin jakson arvioinnissa terveystiedon yleisiä arviointiperusteita. Lue lisää arvioinnista koko materiaalin johdantoluvusta.

A

KUVAKORTIT TAI POSTIKORTIT

7. -luokan Mielen hyvinvoinnin jakson alussa tehtiin piirustustehtävä, jossa kukin piirsi luokan sosiaalisen verkoston. Jakson lopuksi voidaan teettää vastaava tehtävä piirtäen tai toteuttaa harjoitus toiminnallisesti seuraavasti: oppilaat asettuvat luokassa (mahdollisimman isossa tilassa) lähekkäin yhden oppilaan kanssa, jonka on oppinut tuntemaan mielen hyvinvoinnin jakson/terveystiedon tuntien aikana paremmin.

B

KUVAKORTIT TAI POSTIKORTIT

Mietitään kuvien pohjalta yksi OK-jakson herättämä ajatus. Mitä olen ymmärtänyt? Oivaltanut? Mitä uutta olen harjoitusten ja tehtävien kautta oppinut?

Voidaan tehdä myös keskustellen.

C

MIELI HYVÄNÄ -KALVO

Käydään kalvolta läpi jakson sisältämät teemat ja muistellaan millaisia harjoituksia on tehty. Mikä on ollut mukavinta? Mikä ikävintä? (Mieli hyvänä -kalvo, sivu 30).

D

MUISTELU

Palautetaan tunnin alussa mieliin turvallisen ryhmän säännöt ja toimintatavat. Painotetaan, että niitä on tarkoitus noudattaa jatkossakin.

- Miten ryhmämme on kehittynyt?
- Millainen se on nyt?
- Miten koen sen nyt?
- Mitä muuta ryhmässä on tapahtunut?

Keskustellaan ryhmän toiminnasta yhdessä.

Esimerkiksi:

- Ovatko halukkaat saaneet äänensä kuuluville?
- Millainen työrauha on ollut?
- Miten yhteistyö ja toisten tukeminen on toiminut?

Ohjeet arvioinnista opettajalle

Opettaja voi koota mieleisensä kokeen koepankin (liitteen 64) kysymyksistä. Halutessaan kokeeseen voi liittää muitakin kysymyksiä terveystiedon aiheista. Itsearviointitehtävän voi tehdä nimettömänä tai nimellä.

Tehtävät 7 ja 8 ovat vaihtoehtoisia, joista opettaja voi valita ryhmälleen sopivan tehtävän. Tehtävä 7 saattaa olla vaikea, jos oppilaat eivät ole tottuneet käsitekartan piirtämiseen. Tehtävä 8 on sitä vastoin melko helppo. Lisäksi voi käyttää ekstratehtävää (tehtävä 9) nopeille oppilaille (vapaaehtoinen). Opettaja voi kirjoittaa tämän taululle/kalvolle.

Materiaalit

Liite 64: Koepankki

Liite 65: Kokeen ratkaisut ja pisteytysmalli

Liite 66: Lukuvinkkejä terveystiedon kirjoista

Sivu 30: Mieli hyvänä - oppilaan kalvo (jakson teemojen mieleen palautteluun)

KOEPANKKI 7. LUOKKA

Opettaja voi valita koepankin kysymyksistä ryhmälleen sopivat ja muokata niistä kokeen sekä yhdistää kysymyksiä halutessaan terveystiedon kokeeseen. Vastaukset pisteystyövaihtoehtoinen ovat liitteessä 65.

ITSEARVIOINTI

Rastita: tyttö poika

1. Merkitse ruksilla (x) mielestäsi sopivin vaihtoehto. Lue väittämät ja vastausvaihtoehdot huolellisesti.

Mielestäni...	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Minulla oli hyvä ja turvallinen olo terveystiedon tunnilla.				
2. Opin tunnistamaan omia hyviä puoliani terveystiedon opetuksen kuluessa.				
3. Terveystiedon tunnilla syntyi välillä mielenkiintoista keskustelua.				
4. Voin vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiini.				
5. Mielen hyvinvointia voi oppia ja kehittää.				
6. Mielen hyvinvointi on vaikea asia ymmärtää.				
7. Tiedän kenelle voin puhua huolistani ja murheistani.				
8. Minulla on koulussa sopivasti ystävä- ja kaverisuhteita.				

5. Nimeä koulun turvalliset aikuiset, jotka työksensä auttavat nuoria koulussa ja joihin voit ottaa yhteyttä pulmatilanteissa. (2 p)

6. Luettele, miten ikäisesi nuori voi tukea omaa mielen hyvinvointiaan. Kerro 6 esimerkkiä koululaisen arjesta. (6 p)

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7. Muistele 7. luokan terveystiedon tunneilla mielen hyvinvoinnista oppimaasi. Mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointia? Piirrä käsittekartta aiheesta mielen hyvinvointi. Mieti, mitä asiat tukevat mielen hyvinvointia ja mitkä asiat liittyvät edelleen näihin asioihin. Anna ajatustesi rönkyillä! (6 p)



Mielen hyvinvointi

8. Mitkä ovat mielen hyvinvoinnin perustekijät arjessa? (5 kpl)
Piirrä mielen hyvinvoinnin käsi ja nimeä mielen hyvinvoinnin perustekijät arjessa.

Kirjoita kustakin mielen hyvinvoinnin perustekijästä esimerkki, miten voit tukea sitä omassa elämässäsi. (6 p)

9. Seurasit muutaman päivän ajan omassa arjessasi **Mielen hyvinvoinnin käsi -tehtävän** avulla mielen hyvinvointia tukevien tekijöiden toteutumista. (3 p)

a) Mitkä tekijät olivat arjessasi vahvuuksia ja mitkä toimivat hyvin?

b) Oliko jokin kohta sellainen, joka kaipasi muutosta? Mikä se oli?

c) Millaisen muutossuunnitelman teit muutosta kaipaavan osan vahvistamiseksi omassa arjessasi?

d) Onko muutosta tapahtunut? Miltä muutos tuntuu?

EKSTRA: Tarina turvallisesta ryhmästä. (5 p)

Kirjoita tarina (1 A4), jossa tulevat esille turvallisen ryhmän elementit. Tarina voi sijoittua esimerkiksi 7. luokan alkuun, jolloin uusi luokka aloittaa yläkoulutaivaltaan ja ryhmässä on erilaisia ja toisilleen vieraitakin oppilaita.

7. luokan kokeen ratkaisu- ja pisteytys ehdotus

- Opettaja voi hyödyntää kokeen arvostelussa alla olevaa pisteytystä.
- Tehtävien ratkaisut ovat arvosanalle kiitettävä.
- Opettaja voi soveltaa pisteytystä kokeen arvostelussa.

ITSEARVIOINTI

Tehtäviä 1, 2 ja 3 ei pisteuteta. Niillä opettaja saa oppilailta palautetta opetusjaksosta. Niitä voi myös tarvittaessa hyödyntää oppilasarviointin tukena.

4. Mitä ovat perustunteet? (6 p)

a) Nimeä 9 perustunnetta. (4 p)

illo, suru, viha, pelko, rakkaus, yllätys, inho, häpeä, nautinto. (0,5 p/tunne)

b) Valitse nimeämistäsi tunteista kolme ja kerro missä tilanteissa niitä voi tuntea. (1,5 p)

Oppilas osaa antaa kolme erilaista esimerkkitalannetta arkielämästä, jossa valittu tunne ilmenee. (0,5 p/esimerkkitalanne)

5. Nimeä koulun turvalliset aikuiset, jotka työksensä auttavat nuoria koulussa ja joihin voit ottaa yhteyttä pulmatilanteissa. (2 p)

- Oppilas osaa mainita ainakin seuraavat tahot: koulukuraattori, koulupsykologi, kouluterveyden hoitaja, opettaja (0,5 p/taho)

6. Miten ikäisesi nuori voi tukea omaa mielen hyvinvointiaan? Kerro 6 esimerkkiä koululaisen arjesta. (6 p)

- Oppilas tuo vastauksessaan esille esimerkkejä seuraavista tavoista tukea mielen hyvinvointia ja osaa antaa vastukselleen perustelun. (1p/esimerkki)

- arjen rytmistä kiinni pitäminen
- riittävä uni ja lepo, vapaa-aika
- monipuolinen ravinto, ateriat ystävien seurassa
- riittävä liikunta omien mieltymysten mukaan
- itselle sopivat rentoutumismuodot
- mielihyvää tuottava tekeminen, kuten käsityöt, lukeminen, musiikin kuuntelu, tanssiminen
- kavereiden kylään kutsuminen, kylään meneminen
- yhteydenpito läheisiin ja ystäviin
- omista kuulumisista kertominen, kysyminen toiselta, miten tämä voi
- lupausten pitäminen
- avun tarjoaminen, avun pyytäminen
- huolista puhuminen läheiselle, turvalliselle aikuiselle
- toisen kuunteleminen ja läsnäolo toisen kohtaamisessa
- harrastukset, myös yhdessä kaverin kanssa
- kiinnostus elämään, toivon näkökulman säilyttäminen elämässä osana hyvinvointia?

7. Muistele 7. luokan terveystiedon tunneilla mielen hyvinvoinnista oppimaasi. Mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointia? Piirrä ajatuskartta (mind map) aiheesta mielen hyvinvointi. Mieti, mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointia ja mitkä asiat liittyvät edelleen näihin asioihin. Anna ajatustesi rönnyillä! (6 p)

- Arvioinnissa voi hyödyntää tehtävän 6 ratkaisua sekä Mielen hyvinvoinnin käsi-harjoituksessa esiin tulleita mielen hyvinvoinnin perustekijöitä (uni & lepo, ravinto & ruokailu, ihmissuhteet, liikunta ja yhdessä tekeminen, harrastus ja luova tekeminen, arjen rytmi). (0,5 p/asia)

- Oppilas osaa antaa esimerkkejä. (0,5 p/esimerkki)

8. Mitkä ovat mielen hyvinvoinnin perustekijät arjen elämässä (5 kpl)? Piirrä Mielen hyvinvoinnin käsi. Nimeä perustekijät. Kirjoita jokaisesta perustekijästä esimerkki siitä, miten voit tukea niitä omassa elämässäsi. (6 p)

- Oppilas osaa nimetä mielen hyvinvoinnin perustekijät (uni & lepo, ravinto & ruokailu, ihmissuhteet, liikunta ja yhdessä tekeminen, harrastus ja luova tekeminen, arjen rytmi). (0,5 p/asia)

- Oppilas osaa antaa esimerkkejä. (0,5 p/esimerkki)

9. **EKSTRA:** Seurasit muutaman päivän ajan omassa arjessasi Mielen hyvinvoinnin käsi -tehtävän avulla mielen hyvinvointia tukevien tekijöiden toteutumista. (4 p)

a) Mitkä olivat arjessasi vahvuudet ja toimivat hyvin?

- Oppilas osaa eritellä vähintään kaksi löytämänsä vahvuutta. (1 p)

b) Oliko jokin kohta sellainen, joka kaipasi muutosta? Mikä se oli?

- Oppilas osaa eritellä yhden muutoskohdan. (0,5 p)

c) Millaisen muutossuunnitelman teit sen osan vahvistamiseksi omassa arjessasi?

- Oppilas osaa antaa esimerkin muutossuunnitelmastaan. (1 p)

c) Onko muutosta tapahtunut? Miltä muutos tuntuu?

- Oppilas osaa kertoa mitä muutosta on tapahtunut ja miltä se on tuntunut. (0,5 p)

EKSTRA: Tarina turvallisesta ryhmästä (5 p)

- Oppilas tuo tarinassa esille ainakin seuraavat turvallisen ryhmän elementit: luottamus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen ja halukkuus yhteistyöhön.

LUKUVINKKEJÄ OPPILAILLE

Opetuskertojen aihepiireistä tietoa myös terveystiedon oppikirjoissa:

Orkovaara, P., Cacciatore, R., Furman, B., Hirvihuhta, H., Hämäläinen, A., Kekki, M. & Korteniemi-Poikela E. 2006. Dynamo. Terveystietoa luokille 7–9. Helsinki: Tammi.

Reinikkala, P., Ryhänen, E., Penttinen, H., Penttilä, S., Pesonen, J. & Vertio, H. 2005. Terveystietoa luokille 7–9. Helsinki: WSOY.

Eloranta, T., Kalaja, S., Korhonen, J., Nykänen, M. & Välimaa, 2007. R. Terveysten portaat. Helsinki: Otava.

Lehtinen, I., Lehtinen, T., Lukkari, T. & Soisalo, S. 2006. Terveystiedon Syke. Helsinki: Edita.

AIHAPIIRIT:

MUKAVASTI RYHMÄSSÄ

Dynamo:

- Miten saan ystäviä ja miten saan pidettyä ystävinä
- Miten selvitä töppäyksistä

Syke:

- Ystävyyden merkitys

Terveystietoa:

- Minä ryhmän jäsenenä
- Hoidan mieltäni

Terveysten Portaat:

- Sosiaaliset suhteeni

MIELI PIIRTEÄNÄ

Dynamo:

- Pienet hyvät hetket
- Keskittymismestari ottaa rennosti
- Rentoutuminen – hyvää oloa ilmaiseksi

Syke:

- Mielenterveys

Terveystietoa:

- Mielikin voi sairastua
- Hoidan mieltäni

Terveysten Portaat:

- Elämän voimaa



KYVYT KÄYTTÖÖN

Dynamo:

- Itseluottamuksen tehotreenit

Syke:

- Tunne itsesi

Terveystietoa:

- Hoidan mieltäni

Terveysten Portaat:

- Itsetuntemus

ARVOT PUNTARISSA

Syke:

- Vaikuttavat valinnat

Terveystietoa:

- Voinko itse vaikuttaa terveyteeni

AINUTLAATUINEN ELÄMÄNI

Dynamo:

- Muuttuva minä

Syke:

- Ihmisen elämänskaari

Terveystietoa:

- Minä muutun

Terveysten Portaat:

- Peili: ystävä, vihollinen vai alituinen seuralainen

LAPSUUS JA NUORUUS ENNEN JA NYT

Dynamo:

- Muuttuva minä

Syke:

- Ihmisen elämänkaari

Terveydeksi:

- Minä muutun
- Minä ja perhe

Terveysten Portaat:

- Perhe

TUNTEET TUTUIKSI

Dynamo:

- Tunteet
- Saako tunteista puhua?

Syke:

- Tunteet ohjaavat

Terveydeksi:

- Minä ryhmän jäsenenä

Terveysten Portaat:

- Tunnenko tunteeni?

HUOLET PUHEEKSI

Dynamo:

- Elämänilo kadoksissa?
- Koulukiusaaminen – fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista väkivaltaa
- Pärjääminen eroperheessä
- Alkoholi
- Huumeet

Syke:

- Yksin oleminen

Terveydeksi:

- Hoidan mieltäni
- Minä ja perhe

Terveysten Portaat:

- Pelko
- Koulukiusaaminen

TURVAVERKOSTONI

Dynamo:

- Elämän ilo – jokaisen oikeus

Syke:

- Perheen merkitys

Terveydeksi:

- Minä ja perhe

Terveysten Portaat:

- Sosiaalinen tuki ja turvaverkosto