



Kartta ja kompassi

1. Asenteet puntarissa
2. Tunnetreenit – miten viestin?
3. Surun sormenjälki – surusta ja kriisistä selviytyminen
4. Särkyvää – kun mieli voi pahoin
5. Katse tulevaisuuteen – elämän unelmat ja arvostukset
6. Arviointi
7. Ryhmän päättymisen



SISÄLLYS 9. LK

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 9. luokalla ... 4

9. luokan tavoitteet 5

1. Asenteet puntarissa 7

Opettajan taustatieto asenteista 17

Opetuskerran toteutus 11

Aloitutus ja oppilaiden motivointi 11

Varsinainen työskentely 12

Kokoaminen ja lopetus 14

Kotitehtävä 15

Liitteet 1–6 17–26

2. Tunnetreenit – Miten viestin? 27

Opettajan taustatieto emootioista, tunteista ja tunnetaidoista 27

Opetuskerran toteutus 32

Aloitutus ja oppilaiden motivointi 32

Varsinainen työskentely 33

Kokoaminen ja lopetus 35

Kotitehtävä 35

Liitteet 7–17 37–54

3. Surun sormenjälki – Surusta ja kriisistä selviytyminen 55

Opettajan taustatieto äkillisestä kriisistä ja surusta 55

Opetuskerran toteutus 61

Aloitutus ja oppilaiden motivointi 61

Varsinainen työskentely 64

Kokoaminen ja lopetus 68

Kotitehtävä 69

Liitteet 18–25 71–79

4. Särkyvää – Kun mieli voi pahoin 81

Opettajan taustatieto mielenterveyden häiriöistä 81

Opetuskerran toteutus 89

Aloitutus ja oppilaiden motivointi 89

Varsinainen työskentely 90

Kokoaminen ja lopetus 91

Kotitehtävä 91

Liitteet 26–36 93–108



5. Katse tulevaisuuteen	109
Opettajan taustatieto Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuudesta	
7.–9. luokille perusopetuksen päättyessä	109
Opetuskerran toteutus	111
Aloitukset ja oppilaiden motivointi	111
Varsinainen työskentely	112
Kokoaminen ja lopetus	114
Kotitehtävä	115
Liitteet 37–41	117–124
6. Arviointi	125
Opetuskerran toteutus	125
Aloitukset ja oppilaiden motivointi	125
Varsinainen työskentely	125
Kokoaminen ja lopetus	126
Liitteet 42–46	127–138
7. Ryhmän päättymisen	139
Opettajan taustatieto ryhmän päättymisestä	139
Opetuskerran toteutus	140
Aloitukset ja oppilaiden motivointi	140
Varsinainen työskentely	141
Kokoaminen ja lopetus	144
Liitteet 47–52	145–151
Opetusmateriaalin lähteet	152

MIELEN HYVINVOINNIN OPETUSKOKONAISUUS

9. luokan Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuudessa avataan terveystiedon opetussuunnitelman perusteiden tavoitteita ja sisältöjä yhdeksäsluokalaisen ikätasolle sopivasti. Opetuskokonaisuus kiteyttää kokonaisuudeksi terveystiedon opetussuunnitelmaan sisällytetyn mielenterveystietojen ja- taitojen osuuden.

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus ja sisällöt ovat osa 9. luokan terveystiedon opetusta. Opetuskerrat voi toteuttaa kaksoistunteina tai 45 minuutin oppitunteina. 9. luokan aihepiirit ovat laajoja. Onkin suositeltavaa antaa kullekin teemalle riittävästi aikaa.

Opetuskokonaisuuteen ei sisälly erillistä ryhmäytymistä, mutta opettaja voi halutessaan hyödyntää 7. ja 8. luokkien ryhmäytymistunteja.

Opetusmenetelmät painottuvat oppilaan omaan tuottamiseen. Oppilaat voivat työstää muun muassa esitelmiä, projektitöitä ja yksilötehtäviä vihkoon. Opetuksessa voidaan käyttää myös toiminnallista pistetyöskentelyä.

9. luokan opetusmateriaalissa käsitellään asenteita ja mielenterveyttä, haastavia tunteita, surusta ja kriisistä selviytymistä sekä nuoren masennusta ja alakuloa. Lisäksi kootaan mielen hyvinvoinnin tiedoista ja taidoista kokonaisuus Mielen hyvinvoinnin passiin. Lopussa on myös ryhmän päättymiseen liittyvä tunti.

Nuoren on tärkeää saada tietoa haastavistakin aihealueista, sillä elämään kuuluu myös kipua, surua ja kriisejä. Mielen hyvinvoinnin taitoihin kuuluu kyky puhua elämään kuuluvista satuttavista aiheista. Myös haastavien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja sanoittaminen tuo nuorelle turvallisuuden tunnetta ja antaa arvokasta taitoa elämään. Lisäksi opetusmateriaalin myönteiset selviytymistarinat ja nuoren omien selviytymistaitojen vahvistaminen tukevat nuorta.

- Haastavia aiheita voidaan käsitellä oikeilla nimillä ja yleisellä tasolla esimerkiksi tarinoiden kautta. On tärkeää muistuttaa, että jokaisen yksityisyyttä kunnioitetaan, eikä omista asioista tarvitse puhua. Tarinoiden kautta nuori voi saada asioille kosketuspintaa omaan elämäänsä.
- Koulussa on tärkeää rakentaa moniammatillista yhteistyötä. Esimerkiksi koulukuraattorin on hyvä tietää, mitä aihepiirejä terveystiedon tunneilla käsitellään. Opettajan on hyvä olla tietoinen siitä, miten nuoren avuntarpeen voi tunnistaa. On tärkeää ohjata nuori tarvittaessa eteenpäin koulun oppilashuollon piiriin.
- Opetuksessa on hyvä tutustua oman koulun oppilashuollon tukirakenteeseen ja kriisitilanteiden toimintasuunnitelmaan. Koulun oppilashuollon henkilöiden on hyvä tulla kasvoilta ja nimeltä tutuiksi oppilaille. Lisäksi on hyvä tutustua kunnan tukipalveluihin ja auttaviin tahoihin. Apua on tarjolla. Nuori ei saa jäädä yksin huoliensa kanssa.
- Nuoren saattaa olla vaikea puhua haastavista asioista aikuiselle. Nuoret tukeutuvatkin huolissaan usein toisiinsa ja kaverit pitävät huolta toisistaan. Nuorelle on hyvä muistuttaa, että elämän vaikeasta tilanteesta puhuminen ja avun etsiminen osoittaa vahvuutta ja rohkeutta.



Tunneilla on tärkeää käsitellä turvallisesti sisältöjä, jotka saattavat nostaa nuoren oman kokemuksen pintaan. Opetustilanteessa opettajan rooli on olla turvallinen aikuinen omassa ammattiroolissaan. Tarvittaessa opettaja voi ohjata nuoren eteenpäin ammattilaisen, esimerkiksi koulukuraattorin, luokse.

9. luokan tavoitteet

OPETUSKERRAN NIMI

OPETUSKERRAN TAVOITTEET

1. Asenteet puntarissa

- Avata näkökulmia omiin ja yhteiskunnassa vallitseviin asenteisiin mielenterveydestä.
- Hahmottaa keinoja vaikuttaa asenteisiin.

2. Tunnetreenit – miten viestin?

- Tutustua haastavien tunteiden hallintaan ja rakentavaan ilmaisuun.

3. Surun sormenjälki – surusta ja kriisistä selviytyminen

- Tutustua äkillisen kriisin käsitteeseen ja vaiheisiin.
- Tutustua suruteemaan.
- Kerrata kriisistä selviytymiskeinoja.

4. Särkyvää – kun mieli voi pahoin

- Antaa tietoa alakulosta ja masennuksesta nuoren elämässä. Saada tietoa avunsaantikanavista.

5. Katse tulevaisuuteen – elämän unelmat ja arvostukset

- Kootaan mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus ja täytetään Mielen hyvinvoinnin passi.

6. Jakson arviointi ja koe

- Miettiä ja kirjoittaa, mitä mielen hyvinvoinnin 9. luokan opetuskokonaisuudesta on oppinut, ja arvioida oppimaansa.

7. Ryhmän päättymisen (ekstra)

- Tukea ryhmäprosessin päättymistä 9. luokan lopussa.
- Miettiä omia tulevaisuuden suunnitelmia.
- Miettiä, mistä hyvä elämä muodostuu.



Muistilista opetusmateriaalin käytöstä:

Lämmittelyharjoituksiin voi käyttää aikaa mahdollisuuksien mukaan. Harjoituksia voi tehdä myös lyhyesti.

Oleellista on käydä läpi yksi opetuskerran varsinaisista työskentelytavoista ja koota lopuksi tunnin aihe ja tavoitteet yhteen.

Tunnin aloituskalvopohjaa voi käyttää oppilaiden motivointiin ja aiheeseen johdatte- luun.

Tunnin kokoaminen ja lopetus -osuuteen on materiaalissa myös turvallisuuden tunnetta lisääviä työskentelymalleja.

Jokaisen opetuskerran liitteissä on kalvopohja tunnin sisällön kokoamiseen. Kalvon sisällön voi kirjoittaa oppilailla tai monistaa sen vihkoon liimattavaksi.

Kotitehtäviä suositellaan toteutettaviksi.

Liitteessä 46 on lukuvinkkejä terveystiedon oppikirjoihin.



Kalvopohja
oppilaille!

Ryhmän päättyminen 9. luokan keväällä

- Mihin pyrin elämässäni?
- Mitä on onnellinen elämä?
- Miten unelmat kantavat elämässä?

6. Arviointi

- Millaisia tietoja, taitoja ja osaamista minulla on mielen hyvinvoinnista nyt?

5. Katse tulevaisuuteen - Elämän unelmat ja arvostukset

- Mielen hyvinvoinnin opetussisältöjen kokoaminen (7.-9.lk)
- Mielen hyvinvoinnin passi

4. Särkyvää - Kun mieli voi pahoin

- Mikä on masennuksen ja alakulon ero?
- Mistä mielenterveydenhäiriöihin saa apua?

1. Asenteet puntarissa

- Miten yhteiskunnassamme asennoidutaan mielenterveyteen?
- Miten ympäristössäni ja mediassa puhutaan mielenterveydestä?
- Miten itse voin vaikuttaa asenteisiin?

2. Tunnetreenit - miten viestin?

- Miten tunteet syntyvät?
- Miksi tunteiden säätely ja ilmaisu on tärkeää?
- Mitä riippuvuudet ovat?
- Miten haastavia tunteita voi ilmaista rakentavasti?

3. Surun sormenjälki - surusta ja kriisistä selviytyminen

- Mikä on äkillinen kriisi ja mitkä ovat sen vaiheet?
- Millaisia tunteita kriisissä voi kokea?
- Miten surusta voi puhua?
- Miten vaikeasta kriisistä ja surusta voi selviytyä?

Kartta
ja kompassi

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 9.lk

1

ASENTEET PUNTARISSA

Mielenterveys yhteiskunnassa

Mielenterveyteen vaikuttavat ympäröivän yhteiskunnan rakenteelliset tekijät ja päätöksenteko samoin kuin kulttuurissa vallitsevat arvot. Kulttuuriset arvot vaikuttavat siihen, millaisia asioita yhteiskunnassa arvostetaan, esimerkiksi onko ihminen arvokas vain työnsä kautta vai onko hän arvokas ja kyllin hyvä omana itsenään. Arvot vaikuttavat myös siihen, miten kulttuurissa suhtaudutaan erilaisuuteen ja miten ihmisestä välitetään.

Mielenterveystyötä koskeva lainsäädäntö

Suomessa säädettiin vuonna 1990 mielenterveyslaki, joka edustaa uudenaikaista ajattelua myös kansainvälisesti. Sen mukaan mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielen terveyden häiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyö on määritelty laajasti yhteiskunnan eri toimijoiden vastuulla olevaksi toiminnaksi, ja mielenterveyden edistäminen nousee ensisijaiseksi tehtäväksi. Mielen terveystyöhön kuuluu väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveyden häiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä.

Vuonna 2007 käynnistyneen Lasten ja nuorten politiikkaohjelman tavoitteena on tukea lapsiperheiden hyvinvointia, vähentää syrjäytymistä sekä edistää lasten ja nuorten osallistumista ja kuulemista sekä vaikuttamismahdollisuuksia. Syrjäytymisen ehkäisyn painoalueena on nuoren elämänhallintataitojen edistäminen ja koulutukseen motivointi. Tässä myös nuorten mielen

hyvinvoinnin edistäminen on merkittävässä asemassa. Painotuksina ovat muun muassa nuorten elämänhallintataitojen edistäminen, koulutukseen motivoiminen ja hyvinvoinnin tukeminen.

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus tukee osaltaan lasten ja nuorten mielenterveyden edistämistä. Lasten oikeuksien yleissopimuksessa painotetaan lasten mielipiteiden ja näkemysten esilletuomista ja huomioonottamista. Lasten ja nuorten tulisi saada osallistua myös heihin vaikuttaviin päätöksentekoprosesseihin siinä määrin kuin se on heidän ikäänsä nähden mahdollista. Lapsen oikeudet on taattava ilman erottelua esimerkiksi rodun, ihonvärin tai sukupuolen mukaan. Myös oikeus selviytyä elämän eri osa-alueilla eli fyysisen, henkisen, psykososiaalisen, kognitiivisen, yhteiskunnallisen ja kulttuurin alueilla on lapsen ja nuoren oikeus. Lisäksi lasten tarpeet tulee asettaa etusijalle kaikissa toiminnoissa, laeissa ja päätöksissä, jotka vaikuttavat lapseen.

Mistä asenteet syntyvät?

Asenteet syntyvät mielikuvien pohjalta. Mielikuvat vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme ihmisiin, asioihin ja ilmiöihin. Mielikuviin vaikuttaa sekä tunne että järki: ne muodostuvat monenlaisista vaikutelmista, kuten aiemmista kokemuksista, tiedoista, asenteista, päätelmistä, uskomuksista ja tunteista. Mielikuvat luovat myös stereotypioita ja suhtautumistapoja, joita vastaan on hankalaa taistella. Stereotypia on yleistävä mielipide tietyistä ryhmästä tai yksilöstä ryhmän jäsenenä. Stereotypioihin liittyy usein vahva perusteeton asenteellisuus ja ennakkoluuloisuus. Tämä ilmenee esimerkiksi mielenterveyden häiriöihin liittyvänä leimana. Ennakkoluuloja voidaan kutsua oletuksiksi ennen totuudenmukaista tietoa.

Kaikilla on ennakkoluuloja, ja ne muuttuvatkin

ongelmallisiksi vasta, jos ei ole valmis tarkistamaan tai muuttamaan näkökulmaansa lisätietoa saadessaan. Ennakkoluuloisesti suhtautuva valitsee usein saamastaan tiedosta valikoiden alkupe-
räiseen käsitykseensä sopivan tiedon.

Voiko asenteisiin vaikuttaa?

Asenteisiin vaikuttaminen on haasteellista ja usein hyvin hidas prosessi. Tiedon lisääminen onkin usein helpompaa kuin pyrkimys muuttaa asenteita. Tietoa on nyky-yhteiskunnassa tarjolla paljon, mikä tekee vaikuttamisen entistä vaikeammaksi. Vaikuttamisen tekee haastavaksi myös se, että tiedon vastaanottajina ihmiset ovat erilaisia: ratkaisevaa on omakohtainen kiinnostus ja motivaatio saada lisää tietoa asiasta. Mielikuvat ohjaavat toimintaa sitä enemmän mitä vähemmän asiasta tiedetään. Ennakkoluulojen purkamisen lähtökohtana on omien ennakkoluulojen myöntäminen. Lisäksi tiedon hankkiminen ja erilaisten ihmisten pariin hakeutuminen auttavat totuttujen ajatusmallien kyseenalaistamisessa ja virheellisten asenteiden korjauksessa.

Terveystiedon opetuksessa kokemukselliset harjoitukset auttavat tulemaan tietoiseksi asenteista. Toiminnallisissa opetushetkissä oppilailla on mahdollisuus kokea itseään puhuttelevia tilanteita.

Erilaisuuteen kohdistuvat asenteet ja ennakkoluulot – miten vaikuttaa koulussa?

Mielenterveyden häiriöihin kohdistuvien asenteiden voidaan katsoa kuuluvan erilaisuuteen kohdistuviin asenteisiin. Erilaisuuden hyväksymisen lähtökohta on siinä, että osaa ensin arvostaa itseään ja hyväksyy itsensä. Tämän jälkeen on helpompi hyväksyä myös erilaisuutta muissa ihmisissä. Vaikeuteen kohdata erilaisuutta liittyy usein omaa epävarmuutta. Se, samoin kuin ärtymys tai pelko suunnataan helposti ulkopuoliseen kohteeseen.

Tasa-arvolla pyritään siihen, että kaikki olisivat samanarvoisessa asemassa. Merkitysten ja asenteiden puheeksi ottaminen koulussa on tärkeää. Nuoret lukevat herkästi ympäristön viestejä sekä viestejä siitä, mikä on arvostettua ja mikä ei. Tasa-arvosta puhumisen lisäksi on hyvä puhua myös

syrynnän ja ulkopuolisuuden kokemuksista. Näin ne tulevat kuulluiksi, eivätkä jää vain yksityisiksi kokemuksiksi nuorille.



ERILAISUUDESTA HUOLIMATTA KAIKILLA IHMISSILLÄ ON YHTEISIÄ INHIMILLISIÄ PIIRTEITÄ, JOTKA TEKEVÄT IHMISSITTÄ TOISTENSA KALTAISIA JA SITEN TASA-ARVOISIA. MEITÄ KAIKKIA YHDISTÄVIÄ PIIRTEITÄ OVAT TURVALLISUUDEN, LÄHEISYYDEN JA ITSEKUNNIOITUKSEN TARVE SEKÄ LUOVUUDEN, ITSENSÄ ILMAISEMISEN JA ITSENSÄ TOTEUTTAMISEN TARVE IÄSTÄ, SUKUPUOLESTA, TERVEYDENTILASTA TAI KULTTUURITAUSTASTA RIIPPUMATTA.

Suhtautuminen mielenterveyden häiriöihin on muuttunut suvaitsevaisemmaksi vuosikymmenien valistustyön, asiallisen tiedonvälityksen ja ihmisten omakohtaisten kokemusten myötä. Asteet ja ennakkoluulot saattavat kuitenkin edelleen aiheuttaa sitä, että sairastunut ei välttämättä rohkene hakea apua ja jättää näin huolehtimatta itsestään.

Mielenterveyden häiriöihin kohdistuviin ennakkoluuloihin voidaan vaikuttaa parhaiten lisäämällä vuoropuhelua mielenterveyden häiriöitä sairastavien kanssa. Terveystiedon opetuksessa ennakkoluuloihin ja asenteisiin voidaan vaikuttaa puhumalla mielenterveyden häiriöistä oikeilla nimillä ja lisäämällä oppilaiden tietoja niistä. Lisäksi on mahdollista vierailla paikallisessa mielenterveysyhdistyksessä tai kutsua mielenterveysalan ammattilainen tai mielenterveyden häiriöstä kuntoutunut henkilö puhumaan luokalle. Omakohtaisten kokemusten kuuleminen on yksi keino purkaa ennakkoluuloja ja lisätä tietoisuutta siitä, että sairastuneen selviytymistä voidaan tukea ja elämä voi sairaudesta huolimatta olla antoisaa ja täysipainoista.

Leimaamisen ja syrjinnän kehä

Syrjinnällä tarkoitetaan epäoikeudenmukaista käytöstä toista kohtaan. Stigma puolestaan tarkoittaa leimaamista: epäoikeudenmukaisten moraalisten päätelmien tekemistä toisesta ihmisestä, mikä voi ilmentyä esimerkiksi sairastavan pilkkaamisena. Sosiaalinen poissulkeminen puolestaan tarkoittaa, ettei henkilöllä ole mahdollisuutta osallistua yhteiskunnan toimintaan kuten haluaisi, eikä hänellä ole samoja mahdollisuuksia kuin muilla ihmisillä. Syrjintä, sairastuneen leimaaminen ja sosiaalinen poissulkeminen kulkevat usein käsi kädessä. Ih-

miset syrjivät sairastuneita toistuvasti leimaavilla asenteillaan ja tämän seurauksena sairastuneet joutuvat yhteiskunnan ulkopuolelle. Sosiaalinen poissulkeminen voi vahvistaa stigmatia.

Mielenterveyden häiriötä sairastavan syrjintä ja leimaaminen johtuu monesti siitä, että ihmisen tieto häiriöistä on vähäistä tai se on väärää. Mielenterveyspotilaita kohtaan ollaan ennakkoluuloisia ja pelokkaita. Sairastavat puolestaan osaavat jo odottaakin tällaista suhtautumista muilta ihmisiltä. Lisäksi epäoikeudenmukainen käyttäytyminen lisää osaltaan syrjintää ja sosiaalista ulossulkemista.

Kulttuuri ja mielenterveys

Ihminen tarvitsee terveellistä ruokaa, liikuntaa, harrastuksia, sosiaalisen verkoston ja henkistä pääomaa ylläpitääkseen terveyttään. Kulttuuri on merkittävä tekijä yksilöiden ja yhteisöjen henkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Taiteen tekeminen ja kulttuuritoimintaan osallistuminen tukevat ihmisen hyvinvointia luomalla elämyksiä ja virittämällä aisteja ympäristön havainnointiin. Kulttuuri ja taide tukevat hyvinvointia myös hoito- ja terapiatyössä sekä sairaaloissa.

Kulttuurilla on mielen hyvinvointia tukeva vaikutus myös silloin, kun yhteistä kieltä ei ole käytettävissä. Musiikki tai maalaaminen ei välttämättä vaadi kielellistä osaamista. Tätä voi hyödyntää esimerkiksi koulun ja kodin yhteistyössä. Koulun järjestämään ja oppilaiden toteuttamaan taide- ja musiikki-iltaan saattaa myös maahanmuuttajaperheen olla helpompi tulla mukaan kuin perinteiseen vanhempainiltaan.

Taide- ja kulttuuritoiminta tuottaa elämyksiä, tunteita ja kokemuksia ja virkistää mieltä. Niiden kautta ihminen voi löytää itsellen uusia voimvaroja ja käyttämättömiä kykyjä. Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on monenlaisia välineellisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Ne virittävät aisteja ja rikastuttavat elämysmaailmaa. Niillä on yhteys hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin. Kulttuuritoiminnan ja harrastamisen kautta syntyvä yhteisöllisyys antaa tukea elämänhallintaan. Taide, arkkitehtuuri ja sisustaminen vaikuttavat viihtyisämmän ympäristön luomiseen. Kaunis ympäristö ja luonto virkistävät ja tukevat näin myös kuntoutumista.

Mielen hyvinvointia tukeva ympäristö

Turvallinen elinympäristö on tärkeä mielen hyvinvointia tukeva tekijä. Parhaimmillaan se voi antaa hyvän mielen. Se tukee ihmisen itsetuntoa, antaa mahdollisuuksia itsensä löytämiseen ja juurtumiseen, on riittävän virikkeellinen ja luo eri-ikäisille ihmisille mahdollisuuksia luontevaan kanssakäymiseen ja toimintaan.

Ihmisen suhde ympäristöönsä on jatkuvasti kehittyvä prosessi. Ihminen muokkaa ympäristöään, ja ympäristö luo uusia kehittymismahdollisuuksia ihmiselle. Elinympäristömme voidaan jakaa kolmeen osaan. Fyysinen ympäristö sisältää rakennetun ja luonnonympäristön, sosiaalisella ympäristöllä tarkoitetaan muita ihmisiä ja yhteisöjä, ja toimintaympäristöön kuuluvat kieli, kulttuuriset symbolit, merkitykset sekä kirjoitetut ja kirjoittamattomat säännöt.

Osallisuuden edistäminen koulussa

Osallisuus tarkoittaa yksilön aktiivista suhdetta ryhmään, yhteisöön ja yhteiskuntaan. Siinä korostuu yksilön kokemus mukaan kuulumisesta ja vastuu ryhmän, yhteisön ja yhteiskunnan jäsenten mukaan ottamisesta. Osallisuuden näkökulmasta opetuksen ja kasvatuksen tehtävänä on valmentaa nuoria muuttuvaan maailmaan. Kasvatuksen tavoitteena on kriittisesti ja avoimin silmin maailmaa tarkasteleva kansalainen, joka tiedostaa, että ihmiset vaikuttavat toiminnallaan asioiden kulkuun.

Osallisuuden edistämisessä on tärkeää ottaa huomioon koulu yhteisönä. Lähtökohtana on erilaisuuden hyväksyminen ja sen näkyväksi tuominen. Yhteiskunnalliseen toimintaan ja omien perusteltujen mielipiteiden muodostamiseen liittyvät tavoitteet edellyttävät avointa, keskustelevaa ja turvallista opiskeluilmapiiriä. Osallisuutta edistävän dialogisen vuorovaikutuksen tunnusmerkkejä ovat vastavuoroisuus, ymmärtäminen, kuunteleminen ja erimielisyyden salliminen. Näitä taitoja voidaan harjoitella opetustilanteissa. Lisäksi koulun päätöksentekomallit ovat osallisuuden kannalta merkityksellisiä.

Asenteet ja arvot näkyviksi koulussa

Asenteet ja arvot näkyvät koulun arjessa. Kouluyhteisön aikuiset välittävät omalla käytöksellään ja tavallaan puhua myös mielenterveyteen liittyvää arvomaailmaa ja asenteita oppilaille. Asenteisiin voidaan vaikuttaa kartuttamalla tietoa aiheista, tutustumalla tosiasioihin ja erilaisiin ihmisiin. Ihmisten samankaltaisuuden näkeminen ja erilaisuuden arvostaminen luo pohjaa yhteistyölle myös kouluyhteisössä.

Kouluyhteisön hyvinvointia voidaan edistää ja vahvistaa esimerkiksi tukioppilastoiminnalla, oppilaskuntatoiminnalla ja vertaissovitteilla. Muita yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia vahvistavia toimintaideoita ovat esimerkiksi teemaviikko, hyvän mielen kahvila, kerhotoiminta, tukiryhmät tai ystävänpäivänä järjestettävä hyvän mielen halauspäivä. Myös musiikin, kuvataiteen, kädentaitojen ja liikunnan keinoin voidaan mielenterveysteema nostaa koulussa esille. Oppilaskuntatoiminta voi osaltaan edistää hyvän mielen koulun toteutumista tuomalla oppilaiden äänen kuuluvaksi koulun päätöksenteossa.

Lähteet

- Hanhivaara, P. 2006. Maailmaa syleilevä osallisuus – osallisuuden suhde kouluun. Nuorisotutkimus 24 (3), 29–38.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen Mielenterveysseura, SMS-Tuotanto.
- Hyppä, M. T. & Liikanen, H.-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.
- Koe! Lehti taiteen, kulttuurin ja ympäristön terveysvaikutuksista. 2007–2008. Terveyttä kulttuurista -verkosto.
- Lahti, P. 2001. Hyvän asumisen ja elämisen elementit – Avauspuheenvuoro asiantuntijatapaamiseen 27.9.2001. Teoksessa H.-L. Liikanen (toim.). Hyvän asumisen ja elämisen elementit. Suomen ympäristö 531. Helsinki: Ympäristöministeriö, 7–8.
- Lasten ja nuorten politiikkaohjelma Saatavilla http://www.valtioneuvosto.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/lapset/ohjelman-sisaeltoe/HPO_Lapset_HSA2007.pdf 26.5.2008.
- Mansikkavuori, A. 2007. Ympäristö vaikuttaa mieleen. Helmi (3), 4–5.
- Riipinen, A. Ulkomaalainen terapia-asiakkaana. Essee: Kognitiivisen psykoterapian ylemmän erityistason koulutus 1998–2002. Kognitiivisen psykoterapian yhdistys ry, Helsingin yliopiston Vantaan täydennyskoulutuslaitos.
- Salmenkangas, M. 2005. Muutu. Puutu. Oppilaitoksen yhdenvertaisuusopas. Helsinki: Edita Prima. Saatavilla myös osoitteesta: http://www.yhdenvertaisuus.fi/mp/db/file_library/x/IMG/11513/file/Muutu.Puutu.pdf.
- Stakes 2006a. Mielekäs elämä. Mielenterveystyön toimijoita. Eduskunta. Saatavilla www.muodossa URL: <<http://info.stakes.fi/mielekaselama/FI/toimijoita/eduskunta.htm>>. 18.10.2007.
- Stakes 2006b. Mielenterveyslaki. Saatavilla www.muodossa URL: <<http://info.stakes.fi/mielekaselama/FI/selvitys/mtlaki.htm>>. 18.10.2007.
- YK:n lastenoikeuksien yleissopimus: <http://www.un.dk/finnish/Children/YK_n_lapsen_oikeuksien_yleissopimus.htm>26.5.2008.

Muut lähteet

- Salonen, Kristina. Mielikuvien maailma. Mielikuvat, asenteet, ennakkoluulot ja arvomaailmamme. Luento OK-hankkeen terveystiedon opettajien koulutuspäivillä 15.1.2009.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Motivointi:

Tunnin alussa oppilaita voi motivoida harjoituksilla A tai B.



Huomaa!

ALOITUSKALVOJEN (LIITE 1A JA 1B)
TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT
HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN
AIHEISTA.

A

ASENNEGALLUP

TARKOITUS

Herättää oppilaita miettimään omia asenteita ja ennakkoluuloja mielenterveydestä.

Varaa vihreitä ja punaisia kartonkipaloja.

TOIMINTA

Opettaja lukee asenneväittämät, joihin oppilaat ottavat kantaa:

1. Värilappuja näyttämällä (vihreä = samaa mieltä, punainen = eri mieltä).
2. Liikkumalla luokassa kyllä-, ei- ja ehkä-vaihtoehtoiksi nimettyjen nurkkien tai seinien välillä.
3. Asettumalla luokan lattialle sovittuun paikkaan määritellylle kuvitteelliselle janalle, jossa ääripäät edustavat kyllä- ja ei-vaihtoehtoja.

Kun valittavana on vain kaksi vaihtoehtoa, jokainen jou-
tuu päättämään kantansa.



ASENNEVÄITTÄMÄT

- Hyvä mielenterveys on onnesta kiinni.
- Mielenterveyden häiriöistä ei uskalleta puhua julkisesti.
- Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on helppoa.
- Ihmiset, joilla on mielenterveysongelmia, tekevät oloni epämukavaksi.
- Mielenterveyteen voi vaikuttaa itse.
- Henkilökohtaisista vaikeuksista on usein vaikea puhua läheiselle aikuiselle.
- Ihmiset eivät oikein tiedä, mitä mielenterveydellä tarkoitetaan.
- Mielenterveysasioista puhuminen on tarpeellista.
- Kuraattorille on vaikea mennä juttelemaan omasta elämäntilanteesta.
- Hyvä itsetunto on tärkeä mielenterveyden tuki.

Opettaja voi keksiä väittämiä itse lisää.

PURKU

Jokaisen väittämän jälkeen pyydetään muutamaa oppilasta perustelemaan mielipiteensä. Keskustellaan yhdessä siitä, miten helppoa on muodostaa ja ilmaista omia mielipiteitä.

B

KIRJEEN AVAAMINEN

Tunnin alussa avataan kirje, joka kirjoitettiin 7. luokalla itselle. Tunnin voi aloittaa yllättämällä oppilaat esimerkiksi: "Olette saaneet tänään arvokasta postia." Oppilaat lukevat omat kirjeensä ja sen jälkeen pohditaan joko yksilö- tai parityöskentelynä, miten ajatukset ovat muuttuneet seitsemänneltä luokalta. Lopuksi voidaan keskustella kirjeistä yhdessä tai vapaaehtoiset oppilaat kertovat kirjeen herättämistä ajatuksista ja tunteista.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

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

1

OMA MIELIPAIKKANI

TARKOITUS

Kouluympäristön tarkastelu mielen hyvinvoinnin näkökulmasta.

TOIMINTA

Oppilaat lähetetään tutkimusmatkalle kouluunsa (aikaa 15 minuuttia). Tehtävänä on havainnoida ja kirjoittaa vihkoon,

millaisia hyvinvointia lisääviä ja heikentäviä asioita kouluympäristöstä löytyy. Jokainen oppilas valitsee itselleen mieluisimman paikan koulussa. Paikasta kirjoitetaan kuvaus ja perustelu valinnalle.

PURKU

Oppilaat esittelevät valintansa toisilleen pienissä ryhmissä. Millaisia muutosehdotuksia koulussa lähdetään edistämään?

2

HYVINVOINTIKATSAUS

Liite 3

TARKOITUS

Konkretisoida mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kouluympäristössä. Ohjata oppilaita huomaamaan omat vaikutusmahdollisuutensa koulussa.

TOIMINTA

Oppilaat jaetaan kolmeen tutkimusryhmään, joiden tarkoituksena on selvittää oppilaiden ajatuksia ja havaintoja hyvinvointiin liittyvistä asioista koulussa. Oppilaat kartoittavat kouluympäristön hyvinvointia tehtävässä olevien kysymysten avulla. Kysymyksiä voi itse keksiä lisää.

Oppilaat toteuttavat kyselyn. Vastaukset kootaan ryhmissä yhteen seuraavan tunnin alussa ja esitellään koko luokalle.

1. KOULUN FYYSINEN YMPÄRISTÖ:

Koulurakennuksen, pihan ja ympäristön esteettisyys ja toimivuus, äänet ja melu, koulun kirjaston ja ruokalan viihtyisyys:

- Mikä koulun fyysisessä ympäristössä lisää hyvinvointia?
- Millaisia muutoksia koulussamme tarvitaan?

2. KOULUN PSYKKINEN, SOSIAALINEN JA HENKINEN YMPÄRISTÖ:

Koulutyön vaativuus ja stressi, koulun sosiaalinen ilmapiiri, yksinäisyys ja kiusaaminen:

- Miten mielestäsi koulun aikuiset suhtautuvat nuoriin? Entä toisiinsa?
- Miten eri kulttuuritaustaiset nuoret otetaan mukaan ryhmään?

- Mitä kaikkea olet tehnyt/harrastanut toisesta kulttuuritaustasta tulevan ystävän kanssa?
- Miten tasa-arvo ja toisen kunnioitus toteutuu koulussamme?
- Mitä mieltä olet koulutyön määrästä?
- Kuinka paljon aikaa sinulta kuluu läksyihin?
- Tunnistatko milloin olet stressaantunut? Miten purat stressiä?
- Puhutaanko koulukaverista pahaa selän takana?
- Miten viihdyt koulussa?
- Onko koulussa kiusaamista?
- Millainen ilmapiiri koulussa on?
- Miten hyvin koulussamme pääsee juttelemaan tarvittaessa esimerkiksi koulukuraattorin, kouluterveydenhoitajan tai koulupsykologin kanssa?

3. KOULUN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Koulun säännöt, oppilaskunnan toiminta ja vaikutusmahdollisuus koulussa, tukioppilastoiminta, vertaissovitteleva vapaaehtoinen toiminta ja tempaukset koulussa, tiedon kulku:

- Mitä mieltä olet koulun säännöistä?
- Miten oppilaiden mielipiteet huomioidaan koulussa?
- Kerro yksi konkreettinen ehdotus, miten oppilaiden kuulemistä koulussa voidaan parantaa.
- Mitä harrastusmahdollisuuksia koulussa tarjotaan?

PURKU

Miten meidän koulussa voidaan? Keskustelkaa, mitä esille tullee asioille voidaan yhdessä tehdä. Kootaan taululle eri ympäristöjen plussat ja miinukset.

Palautteiden perusteella voidaan tehdä hyvinvointialoitteita koulun oppilaskunnalle, oppilashuoltoryhmälle, rehtorille ja opettajille.

3

LEHTIKATSAUS

TARKOITUS

Aktivoida oppilaita seuraamaan mielenterveyttä koskevaa keskustelua mediassa.

VARAA

Sanoma- ja aikakauslehtiä, joissa on käsitelty mielenterveyteen liittyviä asioita, saksia, liimaa, mahdollisesti myös askartelukartonkia tai paperia sekä värikyniä tai tusseja. Aikakausmediasta voi tarvittaessa kysyä sopivaa lehtimateriaalia. Liitolla on myös internetissä toimiva artikkelipankki (www.aikakaus.fi -> Aikakauslehdet opinnoissa -> Materiaalit).

TOIMINTA

Luokka jaetaan ryhmiin. Oppilaat tutkivat sanoma- ja aikakauslehtiä ja etsivät niistä mielenterveyttä koskevia kirjoituksia ja kuvia. Mielenkiintoinen aineisto leikataan talteen ja kootaan kollaasiksi joko ryhmätyönä askartelukartongille tai yksilötyöskentelynä vihkoon. Aineistosta

Liite 4

kirjoitetaan havaintoja kollaasin viereen kysymysten avulla (liite 4). Ryhmille voidaan antaa erilaisia lähestymisnäkökulmia:

- nuoret & mielenterveys
- vanhukset & mielenterveys
- mielenterveyskuntoutujat
- monikulttuurisuus & mielenterveyshaasteet
- luovuus, taide & mielenterveys
- musiikki & mielenterveys
- harrastus, liikunta & mielenterveys
- osallistuminen, yhteisöllisyys & mielenterveys
- yhteiskunta ja järjestöt tukemassa mielenterveyttä.

PURKU

Ryhmät esittelevät omat tuotoksensa. Keskustellaan lopuksi yhdessä: Miten mielenterveyteen liittyvistä asioista kirjoitetaan? Mitä asioita nostetaan esille? Millaisia asenteita kirjoituksista heijastuu? Jos oppilaat työstivät aineistosta kollaaseja, ne kootaan yhteiseksi suuremmaksi kokonaisuudeksi luokan seinälle tai koulun käytäväseinälle.

4

KULTTUURILLA TUKEMAAN MIELENTERVEYTTÄ JA MONIKULTTUURISUUTTA

TARKOITUS

Havainnollistaa, miten kulttuuri ja taide voivat tukea mielenterveyttä ja yhdistää myös eri kulttuureista tulevia ihmisiä.

TOIMINTA

Oppilaat suunnittelevat neljän hengen ryhmässä yhden realistisen pienoisorjektin, jossa mielenterveyttä ja suvaitsevaisuutta edistetään kulttuurin tai taiteen kautta koulussa. Ryhmä kokoaa ideat suunnitelmasta posterille (A3). Suunnitelmaan kootaan seuraavat asiat:

- Kenelle projekti suunnataan?
- Missä se toteutetaan?
- Kuka tukee hanketta taloudellisesti (rahoitus ja sponsorit)?
- Millaista yhteistyötä voidaan tehdä eri järjestöjen kanssa?
- Miten projektista saadaan pysyvä toimintamuoto kouluun?

Projektissa voi olla kyse yhteisestä tekemisestä tai toimintamuodosta, mielenterveyttä ja monikulttuurisuutta tukevan tuotteen suunnittelusta tai esimerkiksi teatteriesityksestä.

PURKU

Ryhmät esittelevät suunnitelmansa. Arvioidaan suunnitelmien realistisuutta ja voidaan myös äänestää paras pienoisorjekti, joka toteutetaan koulussa.

TUTKIMUSTA KOULUHYVINVOINNISTA

TARKOITUS

Tutkia oman koulun tai luokan hyvinvointia tai tutustua valtakunnallisen kouluterveyskyselyn tuloksiin.

VOIT HYÖDYNTÄÄ SEURAAVIA POLKUJA:

a) Opetushallituksen sivuilla olevat itsearviointitestit:
<http://www.edu.fi/itsearviointi/suomi/lomake/index.html>

b) Oman koulun ja kaikkien yläkoulujen hyvinvointiprofiili:
<http://www2.edu.fi/hyvinvointiprofiili/>

c) Valtakunnallinen kouluterveyskysely:
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/Fl/index.htm>

TOIMINTA

Oppilaat tekevät itsearviointitestin tai tutkivat valmista koulun hyvinvointiprofiilia. Tuloksia voidaan verrata valtakunnalliseen kouluterveyskyselyyn tai tarkastella valtakunnallisesta kyselystä muutamaa mielen hyvinvointiin liittyvää kohtaa.

KOKOAMINEN JA LOPETUS



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE 2)
 AVULLA VOIT KOOTA OPETUSKERRAN
 KESKEISET SISÄLLÖT.

TUNNEAISTIMUKSIA MIELENTERVEYDESTÄ

Pidä hetki silmiäsi kiinni. Mitä sinulle tulee mieleen sanasta mielenterveys? Piirrä se sormella lähellä istuvan luokkakaverin selkään ja hän piirtää oman ajatuksensa mielenterveydestä sinun selkääsi.

PURKU

Oliko syntynyt ajatus mielen hyvinvointia tukeva vai nousiko piirustuksessa esille mielenterveysongelmat? Piirrosalustana ollut luokkakaveri kommentoi ensin ja sen jälkeen piirtäjä saa esittää näkemyksensä. Keskustelkaa yhdessä lyhyesti mielenterveysaiheesta syntyneistä ajatuksista. Miten omiin mielenterveysasenteisiin voi vaikuttaa?



Kotitehtävä

SEURAAVAN OPETUS-
 KERRAN HARJOITUKSEN
 POHJUSTUS KOTITEHTÄVÄNÄ
 (SURUKOLLAASI – HARJOITUS)

Oppilas tuo tunnille kuvan, joka ilmentää hänen mielestään surua /menetystä.



Kotitehtävä

MEDIASEURANTA

Liite 5 (tehtävänanto)

TARKOITUS

Aktivoida oppilaita seuraamaan mielenterveyttä koskevaa keskustelua mediassa.

TOIMINTA

Oppilaita pyydetään seuraamaan mielenterveyteen liittyvien asioiden käsittelyä viiden päivän ajan valitsemassaan mediassa: sanoma- ja aikakauslehdissä, radio- ja/tai televisio-ohjelmissa ja internetissä.

Luokka jaetaan joko ryhmiin, joista kukin keskittyy yhden median seuraamiseen, tai kukin oppilas valitsee itse seuraamansa median/mediat. Oppilaat keräävät materiaalia ja kirjoittavat havaintojaan monistettuun liitteeseen 5, joka voidaan liimata vihkoon.

Mediaseurannan aikana oppilaat tarkkailevat:

- Mitä mediaa seurasit? Milloin?
- Mitä mielenterveyteen liittyvää asiaa mediassa käsiteltiin?
- Millainen tunnelma sinulle jäi seurannasta? (+/-)
- Miten kyseistä asiaa käsiteltiin?
- Käsiteltiinkö aihetta sairausnäkökulmasta vai mielenterveyttä tukevasta näkökulmasta?
- Millaisia asenteita mediassa käsitellystä aiheesta heijastuu?

PURKU

Seuraavan tunnin alussa.

Tarkastellaan muutaman eri mediaa seuranneen oppilaan mediaseurantaa: onko eri medioiden välillä eroja? Miten mielenterveyteen liittyvistä asioista puhutaan?

EKSTRA

HYVÄN MIELEN VIESTINVIEJÄT

Hyvän mielen päivän tai viikon voi järjestää esimerkiksi joka vuosi vietettävänä Maailman mielenterveyspäivänä 10.10. Ohjelmassa voi olla esimerkiksi tiedotusta paikkakunnalla tarjolla olevista nuorten palveluista, paneelikeskustelu, tietoisuuksia tai luentoja, kirjoitus- tai piirustuskilpailu tai hyvän-keveyskonsertti.

Mielenterveyttä tukevia asioita – terveellisen ravinnon, riittävän levon sekä liikunnan, ihmissuhteiden, fyysisen terveyden ja itsestä huolehtimisen – merkitystä voidaan tuoda esille erilaisissa toimintapisteissä ja oppilaiden esityksissä.

EKSTRA



ELOKUVATEHTÄVÄ

Elokuvalista

Liite 6

Elokuvan analysoinnin apuna kysymykset 8. luokan materiaalissa liitteessä 16.

Elokuvatehtävä voi olla osa 9. luokan mielen hyvinvoinnin jakson arviointia.

Opettaja valitsee elokuvalistasta yhden elokuvan, joka katsotaan yhdessä ja jota tarkastellaan mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Oppilaat analysoivat elokuvaa apukysymysten avulla ja palauttavat esseen arviointitunnilla opettajalle. Jos arviointitunti on 2 x 45 min, voidaan tunnilla keskustella vielä ryhmissä elokuvasta.

Elokuvat Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuteen on suositellut Koulukino. Koulukinon internetsivuilta löytyy kuhunkin elokuvaan myös oppimateriaalia ja lisäkysymyksiä elokuvien analysointiin (www.koulukino.fi).

Opettaja voi valita elokuvalistalta elokuvan ja ottaa yhteyttä lähimpään elokuvateatteriin. Opettaja sopii Koulukinonäytöksen, jolloin elokuvalipun hinta on edullisempi kuin normaaleissa näytöksissä.

Opettajan on hyvä katsoa opetuksessa käytettävä elokuva aina ensin itse, jotta hän tuntee elokuvan sisältöä riittävästi.

EKSTRA

KUTSUVIERAS

Pyydetään mielen hyvinvoinnin edistämiseen liittyvää asiantuntijaa esimerkiksi paikallisesta mielenterveysseurasta tai jostakin erityisesti nuorille suunnatus- ta mielenterveyspalvelusta vierailemaan luokassa ja kertomaan työstään. Kutsuvieras voi olla esimerkiksi vapaaehtoistyötä tekevä, tukihenkilötoiminnassa mu- kana oleva henkilö.

EKSTRA

INTEGROINTI ÄIDINKIELEN OPETUKSEEN

Kirjoitetaan mielipidekirjoitus yleisönosastopalstalle nuorten lehteen aiheesta "Mitä mielen hyvinvointi merkitsee minulle?". Kirjoituksessa voidaan vaihto- ehtoisesti pohtia, millainen on "hyvän mielen koulu".

EKSTRA

INTEGROINTI KUVATAITEEN TAI KÄSITYÖN OPETUKSEEN

Suunnitellaan mielenterveysasenteisiin kantaa ottava juliste, vaate tai muu tuote. Kyseessä voi olla esimer- kiksi paita tai avaimenperä, jossa on mielenterveyteen kantaa ottava teksti tai kuva. Mallia voidaan ottaa esi- merkiksi osoitteesta www.mentalwear.fi.

Liitteet

- Liite 1. a: Tunnin aloituskuva "Asenteet puntarissa"
- Liite 1 b: Tunnin aloituskalvo
- Liite 2. Tunnin lopetuskalvo
- Liite 3. Koulun hyvinvointikartoitus
- Liite 4. Lehtikatsaus tehtävänanto ja kysymykset
- Liite 5. Mediaseuranta tehtävänanto
- Liite 6. Ekstra: Elokuvalista

Linkkivinkit

Artikkelipankki

Aikakauslehtiartikkeleista koostuva artikkelipank- ki tarjoaa aikakauslehtitekstejä opetuskäyttöön. Tavoitteena on täydentää oppiaineiden sisältöjä ja tuoda mediakasvatusmateriaalia opetukseen. Aikakauslehtitekstit sopivat hyvin monenlaiseen opetustilanteeseen: itsenäiseen tiedonhakuun, pari- ja ryhmätöihin, yhdessä käsiteltäväksi tai eriyttämiseen. <http://www.aikakaus.fi/default.asp?docId=12332>

FREEYOURMIND

Free Your Mind on Helsingin kaupungin nuoriso- asiainkeskuksen ja Yleisradion ylläpitämä nuorille suunnattu media-areena, jossa nuoret itse tuot- tavat sisältöä. <http://www.freeyourmind.fi/>

LEHTIVERSTAS

Opetushallituksen tuottama Lehtiverstas on help- pokäyttöinen verkkopalvelu, jonka avulla koulut ja luokat voivat luoda ja julkaista internetiin omia verkkolehtiään. Lehtiverstaan avulla opettaja ja oppilaat voivat perustaa luokassa verkkolehden toimituksen, opettajan toimiessa lehden päätoi- mittajana ja oppilaiden toimittajina.

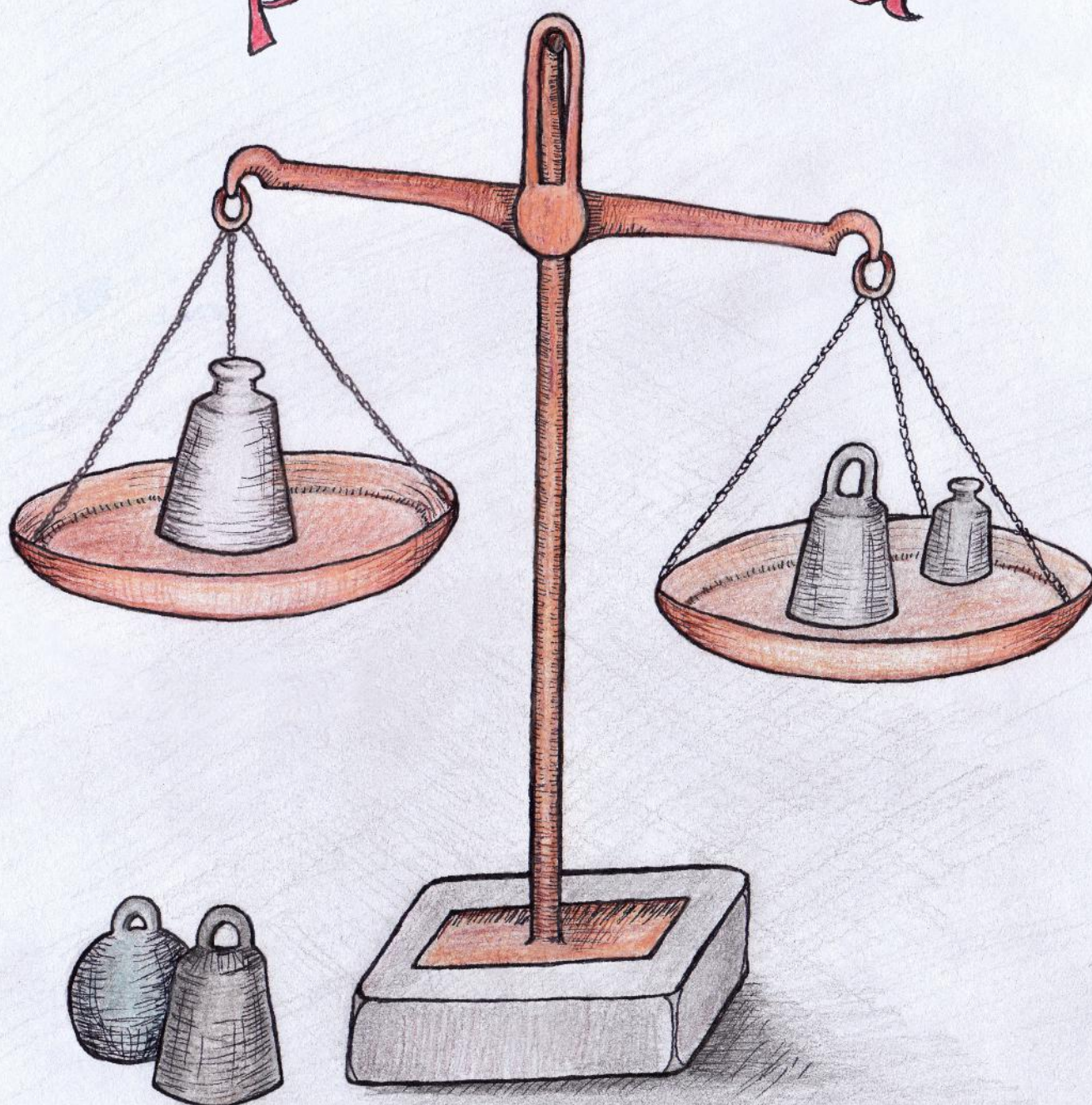
<http://www.edu.fi/oppimateriaalit/lehtiverstas/>

Opetushallituksen kouluhyvinvointitestejä [http://www.edu.fi/itsearviointi/suomi/lomake/ index.html](http://www.edu.fi/itsearviointi/suomi/lomake/index.html)

<http://www2.edu.fi/hyvinvointiprofiili/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen valtakunnalli- nen kouluterveyskysely: <http://info.stakes.fi/kou- luterveyskysely/FI/index.htm>

asenteet puntarissa



Kuva: Liinamajja Haapala

ASENTEITA JA ENNAKKOLUULOJA

- **Miten asennoidun mielenterveyteen?**
- **Miten ympäristössä ja mediassa puhutaan mielenterveydestä?**
- **Miten yhteiskunnassamme asennoidutaan mielenterveyteen?**

ASENTEITA JA ENNAKKOLUULOJA

Mielenterveyteen suhtautumiseen vaikuttaa se, mitä yhteiskunnassa arvostetaan ja miten yhteiskunnassa puhutaan asioista (esimerkiksi mielenterveydestä).

Taiteella, taidoilla ja kulttuurilla (esimerkiksi musiikilla, kuvataiteella, tanssilla, kädentaidoilla, näyttämötaiteella ja liikunnalla) on mielen hyvinvointia tukeva vaikutus.

Mielen terveys ja mielen sairaus ovat kaksi eri asiaa.

MITEN EROON KIELTEISISTÄ ASENTEISTA?

- Tutustu tosiasioihin.
- Kartuta tietojasi.
- Tutustu erilaisiin ihmisiin rohkeasti. Meissä on enemmän samankaltaisuutta kuin uskotkaan!
- Tee yhteistyötä muiden kanssa.
- Pidä yllä työrauhaa.
- Älä suvaitse kiusaamista ryhmässä.

Vaikuta näin omalta osaltasi koulun hyvään ilmapiiriin!

KOULUN HYVINVOINTIKARTOITUS

Kiertäkää välitunnilla keräämässä muilta oppilailta vastauksia kysymyksiin. Voitte keksiä ryhmissä itse lisää kysymyksiä. Kootkaa vastaukset ryhmissä yhteen seuraavan tunnin alussa. Esitelkää vastaukset luokalle.

RYHMÄ 1. KOULUN FYYSINEN YMPÄRISTÖ:

Koulurakennuksen, pihan ja ympäristön esteettisyys ja toimivuus, äänet ja melu, koulun kirjaston ja ruokalan viihtyisyys:

- Mikä koulun fyysisessä ympäristössä lisää mielenterveyttä?
- Millaisia muutoksia koulussamme tarvitaan?

RYHMÄ 2. KOULUN PSYKKINEN JA SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ:

Koulutyön vaativuus ja stressi, koulun sosiaalinen ilmapiiri, yksinäisyys ja kiusaaminen:

- Mitä mieltä olet koulutyön määrästä?
- Kuinka paljon aikaa sinulta kuluu läksyihin?
- Tunnistatko milloin olet stressaantunut? Miten purat stressiä?
- Puhutaanko koulukavereista pahaa selän takana?
- Miten muista kulttuureista tulevat oppilaat otetaan koulussamme mukaan ryhmiin?
- Miten viihdyt koulussa?
- Onko koulussa kiusaamista?
- Millainen ilmapiiri koulussa on?
- Miten mielestäsi koulun aikuiset suhtautuvat nuoriin? Entä toisiinsa?
- Miten hyvin koulussa pääsee juttelemaan kuraattorin tai terveydenhoitajan kanssa?
- Millaisia juhlia kouluyhteisössä järjestetään?
- Miten perheet ovat mukana koulun toiminnassa?

RYHMÄ 3. KOULUN TOIMINTAYMPÄRISTÖ:

Koulun säännöt, oppilaskunnan toiminta ja vaikutusmahdollisuus koulussa, tukioppilastoiminta, vertaissovittelu, vapaamuotoinen toiminta ja tempaukset koulussa, tiedon kulku:

- Mitä mieltä olet koulun säännöistä?
- Miten oppilaiden mielipiteet huomioidaan koulussa?
- Kerro yksi konkreettinen ehdotus, miten oppilaiden kuulemista koulussa voidaan parantaa?
- Mitä kerho- ja harrastusmahdollisuuksia koulussa tarjotaan?



LEHTIKATSAUS

- Miten mielenterveyteen liittyvistä asioista kirjoitetaan?
- Mitä asioita nostetaan esille?
- Millaisia asenteita kirjoituksista heijastuu?
- Miten mielenterveys näkyy valitsemissasi kuvissa?



MEDIASEURANTA (5 PÄIVÄÄ)

Seuraa viiden päivän ajan mielenterveyteen liittyvien asioiden käsittelyä valitsemissasi mediassa: sanoma- ja aikakauslehdissä, radio- ja/tai televisio-ohjelmissa ja internetissä.

Kerää materiaalia ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

a) Mitä mediaa seurasit? Milloin? _____

b) Millaisia mielenterveyteen liittyviä asioita mediassa käsiteltiin?

c) Miten kyseistä asiaa käsiteltiin? _____

e) Käsiteltiinkö aihetta sairausnäkökulmasta vai mielenterveyttä tukevasta näkökulmasta? _____

f) Millaisia asenteita mediassa käsitelystä aiheesta heijastuu?

g) Millainen tunnelma sinulle jäi seurannasta? (+/-) _____



EKSTRA

Elokuvalista opetuksessa käytettävistä elokuvista.

Elokuvia voidaan käsitellä 8. luokan materiaalisissa olleen liitteen 18 kysymysten avulla mielen hyvinvoinnin näkökulmas-

ta. Lisäksi useimpiin elokuvaan on oppimateriaalia Koulukinon sivuilla osoitteessa www.koulukino.fi.

Listan elokuvat ovat Koulukinon suosittelomia. Suosittelemme opettajaa tutustumaan myös itse käsiteltävään elokuvaan etukäteen.

Crash

USA / Saksa 2005
Ohjaus: Paul Haggis
Ikäraja: 11
Kesto: 114 min
Levittäjä: Scanbox Entertainment Finland Oy

Näyttelijät: Sandra Bullock, Don Cheadle, Matt Dillon, Jennifer Esposito, William Fichtner, Brendan Fraser, Thandie Newton, Ryan Phillippe, Terrence Howard, Chris "Ludacris" Bridges, Larenz Tate, Michael Penä

Oppimateriaali
Elokuva kertoo kahdesta vuorokaudesta LA:ssa.

Enkelten kaupungin ulkokultaisen pinnan alla ihmiset elävät pelkojensa ja ennakkoluulojensa orjina. Mitä enemmän asukkaat yrittävät lukita talojaan ja tunteitaan, sitä kohtalokkaammin seurauksin he törmäävät toisiinsa. Köyhät, rikkaat, lainvalvojat, rikolliset, valkoiset ja värilliset... Lista on loputon.

Kahden vuorokauden aikana ventovieraat ihmiset jättävät jälkensä toistensa elämään, kun rakkaus muuttuu häpeäksi, oikeus vääryydeksi ja suojelu veriteoksi. CRASH on kuitenkin elokuva toivosta, sillä se osoittaa, että pahakin pystyy äärimmäiseen hyvyyteen.

C.R.A.Z.Y

Kanada 2005
Ohjaus: Jean-Marc Vallée
Ikäraja: 11
Kesto: 127 min
Levittäjä: Future Film Ab

Näyttelijät: Alex Gravel, Mariloup Wolfe, Pierre-Luc Brillant, Marc-André Grondin, Michel Côté, Danielle Proulx

25 joulukuuta 1960 Zachary Beaulieu syntyy maailmaan, neljäntenä poikana viiden lapsen perinteiseen lähiöperheeseen. Äiti on lämmin ja isä hieman tyly, mutta kuitenkin pojistaan ylpeä. Lapsuuden alku on kaunis ja joulut ja syntymäpäivät seuraavat toisiansa. Nuoruus jatkuu vanhemman Beaulieun veljeksien soololaululla Aznavourin kappaleella "Emmène-moi au bout de la terre".

Zac, isän suosikkipoika, viettää aikansa pesemällä autoa raikkaassa ulkoilmassa ja pistäytymällä ruokabaareihin. Mutta valitettavasti tämä idyllinen aika ei kestä kauan. Tarina kertoo pienestä pojasta, joka varttuu miehuuteen ja päättyy kieltämään oman sisimpänsä saavuttaakseen isänsä huomion.

Vuodesta 1960 vuoteen 1980 veljiensä, Pink Floydin ja Rolling Stonesin ympäröimänä, Zac kertoo tarinaa nuoruudestaan, joka kuluu moottoripyöräseikkailuihin tehdäkseen tyttöihin vaikutuksen, tupakan salaa polttamiseen, niin pienempiin kuin isompiinkin erimielisyyksiin ja erityisesti isänsä etsimiseen.

Uusi ihminen

Ruotsi/Suomi 2007

Ohjaus: Klaus Härö

Ikäraja: 11

Kesto: 100 min

Levittäjä: Sandrew Metronome Distribution
Finland Oy

Näyttelijät: Julia Högborg, Maria Lundqvist

Oppimateriaali

Uusi ihminen -elokuvan tapahtumat ajoittuvat Ruotsiin vuonna 1947. 17-vuotias Gertrud asuu köyhässä perheessä isänsä ja seitsemän pikkusaruksen kanssa. Kunnan viranomaiset eivät ole tyytyväisiä tapaan, jolla isä hoitaa kotia vaimonsa kuoleman jälkeen. Lapset päätetään ottaa huostaan ja sijoittaa kasvateiksi. Gertrud, joka on vanhin, on liian vanha kasvattilapseksi eikä hänen haluta jäävän kuntaan ollenkaan.

Esivalta päättää, että Gertrud sijoitetaan nuorten naisten työkotiin, Odenslundin. Siellä Gertrud ystävystyy toisten tyttöjen kanssa ja oppii pian heidän avullaan talon tavat. Lippu vapautteen työkodista on sterilointi, "lahtaus", niin kuin tytöt sitä hirtehisuumorillaan nimittävät.

Gertrud on siihen valmis, koska haluaa hinnalla millä hyvänsä pois työkodista.

Odenslundin uusi vahtimestari on nuori Axel. Gertrud rakastuu häneen ja heidän välille kehkeytyy kielletty rakkaustarina. Vähän ajan kuluttua Gertrud huomaa olevansa raskaana. Gertrud unelmoi menevänsä naimisiin ja elävänsä Axelin ja lapsen kanssa. Gertrud tajuaa, että vain steriloinnin ja abortin avulla hän pääsee pois laitoksesta. Hän etsii apua Axelilta, mutta Axel väistää vastuunsa.

Gertrud taistelee nyt lapsensa elämästä. Hän ilmoittaa laitoksen johdolle, ettei enää ole suostuvainen sterilointiin ja saa kuulla, ettei kieltäytymisen ole mikään este operaatiolle. Gertrud käsittää, että on vain yksi tie ulos laitoksesta: mielisairaaloissa ei tehdä sterilointeja siitä yksinkertaisesta syystä, ettei kukaan pääse sairaalasta pois. Niinpä Gertrud esittää hullua laitoksen lääkärille ja hänet toimitetaan saman tien mielisairaalaan. Vatsassa kasvaa lapsi, hänen ja Axelin. Gertrud on onnistunut pujaamaan järjestelmää, mutta vain oman elämänsä hinnalla.

Elokuvan tarina perustuu olosuhteisiin, jotka olivat todellisuutta Ruotsissa ja Suomessa 1950-luvulla.

Hawaii, Oslo

Norja 2005

Ohjaus: Erik Poppe

Ikäraja: 11

Kesto: 120

Levittäjä: Scanbox Finland Oy

Näyttelijät: Trond Espen Seim, Jan Gunnar Røise, Aksel Hennie, Evy K. Røsten, Petronella Barker, Morten Faldaas, Stig Henrik Hoff, Benjamin Røsler

Oppimateriaali

Jo 11 vuotta Leon on haaveillut täyttävänsä 25 vuotta. 14-vuotiaana hän ja Åsa vanhoivat

toisillensa tapaavansa tuona päivänä ollakseen jälleen yhdessä... aina. Leon pelkää ettei Åsa saavukaan, mutta sitäkin enemmän hän pelkää tämän kohtaamista.

Vidarilla on selvännäköjännäkyjä, joita hän pakenee unettomiin öihin. Hän on yövahti Leonin hoitokodissa ja hänen unissaan Leon ja Åsa eivät koskaan tapaa.

Viisi väkevää tarinaa ihmisistä, rakkaudesta, elämästä, kuolemasta ja kadunkulmasta Oslolla, jossa he kaikki kohtaavat vuoden kuumimpana yönä.

Kalteva torni

Suomi 2006

Ohjaus: Timo Koivusalo

Ikäraja: 11

Kesto: 96

Levittäjä: Buena Vista Int. Finland Oy

Näyttelijät: Martti Suosalo, Seela Sella, Liisa Kuoppamäki, Siiri Suosalo, Risto Salmi, Mats Långbacka, Laura Jurkka, Jemina Sillanpää

Oppimateriaali

Elokuva miehestä ja hänen sivupersoonastaan. Hyväntahtoinen mies (Martti Suosalo), joka kärsii elämää rajoittavasta persoonallisuushäiriöstä, rakentaa mielisairaalan puistossa puukiekoista kaltevaa tornia. Hänen suurin pelkonsa on, ettei hän ehdi nähdä Pisan tornia ennen kuin se kaatuu. Sairaalan pihalla leikkivä pieni tyttö (Siiri Suosalo) tutustuu mieheen ja alkaa

myös haaveilla tornin näkemisestä. Pikkutytön isoäiti, aikoinaan Euroopan estradeja kiertänyt ballerina (Seela Sella) lupaa viedä tytön Italiaan, päästäkseen itsekin nuoruutensa unelmien tapahtumapaikoille. Kun vielä pikkutytön äiti, mielisairaanhoidaja (Liisa Kuoppamäki) lähtee kolmikon perään, alkaa uskomaton tarina, joka heittää heidät keskelle Eurooppaa.

Kalteva Torni on tragikoominen tarina siitä, mitä tapahtuu kun yhdessä miehessä asuu kaksi ihmistä. Millaista on selviytyä tilanteista ja paikoista käsittämättä kuinka on niihin joutunut, siitä millaista on elää päivästä toiseen tietämättä mikä on totta, mikä ei?

Mitä meidän aikamme tarjoaa erilaisille ihmisille, onko heille sijaa missään? Onko kenelläkään enää kykyä kuunnella toisen tarinaa? Vai onko maailmassa sittenkin vielä sijaa ihmeille?

Koirankynnen leikkaaja

Suomi 2004

Ohjaus: Markku Pölönen

Ikäraja: 11

Kesto: 105

Levittäjä: Buena Vista Int. Finland Oy

Näyttelijät: Peter Franzen, Ahti Kuoppala, Taisto Reimaluoto, Leo Lastumäki

Oppimateriaali

Suomi on sodan melskeissä elänyt juuri hetken suuruutensa aikaa (haaveissa ja unelmissa), nyt maksetaan velkoja. Merts Vepsäläinen on lähtenyt sotaan vakaana aikomuksenaan pelastaa kokonainen valtakunta, nyt, päähän haavoittuneena sotainvalidina, koko hänen tahtonsa suuntautuu pelastamaan työkaverin suomenpystykorva Sakkea tuholta. Hän lähtee

monivaiheiseksi osoittautuvalle matkalleen, joka kuljettaa häntä kovana pakkastalvena sotakorvauksia maksavan Suomen saloille, ankariin metsätöihin, ja saavuttaa dramaattisen päätöksensä yrityksissä leikata Sakke-koiran kierteelle kasvaneet kannuskynnet.

Elokuvassa "Koirankynnen Leikkaaja" ollaan kadonnutta Suomea etsimässä. Kadonneita ihmisiäkin, sitä valitettavan katoavaa lajia, jotka vielä huolehtivat toisistaan. Humaani vire on läpikäyvää. Kokonaisvaikutelmaksi jää ymmärrys eletyn historiallisen vaiheen merkityksestä. Tässä seurataan kertomusta ajasta, jolloin vielä kaikki kuuluivat yhteiseen suureen tarinaan nimeltä Suomi. Ei ollut syrjäytyneitä, mutta kovia kohtaloita kokeneita kylläkin.

Merts on sydäntäraastava tapaus ja kohtalo. Onneksi hänkin saa lopussa hyvän ihmisen palkkionsa lämpimällä, ja näköisellään tavalla.

Koti-ikävä

Suomi 2005

Ohjaus: Petri Kotwica

Ikäraja: 15

Kesto: 85

Levittäjä: Finnkino Oy

Näyttelijät: Julius Lavonen, Tarja Heinula, Janne Virtanen, Hannu Hurme

Oppimateriaali

17-vuotias Sami passitetaan vastentahtoisesti psykiatriseen sairaalaan. Sami ei suostu puhumaan eikä näyttämään tunteitaan. Äitikään ei

voi ymmärtää miksi Samia täällä väkisin pidetään. Pojan olisi paljon parempi olla kotona.

Huonetoverikseen Sami saa Ruden, joka ei puolestaan millään haluaisi sairaalasta pois. Poikien välille syntyy outo ystävyys. Hoitaja Taneli tekee parhaansa saadakseen kontaktin Samiin ja ymmärtääkseen, mikä pojan on rikkonut.

Koti-ikävä on ajankuva tältä vuosituhannelta. Se on selviytymistarina, joka ei tarjoa valmiita vastauksia, eikä yritä opettaa, ainoastaan kertoa tarinan. Elokuvan sivut: www.koti-ikava.com
Elokuvan tekijät vierailevat mielellään kouluissa!

Melancholian 3 huonetta

Suomi 2004

Ohjaus: Pirjo Honkasalo

Ikäraja: 11

Kesto: 110

Levittäjä: Finnkino Oy

Oppimateriaali

Pirjo Honkasalon dokumenttielokuva kuvaa lapsen mielen haavoittuvuutta. Palkitun dokumentin taustalla on vuosia jatkunut Tšetšenian sota.

Elokuvan päähenkilöitä ovat Kronstadtin sotilasakatemian 9-15-vuotiaat pojat, lapsia Tšetšenian raunioista pelastava nainen sekä rajan toisella puolella Ingusiassa pakolaisleirissä asuvat lapset.

Melancholian 3 huonetta sai maailman ensi-iltansa Venetsian elokuvajuhlilla syyskuun alussa. Se oli kilpailusarjojen ainoa dokumenttielokuva sekä koko juhlien ainoa pohjoiseurooppalainen elokuva. Melancholian 3 huonetta palkittiin kansainvälisten ihmisoikeusjärjestöjen liiton ihmisoikeuspalkinnolla ja naiskuvan historian ja kulttuurin edistämispalkinnolla.

2

TUNNETREENIT - MITEN VIESTIN?

Tunteita voidaan tarkastella tunneteorioiden kautta eri näkökulmista. Fysiologisissa tunneteorioissa keskeisellä sijalla ovat tunteisiin liittyvät fysiologiset muutokset ja reaktiot elimistössä. Kognitiivisten teorioiden mukaan tunteita voi myös oppia. Tällöin tunteen kokemiseen liittyy oma käsityksemme ja tulkintamme asiasta. Tunteita voidaan tarkastella myös sen kautta, miten sosiaalinen ympäristö muokkaa niitä.

Biologiaa tunteiden takana

Elämäämme ylläpitää, jatkaa ja suojelee hyvin hienojakoinen, monimutkainen ja salamannopeasti toimiva hermostojärjestelmä. Tähän kuuluvat keskushermosto (aivot ja selkäydin) ja ääreishermosto. Hermostojärjestelmä ottaa vastaan elimistön sisäistä ja sen ulkopuolelta tulevaa informaatiota, muokkaa sitä ja ohjaa toimintaamme. Sen tarkoituksena on edistää ympäristöön sopeutumista.

Tunteiden fysiologiseen säätelyyn osallistuvat useat aivorakenteet ja järjestelmät. Keskeinen rooli tunteiden säätelyssä on hormonaalisen toiminnan ohella aivojen etu- ja keskiosissa sijaitsevalla limbisellä järjestelmällä. Se on aivoalueiden joukko, joka osallistuu muun muassa autonomisten toimintojen, motivaation ja tunteiden säätelyyn sekä yhdistää erilaisia tunnetiloja muistiin tallentuneisiin fyysisiin tuntemuksiin. Tunteiden tiedostettu kokeminen ja tunnistaminen, säätely ja subjektiiviset tuntemukset tapahtuvat kuitenkin aivokuoren ja limbisen järjestelmän yhteistyönä.

Aivomme toimivat kokonaisuutena. Oikealla aivopuoliskolla on merkittävä rooli tunteiden havaitsemisessa: visuaalisesti esimerkiksi kasvonilmeiden havaitsemisessa sekä auditiivisesti äänensävyjen havaitsemisessa.

Emootiot

Tunteet rakentuvat emootioiden päälle. Emme ole emootioista tietoisia, mutta voimme tunnistaa kehossamme emootion aiheuttaman reaktion. Emootiot ovat aivojemme tapoja reagoida johonkin ärsykkeeseen. Emootiot näkyvät fysiologisina muutoksina kehossa. Esimerkiksi, kun nuoren ihastuksen kohde puhuttelee häntä (ärsyke), hän punastuu (emootio). Emootion kautta opitaan tunnistamaan tunne (esimerkiksi ilo, yllättyneisyys).

Emootiot aktivoivat kehoa ja aiheuttavat elimistössä toimintoja, jotka auttavat ylläpitämään elämää. Vireystilan kohotessa autonomisen hermoston toiminnat vahvistuvat. Tällöin esimerkiksi hikoilu, suun kuivuminen, lihasjännitys ja muu aktivoituminen alkaa valmistaa elimistöä taisteluun tai pakoon. Vaikka ihminen ei voi muuttaa emootioitaan, hän voi muuttaa tapaansa suhtautua niihin esimerkiksi opetella suhtautumaan uudella tavalla ja oppia pois esiintymisjännityksestä aiheutuvasta äänen ja käsien tärinästä.

Emootiot säätelevät myös ihmisen sisäistä tilaa valmistauduttaessa määrättyyn reaktioon. Esimerkiksi veren määrä lisääntyy jaloissa, hapen ja glukoosin saanti varmistuu pakoreaktiossa tai sydämen ja hengityksen rytmi muuttuu paikalleen jähmetyttyä.

Emootiot voidaan nähdä eräänlaisina vihjeinä elimistölle; kuinka sen tulee aktivoitua tietyissä tilanteissa ja antaa elimistön kokemukselle tietynlainen sävy.

Tunteet

Tunne seuraa emootiota. Se on psykologinen, sisäinen kokemus emootion aiheuttamasta kehon tilan muutoksesta. Tunne muodostuu emootion päälle; tunnistamme ensin tunteen, josta sitten

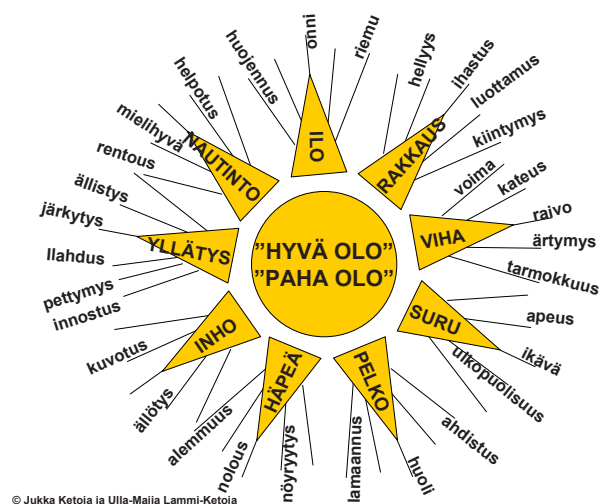
muodostamme erilaisia merkityksiä yksilöstä riippuen. Tunteet ovat lähempänä tietoisuutta kuin emootiot. Emootiot ovat tiedostamattomia.

Tunteet ovat yksilöllisiä ja ne rakentuvat sosiaalisessa ympäristössä. Tunteisiin vaikuttavat henkilöhistoria eli omat kokemukset, perhe ja kulttuuri. Eri kulttuureissa tunnistettavia perustunteita ovat rakkaus, ilo, viha, suru, pelko, yllätys sekä inho.

Sekundaarisia eli sosiaalisia tunteita ovat häpeä, syyllisyydentunto, mustasukkaisuus, noloisuus ja ylpeys. Epämiellyttävältä tuntuvia sosiaalisia tunteita yritetään usein peittää. Taustatunteet (esimerkiksi jännittyneisyys ja tyyneys) syntyvät taustaemootioista (esimerkiksi hyvä ja paha olo). Taustaemootiot auttavat määrittelemään mielen-tilaamme ja värittävät elämää.

Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaiseminen

Seitsemännen luokan Mielen hyvinvoinnin opetusaineistossa tunteita opittiin tunnistamaan ja nimeämään tunneaurinon avulla.



© Jukka Ketoja ja Ulla-Maija Lammi-Ketoja

Oman tunnesanaston kehittäminen auttaa ilmaisemaan tunteita selkeästi ja eritellysti. 9. luokan opetuskokonaisuudessa tunteiden käsittelyn apuna on tunnesanalista (liite 9).

Mielen hyvinvoinnin tärkeä suojatekijä nuorelle on kyky tunnistaa, nimetä ja sanoittaa omia tunteita. Tämä mahdollistaa myös yhteyden rakentamisen toisiin ihmisiin.

Tunteista voidaan erottaa myös omat ydintee-mansa, jotka kertovat, mistä tunteessa on kysymys. Näitä ydintee-moja ovat esimerkiksi seuraavat:

Tunne	Ydinteema
viha	vallan rikkominen
ahdistus	vapauden rajoittuminen
pelko	uhkan kohtaaminen
syyllisyys	moraalisen rajan ylitys
häpeä	epäonnistuminen vaatimuksessa, vastavuorotomuus
suru	menettäminen
kateus	halu päästä toisen rinnalle

Haastavat tunteet

Murrosiässä tunteet säätelevät tahtoa. Häpeän tunne on nuorella voimakkaimmillaan. Epäonnistuminen ja avuttomuus koetaan pelottavaksi ja siitä saattaa muodostua nuorelle sosiaalisia paineita. Samalla seksuaalinen kehitys aiheuttaa nuorella levottomuutta. Myös vihan tunne on nuoruusiässä tärkeä, koska se toimii itsenäistävänä voimana ja keinona päästä irti vanhemmista. Nuori repii itseään irti aikuisista auktoriteeteista, mutta hakee samalla läheisyyttä ja ryhmää, johon kuulua.

Nuori tarvitsee tietoa haastavista tunteista, joiden tehtävä on auttaa rakentamaan minäkuva ja empatiaa. Haastavia tunteita ovat esimerkiksi vihan, kateuden, raivon ja epätäydellisyyden tunne. Nuoren kanssa on hyvä puhua myös ahdistuksen tunteesta ja yhdessä miettiä keinoja, joilla sitä voi sietää ja käsitellä. Tunteita ei tarvitse pelätä, suuretkin tunteet tasaantuvat ja menevät aikanaan ohi.

Murrosiässä ärtyminen on tavallista. Turvattomuus, äkkipikaisuus ja muut vahvat tunteet vaihtelevat. Nuori haluaa selviytyä itse, eikä niin helposti hae tunteisiinsa enää aikuisen apua. Ärtymyksen taustalla on usein jokin muu tunne, kuten pelko, pettymys, hylätyksi tuleminen, turvattomuus, epävarmuus, kateus, mustasukkaisuus, avuttomuus tai väärin kohdelluksi tuleminen tunne.

Viha

Vihan tunne voi nousta omasta menneisyydestä tai liittyä toisen ihmisen käyttäytymiseen. Viha ja raivo ilmentävät ihmisessä kaikkein luovuttamattominta. Viha antaa ihmiselle myös voimaa, puhdistaa ilmapiiriä ja mahdollistaa tarvittaessa vastarinnan.

Toisen käyttäytyminen voi olla tunteiden herättäjä eli ärsyke, mutta ei syy. Tunteet aiheutuvat omista tarpeista, eivät toisten ihmisten käyttäytymisestä.

Vihan tunne voi liittyä myös aggressiivisuuteen. Aggressiivinen käyttäytyminen liittyy siihen, että ihminen ei pysty hallitsemaan impulsiivisuuttaan, paineitaan ja tunteitaan. Aggressio voi olla suoraa, kuten fyysistä väkivaltaa, tai epäsuoraa, jolloin se ilmenee kätkeytyneenä ja peiteltynä. Epäsuora aggressio on nimittelyä ja piikittelyä ja tällöin ei välttämättä jouduta kohteen kanssa vastakkain.

Pettymykset ja epäonnistuminen

Murrosikäiselle nuorelle on tärkeää oppia sietämään pettymyksiä ja käsitellä niihin liittyviä tunteita. Nuorta voi tukea antamalla käytännön neuvoja pettymysten käsittelemiseen. Nuori on herkkä pettymyksille ja epäonnistumisille. Epäonnistumista voi kuitenkin pitää myös yrittämisen ja rohkeuden merkinä. Nuori voi pitää lahjakkuutta synnynnäisenä ominaisuutena ja näkee epäonnistumisen tyhmytenä ja huonommuutena, joten epäonnistuminen hävettää ja lamaannuttaa. Avoimesti ja kasvuperusteisesti suuntautunut näkee epäonnistumisen rohkeutena yrittää parempaa. Virheistä kertominen avoimesti ja niihin suhtautuminen humoristisesti viestii siitä, että epäonnistuminen on sallittua ja siitä on lupa puhua. Virheisiin voi suhtautua myös oppimisenäkökulmasta: omista ja toisten virheistä voi aina oppia uutta.

Nuoren kanssa on hyvä keskustella myös vaatimustasosta. Tavoitteet voivat olla myös kohutuuttomia saavuttamattomia. Onnistuminen ei ole aina pakollista ja on tärkeää antaa itselleen lupa myös epäonnistua.

Tunteiden säätely

Tunteet ovat avuksi elämässä, mutta hallitsemattomat, säätelämättömät ja hyvin voimakkaat

tunteet myös haittaavat psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Tunteiden säätelyssä on kysymys kaikkien tunteiden kokemisesta, hyväksymisestä ja ilmaisemisesta siten, että nuorella ja hänen kanssaan toimivilla ihmisillä on hyvä olla.

Jos haluaa hallita omia haastavia tunteitaan, on ensin tutustuttava niihin, löydettävä ne itseltään, arvostettava omaa reagointikykyä tunteeseen ja opeteltava kontrolloimaan ja ohjaamaan tunteitaan. Tunteiden säätelyllä voi vaikuttaa siihen, kuinka voimakkaasti tai kuinka kauan tuntee, tai siihen, mitä tuntee. Ajatusten avulla tunteita voi säädellä esimerkiksi kiinnittämällä huomio toisaalle, laskemalla mielessä kymmeneen. Myös tunteiden jakaminen ystävälle on keino säädellä niitä. Tunteita voi säädellä toiminnan, tekemisen ja harrastusten kautta (esimerkiksi liikunta, musiikin kuuntelu ja soittaminen, kirjoittaminen). Musiikin avulla tunteita voi säädellä seitsemän eri strategian kautta: viihdyke, elpyminen, elämykset, irtautuminen, purkaminen, mielikuvatyöskentely ja lohtu.

Tunteiden säätely ei tarkoita niiden tukahduttamista. Tunteiden kieltäminen taas voi saada ne purkautumaan esimerkiksi fyysisinä tuntemuksina. Tunteiden säätelyllä voidaan houkutellessa esiin mieluisia ja tarpeelliseksi katsottuja tunteita sekä hallita epämieluisia tunteita ja vaimentaa niiden kestoja ja voimakkuutta. Ihminen voi vaikuttaa myös toisen ihmisen tunnesäätelyyn kehumalla, lohduttamalla ja rohkaisemalla.

Tunteiden säätelykyky ehkäisee masennusta, toivottomuutta ja ahdistusta. Tunnesäätelyllä on myönteinen yhteys parempaan sosiaaliseen toimintakykyyn ja elinvoimaisuuteen sekä itsetuntoon.

Sutuhaka-malli tunteiden käsittelyssä

Raisa Cacciatore (2007) ehdottaa suuttumuksen ilmaisuun Iso-Britanniasta omaksuttua Sutuhaka-mallia, jossa oman suuttumuksen tai ärtymyksen voi ilmaista toiselle jämäkästi loukkaamatta toista. Tämä tapahtuu ennen kuin suuttumus kasvaa liian suureksi. Mallissa edetään neljän vaiheen kautta:

- 1) Kuvaile, miksi olet suuttunut. Vältä sanoja "aina" tai "ei koskaan".
- 2) Kerro, miltä sinusta tuntuu. Ilmaise itseäsi

minä-lauseilla suoraan esimerkiksi ”minua suututtaa”.

- 3) Täsmennä, mitä haluat toisen tekevän. Ehdota asiallisesti toimintaa, joka olisi mielestäsi rakentavaa ja parantaisi tilannetta.
- 4) Kerro kannustavasti, miksi yhteistyö kannattaisi. Mitä hyvää näin toimimalla tapahtuisi molemmille? Osoita seuraukset yhteistyöstä myönteisesti.

Miten viestin minä-viestein?

Minä-viesteissä puhutaan vain omasta puolesta: mitä ajattelen, tunnen, haluan, arvostan, mihin en suostuisi ja miksi. Minä-viestin käyttö etenee kolmen vaiheen kautta:

- 1) Selitä, mikä käyttäytyminen sinua häiritsee. Kuvaa käyttäytymistä toiselle liioittelematta sen vaikutuksia.
- 2) Selitä, miten käyttäytyminen vaikuttaa sinuun syyllistämättä toista.
- 3) Kerro millä tavalla toivoisit toisen muuttavan käyttäytymistään.

Sinä-viestiä käyttämällä vuorovaikutukseen tulee helposti syyttävä sävy. Tällöin huomio suuntautuu vain toiseen ja varsinainen ongelmatilanne saa harvoin rakentavaa ratkaisua sinä-viestillä. Minä-viestiä tuhoavia sanoja ovat aina, ei koskaan, jatkuvasti ja taas.

Minän puolustaminen

Psykologiset defenssimekanismit eli puolustuskeinot ovat ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen muodostamia psyykkisiä rakenteita. Defenssit käynnistyvät lähes tiedostamatta esimerkiksi tilanteissa, joissa ihminen kokee ahdistavia tunteita, uhkaa, epävarmuutta, ristiriitoja tai kriisin. Puolustautumalla ihminen suojaa itseään vaikeissa tilanteissa.

Puolustuskeinoja on monia. Epämiellyttävän asian olemassaolo voidaan kieltää, jolloin se pyritään tekemään olemattomaksi. Selittelyllä ihminen pyrkii työstämään tuskaa tuottavaa asiaa. Ahdistavat mielikuvat voi torjua ja sulkea mielestä pois. Ihminen voi myös käyttäytyä todellisen tunteensa vastaisesti. Projektio eli heijastaminen on omien ikävien tunteiden heijastamista toisiin

ihmisiin. Introjektiossa ihminen syyllistää itseään kaikesta. Kun toiveita ja haaveita ei pysty toteuttamaan todellisuudessa, ne muuttuvat fantasioiksi ja unelmiksi. Ahdistavia tunteita ja ajatuksia vastaan voi puolustautua tekemällä ne tyhjiksi, taantumalla lapsen kehitystasolle, muuttamalla avuttomaksi tai samaistumalla johonkin toiseen, jonka kokee arvokkaammaksi tai paremmaksi (esimerkiksi nuorilla idolit). Lohkomisella tarkoitetaan mustavalkoista suhtautumista elämään, jolloin kaikki on joko hyvää tai pahaa. Jos ihminen ei saavuta tavoittelevansa asiaa, hän kieltää tavoittelevansa asian arvon, jolloin oma pettymyksen tunne vähenee. Omia heikkouksia voi korvata korostamalla jotain itsellä olevaa vahvempaa ominaisuutta. Sublimaatiolla taas tarkoitetaan erilaisen viettien ja halujen jalostamista rakentavaksi toiminnaksi, esimerkiksi taiteeksi.

Mielihyvä, tunteet ja riippuvuus

Mielihyvää voi kuvata onnellisuuden tilaksi ja siihen liittyy kehon oman morfiininkaltaisen yhdisteen, endorfiinin, voimakas erityis aivolisäkkeestä. Aivojen biokemiallinen toiminta muuttuu ja voimakas elämys vaikuttaa aivojen välittäjäaineisiin. Toistuvat elämykset häiritsevät aivojen sisäistä säätelyjärjestelmää, ja tasapainoa haetaan aivojen ulkopuolelta. Riippuvuutta aiheuttava elämys tulee osaksi aivojen omaa säätelyjärjestelmää. Riippuvuudessa ei ole kyse pelkästään aivojen kemiasta, sillä ihminen on psykodynaaminen kokonaisuus.

Riippuvuus voi kohdistua aineeseen tai toimintaan, jonka avulla haetaan välitöntä, nopeaa tyydytystä ja mielihyvää. Riippuvuuskäyttäytyminen tuottaa kokijalleen hetkellistä mielihyvän tunnetta, joka auttaa pahan mielen, ikävän tai tyhjyyden tunteen karkottamisessa. Riippuvuudessa ihminen yrittää hallita omia ahdistavia tunteitaan tai elämäntilannettaan.

Riippuvuuskäyttäytymiseen liittyy salailu, kieltäminen ja tosiasioiden vääristely. Riippuvuus eristää muista ihmisistä. Alussa aineen tai asian käyttö on normaalia. Pikku hiljaa käyttö muuttuu väärinkäytöksi ja lopulta riippuvuudeksi.

Riippuvuudet voidaan jakaa karkeasti aineriippuvuuksiin, jossa jokin kemiallinen aine aiheuttaa fyysisen riippuvuuden, ja systeemiriippuvuuksiin, joissa jokin toiminta aiheuttaa riippuvuuden. Riippuvuuksista voidaan erottaa edelleen psyykinen,

fyysinen, sosiaalinen ja henkinen riippuvuus. Riippuvuudessa sisäinen pakko hallitsee elämää ja ihminen on täysin voimaton riippuvuutensa suhteen. Riippuvuus vaikuttaa ruumiiseen, mieleen ja vuorovaikutukseen oman itsen ja ympäristön välillä.

Riippuvuus voi muodostua esimerkiksi päiheteisiin, tupakkaan, syömiseen, uhkapelaamiseen, seksiin, työhön, ostamiseen tai internetiin.

Lähteet ja lisätietoa aiheesta

- Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat – opetusmateriaali kouluille. Opetushallitus.
- Damasio, A. 2003. Spinozaa etsimässä. Ilo, suru ja tuntevat aivot. Helsinki: Hakapaino.
- Heikkilä, A. 2005. Riippuvuus – Valheiden verkko. Helsinki: Rasalas-kustannus.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielen terveyden ensiapukirja. Helsinki: Suomen Mielen terveysseura.
- Heiskanen, T. & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielen terveyttäni. SMS-Julkaisut.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Juva: PS-Kustannus.
- Lions Quest koulutusohjelma. 2002. Passi – Portti Elämään. Vantaa: Dark.
- Matikka, T. 2006. Epäonnistu taitavasti. Tiede 1/2006, 40–41.
- Rosenberg, M. B. 2001. Myötäelämisen taito. Johdatus väkivallattomaan vuorovaikutukseen. Helsinki: Dialogia.
- Saarikallio, S. 2007. Music as mood regulation in adolescence. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyhyke, psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Vuorinen, J. 2008. Musiikki valmentaa lapsen aivoja. Mielen terveys 1/2008, 14–18.

Muut lähteet

Kuitunen, Sirkka-Liisa. Kun on tunteet. Luento OK-hankkeen terveystiedon opettajien koulutuspäivillä 28.2.2008.

Internetlähteet:

Defenssityylit (Kansanterveyslaitos):

http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_1997/10_1997/psykologiset_defenssityylit_nuoruusiasta_varhaisaikuisuuteen_seurantatutkimus/

Aivot ja tunteet:

<http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,660,548,2718,4909,17730>



TUNNESÄÄTELYLLÄ ON MYÖNTEINEN YHTEYS PAREMPAAN SOSIAALISEEN TOIMINTAKYKYYN JA ELINVOIMAISUUTEEN SEKÄ ITSETUNTOON.

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Tunteita on käsitelty Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuudessa seuraavasti 7.–9. luokilla:

7. lk	Tunteiden tunnistaminen
8. lk	Empaattinen kuuntelu Jämäkkyys
9. lk	Haastavien tunteiden rakentaminen ja ilmaiseminen



Huomaa!

ALOITUSKALVOJEN (LIITE 7 A JA 7 B) TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOI HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN AIHEISTA.

Kotitehtävän purun (A) jälkeen oppilaita voi MOTIVOIDA kuvakorttiharjoituksella.

TUNNEGALLUP KUVAKORTEILLA

Kuvakortit

VARAA

Opetusmateriaalin kuvakortit.

TARKOITUS

Virittää oppilaat tunnin aiheeseen.

TOIMINTA

Oppilaat valitsevat kuvakorteista tämän hetken tunteilaa kuvaavan kuvakortin tai värin ja kertovat tunteesta kortin avulla parilleen.

A

EDELLEISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄN (MEDIASEURANTA) PURKU

Keskustellaan seurantaan liittyvistä havainnoista tehtävänannon kysymysten pohjalta. Jos luokka jaettiin ryhmiin, kerätään ensin omaan mediaan liittyvät havainnot yhteen, ja esitellään ne sitten koko luokalle. Jos tehtävä suoritettiin yksilötyöskentelynä, aloitetaan purku pienryhmäkeskusteluilla, ja laajennetaan ne lopuksi koko ryhmän yhteiskeskusteluksi. Oppilaiden keräämästä materiaalista (lehtileikkeistä, internet-aineistosta, havaintokirjoituksista) voidaan rakentaa kollaasi luokan seinälle.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

1

VIHAINEN VILLE

Liitteet 10 ja 11

TARKOITUS

Tutustuttaa oppilaat vihan ja pettymyksen rakentavaan ilmaisemiseen ja tarpeiden tunnistamiseen tunteiden taustalla.

TOIMINTA

Käydään läpi Sutuhaka-malli rakentavasta tunteiden ilmaisusta (liite 16).

Opettaja lukee Villen tarinan (liite 11).

Pohditaan pienryhmissä tai yhdessä koko luokan kanssa seuraavia kysymyksiä:

- Miltä Villestä voi tilanteessa tuntua? (mitä muita tunteita kuin vain vihaa?)
- Miten Ville voi rakentavasti ilmaista tunteensa? Miten Ville toimii Sutuhaka-mallin mukaisesti? Mitä toteuttamattomia tarpeita Villen vihan taustalla voi olla?
- Miltä tilanne voi Matista tuntua?

- Miten tilanne voidaan sopia?
- Mitä Matti voi tehdä?

PURKU

Keskustellaan vastauksista. Kerrataan vihan ilmaisun neljä askelta. Purussa olisi hyvä tulla esille kyky pyytää ja antaa anteeksi.

JATKOHARJOITUS

Oppilaat miettivät pareittain millaisia vastaavia tilanteita he ovat omassa elämässään kohdanneet.

- Mikä saa vihastumaan?
- Miltä viha tuntuu? Missä se tuntuu?
- Miten se ilmenee käyttäytymisessä?
- Miten vihan ilmaiseminen on toiminut omassa tilanteissa, onko ilmaissut vihansa rakentavasti vai itseä tai toista syyttään?
- Miten tilanteessa olisi voinut toimia toisin?

2

KÄTKETYISTÄ TUNTEISTA RIIPPUVUUTEEN KESKUSTELUHARJOITUS

TARKOITUS

Tunnistaa tunteiden ilmaisun tärkeys ja tutustua riippuvuuksien syntymiseen.

TOIMINTA

Käydään yhdessä läpi tunteiden syntymekanismia (katso teoria), tunteiden merkitystä ja tunteiden ilmaisua seuraavien kysymysten avulla:

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

3

TUNTEIDEN KIRJO

Liite 9

TARKOITUS

Tunneviivahteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen.

TOIMINTA

Oppilaat muodostavat 6 hengen sekaryhmät. Ryhmä valitsee jokaisesta perustunneryhmästä yhden tunneviivahteen (esimerkiksi perustunteesta "ilo" tunneviivahteen ilahtuminen). Tunneviivahteita valitaan yhteensä yhdeksän. Ryhmä suunnittelee tilanteen elävästä elämästä, jossa nämä tunneviivahteet esiintyvät. Esitykset esitetään luokalle ja muut luokkalaiset arvaavat kunkin esityksen jälkeen, mitä tunneviivahteita esityksessä oli.

PURKU

Miltä tunneviivahteiden ilmaiseminen tuntui? Oliko tunneviivahteita vaikea ilmaista tai tunnistaa?

4

TUNNEINVENTAARIOLiite 9**TARKOITUS**

Tunnistaa tunteita erilaisissa tilanteissa.

TOIMINTA**TOTEUTUSVAIHTOEHDOT**

A) Yksilökirjoitustehtävä. Oppilas valitsee tunnesanalista 2–3 tunnetta ja kirjoittaa näiden avulla tarinan. Tarinassa kuvataan erilaisia tilanteita ja niissä koettuja tunteita.

B) Paritehtävä. Oppilaat muodostavat parit. Parista kumpikin valitsee vuorotellen tunnesanalista viisi tunnetta ja kertoo parille, missä tilanteissa on näitä tunteita tuntenut.

PURKU

- Miksi tunteiden ilmaiseminen on tärkeää?
- Millaisessa tilanteessa on ollut vaikea ilmaista tunteita? Miksi?
- Miten tunteen olisi tällöin voinut ilmaista?

5

ARKIELÄMÄN EMOOTIOT JA TUNTEET**RYHMÄTEHTÄVÄ**Liite 12 ja 13**TARKOITUS**

Tunnistaa emootioita ja tunteita arkielämän tilanteissa ja miettiä keinoja tilanteista selviämiseksi.

TOIMINTA

Jaa oppilaille tehtävämonisteet (monista liite 13). Oppilaat miettivät ryhmissä muun muassa:

1. Mitä emootioita ja tunteita tilanteissa esiintyy?
2. Miten nämä emootiot ja tunteet vaikuttavat henkilön elämään kaveripiirissä tai koulussa?
3. Mitä ratkaisuja tilanteisiin on olemassa? Miten esimerkin henkilö voisi helpottaa elämäänsä?

PURKU

Keskustellaan ryhmien vastauksista.

6

EIKKA EPÄONNISTUU**TARINATEHTÄVÄ**Liite 14 ja 15**TARKOITUS**

Antaa välineitä epäonnistumisesta selviytymiseen.

TOIMINTA

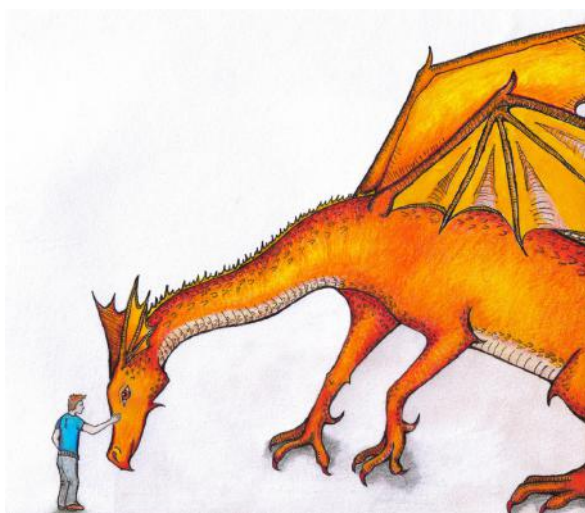
Opettaja lukee Eikan tarinan. Oppilaat jaetaan 3–4 hengen ryhmiin.

Mietitään:

1. Mitä Eikka tuntee tilanteessa, kun hän on pyörtynyt lattialle?
2. Miten Eikka voi selvitä epäonnistumisestaan? Mitä neuvoja antaisitte Eikalle?
3. Miten epäonnistujaa voi kannustaa?

PURKU

Keskustellaan ryhmien vastauksista. Mitä epäonnistumisesta selviäminen vaatii? Opettaja ottaa lopuksi esille liitteen 15 (Kun epäonnistuminen painaa mieltä). Myös epäonnistumisista voi selviytyä.



7

TUNTEIDEN ILMAISUA MINÄ-UIESTEIN

Liite 16 ja 17

TARKOITUS

Harjoitella tunteiden ilmaisemista minä-viestein.

TOIMINTA

Opettaja esittelee minä-viestien tarkoituksen ja tekniikan (liite 16).

VALITSE VAIHTOEHDOSTA A TAI B

A) Oppilaat valitsevat parin, jonka kanssa he harjoittelevat esimerkkitilanteita (liite 17). Toinen parista lukee tilanteen, johon toinen reagoi minä-viestillä. Vaihdetään osia.

B) Oppilaat miettivät 4–5 hengen ryhmissä (5 minuuttia) nuorten yleisimpiä ristiriitatilanteita kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Valitaan näistä tilanteista 1–2 käsiteltäväksi yhdessä. Pyritään ratkaisemaan tilanne minä-viestejä käyttämällä. Tilanne voidaan näytellä, jolloin valitaan näyttelijät ja heille roolihahmot (ikä, sukupuoli, tunnusomaiset piirteet). Muu luokka tarkkailee esitystä ja erityisesti sitä, miten tilanne ratkeaa minä-viestien avulla tai mikä vuorovaikutuksessa lukkiuttaa tilanteen. Lisäksi tarkkaillaan myös sanatonta viestintää. Myös se on merkityksellistä miten asia ilmaistaan.

PURKU

- Mikä tilanteessa oli minä-viesteillä viestimistä?
- Jos tilanne kärjistyi, miksi niin kävi?
- Miten olisi voitu toimia toisin?

KOKOAMINEN JA LOPETUS



Kotitehtävä

TUNNEINVENTAARIO

Mikäli tunneinventariota ei ole tehty tunnilla, sen voi tehdä yksilötyöskentelynä kotitehtävänä.



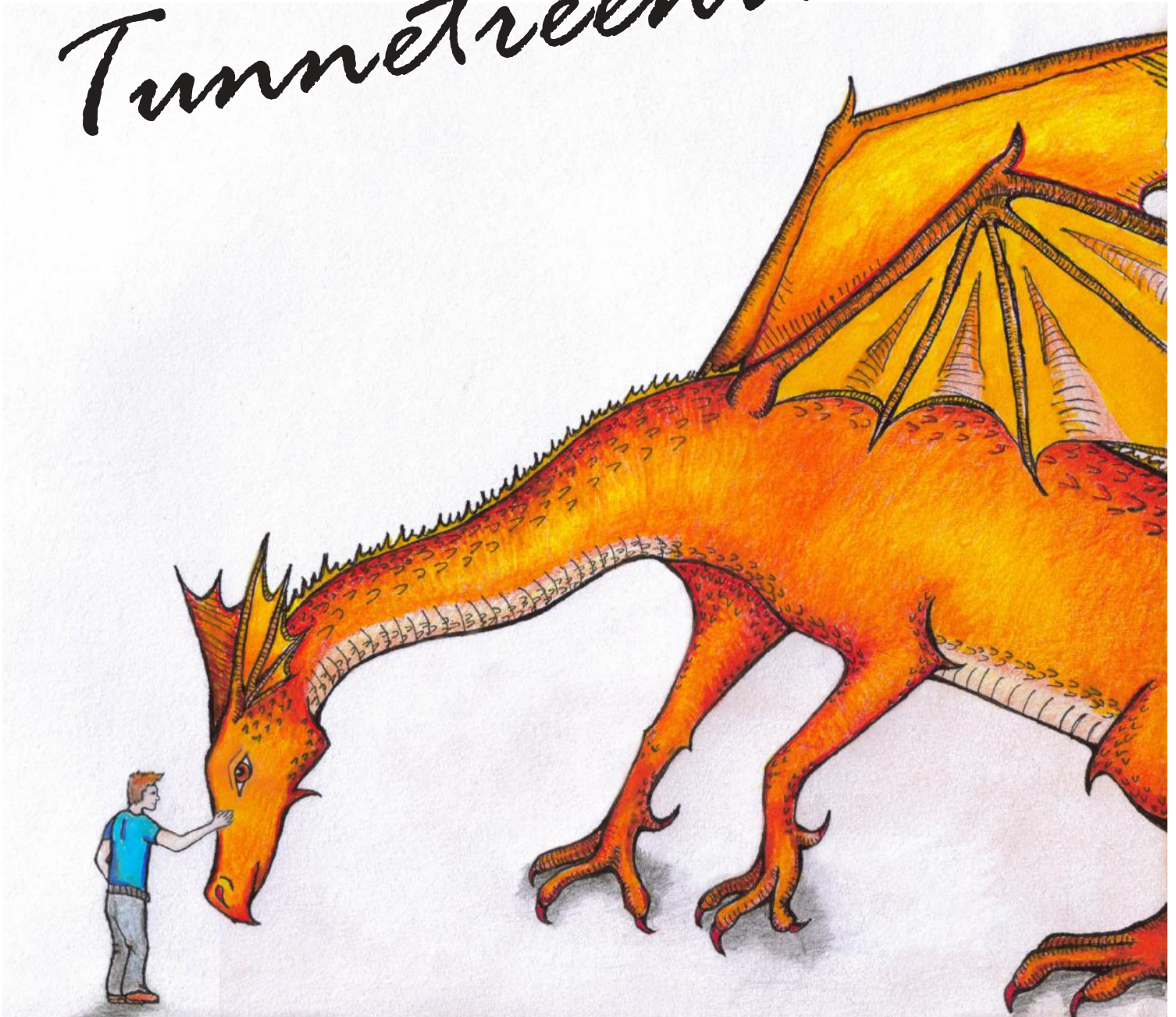
Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE 8)
AVULLA VOIT KOOTA OPETUSKERRAN
KESKEISET SISÄLLÖT.

Liitteet

- Liite 7a: Tunnin aloituskuva
- Liite 7b: Tunnin aloituskalvo
- Liite 8: Tunnin lopetuskalvo
- Liite 9: Tunteiden kirjo (tunnesanalistat)
- Liite 10: Sutuhaka-malli
- Liite 11: Ville tulistuu
- Liite 12: Emootiot ja tunteet
- Liite 13: Arkielämän emootiot ja tunteet
- Liite 14: Eikka epäonnistuu
- Liite 15: Kun epäonnistuminen painaa mieltä
- Liite 16: Mitä ovat minä-viestit?
- Liite 17: Minä-viestien esimerkkitilanteet

Tunnetreenit



Kuva: Liinamaija Haapala

Tunnetreenit – miten viestin?

Miten tunteet syntyvät?

Miksi tunteiden säätely ja ilmaisu on tärkeää?

Miten haastavia tunteita voi ilmaista rakentavasti?

Mitä riippuvuudet ovat?

Tunnetreenit – miten viestin?

Tunteet syntyvät monimutkaisen ketjun kautta aivoissa aivojen reagoiessa johonkin ärsykkeeseen.

Tunteita voi säädellä toiminnan ja tekemisen kautta (esimerkiksi liikunta, musiikin kuuntelu ja soittaminen, kirjoittaminen) tai ajatusten avulla (esimerkiksi huomion kiinnittäminen toisaalle, mielessä kymmeneen laskeminen).

Riippuvuus on yritystä hallita ahdistavia tunteitaan tai elämäntilannettaan pakonomaisella käyttäytymisellä.

HAASTAVAT TUNTEET

Vihan ilmaisun vaiheet:

- 1) Pysähdy, hengitä ja rauhoitu. Älä tee mitään.
- 2) Mieti: mitkä ajatukset tekevät sinut vihaiseksi?
- 3) Mieti: mitä tarpeita vihan taustalla on?
- 4) Ilmaise tunne ja tyydyttämättömät tarpeet selkeästi. Kerro asia minä-viestein, syyttelemättä. Mikä toisen toiminnassa ärsyttää sinua?

Kuuntele myös toista niin hänkin ottaa sinun tunteesi helpommin vastaan.

Toivottomuus
 Arvottomuus
 Ikävä
 Avuttomuus
 Kammo
 Arkuus
 Yksinäisyys
 Happamuus
 Uhma
 Äkäisyys...



Arvostus
 Hellyys
 Ihastuminen
 Vastuu
 Turvallisuus
 Ilo
 Toivo
 Helpotus
 Yllätys
 Ilahdus
 Säikähdys...

© Jukka Ketoja ja Ulla-Maija Lammi-Ketoja

ILO

autuus
haltioituminen
hervottomuus
hilpeys
huojennus
huvittuneisuus
ilahtuminen
innostus
kiinnostus
kiitollisuus
kutkut
onni
onnistuminen
riemu
toivo
vapaus
varmuus
ylpeys

**RAKKAUS**

arvostus
hellyys
hullaantuminen
hurmaantuminen
hurmio
hyväksyntä
ihailu
ihastus
intohimo

SURU

apeus
epätoivo
haikeus
ikävä
kipu
kurjuus
kärsimys
lannistus
liikutus
lohduttomuus
murhe
raskasmielisyy
surkeus
synkkyy
tuska
tyhjyy
ulkopuolisuus
uupumus
väsymys
yksinäisyys

kaipaus
kiihko
kiintymys
kunnioitus
lempi
lumo
luottamus
läheisyys
lämpö
mielistyminen

VIHA

haavoittuminen
happamuus
harmistuminen
ikävästyminen
kateus
katkeruus
kauna
kiivastus
kimpaantuminen
kireys
kiukku
kostonhimo
kyllästytminen
kylmyys
kärsimättömyys
loukkaantuminen
murjotus
mustasukkaisuus
nyrpeys
närkästys
vallanhimo

myötätunto
pitäminen
turvallisuus
vastuu
velvollisuus
viehtymys
välittäminen
yhteenkuulu-
vuus
ystävyy

NAUTINTO

halu
helpotus
himo
houkutus
lepo
mielihyvä
rauha
rentous
tyyneyς
tyytyväisyys
ylemmuus

INHO

halveksunta
kuvotus
paheksunta
vastenmielisyyς
ylenkatse
ällötys

**PELKO**

ahdistus
arkuus
avuttomuus
epäily
epävarmuus
heikkous
hermostuminen
huoli
hysterisyς
häta
jännitys
jäykistyminen
kammo
kauhu
kiihtymys
kyyvättömyys
lamaannus
levottomuus
murehtiminen
paniikki
riittämättömyys
ristiriita
stressi
toivottomuus
turvattomuus
uhka
varautuneisuus
veltous
voimattomuus

YLLÄTYS

ihmetys
häkellys
hämmennys
hämmästyς
järkytyς
kummastus
pettymys
säikähdys
turmistys
ymmällään olo
ällistyς

HÄPEÄ

alemmuus
arvottomuus
epäonnistuminen
hylätyksi tuleminen
häveliäisyς
katumus
kiusaantuminen
nolous
nöyrytyς
riippuvuus
syyllisyς
torjutuksi tuleminen
ujostus
vaivautuminen
väärinymmärretyksi
tuleminen

SUTUHAKA-MALLI

Näin ilmaiset oman suuttumuksen tai ärtymyksen toiselle jämäkästi ilman, että loukkaat toista.

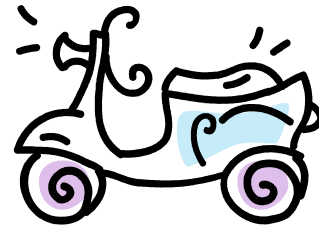


Etene seuraavien vaiheiden mukaan:

- 1) Kuvaile, miksi olet suuttunut. Vältä sellaisia sanoja kuin "aina" tai "ei koskaan".
- 2) Kerro, miltä sinusta tuntuu minä-lauseella esimerkiksi: "Minua suututtaa."
- 3) Kerro, mitä haluat toisen tekevän. Ehdota toimintaa, joka mielestäsi parantaisi tilannetta.
- 4) Kerro, miksi yhteistyö kannattaisi. Mitä hyvää näin toimimalla tapahtuisi molemmille?

Lähde: Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille. Opetushallitus.

VILLE TULISTUU



Ville sai syntymäpäivälahjaksi isältään kauan toivomansa skootterin. Isä antoi sen hänelle syntymäpäiväkekkereillä, jossa olivat paikalla kaikki hänen ystävänsä. Villen paras kaveri Matti harkitsi samanlaisen skootterin hankkimista. Matti halusi koeajaa skootteria. Ville luotti Matin ajotaitoihin, koska oli nähnyt hänen ajavan usein vanhalla mopollaan läheisellä autiopihalla. Matti starttasi koeajolle pihasta renkaat ulisten. Pieni epäilyksen häivähdys kävi Villen mielessä, olisiko sittenkin pitänyt kieltää Mattia?

Matti kiihdytti pyörää pihatiellä reilusti ja kääntyi sitten isolle ajotielle liian kovassa vauhdissa. Skootteri kaatui ja liukui asfalttia pitkin muutaman metrin. Kylkeen tuli armottomat naarmut ja lomot. Pyörä oli pilalla. Matille ei käynyt kuinkaan, mutta hän säikähti niin, ettei tajunnut pyytää edes anteeksi.

Pohdittavaa:

- Miltä Villestä tuntuu tilanteessa?
- Miten Ville voi rakentavasti ilmaista vihaansa?
- Miten Ville toimii neljän askeleen mukaisesti?
- Mitä toteuttamattomia tarpeita Villen vihan taustalla voi olla?
- Miten tilanne voidaan sopia?
- Mitä Matti voi tehdä?

Teksti: Soile Törrönen

Emootiot ja tunteet

Esimerkki:

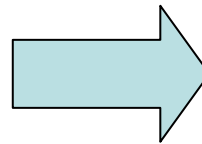
Esiintymisjännitys

(Emootio)
punastuminen

(Tunne)
häpeä, nolous

Emootio

- Käsien värinä
- Punastuminen
- Äänen värinä
- Käsien hikoilu
- Paikalleen jähmettyminen



Tunne

- Ilo
- Suru
- Viha
- Rakkaus
- Pelko
- Yllätys
- Inho
- Häpeä
- Nautinto

- Emootio on fyysinen muutos kehossa.
- Emootioita ei voi muuttaa, mutta niiden aiheuttamiin reaktioihin kehossa voi suhtautua uudella tavalla niin, etteivät ne enää häiritse.
- Tunteet opitaan tunnistamaan emootioiden kautta.

ARKIELÄMÄN EMOOTIOT JA TUNTEET

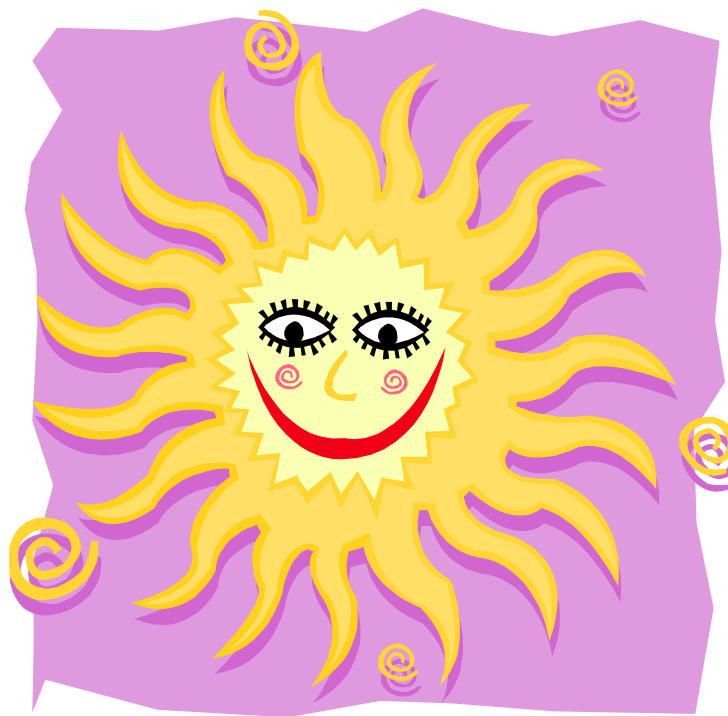
A) RAKASTUMINEN:

Petra on rakastunut Pauliin, mutta Pauli ei näytä huomaavankaan häntä. Kun Pauli ilmestyy Petran näkökenttään, Petra punastuu. Hän harmistuu itselleen, koska alkaa käyttäytyä poikkeavasti.

Mitä emootioita ja tunteita Petralla voi olla?

Mikä voisi auttaa Petraa tässä tilanteessa?

Miten Petra voisi toimia?



B) ESIINTYMISJÄNNITYS:

Maija on hyvä oppilas, joka paneutuu koulunkäyntiin sydämellään. Koulussa hän joutuu pitämään esitelmän vuorollaan. Hän ei ole koskaan pitänyt esiintymisestä. Viikkoja ennen esitelmän pitoa hän näkee painajaisia ja heräilee keskellä yötä. Aamulla hän muistaa esitelmän.

Mistä emootioista ja tunteista Maijan esiintymisjännitys muodostuu?

Miten Maijaa voisi auttaa jännityksen lieventämisessä?

Millainen suhtautuminen Maijalla voisi olla onnistumiseen/epäonnistumiseen?



C) KOULUKIUSAAMINEN:

Aikaisemmin vilkas Virve on muuttanut maalta kaupunkiin ja puhuu entisen kotipaikkakuntansa murretta. Uudet luokkatoverit ovat huomanneet erilaisen puheta-
van ja alkaneet huomautella ja matkia Virveä. He vältte-
levät Virveä välitunneilla. Virve on muuttunut hiljaiseksi
eikä mielellään avaa suutansa tunnilla.

Mitä emootioita ja tunteita Virvellä voi olla?

Mitkä asiat voivat vaikeuttaa Virven tilannetta?

Miten Virven tilannetta voisi helpottaa?

D) SEURUSTELUN PÄÄTTYMINEN

Sami ja Sanna ovat seurustelleet monta viikkoa. Sami on todella ihastunut Sannaan. Sanna haluaa yllättäen päättää seurustelun.

Mitä erilaisia emootioita ja tunteita Sami saattaa tuntea?

Mitä erilaisia emootioita ja tunteita Sannalla voi olla?

Mitä Sami voisi tehdä jotta hänen olonsa helpottuisi?

Miten Sanna voisi toimia helpottaakseen Samin oloa?

EIKKA EPÄONNISTUU

Eikalla oli edessään taas koettelemus. Äidinkielen opettaja oli kertonut luokalle, että oli aika pitää kevätlukukauden suulliset esitykset. Jokaisen piti valita kirjalistasta kiinnostava kirja ja esitellä sen sisältö ja analysoida kirjan päähenkilön vaihteita.

Opettaja tutki oppilaslistaansa. Eikka Artola oli vuorossa ensimmäisenä, kuten aina. Esitelmän tulisi olla valmiina kahden viikon kuluttua. Eikkaa hirvitti. Häntä ei kiinnostanut mikään listan kirjoista ja mieluiten hän viettäisi iltansa pelaten tietokonepelejä. Eikalla oli myös salaisuus, jota hän ei ollut uskaltanut kertoa kenellekään. Hänellä oli hiljattain havaittu lukihäiriö, ja se nolotti häntä ihan hirveästi. Sanat vääntyivät Eikan silmissä omituisesti ja kirjaimet vaihtoivat paikkaa. Lukeminen oli Eikalle siis hyvin haasteellista. Hän oli vasta muutama viikko sitten tavannut lukiopettajaa ensimmäisen kerran. Opettaja oli ihmetellyt, miten Eikka oli selvinnyt näin pitkälle koulussa ilman, että kukaan oli huomannut häiriötä. Oli Eikkakin ihmeissään, mutta toisaalta helpottunut, kun vihdoinkin sai apua ongelmaansa.

Ne kaksi viikkoa esityspäivään kuluivat kuin siivillä. Eikka valitsi kyllä kirjan listasta ja aloittikin sen lukemisen, mutta hän ei päässyt paria sivua pidemmälle. Uusi tietokonepeli vei hänen aikansa. Edellisenä iltana ennen esitystä hän yritti selata kirjan kiireesti läpi, että hänellä olisi edes jokin käsitys tarinan kulusta.

Eikka meni äidinkielen tunnille rohkeasti vaikka kirja oli todellisuudessa lähes kokonaan lukematta. Ei kukaan tajuaisi, ettei hän ollut lukenut kirjaa. Eikka oli luokan hiljaisia ja fiksun oloisia poikia ja opettajakin piti hänestä.

Eikka esitteli sisällön ja kertoi jotain päähenkilön vaihteista, jolloin opettajan hälytyskellot heräsivät. ”Jaahas Eikkaseni, taitaa olla kirjan loppuhuipennus jäänyt lukematta, vai kuinka?” Eikka meni täysin punaiseksi, kylmä hiki nousi otsalle ja hän änkytti: ”Kyllä mä tän luin, ihan tosi, ehkä mä muistan kirjan lopun vaan väärin.” Eikka oli aivan hämillään. Sitten kuin kruunatakseen Eikan esityksen opettaja pyysi häntä lukemaan katkelman kirjasta. Eikka tunsikin kuinka sydän hänen rinnassaan kääntyi ympäri. Hän alkoi lukea, mutta ei saanut kirjaimista mitään selvää. ”Eikka on urvelo, Eikka ei osaa lukea!” Eikka kuuli Kimmon huutavan takarivistä, ennen kuin silmissä musteni ja Eikka pyörtyi lattialle.

Teksti: Soile Törrönen

Kun epäonnistuminen painaa mieltä...

- Uskalla erehtyä ja opi omista ja myös muiden epäonnistumisista.
- Epäonnistumisesta puhuminen lieventää pahaa mieltä. Myös huumori auttaa.
- Mieti vaaditko itseltäsi liikaa.
- Kukaan ei vältty epäonnistumisilta.
- Epäonnistuminen on yrittämisen merkki.
- Mieti kauanko epäonnistumisesi muistetaan.
- Oliko onnistuminen sittenkään aivan välttämätöntä?
- Anteeksi pyytäminen ja anteeksi antaminen auttavat eteenpäin pääsemisessä.

Muokattu lähteen Matikka, T. 2006. Epäonnistu taitavasti. Tiede 1/2006, 40–41 pohjalta.

TUNTEIDEN ILMAISUA MINÄ-VIESTEIN

Mitä ovat MINÄ-viestit?

Minä-viestin avulla voi kertoa omista ajatuksista, tunteista ja arvostuksista toiselle ilman että loukkaa tai syyttää toista.

Minä-viestillä puhutaan vain omasta puolesta:

- Miltä asia/tilanne minusta tuntuu?
- Miten minä näen tilanteen?
- Mitä pitäisi tehdä jotta tilanne muuttuisi?
- Mitä itse voisin tehdä jotta tilanne muuttuisi?

Minä-viestit auttavat myös riidan selvittämisessä.

Esimerkkejä:

MINÄ-VIESTI: "Minua harmittaa, kun täällä on sekaista. Voisitko siivota tänään, kuten aiemmin sovimme?"

SINÄ-VIESTI: "Et ole taaskaan siivonnut, aina täällä on näin sotkuista!"

(1/2) MINÄ-VIESTIT

ESIMERKKITILANTEET:

Lukekaa vuorotellen yksi esimerkkitilanne, johon toinen parista vastaa minä-viestillä.

- 1. Kaverisi on lainannut sinulta lempibändisi CD-levyn kaksi viikkoa sitten. Nyt hän kertoo, että hän rikkoi sen vahingossa. Mitä sanot kaverillesi?**
- 2. Olette saaneet kaverisi kanssa yhteisen kotitehtävän. Kaverisi unohtaa tulla luoksesi illalla tekemään kotitehtävän. Joudut tekemään sen yksin. Mitä sanot kaverillesi seuraavana päivänä koulussa?**
- 3. Isäsi on luvannut viedä sinut illalla harrastukseesi, jonne et pääse julkisilla kulkuneuvoilla. Et ole päässyt harrastukseesi moneen viikkoon. Isä ilmoittaa kuitenkin tuntia ennen lähtöä, ettei pääse lähtemään töistä ajoissa. Miten vastaat isällesi minä-viestillä?**
- 4. Naapurin pikkulapset vievät koirasi lenkille. Kun he palaavat, koira on karannut. Mitä sanot lapsille käyttäen minä-viestiä?**
- 5. Vanhempasi eivät tule töistä kotiin normaaliin aikaan. Odotat monta tuntia huolissasi ja pohtien missä he voivat olla. Mitä sanot vanhemmillesi, kun he tulevat kotiin?**

(2/2) MINÄVIESTIT – ESIMERKKITILANTEET

- 1. Yksi luokkakaverisi vitsailee usein kustannuksellasi välitunnilla ja saa muutkin nauramaan sinulle. Mitä voit sanoa tälle luokkakaverillesi?**
- 2. Kaveri lähettää puhelimestasi tekstiviestin sinun nimesi henkilölle, johon olet ihastunut mutta johon et ole vielä päässyt tutustumaan. Mitä sanot kaverillesi?**
- 3. Siskosi haluaa pilailla kustannuksellasi ja kirjautuu messengeriin tunnuksillasi. Hän levittää sinusta ilkeitä juoruja ystävillesi. Mitä sanot siskollesi?**
- 4. Olet rangaistuspotkuvuorossa jalkapallopelissä. Tilanne on kriittinen, tämä maali toisi voiton joukkueellenne ja paikan jatkoeriin peleissä. Et saa kuitenkaan tehtyä maalia ja joukkueoverisi tulee syyttämään sinua jatkomahdollisuuksien tuhoamisesta. Mitä sanot hänelle?**
- 5. Pikkuveljesi on innokas piirtäjä. Hän on juuri sutannut vasta tapetoidun huoneesi seinät piirrustuksillaan. Mitä sanot hänelle?**

3

SURUN SORMENJÄLKI

Ihminen kohtaa elämässään erilaisia kriisejä. Ne ovat osa luonnollista elämänkulkua ja kuuluvat elämään. Elämänkaareen kuuluvia kriisejä ovat esimerkiksi kasvuun liittyvät kriisit, kuten murrosikä ja vanheneminen. Näitä teemoja on käsitelty 8. luokan Elämän pulmat ja kriisit -opetuskerran teoriaosuudessa.

Myös äkillisistä kriiseistä voi selviytyä ja sannotaankin, että kriisi kätkee sisäänsä aina myös mahdollisuuden alkuun. Kriisissä ihmisen perusturvallisuus ja elämän tasapaino kuitenkin järkkyvät. Aiemmin opitut keinot tehdä ratkaisuja eivät enää riitäkään.

Äkillinen kriisi

Äkillinen kriisi on odottamaton ja epätavallisen voimakas tapahtuma. Kriisin voi laukaista esimerkiksi läheisen yhtäkkiäinen kuolema, onnettomuus, vakava sairastuminen, väkivallan kohteeksi joutuminen tai muu yllättävä elämän muutos.

Äkillistä kriisiä on nimitetty aikaisemmin traumattiseksi kriisiksi. Kriisi- ja traumaterapeutti Eija Palosaaren (2007) mukaan äkillinen kriisi ei kuitenkaan aina traumatisoi kriisin kokenutta henkilöä. Kriisi saattaa mennä ohi, jos ihminen voi käydä läpi kriisin vaiheet ja työstää tapahtumaa näiden kautta. Trauma syntyy, jos kriisireaktiot eivät pääse etenemään, vaan tapahtuma tai jotkin sen osat lukkiutuvat mieleen ja kehoon. Trauma on mielen keino sulkea pois sietämättömältä tuntuvat reaktiot ja tunteet.

Äkillisen kriisin vaiheet

Äkillinen kriisi jakautuu neljään vaiheeseen. Akuuttia kriisin vaihetta kuvaavat sokki- ja reaktiovaihe.

1) Sokkivaihe syntyy heti äkillisen ja järkyttävän tapahtuman jälkeen.

Sokkivaiheen tarkoitus on eloonjäämisen turvaaminen. Sokki suojaa mieltä tiedolta ja kokemukselta, jota se ei vielä pysty ottamaan vastaan. Tunteet kytkeytyvät pois päältä ja käytös on viileää ja hillittyä. Sokkivaiheen kesto on tilannekohtainen. Se voi kestää vuorokaudesta viikkoihin, joskus sokkityyppinen tila kestää jopa vuosia.

Sokkivaiheessa tapahtunut tuntuu epätodelliselta ja ihmisen on vaikea hahmottaa kokonaisuutta. Silloin yleensä toimii tehokkaasti vailla tunteita, mutta voi myös jähmettyä ja joskus mennä paniikkiin.

2) Reaktiovaihe alkaa, kun sokkivaihetta ei enää tarvita. Sokissa pinnan alle jääneet tunteet pääsevät reaktiovaiheessa esille. Reaktiovaihe kestää yleensä pari viikkoa, mutta senkin kesto on tapauskohtainen. Reaktiovaiheessa ihminen alkaa kohdata tapahtunutta ja sen aiheuttamat tunteet heräävät.

Tunteet voivat liikkua reaktiovaiheessa tunteet voivat liikkua laidasta laitaan. Tunnereaktiot saattavat olla voimakkaita: itkeminen, pelko, ahdistus, itsesyytökset, syyllisyyden tunteet, viha ja tarve etsiä syyllisiä ovat yleisiä. Myös muistumat ja muistivälähdykset esimerkiksi hajujen, kuvien ja tuntoaistimusten kautta sekä ajatukset kriisin aiheuttaneesta tapahtumasta kuuluvat reaktiovaiheeseen. Kriisin kokenut saattaa toistella jatkuvasti miksi-kysymystä ja kokee tapahtuman epäoikeudenmukaiseksi.

Fyysisiä seurauksia saattavat olla vapina, unetomuus, pahoinvointi, palelu, päänsärky, ruokahaluttomuus, sydänoireet, huimaus, väsymys sekä jännittämistä johtuvat lihassäryt. Tässä vaiheessa olisi tärkeää, että olisi joku, jolle puhua tuntemuksistaan.

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

4) Uudelleen orientoitumisvaiheessa kriisitilanteeseen liittyvät ajatukset, tunteet ja mielikuvat ilmaistaan, tunnistetaan ja käsitellään. Ajatukset, tunteet ja kokemukset prosessoidaan joko yksin tai läheisen tai ammattiauttajan kanssa. Kun ihminen antaa surulle tilaa, hän voi luopua hiljalleen menneestä ja alkaa katsoa tulevaan. Tapahtumaa ja kokemusta voi ajatella ja sen voi kohdata ilman ahdistusta tai pelkoa. Kriisin käynnistäneestä tapahtumasta on tullut osa itseä ja pettymyksestä on selvitty.

Kriisi ja tunteet

Äkillistä kriisiä kuvaa liian suuri tunnejärkytys suhteessa ihmisen omiin voimavaroihin. Hallinnan tunne katoaa, ja kriisin kokenut saattaa tuntea, että elämästä katoaa mielekkyys. Kriisissä ihminen haavoittuu henkisesti, kun itselle on tapahtunut jotain pahaa. Järkyttävä kokemus saa aikaan voimakkaita tunteita, mutta niiden tunteminen on kuitenkin normaalia. Myös täysin terve ihminen voi tuntea äkillisen kriisin vaiheissa esimerkiksi syyllisyyttä.

Ahdistuneen olon taustalla on perustunteita: surua, pelkoa, vihaa, mutta kuitenkin myös helpotusta, rohkeutta, iloa ja muita myönteisiä tunteita. Kriisiin liittyvä menetyksen tunne saa aikaan myös syyllisyyttä, toivottomuutta, turvattomuutta ja häpeää. Tunteista puhuminen ja niiden ilmaiseminen auttavat. Muistoja herättävät asiat (esimerkiksi laulut, tuoksut tai kehon asento) saattavat tuottaa myönteisiä tuntemuksia ja muistoja menneestä,

mutta myös aiheuttaa pelkoreaktioita. Myös keho voi reagoida kriisitilanteessa särkyinä ja kipuinä.

Kriisi ja selviytyminen

Elämä on kriisin jälkeen peruuttamattomasti erilaista, mutta voi saada uuden otteen. Omia itselle sopivia selviytymiskeinoja voi vahvistaa. Monipuolisten selviytymistaitojen harjoittelu on tärkeää myös koulussa, jotta nuorilla olisi valmiuksia kohdata ja käsitellä elämän mukanaan tuomia haasteita. Katso 8. luokan materiaalista Elämän pulmat ja kriisit -opetuskerta.

Kriisien kautta voi löytää itsestään uusia aiemmin tunnistamattomia voimavaroja. Kriisistä selviytyminen voi lisätä itseluottamusta ja kyvykkyyden tunnetta, mikäli työstää ja käy läpi kriisin käsittelyn vaatiman prosessin.

Kriisistä ja surusta voi selviytyä monin keinoin. Ihminen on yksilöllinen myös surusta selviytyessään. Selviytymiskeinoja voivat olla esimerkiksi puhuminen ystävälle ja asioiden läpikäyminen, itkeminen tai tosiasioiden selvittäminen.

Nuori tarvitsee ahdistukseensa usein turvallisen aikuisen tukea. Hän voi saada apua myös aikuisen ohjaamasta vertaisryhmästä, jossa samankaltaisen elämäntilanteen, ongelman tai menetyksen kokeneet voivat jakaa kokemuksia ja tuntemuksia keskenään. Kriisin kokenutta nuorta kannattaa rohkaista hakeutumaan vertaisryhmään, sillä samaa kokeneiden kohtaaminen antaa tilaa omalle surulle. Nuori tarvitsee aikuisen tukea myös vertaisryhmätoimintaan lähtemiseen. Ryhmään osallistutaan yleensä silloin, kun kriisin aiheuttaneesta tapahtumasta on vähintään puoli vuotta aikaa, jolloin kriisi ei ole akuutissa vaiheessa. Ryhmästä voi saada ymmärrystä omalle surulle ja toisten kokemusten kautta ajatuksia siitä, mikä auttaa ja helpottaa oloa.

Sosiaalinen tuki, elämän kokeminen merkityksellisenä, kyky käsitellä tunteita sekä hyvät ongelmanratkaisutaidot auttavat nuorta selviytymään. Lisäksi taito käsitellä tunteita sekä elämän merkitykselliseksi kokeminen tukevat selviytymistä. Erilaisia vertaistukiryhmiä on olemassa esimerkiksi itsemurhan tehneiden läheisille ja läheisensä äkillisesti menettäneille. Tietoa vertaistukiryhmistä saa esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksesta ja paikallisista mielenterveyspalveluista.

Merkkejä siitä, että nuori on selviytynyt kriisistä

tä, ovat muun muassa se, että hän pystyy keskittymään tehtäviinsä, hallitsee tunteitaan ja hän viihtyy toisten seurassa.

Miten kohdata kriisin tai surun kokenut nuori koulussa?

Kriisipsykologi Soili Poijulan mukaan opettaja voi kriisitilanteessa olevan nuoren kohdatessaan toimia seuraavasti:

- 1) Tunnista ja ole tietoinen nuoren menetyksestä ja tilanteesta, jolloin voit tarkkailla nuoren reaktioita.
- 2) Älä pelkää nuoren suruun reagoimista ja surun kohtaamista. Vaikeista asioista oikeilla nimillä puhuminen auttaa selviytymisessä. Kuunteleminen ja läsnäolo pitää yllä välittämisen ja turvallisuuden tunnetta.
- 3) Sururituaalit antavat surevalle turvallisuutta ja mahdollisuuden käsitellä tapahtunutta. Rituaalit tarjoavat myös rakenteen, jossa on selkeä alku ja loppu. Rituaali voi olla yksinkertainen ja se voi koskettaa yhtä oppilasta tai koko koulukokousta. Esimerkkinä luokkakokouksesta rituaalista on osanottokortin tai korttien kirjoittaminen kuolleen omaisille. Nuori tarvitsee aikaa surunsa käsittelemiseen.
- 4) Ohjaa oppilas tarvittaessa lisäavun piiriin. Esimerkiksi havaitessasi hänen kärsivän menetyksen jälkeisestä masennuksesta on tärkeää ohjata hänet terveydenhuollon ammattilaisen luokse. Ulkopuolinen auttaja kriisitilanteessa on tarpeen myös silloin, kun kriisi on kohdannut koko kouluyhteisöä. Tällöin nuoret, vanhemmat sekä koulun henkilökunta voivat kokoontua yhdessä käymään läpi tapahtunutta ammattiauttajan johdolla. Myös koko luokkaa kohdanneissa kriisitilanteissa on hyvä pyytää luokkaan mukaan koulupsykologi tai -kuraattori asiasta keskusteltaessa.
- 5) Koulukokouksen tietotaitoa ja osaamista surun ja kuoleman kohtaamiseen työyhteisössä voidaan tukea esimerkiksi teemoihin liittyvillä koulutuksilla. Koulun toimintasuunnitelmaan kriisitilanteessa on tärkeää tutustua opettajien omassa koulutuksessa. Lisäksi on tärkeää käydä läpi op-

ilaiden kanssa. Koululla on myös hyvä olla saatavilla kriisitilanteisiin liittyvää kirjallisuutta.

Miten kohdata oppilaan tunteet kriisi/surutilanteessa?

Opettaja voi kysyä kriisin kohdanneelta oppilaalta, miten hän jaksaa ja miten häntä voisi tukea ja auttaa. Toisen tunteisiin ei kuitenkaan voi mennä liiaksi mukaan, jotta häntä pystyy tukemaan. Opettaja kohtaa oppilaan oman ammattitaitonsa rajoissa ja rohkaisee oppilasta tarvittaessa hakemaan ammattiapua. Koulukuraattorin, kouluterveydenhoitajan tai koulupsykologin kanssa käydyt keskustelut auttavat nuorta. Kriisin tai surun käsittelyyn opettaja saa tukea työparityöskentelystä luokkatilanteessa koulukuraattorin, koulupsykologin tai kouluterveydenhoitajan kanssa.

Äkillisen kriisin käsittely oppilaiden kanssa

Kun oppilas on kohdannut äkillisen kriisin, opettajan on hyvä käydä tilannetta läpi koulun kriisiryhmän kanssa. Opettaja voi pyytää myös oppilashuollon edustajan mukaan tunnille.

Soili Poijulan mukaan opettajan tulee ottaa kriisi puheeksi oppilaan kanssa ja lisäksi olla tiiviissä yhteydessä hänen huoltajiinsa. Nuoren on hyvä saada tehdä tehtävänsä omassa tahdissaan ja turvallisuuden tunnetta on tarpeen mukaan pyrittävä vahvistamaan. Kriisin kohdanneen nuoren kanssa keskustellessa tarvitaan empatiataitoja.

Myös toisten oppilaiden reaktioihin on hyvä kiinnittää huomiota. Äkillisen kriisin koskettaessa on hyvä keskustella luokan kanssa kriisiin liittyvistä tosiasioista. Niitä voi avata esimerkiksi kysymällä tosiasioista kuka, mitä, missä, milloin ja miten. Pelkojen hallinnassa auttaa myös keskittyminen tapahtuman ratkaisuun: mitä osattiin tehdä, kuka tai mikä auttoi tapahtumasta selviytymisessä. Oppilaiden kanssa voi tehdä myös esimerkiksi listan hyvistä toiminnoista.

Myös kriisin aiheuttamista erilaisista reaktioista on hyvä puhua oppilaiden kanssa. Apukysymyksiä voivat olla esimerkiksi: Millaisia tunteita ja ajatuksia tapahtuma herätti? Millaisia ruumiillisia tunteita kriisi aiheutti? Millaisia merkityksiä tapahtuneelle voi löytää? Mitä kysymyksiä on herännyt ja mitä uskomuksia tapahtuneeseen liittyy?

Tunteiden ja ajatusten ilmaisemista auttavat esimerkiksi lauseentäydennystehtävät tai yhteisen ryhmätyön kokoaminen parantumisesta. Myös rentoutusharjoitukset saattavat osoittautua hyviksi. Huumoriakin voi käyttää selviytymiskeinona sopivassa tilanteessa.

Surun opetuksessa on muun muassa Yhdysvalloissa käytetty oppilaiden pienryhmissä rakentamia visuaalisia surumalleja (katso harjoitus Surukollaasi sivulla 67). Tällainen lähestymistapa on oppilaskeskeinen, ja siinä hyödynnetään oppilailla itsellään jo olevia kokemuksia ja tietoja. Harjoituksessa oppilaat työstävät aktiivisesti tietoa, joten he sitoutuvat tehtävään.

Arjen rutiinien tukeminen koulussa

Kriisi katkaisee elämän jatkuvuuden. Koulu voi olla oppilaalle ainoa hengähdyspaikka, jossa elämä jatkuu ennallaan. Tähän on oppilaalle tarjottava myös mahdollisuus. Opettaja voi osaltaan auttaa häntä takaisin normaaliin elämään. Kriisiä ei kuitenkaan pidä kieltää tai ohittaa, mutta koulun normaalit arjen rutiinit kannattaa yrittää säilyttää. On hyvä vahvistaa sitä, ettei kaikki ei ole muuttunut. Myös oppilaan ystäviä voi rohkaista olemaan samanlaisia kavereita kuin ennen tapahtunuttakin. He voivat tukea kuuntelemalla ja olemalla läsnä sekä tarjoamalla käytännön apua arjessa.

Mitä suru on?

Suru voidaan määritellä jonkin menetyksen tai ikävän tapahtuman tai olotilan aiheuttamaksi voimakkaaksi ja pitkäkestoiseksi mielihäiriön tunteeksi eli murheeksi. Suru on irtipäästämistä ja luopumista. Toisaalta siihen sisältyy myös kauniita muistoja. Suru on myös reaktio menetykseen tai menetyksen uhkaan. Suruun vaikuttavat myös surevan henkilön persoonallisuus ja aikaisemmat menetykset sekä se, millaisesta menetyksestä on kysymys. Myös surevan saamalla tuella on merkitystä. Sureminen ja sen kesto on yksilöllistä. Suru on tärkeä mieltä eheyttävä prosessi, jonka edetessä ihminen luopuu vähitellen menetyksestä.

Suruun liittyvät fyysiset piirteet muistuttavat masennukseen liittyviä merkkejä. Niitä ovat ruokahalun muutokset, kiinnostuksen, motivaation ja aloitteellisuuden väheneminen, keskittymiskyvyn vähentyminen, univaikeudet sekä itkuherkkyys.

Kun nuori suree

Nuoren suru voi johtua monesta asiasta. Suru on erityisen voimakas ja pitkäaikainen silloin, jos kuolleella on ollut tärkeä asema nuoren minäkuvan ja identiteetin vahvistajana tai jos kuollut on ollut hänelle tärkeä läheinen, kuten ystävä tai perheenjäsen, jonka kanssa yhdessäolo on ollut päivittäistä.

Läheisensä menettäneen nuoren tärkeitä surusta selviytymiskeinoja ovat itseapu (päiväkirja, musiikin kuuntelu, itkeminen) sekä tuki läheisiltä, sukulaisilta ja ystäviltä. Tytöt keskustelevat ja kirjoittavat tapahtuneesta usein helpommin kuin pojat. Nuori etsii vaikeina aikoina tukea usein ystäviltään. Ystävä ei kuitenkaan ole aina valmis kohtaamaan ja ymmärtämään surua. Ystävä saattaa tuntua surun keskellä pyöriästä nuoresta liian lapselliselta ja ystävyys suhde voi katketakin. Saattaa käydä myös niin, että nuori pakenee suruaan kaverimaailmaan tai harrastuksiin, eikä surutyö tule tehdyksi. Nuori jää yksin surunsa kanssa, vaikka ulospäin silloin näyttää, että hän on selvinnyt surustaan.

Nuoret surevat usein yhdessä. Suruun liittyy rituaaleja, esimerkiksi onnettomuuden jälkeen kynttilöiden sytyttämistä tai kukkien tai runojen viemistä turmapaikalle. Yhteiset rituaalit ovat tärkeä osa nuoren surutyötä. Ne mahdollistavat muistelemisen ja yhteisöllisyyden kokemisen murheellisessa tilanteessa. Nuori tarvitsee turvallisen aikuisen lähelleen surun jakamiseen ja käsitteilyyn.

Läheisensä menettänyt nuori kokee usein surun lisäksi monenlaisia tunteita, kuten vihaa ja kateutta. Vain sureva itse voi tietää, miltä hänestä tuntuu. Tunteet ovat merkki siitä, että nuori käsittelee kriisiä tietoisesti ja pystyy suremaan.

Yli 12-vuotias ymmärtää jo kuoleman lopullisuuden ja oman kuolevaisuutensa. Hänen ajattelunsa on kehittynyt abstraktiksi ja oman elämän syvälinen pohdinta on mahdollista. Hän ymmär-

tää läheisen kuolemasta aiheutuvat muutokset lähiympäristölle.

Nuoren on kuitenkin vaikea jakaa tunteitaan oman perheen kanssa. Erilaisuuden pelko saat-
taa saada hänet salaamaan tunteensa myös ys-
täväpiirissä. Tunteet voivatkin purkautua ongel-
mallisesti muissa asiayhteyksissä. Keskustelu
surusta ja kriisistä luonnollisesti ja turvallisella
tasolla terveystiedon tunnilla voi antaa nuorelle
kokemuksen, että suru ja kriisi ovat elämään kuu-
livia asioita ja niistä voi puhua normaalisti oikeilla
nimillä. Surusta ja kriisistä voi selviytyä.

Opettajan muistilista

ÄKILLINEN KRIISI:

Äkillisen kriisin aiheuttaa odottamaton ja
epätavallisen voimakas tapahtuma (esi-
merkiksi läheisen menettäminen, onnet-
tomuus).

Äkillisen kriisin vaiheita ovat sokki, reagoin-
ti, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumi-
nen.

Kriisi synnyttää usein monia voimakkaita,
mutta normaaleja tunteita (esimerkiksi su-
rta, pelkoa, vihaa, syyllisyyttä).

Tunteiden ilmaiseminen on tärkeää selviy-
tymisen kannalta, ja se helpottaa oloa.

Avun hakeminen on aina merkki vahvuus-
desta: oman turvaverkon ihmiset, autta-
mispalvelut ja vertaistukiryhmät auttavat
kriisissä.

Normaalit arjen rutiinit auttavat kriisistä
selviytymisessä.

Opettajan muistilista

SURU:

Suru on menetyksen, ikävän tapahtuman
tai epämieluisan olotilan aiheuttama voima-
kas ja pitkäkestoinen mielihapan tunne.

Suru on reaktio menetykseen tai menetyk-
sen uhkaan.

Suru on yksilöllistä; jokainen suree omalla
tavallaan ja oman aikansa.

Suru on tärkeä mieltä eheyttävä prosessi,
jonka edetessä ihminen luopuu vähitellen
menetyksestä.

Surun fyysiset merkit:

- ruokahalu muuttuu
- kiinnostus asioihin vähenee
- ei jaksu keskittyä
- univaikeuksia
- itkettää herkästi

Muistot ja menetetyistä puhuminen muille
lohduttavat. Tuki läheisiltä, aikuisilta, suku-
laisilta ja ystäviltä on tärkeää.

Päiväkirja, musiikin kuuntelu, itkeminen
sekä sururituaalit (kynttilät, kukat, runot)
auttavat surussa.

Lähteet

- Erkkilä, J., Holmberg, T., Niemelä, S. & Ylönen, H. 2003. Surevan lapsen kanssa. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Gould, J. 1994. "A Picture is Worth A Thoudand Words": A Strategy For Grief Education. Death Studies, Vol 18. 65–74.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita.
- Pojjula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.
- Pojjula, S. 2007. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Rask, K., Kaunonen, M. & Paunonen-Ilmonen, M. 2002. Adolescent coping with grief after death of a loved one. International Journal of nursing Practice. Vol 8, 137–142.
- Ruishalme, O & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Suomen Mielenterveysseura. 2004. Yhdessä suru on helpompi kantaa. Tuettu suru-projekti. Helsinki: SMS-Tuotanto.

Internetlähteet:

- Rochester City School District Grief Resource Network. 2004. When Grief Neters Your Classroom. A Guide for Teachers: What To Do and What To Say. Rochester. New York. http://www.rcsdk12.org/pdfs/Grief_guide.pdf
- <http://www.kriisikeskussjk.fi/kriisi.htm>
- Kuitunen, S. 2008. Suullinen tiedonanto. Eija Palosaaren luento OK-hankkeen terveystiedon pi-lottiohjaajien koulutuspäivässä 30.9.2008.

Lisätietoa:

- Opetushallituksen internetsivut:
www.edu.fi > hakusanalla "kriisi".

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Motivointi:

Opetuskerta muodostuu kahdesta teemasta: äkillisestä kriisistä ja surusta. Kumpaankin teemaan kannattaa varata oma oppitunti, mielellään 2 x 45 minuuttia.

On tärkeää, että kumpikin tunti aloitetaan ryhmän turvallisuutta lisäävällä harjoituksella ja päätetään myönteisiä ajatuksia tuovaan harjoitukseen. Voit valita kummallekin tunnille erilaiset aloitusharjoitukset (s. 63), lopetusharjoitukset (s. 68–69) sekä kotitehtävät (s. 69).

AIHEPIIRI	ÄKILLINEN KRIISI JA SEN VAIHEET	SURU
Tunnin aloitus	a) paperityöskentely b) kuvatyöskentely	a) paperityöskentely b) kuvatyöskentely
Tunnin toteutus: harjoitukset	1, 2, 3, 4	5, 6, 7
Tunnin lopetus	selkärinki tai oma turvapaikka tai selviytymismuistelu	selkärinki tai oma turvapaikka tai selviytymismuistelu
Kotitehtävä	selviytyjä tee se itse -apu menetyksen kokeneelle	selviytyjä tee se itse -apu menetyksen kokeneelle

Opettajalle huomioitavaa tunnin aiheesta!

Äkillisen kriisin ja surun käsittelyn tarkoitus on lisätä oppilaiden tietotasoa näistä aihepiireistä. Niistä puhuminen luonnollisesti ja avoimesti oikeilla nimillä tuo myös turvallisuutta. Opettajan on kuitenkin hyvä varautua siihen, että tunnin aihe voi palauttaa joillekin oppilaille mieleen aiemmin kohdattuja kriisitilanteita. Erityisen tärkeää on huomioida sellainen oppilas, jonka elämässä on tapahtunut jotain ikävää hiljattain. Opettaja voi käsitellä tunnin teemaa ammatilliseen osaamiseensa pohjautuen siltä osin kuin luokan tilanteessa on turvallista. On tärkeää arvioida, milloin kriisitunnin teemoja on oikea aika käsitellä.



TUNNIN ALUSSA ON HYVÄ ROHKAISTA OPPILAITA TULEMAAN TARVITTAESSA TUNNIN JÄLKEEN JUTTELEMAAN OPETTAJALLE AIHEESEEN LIITTYEN. OPETTAJA VOI MYÖS KERTOAA, ETTÄ HÄN ON TÄLLÄ VIIKOLLA JONAKIN PÄIVÄNÄ KOULUSSA TAVATTA- VISSA LUOKASSAAN KOULUN JÄLKEEN. OPETTAJA VOI OHJATA TUKEA TARVITSEVAN OPPILAAN KOULUKURAATTORIN TAI TERVEYDENHOITAJAN LUOKSE. KOULUKURAATTORIN TAI KOULUPSYKOLOGIN ON HYVÄ OLLA TIETOINEN TERVEYSTIEDON OPETUKSEN AIHEPIIREISTÄ. HE VOIVAT MYÖS VIERAILLA LUOKASSA TÄMÄN OPETUSKERRAN AIKANA.



Huomaa!

ALOITUSKALVOJEN (LIITE 18A JA 18B) TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN AIHEISTA.



VINKKI

Tutustu oppilaiden kanssa oman koulun toimintasuunnitelmaan kriisitilanteessa (kriisisuunnitelma).

Opettaja voi pohjustaa tuntia kertomalla, että kriisit eivät suinkaan aina merkitse vain pahaa oloa vaan ne ovat ihmiselle myös kasvunpaikkoja. Palautetaan mieliin 8. luokalla käsitelty kriisiaihe: Kehityskriisit aiheutuvat ihmisen omasta kasvusta (esimerkkeinä murrosikä, muutto pois kotoa, avioituminen, lapsen syntymä, eläkkeelle siirtyminen). Myös kehityskriisit saattavat tuntua ahdistavilta, mutta ne kuuluvat elämään ja auttavat näkemään asioita eri tavalla. Entinen kyseenalaistetaan ja etsitään uusia ratkaisuja. Siten ne toimivat kasvun välineinä ja auttavat siirtymään uuteen elämänvaiheeseen.

8. luokalla käsiteltiin myös elämänekriisejä, joilla tarkoitetaan elämän kulkuun kuuluvia pitkäkestoisia rasisustiloja, joita ei satu kaikille. Lisäksi käsiteltiin erilaisista kriiseistä selviytymistä.

Yhdeksännellä luokalla keskitytään äkillisen kriisin ja surun käsittelyyn.



Opettaja voi rakentaa yhteistyötä oppilashuollon henkilöstön kanssa esimerkiksi pyytämällä koulukuraattorin, kouluterveydenhoitajan tai koulupsykologin tunnille mukaan työpariksi tai vierailemaan luokassa. Koulukuraattori tai -psykologi voi esimerkiksi antaa tietoa siitä, mistä ja miten kriisitilanteissa voi saada apua. Työparityöskentelystä voidaan sopia esimerkiksi syksyn suunnittelupäivillä.

Motivointi

Tunnit on hyvä aloittaa turvallisuutta lisäävällä harjoituksella. Voit käyttää toista harjoitusta kriisitunnin ja toista surutunnin aloitukseen.

A

PAPERITYÖSKENTELY – MIKÄ SAA SINUT TUNTEMAAN...

TARKOITUS

Orientoida oppilaat suru- ja kriisi aiheen käsittelyyn tunteiden pohdinnan kautta.

VARAA

Viisi A3-arkkia A3, joille on kirjoitettu tehtävän kysymykset etukäteen. Kullekin paperille kirjoitetaan yksi kysymys.

TOIMINTA

Oppilaat jakautuvat viiteen ryhmään. Opettaja jakaa kullekin ryhmälle paperin, joihin on kirjoitettu yksi seuraavista kysymyksistä:

- Mikä voi saada sinut tuntemaan ylpeyttä itsestäsi?
- Mikä voi saada sinut tuntemaan häpeää?
- Mikä voi saada sinut tuntemaan syyllisyyttä?
- Mikä voi saada sinut tuntemaan onnellisuutta?
- Mikä voi saada sinut tuntemaan surua?

Ryhmän jäsenet kirjoittavat kysymykseen vastaukseksi nopean assosiaation tai sanan, joka tulee mieleen. Paperit laitetaan kiertoan myötäpäivään ryhmien välillä. Seuraava ryhmä vastaa kysymykseen ja paperit kiertävät, kunnes kaikki ryhmät ovat vastanneet kaikkiin kysymyksiin.

PURKU

Käydään ryhmittäin läpi, mitä papereihin on kirjoitettu. Voidaan keskustella lyhyesti muutamasta kirjoituksesta. Lopuksi siirrytään kriisin käsittelyyn miettimällä yhdessä, mitä tunteita kriisi voi ihmisessä herättää (vihaa, surua, järkytystä, epätoivoa). Kriisi sisältää kuitenkin aina muutoksen siemenen.

B

KUVATYÖSKENTELY

TARKOITUS

Orientointi suru- ja kriisi aiheen käsittelyyn.

Opettaja varaa lehdistä leikattuja uutiskuvia ihmisistä (erityisesti nuorista) erilaisissa tilanteissa, joihin voi liittyä jokin järkyttävä tapahtuma.

TOIMINTA

Kerrataan lyhyesti 8. luokalla käytyä sisältöä kriiseistä (kasvukriisit ja perheen kriisit). Oppilaat muodostavat parit. Opettaja levittää kuvat lattialle ja oppilaat valitsevat pareittain kuvan, joka parin mielestä kuvaa ihmistä kriisitilanteessa.

A) Oppilas pohtii parin kanssa, millainen kriisitilanne kuvan henkilöllä voi olla taustallaan.

B) Mitä tunteita kuvan henkilö saattaa tuntea?

Oppilaat voivat halutessaan kertoa kuvastaan muulle ryhmälle. Jatketaan keskustelua yhdessä opettajan johdolla:

- Millaisia kriisitilanteita ihminen voi kohdata elämässään?

- Mitkä ovat erityisen vaikeita (äkillisiä) kriisitilanteita ihmisille?
- Minkä tyyppisissä kriiseissä riittää keskustelu ystävän tai huoltajan kanssa ja millaisissa tilanteissa on syytä hakea ammattiapua?

PURKU

Puretaan keskustelu yhdessä. Vaikeita äkillisiä kriisejä voivat olla esimerkiksi läheisen kuolema tai sairastuminen, oma sairastuminen, vakava onnettomuus tai läheisen joutuminen onnettomuuteen. Jatketaan keskustelua lyhyesti:

MITEN KRIISEIHIN VOI VARAUTUA? VOIKO NIITÄ ENNUSTAA?

Miksi joku kokee kriisinä sen, minkä toinen ohittaa huomaamatta? Kriisit ovat yllättäviä tilanteita, joita ei voi ennustaa. Elämän kriiseihin voi varautua harjoittamalla omia selviytymiskeinojaan. Jokainen ihminen kohtaa elämässä kriisejä; ne ovat osa elämää. Vaikka kriisin kohtaisi vain yksi perheenjäsen, se koskettaa myös muuta perhettä. Usein perheet selviytyvät vaikeista elämäntilanteista ajan myötä. Tärkeää on kuitenkin hakea rohkeasti apua, jos perhettä kohdannut kriisitilanne uhkaa jonkun perheenjäsenen toimintakykyä.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

Valitse opetuskerran toteutus seuraavista työskentelytavoista:

TEEMA 1: ÄKILLINEN KRIISI

Valitse opetuskerran toteutus harjoituksista 1, 2, 3, 4, 5, 6 tai 7.

1

TARINALLINEN TYÖSKENTELY

RYHMÄTYÖSKENTELY

Liite 20 (Killen tarina)

Liite 21 (Kriisin vaiheet)

TARKOITUS

Käsitellä oppilaiden kanssa äkillistä kriisiä ja sen vaiheita sekä kriisiin liittyviä tunteita, kuten surua ja kuolemaa.

RYHMÄTYÖSKENTELY

1. Tarina lemmikkieläimen kuolemasta

Varaa kalvoja ja tusseja ryhmille. Varaa kalvopohja erilaisista selviytymistavoista (8. luokan materiaalissa liite 57). Opettaja lukee tarinan oppilaille.

TOIMINTA

Työskentely ryhmissä:

Oppilaat muodostavat 3–4 hengen ryhmät ja pohtivat kysymyksiä:

- Mitä Killelle on voinut tapahtua?
- Millaisia tunteita tarinan kertoja luultavasti tuntee tajutessaan, että koira on kuollut (shokkivaihe)?

Käydään läpi yhdessä kriisin eri vaiheet (reagointi, käsittely ja uudelleen orientoituminen) kalvon avulla (liite 21).

JATKETAAN RYHMÄTEHTÄVÄÄ

Oppilaat keksivät tarinalle realistisen lopun, jossa kertoja käy läpi kriisin eri vaiheet. Ryhmät kokoavat ratkaisun ja kriisin vaiheet kalvoille. Kriisin vaiheiden osalta oppilaat voivat miettiä perusteluja, miksi tarinan kertoja toimisi, kuten he ratkaisussaan esittävät. Apuna voidaan käyttää kysymyksiä:

- Mitä sen jälkeen tapahtuu, kun koira on löydetty? Koira on ollut kertojalle todella rakas ja uskollinen ystävä. (reagointivaihe)

- Miten ja kenen kanssa kertoja voi käsitellä ja työstää tapahtunutta? Millaisia selviytymiskeinoja hänellä voi olla? (Käsittelyvaihe)
- Miten kertoja löytää uuden suunnan elämälleen? (Uudelleen orientoituminen)
- Mitä selviytymiskeinoja kertoja voi käyttää selvitäkseen Killen kuolemasta? (Kerrataan erilaiset selviytymistavat 8. luokan materiaalin pohjalta, liite 57.)

PURKU

Ryhmät esittelevät ratkaisunsa ja perustelevat ne. Pohditaan yhdessä mikä ratkaisusta olisi todenmukaisin.

Mietitään:

- Mitä muita elämää järkyttäviä äkillisiä kriisejä nuori voi kohdata lemmikkieläimen kuoleman lisäksi?
- Miten kriiseihin voi varautua? (Harjoittamalla selviytymiskeinoja monipuolisesti, muuten kriiseihin varautuminen on vaikeaa.)

LISÄKSI VOIDAAN POHTIA

- Millaisissa kriiseissä riittää keskustelu läheisten kanssa ja milloin tarvitaan ammattiapua?
- Miten tunnistaa oman tai ystävän avun tarpeen?

Lopuksi tuodaan esille uudelleen suuntautumisvaiheen merkitys. Myös kriisin jälkeen on elämää, vaikka se onkin erilaista. Kriisin myötä ihminen joutuu kyseenalaistamaan arvostuksiaan ja miettimään uutta suuntaa elämälleen. Nuori tarvitsee kriisistä selviytymiseen aikuisen tukea. On tärkeää löytää otetta elämään. Jos siihen ei riitä lähipiirin turvallisen aikuisen tuki, on tärkeää hakea rohkeasti apua ammattiauttajalta. Avun etsiminen on aina osoitus vahvuudesta.

TUNNIN TURVALLINEN PÄÄTÖS

Katso tunnin kokoaminen ja lopetus.

2

TARINA LÄHEISEN KUOLEMASTA JA SEN AIHEUTTAMASTA KRIISISTÄ

Liite 20 (Elsan tarina)

TARKOITUS

Käsitellä äkillistä kriisiä tarinan kautta. Käsitellään ennen tarinan lukemista yhdessä kriisin vaiheet kalvon avulla (liite 10). Tarinan purku: voit käyttää tunneaurinkoa (7. luokan materiaali, liite 31).

Opettaja lukee tarinan oppilaille.

TOIMINTA

Oppilaat muodostavat 3–4 hengen ryhmät. Ryhmissä pohditaan:

- Mikä äkillisen kriisin vaihe tarinan lopussa tulee esille? (= sokkivaihe) Miten se ilmenee? (Kertoja ei usko tapahtunutta todeksi, miksi-kysymykset, syyllisyys.)
- Mitä tunteita tarinan henkilö voi tuntea saadessaan

tietää, että Elsa on kuollut? (Järkytys, suru, syyllisyys.) Apuna voidaan käyttää tunneaurinkoa.

Oppilaat keksivät ryhmissä tämän jälkeen tarinalle lopun, jossa tulee esille kriisin eri vaiheet (sokkivaiheen jälkeen reagointi, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautuminen). Apuna voidaan käyttää seuraavia kysymyksiä:

- Onko kertoja tyttö vai poika?
- Millaisia selviytymiskeinoja kertoja voi käyttää kriisiä käsitellessään?
- Puhuu ko kertoja Elsan kuolemasta kavereilleen? Halu-aako hän näyttää suruaan muille? Miksi? (Ei halua olla erilainen, sureminen saattaa nolottaa.)
- Miten kertoja voi suuntautua elämässään uudelleen, kun Elsaa ei ole enää olemassa?

LISÄKSI VOIDAAN POHTIA

- Millaisissa kriiseissä riittää keskustelu läheisten kanssa ja milloin tarvitaan ammattiapua?
- Miten tunnistaa oman/ ystävän avun tarpeen?

TUNNIN TURVALLINEN PÄÄTÖS

Katso tunnin kokoaminen ja lopetus.

3

KIRJOITETAAN TARINA KRIISIAIHEESTA

Liite 21

TOIMINTA

Oppilaat kirjoittavat tarinan, jossa esiintyy äkillisen kriisin vaiheet. Apuna voidaan käyttää liitettä 21.

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

TUNNIN TURVALLINEN PÄÄTÖS

Katso tunnin kokoaminen ja lopetus.

4

NUOREN YLEISÖNOSASTOKIRJOITUKSEEN VASTAAMINEN

Liite 22

TOIMINTA

Oppilaat lukevat menetyksen/kriisin kokeneiden nuorten kirjoittamia yleisönosastokirjoituksia. Tämän jälkeen oppilaat kirjoittavat kirjoittajalle vastauksen yksin tai pareittain. Vastauksessa on tarkoitus hyödyntää 7.–9. luokilla kertynyttä mielenterveysosaamista.

Mitä neuvoja antaisit tekstin kirjoittajalle?
Mistä kriisin kokenut voisi saada tukea ja apua?
Millaisia selviytymiskeinoja hän voisi käyttää?

Hyödynnä vastauksessasi mielenterveydestä 7.–9. luokilla oppimaasi.

TUNNIN TURVALLINEN PÄÄTÖS

Katso tunnin kokoaminen ja lopetus.

TEEMA 2: SURU

Katso opetuskerran aloitus sivulta 63.

Valitse opetuskerran toteutus seuraavista työskentelytavoista:

5

KESKUSTELUA RYHMISSÄ SURUSTA

Liite 23 (kysymykset ryhmille)

TARKOITUS

Keskustella suruun liittyvistä tunteista ja teemoista. Lisätä valmiuksia kohdata omaa tai toisen surua.

TOIMINTA

Oppilaat muodostavat 4 hengen ryhmät. Kukin ryhmä saa omat kysymyksensä. Vaihtoehtoisesti opettaja voi ottaa ryhmille käyttöön vain kaksi erilaista kysymyspakettia, jolloin kysymykset ehditään purkaa paremmin.

Ryhmät voivat koota vastaukset kalvolle tai A3:lle.

VALITSE KYSYMYKSET, JOITA RYHMÄT KÄSITTELEVÄT:

1. Millaisena nuoren suru voi näyttäytyä? Millaiset suremisen tavat ovat nuorille ominaisia?
2. Miltä suru tuntuu? Millaisia tuntemuksia suruun liittyy? Missä suru tuntuu? Oppilaat voivat piirtää kehon, johon merkitsevät missä ja miten suru tuntuu.
3. Mikä voi estää surun/suremisen? Miten estynyt suru voisi näkyä nuoren elämässä?
4. Millaisia suremisen tapoja tiedät eri kulttuureista? Mitä yhtäläisyyksiä tunnistat näistä itselle tutuista suremistavoista? Millaisia muita sururitualeja voi olla olemassa (esimerkiksi puun istuttaminen kuolleen muistolle)?
5. Miten voit osoittaa myötätuntoa ihmiselle, joka on menettänyt läheisensä? (Mitä voit sanoa?) Mikä merkitys tällä on läheisensä menettäneelle omaiselle?
6. Miten muuten kuin sanoin voit osoittaa myötätuntoa läheisensä menettäneelle kaverille? (Kukat, kortit, auttamalla läksyissä, käymällä kaupassa, tekemällä jotain konkreettista, mitä toinen ei jaksa.) Miten surevaan voi olla vuorovaikutuksessa? Pitäisikö hänelle antaa aikaa olla yksin vai ottaa yhteyttä ja jos niin milloin?
7. Mitä kukat, adressit, kynttilät, laulut, suruliputus merkitsevät surevalle? Mikä merkitys yhteisellä surutalaisuudella ja hautajaisilla on vainajan läheisille ja ystäville? (yhdessäolo, sosiaalinen tuki, turva, muistelemine, menneen hyvästeleminen, uuteen siirtymine)
8. Mitä muita ilmauksia tiedät kuolemalle? (Esimerkiksi nukkua pois.)
9. Mitä suuronnettomuuksia tiedät, jotka ovat järkyttäneet koko kansakuntaa? (Konginkangas, tsunami Aa-

siassa, Myyrmäen pommiturma, Jokelan ja Kauhajoen koulujen tapahtumat.)

10. Miksi nämä onnettomuudet järkyttävät, vaikka eivät välttämättä kosketa omaa lähipiiriä? (Perusturvallisuus järkkyy, elämän rajallisuus ja ennustamattomuus tulee lähelle, media välittää kuvia ja tietoa.)
11. Millainen tapahtuma voi aiheuttaa erityisiä surun ja järkytyksen tunteita? (Läheisen itsemurha tai äkillinen kuolema onnettomuudessa, oma vakava ja äkillinen sairastuminen.)
12. Mitkä ovat mielestäsi surun värejä?
13. Mitä ajatuksella "Suru on yksilöllinen kuin sormenjälki" tarkoitetaan? (Jokainen suree tavallaan ja ajallaan, aina yksilöllinen kokemus.)

PURKU

Ensin yksi ryhmä kertoo omat vastauksensa, joita muut samaa kysymystä käsitelleet voivat täydentää. Käydään kaikki kysymykset läpi. Purkuun on hyvä varata riittävästi aikaa, koska kysymykset saattavat herättää monenlaisia ajatuksia, joita on hyvä käsitellä yhdessä. Oppilaille saat- ta herätä suruaiheen käsittelystä muistoja, mikä ei ole vaarallista, mutta opettajan on hyvä varautua myös oppi- laiden liikutuksen tunteisiin.

LOPUKSI MIETITÄÄN YHDESSÄ:

- Miksi surun näyttäminen ja siitä puhuminen voi olla vaikeaa? (Ei halua poiketa muista, nolottaa, hävettää.)
- Miksi surusta puhuminen ja sen ilmaiseminen olisi kuitenkin tärkeää?
- Kenelle surusta voi puhua?

TUNNIN TURVALLINEN PÄÄTÖS

Katso tunnin kokoaminen ja lopetus.



6

SURUN KAKSI PUOLTA

TARKOITUS

Auttaa tarkastelemaan surun ulottuvuuksia ja nähdä sureminen myös voimavaranäkökulmasta. Myös surussa on toivoa.

Surussa, kuten monessa muussakin asiassa on kaksi puolta. Vaikka suru aiheutuu menettämisestä ja on raskasta kantaa voi siinä nähdä myös jotakin hyvää. Suremisen kautta voi menneen hyvästellä, mutta menettänyt ja menetystä ei tarvitse silti unohtaa.

TOIMINTA

Oppilaat jaetaan kahteen ryhmään, jotka jaetaan edelleen pienryhmiin. Puolet luokasta pohtii surun ikäviä puolia ja puolet myönteisiä puolia. Lopuksi kootaan molemmat näkökulmat taululle ja käydään ne opettajan johdolla läpi. Ryhmille annettavat kysymykset ovat:

Mitä ikäviä puolia surussa on?

Esimerkiksi:

- Tuntuu pahalta, kurkkua kuristaa, sydäntä puristaa.
- Itkettää koko ajan, itkeminen nolottaa.
- Ei tiedä miten siitä voi puhua muille.

Mitä hyvää surussa ja suremisessa voi olla?

Esimerkiksi:

- Auttaa suuntautumaan uuteen.
- Menneen (hyvän) muisteleminen, muistojen mieleen palauttaminen.
- Sureminen on tehtävä menetyksen kohdassa, ettei menetys jää käsittelemättä.
- Surra voi yhdessä, voi saada toisilta tukea, yhteisöllisyyden tunne voimistuu.
- Suru on kaikille (miehille ja naisille) sallittua.
- Sururituaalit.
- Kauniit muistot ja rakkaus jäävät elämään, ne eivät katoa. Kriisipsykologi Soili Poijulan sanoin: "Surusta voi toipua, mutta ei tarvitse unohtaa."

TUNNIN TURVALLINEN PÄÄTÖS

Katso tunnin kokoaminen ja lopetus.

7

SURUKOLLAASI

TARKOITUS

Kuvailla surun kokemusta, yleisimpiä oireita sekä surun vaiheita ja kestoja.

Harjoitus on haastava ja ryhmän turvallisuutta on tärkeää lisätä ennen harjoitusta (katso vinkki 7. luokan turvallisen ryhmän harjoituksista).

POHJUSTUS

Harjoitus pohjustetaan edellisellä opetuskerralla. Vaihtoehtoisesti oppilaat miettivät kotona jonkin sellaisen surun/menetyksen kokemuksen, jonka ovat valmiit jakamaan muille pienryhmässä. Oppilaat tuovat tunnille kuvan, joka kuvastaa surua/menetystä.

TOIMINTA

Oppilaat jaetaan pienryhmiin, joissa jokainen ryhmäläinen kertoo ensin jonkin sellaisen oman surun tai menetykseen liittyvän kokemuksen, jonka on halukas jakamaan muiden kanssa. Tarkoitus on tuoda esille, millaisia tunteita ja käyttäytymistä suruun voi liittyä. Kokemuksen ei tarvitse liittyä kuolemaan vaan se voi liittyä muuhunkin menetykseen (esimerkkeinä ystävän menettäminen, vanhempien avioero, sairaus, seurustelun päättyminen).

Yksi ryhmäläinen kirjoittaa surukokemukset ylös listan muotoon.

Listan pohjalta voidaan päätellä, mitä suru oikeastaan on. Millaista suru on? Kuinka kauan suru kestää? Millaisia vaiheita siinä on?

Harjoituksen lopuksi pienryhmät valmistavat surukollaasin, tietoiskun, kuvan tai kaavion, joka kuvaa ryhmän päätelmiä ja suruun liittyviä tunteita sekä käyttäytymistä.

PURKU

Ryhmien tuotokset kootaan lopuksi luokan yhteiseksi surukollaasiksi.

Lisäkysymyksiä käsittelyyn: Mitä tapahtuu, jos surua ei uskalla kohdata? Miten käsittelemätön suru ilmenee?

TUNNIN TURVALLINEN PÄÄTÖS

Katso tunnin arviointi ja päätös.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

**TÄRKEÄÄ!**

TUNNIN TURVALLINEN PÄÄTÖS:
TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE 19) AVULLA VOIT
KOOTA OPETUSKERRAN KESKEISET SISÄLLÖT. JAA
OPPILAILLE LISÄSI KRIISIAPUA-MONISTE PAIKALLISISTA
AUTTAVISTA TAHOISTA JA VALTAKUNNALLISISTA KRIISI-
PÄIVYSTYSNUMEROISTA (LIITE 24).
KRIISIPUHELIMESSA VASTAA TURVALLINEN AIKUINEN,
JONKA KANSSA VOI JUTELLA, KESKUSTELLA JA ETSIÄ
YHDESSÄ VAIHTOEHTOJA TILANTEESEEN.

**Huomaa!**

Tunnilla on käsitelty haastavaa aihetta, joten tunti on tärkeää päättää turvalliseen, tasapainoiseen ja myönteiseen ilmapiiriin. Varaa tunnin päätökseen aikaa ja valitse jokin seuraavista harjoituksista tunnin lopetukseen.

1

SELKÄRINKI — MAALARI JA MAALAUSSALUSTA**TARKOITUS**

Harjoitus on eheyttävä ja aisteja virittävä. Sen tarkoituksena on tuoda oppilaille mukava ja rentoutunut olo tunnilla käsitellyn haastavan aiheen jälkeen.

Harjoituksen kesto 2–5 minuuttia.

TOIMINTA

Pulpetit siirretään syrjään ja oppilaat istuvat lattialle rinkiin kylki keskustaan päin. Edessä istuvan oppilaan selkä on taidealusta, johon takana istuva maalari maalaa sormillaan kulloinkin mainitun taideteoksen esimerkiksi silittellen, naputellen, viivoja vetäen tai koko kämmenellä koskettaen.

Opettaja luettelee hyvää mieltä tuovia maalauksen aiheita (esimerkiksi sadepisarat, auringonpaiste, auringonlasku, auringonnousu, kesä, loma, suklaakakku, jääkiekko, jalkapallo, musiikki), jonka jälkeen jokainen oppilas vuorotellen kertoo itselle mieluisan aiheen, jonka kaikki maalaavat. Harjoituksen tarkoituksena on antaa edessä istuvalle rentouttava aistielämys.

TUNNIN TURVALLINEN PÄÄTÖS

Katso tunnin kokoaminen ja lopetus.

2

SELVIYTYMISMUISTELU**TARKOITUS**

Tuoda oppilaille turvallisuuden tunnetta tunnilla käsitellyn haastavan aiheen jälkeen.

Varaa harjoitukseen kullekin neljän hengen ryhmälle tarinankerrontaesine (mikä tahansa pieni esine, kuten pallo, puukeppi, oksa, pieni koriste-esine).

TOIMINTA

Mietitään hetki (silmät kiinni) omasta arjesta kuluneen viikon ajalta tilannetta, jossa on tuntenut onnistuvansa tai josta on selviytynyt. Kyseessä voi olla pienikin onnistumisen kokemus, kokeessa pärjääminen, uuden musiikkikappaleen soittamaan oppiminen, tärkeä matsi, jossa on onnistunut, riidan sopiminen kotona, kakun leipominen tai lemmikille uuden tempun opettaminen.

Opettaja jakaa oppilaat neljän hengen ryhmiin ja antaa jokaiselle ryhmälle jonkin tarinankerrontaesineen, jota pitää kädessään aina henkilö, joka kertoo kokemuksestaan muille. Esine tuo kertojalle turvaa ja rauhallisuutta ryhmään, eli jokainen puhuu vuorollaan. Puhuminen on sallittua vain tarinankerrontaesine kädessään.

Selviytymismuistelu voidaan toteuttaa myös yksilötyöskentelynä, jolloin muisto kirjoitetaan vihkoon ja voidaan sen jälkeen jakaa parin kanssa.

TUNNIN TURVALLINEN PÄÄTÖS

Katso tunnin kokoaminen ja lopetus.

3

OMA TURVAPAIKKA

TARKOITUS

Tuoda oppilaille turvallisuuden tunnetta tunnilla käsitellyn haastavan aiheen jälkeen.

TOIMINTA

Harjoitus voidaan tehdä tunnin lopuksi rentoutusharjoituksena, jolloin opettaja lukee tekstin ja oppilaat työstävät harjoituksen kirjoitus-/piirtämisosan kotitehtävänä.

Omaa sisäistä turvallisuuden tunnetta voi vahvistaa mielikuvien avulla ja käyttämällä omaa mielikuvitustaan. Omaan turvapaikkaan voi lähteä tutustumaan ensin itse rentoutumalla silmät kiinni ja ajattelemalla sitten paikkaa, jossa tuntee olonsa suojelluksi, turvalleiseksi, rakastetuksi ja jonne tuntee kuuluvansa. Tässä paikassa on hyvä olla. Paikka voi olla menneisyydessä, nykyisyydessä tai tulevaisuuden unelmissa. Jos et löydä sopivaa turvapaikkaa, voit myös kuvitella sen.

Jää mielessäsi turvapaikkaan, mitä näet ympärilläsi? Millaisia ääniä turvapaikassasi on vai onko siellä täysin hiljaista? Millaisia tuoksua sinne kuuluu? Keitä muita turvapaikassasi on? Mitä tunnet kehossasi ajatellessasi mielikuvia turvapaikastasi? Keskity siihen tunteeseen.

Avaa lopuksi silmäsi. Kirjoita tai piirrä paperille, mitä kaikkea turvapaikassasi koit ja millaista siellä oli? Turvapaikkaan voit palata, kun tuntuu pahalta tai tunnet tarvetta kerätä voimia.

TUNNIN TURVALLINEN PÄÄTÖS

Katso tunnin kokoaminen ja lopetus.



Kotitehtävä 2

"SELVIYTYJÄ"

Liite 54 (7.lk)

TARKOITUS

Vahvistaa nuoren omia selviytymistaitoja.

VARAA

Liite 54 (turvaverkkokalvopohja 7 lk.) tai oppilaat ottavat esille oman 7. luokalla piirtämänsä turvaverkon.

Mieti kolme haastavaa tilannetta, joista olet selviytynyt elämässä.

- Miten toimit näissä tilanteissa?
- Mitkä keinot auttoivat sinua?
- Keneltä pyysit apua/tukea?
- Mitä opit itsestäsi näiden tilanteiden kautta?
- Ketkä oman turvaverkkosi jäsenistä olivat apuna?



Kotitehtävä 1

SURUN SORMENJÄLKI

Liite 31 (7. luokan materiaali)

VARAA

mustetta tai muuta väriainetta sormenjälkien tekemiseen tunnilla sekä Tunneaurinko-moniste (7. luokan materiaalissa liite 31 oppilaille monistettuna.)

TARKOITUS

Havainnollistaa oppilaille surukokemuksen yksilöllisyyttä. Harjoituksen ajatuksena on, että jokaisen suru on ainutlaatuinen ja yksilöllinen kuin sormenjälki.

TOIMINTA

Oppilaat painavat oman sormenjälkensä Hyvän mielen vihkoon, ja tehtävänä on kirjoittaa kotona sormenjäljen ympärille omia kokemuksia tai ajatuksia surusta ja sen herättämistä tunteista. Apuna voi käyttää tunneaurinkoa.

PURKU

Harjoitus puretaan seuraavan tunnin alussa. Käydään läpi, millaisia tunteita suruaihe herätti oppilaissa, löytyikö yhtäläisyyksiä? Jokaisen suru on omanlaisensa. Surulle tulee antaa aikaa ja sen herättämät tunteet käydä läpi. Myös toisen surua on tärkeää kunnioittaa.

EKSTRA

TEE SE ITSE -APU MENETYKSEN KOKENEELLE

HUOM! Tehtävä on suunnattu surun tai kriisin kohdanneelle nuorelle.

Menetyksen käsitteleminen toisen henkilön kanssa yleensä helpottaa oloa. Puhuminen luotettavalle aikuiselle, vanhemmalle, ystävälle, koulukuraattorille, kouluterveydenhoitajalle tai koulupsykologille voi tuoda uusia näkökulmia surun käsittelyyn. Nuori voi myös itse työstää suruaan, jos sen jakaminen tuntuu vaikealta. Keinoja voivat olla:

- Kynttilän sytyttäminen kotona tai haudalla ja läheisen muistelu. Oppilas voi esimerkiksi maalata itse tuikkukupin lasipurkista ja viedä sen haudalle.
- Muistojen laatikko tai kirja. Nuori kerää kirjaan tai laatikkoon muistoja, esineitä ja ajatuksia liittyen menetettyyn läheiseen. Aiheena voi olla esimerkiksi paras muistoni tai mitä haluaisin vielä sanoa. Muistojen kirja tai laatikkoa olisi hyvä käydä läpi luotettavan aikuisen kanssa. Yhdessä muistelu voi myös helpottaa nuoren oloa.
- Kirjeen tai runon kirjoittaminen poismenneelle. Kirjeessä tai runossa voi tuoda esille, mitä olisi vielä halunnut kuolleelle sanoa ja miten tärkeä henkilö hän itselle oli.

Integrointi musiikin ja kuvaamataidon opetukseen

Tehdään yhteistyössä kuvaamataidon opettajan kanssa taidenäyttely aiheesta suru ja siitä selviytyminen. Töiden aiheena voi olla esimerkiksi yksilölliset surukokemukset otsikolla ”suru on kuin sormenjälki”. Koulusta voidaan tehdä myös vierailu suru- tai kriisiaihetta käsittelevään taidenäyttelyyn, konserttiin tai teatteriesitykseen. Musiikin tunnilla voidaan etsiä yhdessä suruun liittyviä melodioita eri soittimista tai sanoittaa rap-laulu.

EKSTRA

Tunnin aiheeseen liittyen voidaan katsoa kotitehtävänä suruun/kriisiin liittyvä elokuva.

Vaihtoehtoisesti koulu voi järjestää Koulukino-elokuvanäytöksen. Katso lisätietoa sivuilta 15–16.

Liitteet

Liite 18 a: Tunnin aloituskuva

Liite 18 b: Tunnin aloituskalvo

Liite 19. Tunnin lopetuskalvo (kriisi ja suru)

Liite 20. Tarina lemmikkieläimen ja läheisen kuolemasta

Liite 21. Kriisin vaiheet

Liite 22. Tarina läheisen kuolemasta

Liite 23. Kysymyksiä ryhmille surusta

Liite 24. Kriisiapu-moniste

Liite 25. Kotitehtäväkalvo

7. luokan materiaalista:

Liite 31. Tunneaurinko

Liite 54. Turvaverkko



Kuva: Liinamajja Haapala

Surun sormenjälki

Surusta ja kriisistä selviytyminen

- Mikä on äkillinen kriisi ja mitkä ovat sen vaiheet?
- Millaisia tunteita kriisissä voi kokea?
- Miten surusta voi puhua? Miksi siitä olisi hyvä puhua?
- Miten vaikeasta kriisistä ja surusta voi selviytyä?

Surun sormenjälki

Surusta ja kriisistä selviytyminen

ÄKILLINEN KRIISI

- Äkillinen, odottamaton hyvin voimakas tapahtuma, jossa aiemmat kokemukset ja ongelmanratkaisutaidot eivät toimi.
- Esimerkiksi onnettomuus, läheisen kuolema.

ÄKILLISEN KRIISIN VAIHEET

1. sokki
 2. reagointi
 3. käsittelyvaihe
 4. uudelleen suuntautuminen
- Kriisiin liittyy voimakkaita tunteita (surua, pelkoa, vihaa, syyllisyyttä). Ne ovat normaaleja.
 - KRIISISTÄ SELVIYTYMISESSÄ auttavat arjen rutiinit, tunteiden ilmaiseminen ja turvaverkko.

SURU

- Suru on tärkeä mieltä eheyttävä prosessi, jonka edetessä ihminen luopuu vähitellen menetyksestä.
- Suru on yksilöllistä; jokainen suree omalla tavallaan ja oman aikansa.

TARINA LEMMIKIN JA LÄHEISEN KUOLEMASTA

a) Kille

Sain Killen viisi vuotta sitten, kun olin 10-vuotias. Se oli harvinaisen komea koira. Sekoitus ajokoiraa ja kultaista noutajaa. Olin itse toivonut koiraa monta vuotta, ja kun vanhempani päättivät sen minulle hankkia, sain Killen kokonaan omalle vastuulleni. Opetin itse sen istumaan ja noutamaan palloa.

Eräänä syysiltana pari kuukautta sitten päästin Killen tapani mukaan ilta-asioilleen takapihalle. Yleensä se juoksi metsän laitaan, hoiti asiansa ja tuli nopeasti takaisin. Oli pimeä ilta ja pihallamme ei ollut valoja. Kille katosi metsään. Se oli aina aiemmin tullut takaisin, joten ajattelin, että se halusi vain leikkiä, ja menin huutelemaan sen perään. Huusin aikani ja menin takaisin sisään. Kutsuin isäni paikalle. Hän oli rauhallinen ja sanoi, että eiköhän Kille kotiin löydä, kun sille tulee tarpeeksi nälkä. Kun Killeä ei ollut kuulunut takaisin puoleen tuntiin, lähdimme isän kanssa etsimään sitä. Etsimme sitä pimeässä taskulamppujen avulla. "Killee, Killee!" huusin kurkku suorana ja pelko hiipi vähitellen mieleeni.

Kuljimme yhä syvemmälle metsään, kunnes tulimme metsän takana olevalle tielle. Päätimme haravoida tien ympäristöä jonkin matkaa molempiin suuntiin. Isä lähti toiseen suuntaan ja minä toiseen. Hetken matkaa kuljettuani näin edessäni makaavan möykyn. Tiellä oli liian pimeää, enkä heti nähnyt, mikä se oli. Sitten taskulampun valokeila osui siihen ja näin sen omin silmin. Se oli Kille – hengettömänä.

b) Elsa

Naapurin Elsa oli perinteinen vanhan ajan ihminen. Hänellä oli aina jotain hyvää tarjottavaa, kun hänen luokseen meni kylään. Olin käynyt Elsalla kylässä alakoulusta lähtien, koska vanhempani olivat usein myöhään töissä ja koska tiesin, että Elsan iltapäivätarjoiluun kuului herkullisia voileipiä, piirakkaa ja aina tuoretta kahvia. Kotonani oli aina vain tavallista välipalaa. Elsa oli mukava vanha mummeli, joka jutteli ja oli kiinnostunut tekemisistäni ja menemisistäni, toisin kuin vanhempani. Halusin olla ystävällinen Elsalle, joten joskus talvisin ennen kouluun lähtöä vein hänelle aamun lehden, koska hän pelkäsi liukastuvansa kävellessään postilaatikolle. Joskus kävin kaupassa hänen puolestaan ja tamppasin mattoja, koska se oli liian raskasta puuhaa hänelle.

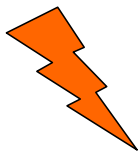
Menin tänäkin maanantaina koulun jälkeen Elsan luo kahville. Päivä oli ollut raskas, opo oli piiskannut meitä taas ammatinvalinta-asioilla ja olin saanut jälki-istuntoa (tällä kertaa asiasta, jota en ollut edes tehnyt). Kaipasin myötätuntoista kuuntelijaa ja tiesin, että Elsa jaksaisi kuunnella. Olin vasta viime aikoina tajunnut, kuinka ystävällinen ja empaattinen ihminen Elsa oli.

Soitin ovikelloa. Kukaan ei tullut avaamaan. Ovi ei ollut lukossa, joten menin sisään. Kurkkasin keittiöön ja olohuoneeseen, mutta Elsa ei näkynyt missään. Hän oli poissa.

Illalla sain kuulla vanhemmiltani, että Elsa oli kuollut. Hän oli saanut sydänkohtauksen aamulla hakiessaan postia. Tilanne tuntui uskomattomalta. Tunsin lamaantuvani täysin. Tuntui, että kurkkua kuristi ja sydän kääntyi ylösalaisin. Miten niin reipas ja pirteä ihminen voi saada sydänkohtauksen? Eilen Elsa oli ollut oma pirteä itsensä, enkä ollut huomannut hänessä mitään erikoista. Entä jos minä olisin tänäkin aamuna vienyt Elsalle postit? Olisiko hän sitten hengissä? Miksi tässä kävi näin?

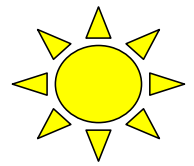
Teksti: Soile Törrönen

Äkillisen kriisin vaiheet



Sokki

- Ei voi olla totta!
- Miksi tämä tapahtui minulle?
- Tuntuu kuin elämältä putoaisi pohja



Uudelleen suuntautuminen

- Kriisiin liittyvien tunteiden ja ajatusten tunnistaminen ja käsittely läheisten tai asiantuntijan kanssa
- Tapahtuman hyväksyminen osaksi omaa historiaa ja lopulta selviytyminen. Tapahtumasta on tullut osa elämää.

Reagointi

- Voimakkaat tunteet tulevat esiin (esim. pelko, viha, syyllisyys, järkytys, suru, tarve etsiä syyllistä)
- Muita oireita muun muassa unettomuus, ruokahaluttomuus, vapina, tihentynyt sydämen tykytys

Käsittelyvaihe

- Tilanteen uudelleen tarkastelu
- Keskittyminen vaikeaa, ärtyisä olo
- Käsittely ja työstäminen läheisten tai ammattiauttajan kanssa

© Suomen Mielenterveysseura

Lue tekstit ja vastaa toiselle kirjoittajalle:

Mitä neuvoja antaisit tekstin kirjoittajalle?

Mistä kriisin kokenut voisi saada tukea ja apua?

Millaisia selviytymiskeinoja hän voisi käyttää?

Hyödynnä vastauksessasi mielenterveydestä 7.–9. luokilla oppimaasi.

a) "Minulle tärkeä ihminen kuoli yllättäen. Me ei oltu sukulaisia, niin en mennyt hautajaisiin. En oo saanut nukuttua sen jälkeen ja itken helposti. Miten voisin jatkaa taas normaalia elämää? Tuntuu et jäi niin paljon sanomatta. Harmittaa, kun ei viime aikoina oltu yhteyksissä ja nyt hän on kuollut. En tiedä kelle puhuisin surustani. Olis pitänyt osallistua hautajaisiin. Nyt kaikki jäi niinku roikkumaan ilmaan. Miten pääsen surustani eteenpäin?"

Pexi

b) "Tulin eilen illalla kotiin ja näin rakkaan kissani kuolleen ajotiellä auton alle jääneenä. Tuntuu todella pahalta, en ole syönyt kahteen päivään mitään, en vain jaksa. Pahinta on, että tuntuu ettei kukaan läheisistä ihmisistäni tajua miten vaikeaa tämä minulle on. Heidän mielestään 'se oli vain kissa', mutta minulle se oli jotain paljon tärkeämpää. Kissani oli ainoa, joka ymmärsi minua. Vaikeinta on vielä ymmärtää miten joku voi ajaa kissan päälle? Ei kenelläkään voi olla niin kiire, ettei voisi pysähtyä vain odottamaan... tai miksei hän ole edes jäänyt katsomaan miten kissalle kävi? Kissani oli muutenkin vasta 8 kuukauden ikäinen... :(Suru on suuri, mutta ehkä aika parantaa haavat?"

Nuku rauhassa

KYSYMYKSIÄ RYHMILLE:

Millaisena nuoren suru voi näyttäytyä? Millaiset suremisen tavat ovat nuorille ominaisia?

Miltä suru tuntuu? Millaisia tunteuksia suruun liittyy?

Mikä voi estää surun/suremisen? Miten estynyt suru voisi näkyä nuoren elämässä?

Millaisia suremisen tapoja tiedät eri kulttuureista? Mitä yhtäläisyyksiä näillä on sinulle tuttujen suremistapojen kanssa? Millaisia muita sururitualeja voi olla olemassa?

Miten voit osoittaa myötätuntoa henkilölle, joka on menettänyt läheisensä? Mitä voit sanoa tai tehdä? Mikä merkitys tällä on läheisensä menettäneelle omaiselle?

Miten muuten kuin sanoin voit osoittaa myötätuntoa läheisensä menettäneelle kaverillesi? Miten surevaan voi olla yhteydessä?

Pitäisikö hänelle antaa aikaa olla yksin vai pitäisikö häneen ottaa yhteyttä? Jos pitäisi, niin milloin?

Mitä kukat, adressit, kynttilät, laulut ja suruliputus merkitsevät surevalle? Mikä merkitys yhteisellä surutilaisuudella ja hautajaisilla on vainajan läheisille ja ystäville?

Mitä muita ilmauksia tiedät kuolemalle?

Mitä suuronnettomuuksia tiedät, jotka ovat järkyttäneet koko kansakuntaa? Miksi nämä onnettomuudet järkyttävät, vaikka eivät välttämättä kosketa omaa lähipiiriä?

Millainen äkillinen kriisi voi aiheuttaa erityisiä surun ja järkytyksen tunteita?

Mitkä ovat mielestäsi surun värejä?

Mitä mielestäsi tarkoittaa ajatus ”Suru on yksilöllinen kuin sormenjälki”?

KRIISIAPUA

Elämän kriisien keskellä auttavia tahoja koulussa :

koulukuraattori_____

kouluterveydenhoitaja_____

koulupsykologi_____

Olemme yhdessä tutustuneet koulun toimintasuunnitelmaan kriisitilanteessa. KYLLÄ / EI

Lisäksi apua saa:

Oman kunnan terveyskeskus:_____

Oman alueen kriisikeskus:_____

Seurakunnan nuorisotyöntekijä/pappi:_____

Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin: 01019 5202
Avoinna: ma-pe 9-06, la 15-06 ja su 15-22.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelin:
0800 120 400 ma-pe 14-20 ja la-su 17-20

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon valtakunnallinen auttava
puhelin: suomenkielisille 01019 0071 (su-to klo 18-01, pe ja la
18-03) ja ruotsinkielisille 01019 0072 (joka ilta klo 20-24).

Apua netissä: www.verkkoauttaminen.fi/portal

Muita:

o _____

o _____

Kotitehtävä

1. Surun sormenjälki

Painetaan oma sormenjälki vihkoon. Kirjoita tai piirrä kotona sormenjäljen ympärille oma kokemus surusta ja sen herättämistä tunteista. Voit käyttää apuna tunneaurinkoa.

2. Selviytyjä

Mieti kolme haastavaa tilannetta, joista olet selviytynyt elämässä. Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Miten toimit näissä tilanteissa?

Mitkä keinot auttoivat sinua?

Keneltä pyysit apua tai tukea?

Mitä opit itsestäsi näiden tilanteiden kautta?

EKSTRA: Tee se itse -apu menetyksen kokeneelle nuorelle

Esimerkkejä surutyöhön ja läheisen muisteluun:

Sytytä kynttilä poismenneen muistoksi kotona tai vie kynttilä haudalle. Tee itse tuikkukuppi esimerkiksi maalaamalla ja koristelemalla lasipurkki.

Tee muistojen laatikko tai kirja. Kerää kirjaan tai laatikkoon muistoja, esineitä ja ajatuksia liittyen menetettyyn läheiseen. Aiheena voi olla esimerkiksi "Paras muistoni" tai "Mitä haluaisin vielä sanoa". Muistojen kirjaa tai laatikkoa on hyvä käydä läpi luotettavan aikuisen kanssa. Yhdessä muistelu voi helpottaa oloa.

Kirjoita kirje tai runo poismenneelle. Tekstissä tai runossa voit tuoda esille, mitä olisit vielä halunnut kuolleelle sanoa ja miten tärkeä henkilö hän sinulle oli.

4

SÄRKYVÄÄ - KUN MIELI VOI PAHOIN



OPPILAIEN KANSSA ON HYVÄ KÄSITELLÄ TUNNIN AIHEPIIREISTÄ AINAKIN MASENNUS JA ALAKULOISUUS. TEORIAOSAN TIETOA SYÖMISHÄIRIÖISTÄ, AHDISTUSHÄIRIÖISTÄ SEKÄ ITSETUHOISUUDESTA VOI HYÖDYNTÄÄ TARVITTAESSA.

Nuorten mielenterveyden häiriöistä

Nuoruuden yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä ovat masennustilat. Nuoruusikä voidaan nähdä kuitenkin ihmismielen kehityksen toisena mahdollisuutena, jolloin monet haavat ja arvet voivat vielä korjaantua.

Milloin on syytä huolestua?

Normaalisti kehittyvä nuori suhtautuu elämään myönteisesti. Hän on aktiivinen, mutta osaa kuitenkin myös levätä. Hän harrastaa itselleen mielekkäitä asioita ja haluaa rakentaa ja ylläpitää ystävyysuhteita.

Opettaja huomaa muutoksen nuoren tilanteessa usein ensimmäisenä. Nuoresta on syytä huolestua ja hänet on tärkeää ohjata ammattiavun piiriin (koulussa oppilashuollon piiriin), jos nuori

- on passiivinen
- vetäytyy ikätovereiden seurasta
- on kadottanut elämänilonsa
- on luopunut itselle tärkeistä asioista, kuten harrastuksista
- ei välitä terveydestään
- ei huolehdi riittävästi hygieniastaan tai vaatekseen
- osoittaa merkkejä koulunkäyntivaikeuksista.

Runsaat poissaolot koulusta, viiltely, lääkkeiden yliannostus, toistuva humalahakuinen juominen,

riskikäyttäytyminen liikenteessä tai riskialtis seksikäyttäytyminen ovat jo vakavampia viestejä aikuiselle.

Nuoren alakuloisuus – normaalia?

Alakulo on nuoruudessa normaalia ja se on määritelty ohimeneviksi mielipahan tai masennuksen ja surun tunteiksi. Alakulon tunteilla ei ole vaikutusta nuoren toimintakykyyn, eivätkä ne kestä yhtäjaksoisesti pitkiä aikoja. Alakuloon ei myöskään liity muita oireita tai nuoruuskehityksen pysähtymistä. Tunnetilojen vaihtelu ja uusien tunnetilojen ja ajatusten kohtaaminen liittyy nuoruusiän kehitykseen. Tämä vaihtelu ei häiritse terveen nuoren toimintakykyä ja hyvinvointia. Jos alakulo jatkuu vahvana useita viikkoja, asiasta on syytä huolestua.

Nuoren masennus

Nuoren depression ydinoireita ovat masentunut mieliala, mielihyvän kokemuksen menetys ja uupumus. Mielialan lasku voi näkyä itkuisuutena, surumielisyytenä ilman syytä sekä pitkäkestoisena masentuneisuutena. Nuorilla mielialan lasku näkyy erityisesti myös aiemmasta poikkeavana ärtyisyytenä, kireytenä ja vihausuutena. Tunne maailmaa kuvaa tyhjyyden tunne sekä kohtuuton itsekritiikki –”minusta ei ole mihinkään”. Herkkä syyllistyminen, ahdistus ja apaattinen jähmettynyt olotila kuvaavat masentuneen mielialaa. Asioiden tekeminen on vaikeaa ja mielenkiinnon menetys näkyy esimerkiksi harrastusten poisjäämisestä ja kyllästyneenä olotilana sekä väsymyksenä. Muita oireita ovat kyvyttömyys tuntea tunteita ja nauttia elämästä, keskittymisvaikeudet, muutokset ruokahalussa, psykomotorinen kiihtyneisyys tai hidastuminen, arvottomuuden ja syyllisyyden

tunteet sekä kuoleman toiveet tai itsetuhoinen käyttäytyminen. Joillakin nuorilla kyky puhua masennuksesta on matalampi kuin toisilla. Toisilla masennus näkyy käyttäytymisessä. Masennus saattaa ilmetä myös epämääräisinä fyysisinä kipuinä. Näitä voivat olla ummetus, päänsärky, niskan ja selän kivut, tuntemukset rintakehällä, kurkussa tai vatsan alueella. Fyysisen sairauden mahdollisuus on aina tutkittava. Masennus voi ilmetä myös koulumenestyksen laskuna ja poissaolojen lisääntymisenä.

Masennuksen esiintyminen ja sitä ennustavat tekijät

Nuoruusiässä (15–18-vuotiailla) masennus on tytöillä yleisempää kuin pojilla. On esitetty, että tytöt olisivat haavoittuvaisempia ihmissuhteisiin liittyville kielteisille elämäntapahtumille, kuten seurustelusuhteen purkautumiselle. Vuoden 2008 kouluterveyskyselyssä 13 prosenttia peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisista ilmoitti kärsivänsä keski- vaikeasta tai vaikeasta masennuksesta. Yleisintä masennus on 25–44 ikävuoden välillä. Koko aikuisväestöä tarkasteltaessa masennuksesta kärsii eri tutkimusten mukaan tutkimusmenetelmistä riippuen elämänsä aikana 10–20 prosenttia.

Masennukselle altistavia stressitilanteita elämässä voivat olla läheisen ihmisen menetys ja perheen pitkäaikaiset sisäiset ristiriidat. Myös koulukiusaaminen ja kuormittavat elämäntapahtumat, psykiatriset sairaudet, oppimisvaikeudet sekä hoivan ja huolenpidon puute altistavat masennukselle. Nuoren riski sairastua masennukseen kasvaa 2–4-kertaiseksi, jos vanhempi sairastaa masennusta. Nuoruusiän vakavaan masennukseen liittyy usein suvussa oleva masennus, alkoholin väärinkäyttö tai alkoholiriippuvuus. Myös ahdistushäiriö tai krooninen sairaus lisäävät nuoren masennusriskiä.

Nuorten masennuksen parantumisprosentti on 90. Masennus voi kuitenkin helposti uusia toipumista seuraavan vuoden aikana. Kun nuoren masennukseen puututaan heti, myös sen kesto todennäköisesti lyhenee. Arkielämän normaali sujuminen ja vanhempien tuki on masentuneelle nuorelle tärkeää. Myös opettaja, kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori ja -lääkäri sekä koulupsykologi voivat toimia yhteistyössä nuoren tukena.

Miten ottaa masennus puheeksi oppilaan kanssa?

Jos opettaja huomaa oppilaassa masennukseen viittaavia oireita, hän voi ottaa asian puheeksi esimerkiksi jollakin seuraavista tavoista: ”Olet ollut viime aikoina poissaolevan ja alakuloisen oloinen. Olenko nähnyt oikein? Mitä haluaisit sanoa? Voinko auttaa jotenkin? Voisimmeko tehdä yhdessä asialle jotakin?” Oppilaalta voi kysyä, haluaako hän jutella asiasta. Oppilasta ei saa jättää yksin vaan aikuisen on tärkeää ohjata hänet ”saattaen vaihtaan” oppilashuoltohenkilöstön luokse.

Itsetuhoinen nuori

Epäsuoralla tavalla itsetuhoisesti käyttäytyvä nuori voi näyttää uhoavalta ja korostetun itsevarmalta. Hän ottaa henkeä uhkaavia riskejä tiedostamatta, että saattaa toiminnallaan aiheuttaa kuoleman. Epäsuora itsetuhoisuus voi ilmetä esimerkiksi liiallisena päihteiden käyttönä tai riskikäyttäytymisenä liikenteessä.

Viiltely ja muu itsensä vahingoittaminen voi olla nuoruuteen liittyvää kokeilua mutta toistuvana käyttäytymisenä se liittyy yleensä syvempään psyykkiseen tuskatilaan ja käyttäytymisen häiriintymiseen. Nuori saattaa kokea, että viiltely auttaa psyykkisen pahan olon purkamisessa. Muut häiriöt, kuten persoonallisuushäiriö, masennus tai päihde- ja syömishäiriö, voivat liittyä viiltelyyn. Viiltelyyn liittyy myös lisääntynyt itsemurhavaara, vaikka itse viiltely tapahtuu usein ilman todellista itsemurhatarkoitusta.

Suora itsetuhoinen käyttäytyminen tarkoittaa itsemurha-ajatuksia, -yrityksiä ja itsemurhaa. Nuorten itsemurhariski kasvaa 15 ikävuoden jälkeen. Tytöt yrittävät itsemurhaa useammin kuin pojat, mutta poikien yritykset johtavat useammin kuolemaan, koska ne ovat usein väkivaltaisempia. Itsemurhayritykset ovat impulsiivisia ja ne tehdään usein päihtyneenä, jolloin kontrolli alenee. Nuorella ei ole vielä aikuisen elämäkokemusta tai selviytymiskeinoja turvanaan. Jos nuori on itsetuhoisuudelle altis, itsetuhokäyttäytymisen saattaa laukaista jokin ajankohtainen rasisutestekijä, jossa nuori kokee epäonnistumista tai nöyryytystä.



ITSEMURHAYRITYS TAI SIITÄ PUHUMINEN OVAT NUOREN HÄTÄHUUTOJA JA NUOREN TOISTUVAT KUOLEMAN AJATUKSET ON AINA OTETTAVA VAKAVASTI. NUORI SAATTAA KERTOA ITSETUHOAJATUKSISTAAN YSTÄVILLEEN. YSTÄVILLÄ ON OIKEUS KIELTÄYTYÄ KANTAMASTA SALAISUUTTA JA HE VOIVAT SEN SANOA ÄÄNEEN: ”EN VOI LUVATA, ETTÄ PIDÄN ASIAN SALAISUUTENA.” KUKAAN EI SAA JÄÄDÄ TÄLLÄISEN TIEDON KANSSA YKSIN, VAAN NUORIA ON ROHKAISTAVA PUHUMAAN ASIASTA AINA MYÖS TURVALLISELLE AIKUISLLE (ESIMERKIKSI VANHEMMALLE, OPETTAJALLE, KOULUTERVEYDENHOITAJALLE, KOULUKURAATTORILLE TAI KOULUPSYKOLOGILLE).

Jos nuorella havaitaan uhkaavaa käytöstä itseä tai toisia kohtaan:

- ota asia puheeksi
- ota yhteyttä kotiin
- saata nuori oppilashuoltohenkilöstön avun piiriin.

Itsemurhan taustalla on usein pitkään jatkunutta toivottomuutta ja elämänhalun katoamista. Muita itsemurha-alttiutta lisääviä tekijöitä ovat aiempi itsemurhayritys, vaikea masennus ja liiallinen alkoholin käyttö.

Itsetuhoisuuden tunnusmerkkejä voivat olla:

- itsetuhoajattelu
- toivottomuus
- pitkään jatkunut masennus
- eristäytyneeksi ajautuminen
- varoitukset, kuten ”en jaksa enää”, ”kaikki on turhaa”
- uhkarohkea ja vaaratilanteita aiheuttava käyttäytyminen
- tunteiden tyhjyys ja jähmeys
- vihamieliset itsen liittyvät tunteet
- elämän kapeutuminen, ajattelun joustamattomuus.

Jos oppilas tekee itsemurhan, toimitaan koulun kriisisuunnitelman mukaan. Luokkatovereille ja ystäville on tärkeää järjestää koulussa kriisiapua, koska itsemurhan tehneen nuoren ystävät ja läheiset ovat vaarassa sairastua depression ja trauman jälkeiseen stressihäiriöön. Myös työyhteisöä ja lasta opettaneita tulee tukea. Ystävillä

ja kouluyhteisöllä on tarve ja oikeus käsitellä tapahtunutta yhdessä.

Hyviä kokemuksia itsemurhien ehkäisytyössä on saatu muun muassa masennuskartoitusten pohjalta toteutetuista nuorten depressioryhmistä. Itsetuntoa kohottavat ja ongelmanratkaisutaitoja lisäävät kurssit antavat tukea ja valmiuksia nuorelle.

Kriisitilanne kouluyhteisössä

Kriisisuunnitelma ja sen mukaisesti toimiminen on konkreettinen tuki äkillisiin kriisitilanteisiin kouluyhteisössä. Turvallisuuden tunne on ensisijaisesti mielen sisäinen tila ja vasta toissijaisesti ympäristössä oleva tila. Kriisitilanteessa turvallisuuden tunteen vahvistamisessa on ensisijaista, että vahvistetaan henkilöiden mielen sisäistä turvallisuuden tunnetta. Konkreettisia keinoja ovat esimerkiksi itsensä rauhoittaminen ja toisen rauhoittaminen. Lisäksi on tärkeää korostaa jokaisen yksilötason vastuuta. Esimerkiksi perättömiä huhuja tai viestejä ei saa levittää.

Syömishäiriöt

Syömishäiriössä ongelma ei ole ruoassa vaan siinä, että ihminen käyttää ruokaa lohduttaakseen itseään yksinäisyyden, stressin, ahdistuksen, vihan, surun tai turvattomuuden tunteilta. Syömishäiriöinen ihminen hallitsee tunteitaan ruoan avulla. Eroja syömishäiriöissä on vain siinä, miten niitä pyritään hallitsemaan. Syömishäiriöisen on myös vaikeus viihtyä omassa kehossaan.

Anoreksiasta eli **laihuushäiriöstä** kärsivä nuori kokee olevansa liian lihava ja pyrkii laihuuteen ja itsensä hallintaan. Keskeisiä oireita ovat painon pudotus ja pitäminen alhaisena erilaisin keinoin. Nuori saattaa valmistaa mielellään ruokaa toisille mutta ei syö itse tai sanoo syövänsä ruoan eri aikaan kuin muut. Nuoren on helppo katkeä laihuutensta löysän vaatetuksen alle. Laihuushäiriöstä kärsivä nuori pärjää yleensä koulussa hyvin. Ikätovereiden kanssa oleminen voi olla vaikeaa, vaikka nuorella olisikin kavereita.

Bulimia eli **ahmimishäiriö** on toistuvaa, kohtauksittaista ja hallitsematonta ylensyömistä. Ahmimisen jälkeen seuraa katuminen ja oksentami-

nen. Ajattelua hallitsevat syöminen ja lihavuuden pelko. Häpeän tunteen myötä mielialat vaihtelevat voimakkaasti.

Myös **ortoreksiassa** ruoalla on ylikorostunut merkitys. Ortoreksia tarkoittaa pakkomielleltä terveelliseen ruokaan, jonka suunnittelu, hankkiminen ja valmistaminen on pakonomaista. Ortoreksiasta puhuttaessa on tärkeää erottaa sairastunut ja esimerkiksi eettisesti tai ekologisesti valvetunut nuori.

Yhden perheenjäsenen syömishäiriö aiheuttaa usein ongelmia koko perheelle. Silloin joudutaan kiinnittämään suhteettoman paljon huomiota yhden perheenjäsenen ruokailuun ja ravitsemukseen. Ruoka voi alkaa hallita perheen yhdessäoloa ja elämistä.

Syömishäiriöiden yhteys mielenterveyden häiriöihin

Kolme neljäsosaa kouluikäisistä syömishäiriöstä kärsivistä potilaista kärsii myös jostain muusta psyykkisestä häiriöstä. 40 prosentilla anoreksiaa sairastavista liittyy sairauteen myös masennusta sekä usein pakko-oireisen häiriön ja ahdistushäiriön piirteitä. Masennus saattaa ilmentää nälkiintymisen aiheuttamia muutoksia ja pakonomaisuus taustalla olevaa ahdistuneisuutta. Laihuus- ja ahmimishäiriöt voivat liittyä nuoren kehityskriisiin, mutta ilmentää myös vakavaa psyykkistä häiriötä.

Syömishäiriöiden taustatekijöitä

Laihuushäiriöön liitetään usein pakonomaisuus ja täydellisyyden tavoittelu. Aggressiivisten tunteiden ilmaiseminen voi olla nuorelle vaikeaa, ja psykoseksuaalinen kehitys ja itsenäistyminen ovat ikätovereista jäljessä. Voidaan olettaa, että tytöillä naisellisen kehon muotoutuminen, erityisesti rasvakerroksen kertyminen, saattaisi laukaista syömishäiriöitä. Naisellisten muotojen inho yhdistyy seksuaalisuuden aiheuttamaan ahdistukseen, ja tyttö pyrkii estämään ruumiillista kehitystään. Syömishäiriössä voi olla kyse myös naisellisten muotojen ylikorostamisesta.

Syömishäiriöille voivat altistaa yksinäämisen kokemukset, turvattomuus ja traumaattiset kokemukset, kuten seksuaalinen hyväksikäyttö. Myös

ulkonäköön liittyvät huomautukset ja kulttuurin seksuaalinen korostuneisuus voivat ahdistaa nuorta.

Ahdistuneisuushäiriöt

Ahdistuneisuushäiriötä kuvaa pitkäaikainen ja paheneva ahdistus, joka voi olla hetkittäistä ja ilmetä kohtauksina tai se voi olla jatkuvaa. Fyysisiä oireita ovat esimerkiksi rintakipu, vatsavaivat, lihaskivut tai hengenahdistus. Kuvaavia oireita ovat myös tuskainen olo, aiheettomat syyllisyyden tunteet ja erilaiset pelot.

Paniikkihäiriöllä tarkoitetaan äkillisesti alkavaa voimakasta ahdistuneisuuskohoutusta, joka pahenee nopeasti pakokauhukseksi ja joskus jopa kuoleman kauhukseksi. Paniikkihäiriöstä kärsivä tarkkailee itseään ja tuntemuksiaan ja on jännittynyt, mikä edelleen lisää ahdistuneisuutta.

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyy vahva jännittäminen, jota esiintyy tietyissä tilanteissa tai vaikeammassa tapauksessa kaikissa ihmisuhteissa. Tiettyihin tilanteisiin (paikkoihin tai esimerkiksi eläimiin) liittyvät määräkohteiset pelot alkavat usein nuoruusiässä. Ahdistushäiriöihin on olemassa tehokkaita hoitomuotoja.

Lisätietoa opettajalle mielenterveyden häiriöistä

Nuorilla ilmeneviä muita harvinaisempia mielenterveyden häiriöitä käsitellään seuraavassa lyhyesti. Lisätietoa löytyy esimerkiksi Mielenterveyden ensiapukirjasta.

Persoonallisuushäiriö on pitkäaikaista, jous-tamatonta ja haitallista käyttäytymistä, joka poikkeaa kulttuurin vallitsevasta tavasta ajatella, tuntea ja suhtautua muihin ihmisiin. Persoonallisuushäiriö alkaa usein lapsuudessa tai nuoruudessa, ja se voi olla seurausta pitkäaikaisesta vakavasta stressistä, hankalista ympäristötekijöistä, vakavasta psyykkisestä sairaudesta, aivovammasta tai -sairaudesta. Persoonallisuushäiriöitä on monenlaisia, esimerkiksi narsistinen, epäluuloinen tai eristäytyvä persoonallisuus. Näiden määrä ja esiintyvyys on lisääntynyt.

Pakkoneuroottisuus on ahdistushäiriöistä harvinaisin. Pakkoneuroottisuuteen liittyy pakonomaista ajatuksia, joita asianomainen ei pysty

torjumaan. Pakonomaisuus voi liittyä toimintoihin, kuten peseytymiseen, tavaroiden järjestämiseen tai ajatuksiin, kuten tiettyjen ajatusten ja sanojen toistamiseen, kohtuuttomaan täsmällisyyden tavoitteluun.

Skitsofreniaan liittyy todellisuudentajun häiriötä. Tavallisimpia aistiharhoja ovat äänten kuuleminen. Ne voivat usein esiintyä neuvojen tai varoitusten muodossa ja sairastunut voi tuntea itsensä vainotuksi. Skitsofreniaa sairastava voi olla levoton mutta ei välttämättä väkivaltainen. Yksi kolmesta skitsofreniaan sairastuneesta parantuu täysin ja muutkin sairastuneet voivat oppia elämään sairauden kanssa oikean lääkityksen ja oman turvaverkon ja läheisten turvin. Osa sairastuneista voi opiskella normaalisti tai saada oman opinto-ohjelman.

Kaksisuuntaisessa eli **bipolaarisessa** mielialahäiriössä käyttäytymisessä vaihtelevat maaniset ja depressiiviset jaksot. Yleensä tauti puhkeaa yli 20 vuoden iässä kuormittavan elämän muutoksen jälkeen. Sairauden laukaisevana tekijänä voi olla kuormittava stressitilanne, kuten avioero, muutto, työttömäksi jääminen tai vaikean sairauden puhkeaminen. Alttius sairastumiseen on vahvasti perinnöllistä.

Maniaksojen aikana mieliala on kohonnut, ihminen on toimelias, fyysisesti rauhaton, unen tarve vähenee ja ihminen on hyvin puhelias. Käyttäytyminen, kuten rahankäyttö, on epäasiallista ja vastuutonta. Sairaalla on epärealistisia kuvitelmia omista kyvyistään, mutta hän voi myös saada tavallista enemmän aikaan. Maniaksoet kestävät muutamasta päivästä viikkoihin. Manian oireet ovat ajoittaisia, kohonneen mielialan jaksoon rajoittuvaa ja käytöksestä aiemmin poikkeavaa. Päihteiden ja huumeiden käyttö voi aiheuttaa samankaltaisen tilan kuin maniassa ilmenee, mutta kyse ei ole tällöin maniasta.

Masennusjakson oireet ovat samankaltaisia kuin masennuksessa yleensä: keskittymis- ja päättelykyvyn puutetta, mielenkiinnon puutetta ja yleistä haluttomuutta. Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön liittyy myös huomattava itsetuhoisuusriski.

Mistä nuori voi hakea apua?

Mielenterveyden häiriötä sairastavien nuorten hoitoon ohjaaminen on usein puutteellista ja se

koetaan helposti vaikeaksi. Nuori ei välttämättä itse tunnista avun tarvetta eikä osaa hakea apua. Vanhemmat, opettaja, kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori, koulupsykologi ja koululääkäri ovatkin avainasemassa nuoren hoitoon ohjaamisessa. Koulun ja kodin yhteistyö on näissä asioissa ensiarvoisen tärkeää. Neuvoa ja apua nuori voi saada kouluterveydenhuollon ja kunnallisen terveydenhuollon kautta. Näiden kautta nuori ohjataan eteenpäin. Myös psykoterapioihin hakeudutaan kunnallisen terveydenhuollon kautta. Kolmannen sektorin toimijat tarjoavat kuntoutusta, vertaistukea ja apua kriisin kokeneelle tai mielenterveydenhäiriöstä kärsivälle nuorelle.

Masennus ja alakuloisuus

Alakuloisuus on normaalia ohimeneviä mielihahan tai masennuksen tunteita ja surua.

Masennuksen tunnusmerkkejä ovat mielialanlasku, mielihyvän kokemisen menetystä ja uupumusta. Myös itkukohtaukset, pitkäkestoinen masentunut mieliala ja aiemmasta poikkeava ärtyisyys, kireys ja vihaiisuus saattavat kertoa masennuksesta.

Masennukseen liittyvät seuraavat asiat:

- Asioiden aloittaminen on vaikeaa.
- Mieluisat harrastukset jäävät pois.
- Olo on apaattinen, kyllästynyt ja väsynyt.
- Tuntuu, ettei tunne mitään, ei osaa nauttia mistään.
- Vaikea keskittyä.
- Muutoksia ruokahalussa.
- Arvottomuuden- ja syyllisyyden tunteet.
- Eristäytyminen muista.
- Velvollisuuksien laiminlyöminen/lisääntyneet poissaolot koulusta.
- Kuoleman toiveet tai itsetuhoinen käyttäytyminen.
- Myös kivut ja säryt voivat liittyä masennukseen.
- Tunnemaailmaa kuvaavat: surumielisyys, syyllisyys, ahdistus, avuttomuus ja toivottomuus.
- Itsekritiikki ja itsesyytökset.
- Aggressiivisuus.

Syömishäiriöt

Anoreksia eli laihuushäiriö

- Sairastunut pelkää lihomista ja näkee itsensä normaali- tai ylipainoisena, vaikka on muiden mielestä selvästi alipainoinen.

Bulimia eli ahmimishäiriö

- Toistuva, kohtauksittainen ja hallitsematon ylensyöminen, jota seuraa katuminen ja oksentaminen.

Ortoreksia

- Pakkomielie terveelliseen ruokaan.

Syömishäiriöihin liittyy usein myös masennusta, ahdistusta ja pakko-oireilua. Kyse on usein mielen kivuista, joita yritetään hallita ruoan avulla.

Syömishäiriöt voivat aiheuttaa monia muita fyysisiä vaivoja.

Syömishäiriöt kuormittavat muuta perhettä, kun huomio perheessä keskittyy yhden ihmisen ruokailuun.

Syömishäiriöistä voi parantua. Oireiden kanssa taisteleminen vaatii sitkeyttä ja läheisten tukea sekä usein ammattiauttajan apua. Syömishäiriöihin on tärkeä saada tukea ja apua ajoissa. Koulussa yhteistyötä nuoren kanssa tekevät erityisesti oppilashuollon ammattilaiset.

Ahdistushäiriöt

Pitkäaikaista ahdistusta, joka voi ilmetä hetkittäisinä kohtauksina tai jatkuvana ahdistuksena.

Oireisiin voi kuulua:

- fyysisiä tuntemuksia kuten rintakipua, vatsavaivoja, lihaskipua tai hengenahdistusta.
- tuskaista oloa
- aiheettomia syyllisyyden tunteita
- erilaisia pelkoja.

Ahdistuneisuushäiriöitä ovat esimerkiksi:

- **Paniikkihäiriö:** äkillisesti alkava voimakas ahdistuneisuus, joka pahenee nopeasti pako-kauhuksi. Paniikkihäiriöstä kärsivä on jännittynyt ja tarkkailee itseään ja tuntemuksiaan. Tämä vain lisää ahdistuneisuutta.
- **Sosiaalisten tilanteiden pelko:** vahvaa jännittämistä esiintyy tietyissä sosiaalisissa tilanteissa tai jopa kaikissa ihmissuhteissa. Vaikea sosiaalinen pelokkuus alkaa usein 15–20-vuoden iässä.
- **Määräkohteiset pelot** liittyvät tiettyihin tilanteisiin ja kohteisiin (esimerkiksi ympäristöön tai elämiin) ja ne alkavat usein nuoruusiässä.
- Nuori tarvitsee tukea ja apua ahdistushäiriöihin. Koulussa nuoren on tärkeää olla oppilas-huollon tuen piirissä.

Itsetuhoisuus

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan itsemurha-ajatuksia, -yrityksiä ja itsemurhaa. Itsetuhoisuus voi ilmetä myös riskikäyttäytymisenä, jossa tiedostamattaan toimii niin, että saattaa aiheuttaa kuoleman (liiallinen päihteiden käyttö tai riskikäyttäytyminen liikenteessä).

Itsemurhasta varoittavia merkkejä voivat olla:

- Itsetuhoajattelu
- toivottomuus
- pitkään jatkunut masennus
- yksinäisyys
- vetäytyminen sosiaalisesta yhteisöstä
- varoitukset, kuten ”en jaksa enää”, ”kaikki on turhaa”
- oman elämän ”paketointi” etukäteen
- uhkarohkea ja vaaratilanteita aiheuttava käyttäytyminen
- tunteiden tyhjyys ja jähmeys
- vihamieliset itseen liittyvät tunteet
- elämän kapeutuminen, ajattelun joustamattomuus.

Oppilaille on hyvä painottaa:

- Itsemurhayritys tai siitä puhuminen ovat hätähuutoja. Nuori saattaa kertoa itsetuhoajatuksistaan ystävilleen. Ystävillä on oikeus kieltäytyä kantamasta salaisuutta ja he voivat sen sanoa ääneen ”en voi luvata, että pidän asian salaisuutena”. Itsemurhasta puhuminen merkitsee aina avunpyyntöä. Nuori ei saa jäädä tällaisen tiedon kanssa yksin vaan asiasta on aina kerrottava turvalliselle aikuiselle, esimerkiksi vanhemmalle, huoltajalle, opettajalle, koulukuraattorille, kouluterveydenhoitajalle tai koulupsykologille.

Lähteet

- Ebeling, H. 2006. Syömishäiriöt. Teoksessa: E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 118–126.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Jakonen, S. 2006. Kouluterveysten huollon merkitys. Teoksessa: E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 156–164.
- Kaltiala-Heino, R. 2004. Seksuaalisuus ja mielenterveys nuoruusiässä. Teoksessa: E. Kosunen ja M. Ritamo (toim.). Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus raportteja 282. Helsinki: Stakes.
- Koffert, T & Kuusi, K. 2005. Depressiokoulu Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Korhonen, V. & Marttunen, M. 2006. Mielialan vaihtelut ja mielialahäiriöt. Teoksessa: E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 79–89.
- Kristeri, I. 2005. Tunteet ja syöminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Marttunen, M. 2006. Itsetuhoinen käyttäytyminen. Teoksessa: E. Laukkanen et al. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 127–134.

Internetlähteet

- Kouluterveyskysely:
info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm
- Tietoa skitsofreniasta:
- www.oikeahavainto.fi/page.php?page_id=52#c
 - Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys: www.kakspy.com/kakspy/kirj_kn_4.html
- Suullinen tiedonanto
 Eija Palosaaren kanssa käyty palautekeskustelu 10.12.2008.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Oppilaiden kanssa on hyvä käsitellä tunnin aihepiireistä masennus ja alakuloisuus.

On erityisen tärkeää, että opettaja lukee ja tutustuu opetuskerran teoriaosuuteen etukäteen. Myös moniammatillinen yhteistyö oppilashuollon kanssa on tärkeää. Lisäksi oppilashuoltohenkilöstön on hyvä olla tietoisia opetuskerran aihepiiristä. Koulukuraattorin tai -psykologin voi myös pyytää työpariksi tunnille.

Motivointi:

Tunnin alussa oppilaita voi motivoida jollakin seuraavista lämmittelyharjoituksista.

A

KUN MIELI VOI PAHOIN -VISA

Liitteet 29, 30 ja 31

TARKOITUS

Herätellä oppilaita mielenterveyden häiriöitä käsittelevään teemaan sekä pohtimaan niihin liittyviä asenteita.

PURKU

Keskustellaan yhdessä minivisan herättämistä ajatuksista ja mielipiteistä. Vaihtoehtoisesti visa voidaan toteuttaa opetuskerran lopussa. Vastaukset on koottu liitteisiin 30.

Harjoituksen voi tehdä myös äänestämällä väittämistä: peukalo ylöspäin = totta, peukalo alaspäin = tarua.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 26)

TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOI HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN AIHEISTA.

B

MITÄ MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖITÄ TIEDÄT?

TARKOITUS

Orientoida oppilaat tunnin aiheeseen.

TOIMINTA

Oppilaat listaavat pareittain paperille, millaisia ajatuksia heille nousee sanaparista mielenterveyden häiriöt.

PURKU

Kootaan oppilaiden ajatukset kalvolle tai taululle ja keskustellaan niistä.



VARSINAINEN TYÖSKENTELY

Valitse opetuskerran toteutus seuraavista työskentelytavoista:

1

PATSASKETJU ALAKULOSTA MASENNUKSEEN

TARKOITUS

Tutustua masennuksen eri asteisiin.

TOIMINTA

Jaetaan luokka kolmeen ryhmään. Pyydetään jokaisesta ryhmästä neljä vapaaehtoista oppilasta patsaiden rakennusmateriaaliksi. Ryhmät muovaavat näistä neljästä oppilaasta patsasketjun, jonka toisessa ääripäässä on hyvinvoiva ihminen, seuraavana terve, mutta alakuloinen ihminen, seuraavana lyhytaikaisesti masentunut ihminen ja viimeisenä masennukseen sairastunut ihminen.

Patsaita muovataan kuin savea: asettamalla ruumiinjäsenet haluttuihin asentoihin ja kuvailemalla tunnetilaa, jota halutaan patsaan ilmaisevan.

PURKU

Valmista patsasketjua tarkastellaan ja pohditaan yhdessä, mikä erottaa eri masentumisen asteet toisistaan. Kuinka helppoa on todellisessa elämässä tunnistaa masennus?

2

KUVATYÖSKENTELY MASENNUKSESTA

VARAA

Opetusmateriaalin kuvakorteista kolme teemaan sopivaa kuvaa: esimerkiksi yksin rannalla seisova poika, itkevä tyttö ja yksinäinen lintu puun oksalla. Voit käyttää myös kuvaa; esimerkiksi Hugo Simbergin maalauksesta Haavoittunut enkeli tai kuvia Edvard Munchin maalauksista (esimerkiksi Melankolia).

TARKOITUS

Eläytyä masentuneen henkilön lähipiiriin ajatuksiin ja tunteisiin. Keskustella huolista ja puhumisen vaikeudesta.

VINKKI!

Voit toteuttaa vaiheista A–D ne, joihin tunnilla riittää aikaa.

A) KUVAN OTSIKOINTI

Tulkitaan kuvaa ehdottamalla maalaukselle erilaisia nimiä/otsikoita.

B) TUNTEIDEN NIMEÄMINEN

Tulkitaan kuvan henkilöiden tunnetiloja nimeämällä niitä.

C) AJATUSKUPLIEN LISÄÄMINEN

Lisätään kuvan henkilöille ajatuskuplat ajatuskuplakalvon avulla (8. luokan materiaali, liite 26) ja sanoitetaan henkilön ajatukset tai kirjoitetaan ne kalvolle. Keskustellaan siitä, millaisia pelkoja, huolia ja toiveita masentuneen henkilön läheisillä on sairauteen liittyen.

D) PUHEKUPLIEN LISÄÄMINEN

Miten läheiset voivat ottaa sairauden puheeksi masentuneen kanssa? Kerrotaan ensin tapahtumatilanne. Annetaan ehdotuksia siitä, miten kuvan henkilön kanssa voisi aloittaa keskustelun masennuksesta. Tämän vaiheen voi tehdä myös kirjallisesti. Keskustellaan huolista puhumisen vaikeudesta ja siitä, miten masentuneen saattaa olla vaikea pukea tunteitaan sanoiksi. Aina läheiset eivät huomaa tilanteen vakavuutta.

3

PISTETYÖSKENTELY TARINOIDEN PARISSA

Liite 32 ja 33

Tarinoiden teemoina ovat masennus, anoreksia sekä ahdistushäiriöt.

TOIMINTA

Oppilaat muodostavat neljän hengen työryhmät. Eri puolille luokkaa on muodostettu 4–5 pistettä, joissa kussakin on aiheeseen liittyvä tarina tai yleisönosastokirjoitus.

Ryhmät kiertävät jokaisessa työpisteessä ja vastaavat kysymyslomakkeessa esitettyihin kysymyksiin.

PURKU

Keskustellaan ryhmien vastauksista yhdessä. Lopuksi opettaja kokoaa lopetuskalvolla keskeisen sisällön yhteen.

Opettajan on hyvä muistuttaa oppilaita avunhakemisen tärkeydestä. Tässä on hyvä näyttää myös liitteen 34 avulla yhteystiedot avunsaantikanavista.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Tunnin lopetukseen:

VIISI MYÖNTEISTÄ ASIAA

TOIMINTA:

Jokainen miettii hetken itsekseen viisi myönteistä asiaa tästä päivästä/viikosta. Kyseessä voivat olla menneet tai tulevat tapahtumat. Asiat kirjoitetaan Hyvän mielen vihkoon.

PURKU:

Muodostetaan parit tai pienryhmät, joissa jokainen voi tuoda myönteiset asiat esille. Voidaan tehdä myös rinki, jossa jokainen sanoo yhden myönteisen asian. Opettaja painottaa lopuksi, että myönteisillä ajatuksilla ja myönteisellä ajattelulla on paljon voimaa ja se voi kantaa myös elämän synkkinä hetkinä eteenpäin. Ikävistäkin asioista löytää yleensä myös myönteisiä puolia.



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVOLLE ON KOOTTU OPETUSKERRAN KESKEISET SISÄLLÖT (LIITE 27 JA 28). TUNNIN LOPUKSI JAETAAN OPPILAILLE MONISTE ”MISTÄ APUA” (LIITE 34)



Kotitehtävä

A) MIELIALAJANA

Seurataan kolmen päivän ajan kotitehtävänä omaa mielialaa. Tasainen viiva kuvaa tavallista mielialaa ja kohoumat ja laskut viivassa kuvaavat mielialan nousuja ja laskuja.

Kirjoitetaan vihkoon, mistä mielialan vaihtelut johtuivat ja mitä tuona päivänä tapahtui?



Kotitehtävä

B) PIDÄ ALAKULO LOITOLLA! - MIELLYTTÄVIEN ASIOIDEN TEKEMINEN ARJESSA

Liite 36 monistetaan oppilaille ja liitteestä 35 näytetään kalvolla kotitehtävä.

Miellyttävien asioiden tekeminen pitää alakulon loitolla ja vaikuttaa myönteisesti mielialaan.

TOIMINTA

Oppilaat listaavat monisteeseen vähintään kymmenen itselle miellyttävää asiaa, joita he tekevät arjessaan. Moniste liimataan Mielen hyvinvoinnin vihkkoon. Seuraavien seitsemän päivän aikana oppilaat seuraavat, kuinka usein tekevät itselleen miellyttäviä asioita.

Miellyttäviä asioita voivat olla esimerkiksi jalkapallotreenit, ystävän kanssa juttelu, laulaminen, koiran kanssa lenkkeily, lempimusiikin kuuntelu tai ruokailu perheen kanssa. Miellyttävien asioiden ei tarvitse olla suuria. Hyvinvoinnin kannalta tärkeämpää on, että tavallisessa arjessa on miellyttäviä asioita, joita voi tehdä toistuvasti.

EKSTRA

Opetuskerralle voidaan kutsua vierailijaksi paikallisen nuorten kriisipisteen tai kriisikeskuksen työntekijä, joka työskentelee nuorten kanssa. Nuoret saavat vierailun aikana tietoa siitä, mistä nuori voi saada apua mielenterveyden häiriöihin tai ensiapua kriisitilanteessa. Suunnittele vierailu vierailijan kanssa niin, että vierailusta jää myönteinen mielikuva ja selviytymisen näkökulma painottuu teemassa. Jaa oppilaille vierailun jälkeen liite 34 auttavista tahoista (Mistä apua? -moniste).

Liitteet

Liite 26 a: Tunnin aloituskuva

Liite 26 b: Tunnin aloituskalvo

Liite 27: Tunnin lopetuskalvo

Liite 28 a: Kokoavasti tunnin aiheista

Liite 28 b: Kokoava kalvo tunnin aiheista

Liite 29: Mieli voi pahoin -minivisa

Liite 30: Mieli voi pahoin -minivisan ratkaisu

Liite 31: Lisätietoa visan väittämiin

Liite 32: Mielenterveyden häiriö -tarinat

Liite 33: Häiriötarinoiden kysymyslomake oppilaille.

Liite 34: Mistä apua?

Liite 35: Pidä alakulo loitolla -tehtävänanto

Liite 36: Pidä alakulo loitolla -oppilaan moniste

Liite 31: Tunneaurinko (7. luokan materiaalissa)



LINKKIVINKKEJÄ MASENNUSTEEMAN KÄSITTELYYN:

MASENNUKSESTA (EHKÄ MYÖS OPPILAILLE LUETTAVAKSI), NUORTENLEHDEN ARTIKKELI:

[HTTP://WWW.AIKAKAUS.FI/AL _ KOULUSSA/ARTIKKELIPANKKI/DEMI.HTM](http://www.aikakaus.fi/al_kouluassa/artikkelipankki/demi.htm)

[HTTP://WWW.AIKAKAUS.FI/AL _ KOULUSSA/ARTIKKELIPANKKI/ILONLAHTEET.HTM](http://www.aikakaus.fi/al_kouluassa/artikkelipankki/ilonlahteet.htm)

NUORTEN MASENNUKSESTA (TIETOA NUORILLE JA HEIDÄN VANHEMMILLEEN):

[HTTP://WWW.KTL.FI/ATTACHMENTS/SUOMI/JULKAISUT/OHJEET _ JA _ SUOSITUKSET/NUORTENMASENNUS.PDF](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suositukset/nuortenmaseennus.pdf)

NUORTEN DEPRESSIOSTA NUORTEN PARISSA TYÖSKENTELEVILLE:

[HTTP://WWW.KTL.FI/ATTACHMENTS/SUOMI/JULKAISUT/OHJEET _ JA _ SUOSITUKSET/NUORTENDEPRESSIO.PDF](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suositukset/nuortendepressio.pdf)



Kuva: Liinamajja Haapala

Särkyvää – kun mieli voi pahoin

Tunnilla käsitellään nuorten mielen pahoinvointiin ja sairauksiin liittyviä aihepiirejä.

Mikä on masennuksen ja alakulon ero?

Mistä nuori saa apua, kun mieli voi pahoin?

Särkyvää – kun mieli voi pahoin



Mielen sairastumisesta ei pidä tuntea häpeää. Mielenterveyden häiriöt ovat sairauksia muiden sairauksien joukossa.

Nuoruus on ihmismielen toinen mahdollisuus, jolloin monet haavat ja arvet korjautuvat. Apua kannattaa hakea ajoissa. Varhainen tuki ja mahdollinen hoito ovat paras apu.

Avun hakeminen on aina merkki vahvuudesta. Kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi, lääkäri, opettaja ja koulukuraattori ovat koulussa nuorta varten.

Mielenterveystietoja ja -taitoja voi treenata, kuten fyysistä kuntoakin. Nämä tiedot ja taidot auttavat selviytymään vastoinkäymisissä.

Oppilaan kalvo

KOKOAVASTI TUNNIN AIHEISTA

Satunnainen alakuloisuus ja pitkäkestoinen masennus ovat kaksi eri asiaa.

Ahdistushäiriöt tarkoittavat jatkuvaa pitkäaikaista ahdistusta.

- o Ahdistushäiriöitä ovat muun muassa:
 - paniikkihäiriö
 - sosiaalisten tilanteiden pelko

Syömishäiriössä huomio kiinnittyy liiaksi painon ja ruokailun tarkkailuun.

- o Syömishäiriöitä ovat:
 - anoreksia
 - bulimia
 - ortoreksia

Itsetuhoisuus voi ilmetä:

- o riskikäyttäytymisenä (tiedostaen/tiedostamatta)
- o itsemurha-ajatuksina
- o itsemurhayrityksinä

**Mielenterveysseuran valtakunnallinen
kriisipuhelin:
010 195 202**

Kokoava kalvo tunnin aiheista

- Alakuloisella ihmisellä on normaaleja ohimeneviä mielipahan tai masennuksen tunteita ja surua.
- Masennuksesta saattaa kertoa mielialanlasku, mielihyvän kokemisen menetys, uupumus, itkukohtaukset, pitkäkestoinen alakuloinen mieliala, aiemmasta poikkeava ärtyisyys, kireys ja vihaisuus.
- Ahdistuneisuushäiriöt tarkoittavat jatkuvaa pitkäaikaista ahdistusta, joka voi ilmetä hetkittäin, kohtauksina tai jatkuvana. Ahdistushäiriöitä ovat paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja tiettyihin tilanteisiin tai kohteisiin liittyvät pelot.
- Syömishäiriöihin liittyy usein myös masennusta, ahdistusta ja pakko-oireilua. Syömishäiriöissä mieli on kipeä ja sitä yritetään hallita ruoan avulla.
- Itsetuhoisuudella tarkoitetaan itsemurha-ajatuksia, -yrityksiä, itsemurhaa sekä riskikäyttäytymistä (esimerkiksi päihteet, liikenne). Itsemurhayritys tai siitä puhuminen ovat hätähuutoja, joista on AINA kerrottava luotettavalle aikuiselle.

**Mielenterveysseuran valtakunnallinen
kriisipuhelin:
010 195 202**

Mieli voi pahoin -minivisa

TOTTA VAI TARUA?

Onko väittämä totta vai tarua? Ota kantaa.

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

Mieli voi pahoin -minivisa

Ratkaisu

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

LISÄTIETOA VÄITTÄMIIN:

VÄITE 1. Suomessa 1,5 % väestöstä sairastuu vuosittain johonkin mielenterveyden häiriöön. Aikuisista 10–20 % kärsii masennustilasta elämänsä aikana.

VÄITE 2. Peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista 12 % ilmoittaa kärsivänsä masennuksesta. Nuorilla monenlaiset elämäntapahtumat ja muutokset voivat vaikuttaa masennuksen puhkeamiseen. Nuoren masennus on usein lyhytkestoista (muutama kuukausi) mutta hoitamattomana se voi pidentyä. Hoidettuna nuoren masennuksen paranemisprosentti on 90.

VÄITE 3. Useimmista mielenterveydenhäiriöistä voi oikean hoidon avulla parantua täysin.

VÄITE 4. Skitsofreniaan sairastuneella ei ole kahtia jakautunutta persoonaa. Enemmistö suomalaisista uskoo silti tähän väärään myyttiin.

VÄITE 5. Nuorten mielenterveyspalvelujen tarjonta on lisääntynyt, mutta tämä ei tarkoita, että nuorten masennus olisi lisääntynyt. Kouluterveyskyselyn mukaan nuorten masennus ei ole lisääntynyt viimeisten 10 vuoden aikana. Kansainvälisten tutkimusten mukaan nuoret sairastuvat nykyään masennukseen hieman nuorempina kuin aiemmin.

VÄITE 6. Mielenterveyden häiriöitä voi hoitaa myös terapialla (esimerkiksi masennusta).

VÄITE 7. Mieli ja ruumis ovat yhteydessä toisiinsa. Moniin fyysisiin sairauksiin liittyy psyykkisiä oireita.

VÄITE 8. Skitsofreniasta voi parantua. Noin kolmannes sairastuneista parantuu kokonaan, toinen kolmannes pystyy elämään melko normaalia elämää tautinsa kanssa oireiden vaihdellessa. Suurin osa ei tätä tosiasiaa tunne, vaan enemmistö ihmisistä uskoo, ettei skitsofreniasta voi parantua kokonaan.

VÄITE 9. Nykyisin hoidetaan useimmiten avohoidossa, jossa nuoren tukena on moniammatillinen auttajaverkosto.

VÄITE 10. Mielenterveyden häiriön leimaavuuteen voivat kaikki osaltaan vaikuttaa asenteidensa ja käytöksensä kautta. Sairastunut on samanarvoinen muiden kanssa.

VÄITE 11. Mielenterveyden häiriöön voi sairastua kuka tahansa sukupuolesta, sosiaaliluokasta, ammatista, taustasta, älykkyydestä tai elämäntavasta riippumatta.

VÄITE 12. Mielenterveyden häiriö alkaa usein jo nuoruusiässä, mutta niitä esiintyy kaikissa ikäryhmissä.

VÄITE 13. Mielenterveyden häiriöitä ovat esimerkiksi masennus, skitsofrenia, maanis-depressiivisyys, paniikkihäiriö, pakko-oireilu ja erilaiset pelot.

Lähteet:

- Jones, T. & McCarthy N. 2001. Mental Health Matters. A Mental Health Resource Pack. Dublin: Mental Health Association of Ireland.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- <http://www.oikeahavainto.fi/>
- http://www.stat.fi/tup/tietoaika/ta_06_05_nuoret.html

1. MASENNUS

”Tunnen voimakasta menetyksen tunnetta ja surua, kun huomaan, ettei oloni parane enkä saa tätä mielialaa loppumaan. Tunnen olevani ansassa. En usko tulevaisuuteen ja unohdan kaiken hyvän menneestä, koska nykyhetki on niin synkkä. Itken jatkuvasti ja tunnen itseni todella surkeaksi, kun herään aamuisin ja tajuan, että tästäkin päivästä on selvittävä jotenkin. Joskus saan nukuttua vähän, mutta en koskaan kunnolla. Olen niin väsynyt, etten jaksa tehdä mitään. Siirrän asioiden tekemistä kunnes unohdan ne tai kunnes saan paniikin. Tunnen syyllisyyttä ja olen täysin epätoivoinen.

Välillä olen täysin veltto tai ärtynyt ja vihainen. En ole kiinnostunut harrastuksistani. En välitä enää mistään. Tuntuu, ettei millään ole enää merkitystä. Kaikki pienetkin päätökset tuntuvat vaikeilta ja vaativat kauheasti ponnistelua. Olen liian väsynyt puhuakseni muille, ja välillä tuntuu, etten halua ketään lähelleni.

Tunnen itseni todella hyödyttömäksi ja säälettäväksi, kun näen onnellisia ihmisiä. Tunnen itseni eristäytyneeksi ja arvottomaksi enkä halua, että kukaan kysyy minulta mitään. Joskus tuntuu, että olen tulossa hulluksi. Olen todella yksinäinen.”

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- **Mitä masennuksen tuntomerkkejä löydät tarinasta?**
- **Pohtikaa ryhmässä, mikä on masennuksen ja alakulon ero.**
- **Miten toimit, jos kirjoittaja olisi oma läheinen ystäväsi?**
- **Miten kirjoittaja pääsisi ulos umpikujasta?**
- **Miten kirjoittajaa tulisi auttaa?**

Vapaa käännös materiaalista Mental Health Matters, s. 70.

2. ANOREKSIA

"Tämä taisi alkaa siitä, että joku kommentoi painoani, tai ehkä jo aiemmin, kun en ollut kovin tyytyväinen elämääni. Joka tapauksessa aloin syödä vain osan lounaastani, aluksi suurimman osan, mutta sitten aina vain vähemmän ja vähemmän. Syömisestä tuli vähän kuin leikkiä itseni kanssa: voisinko syödä tänään vielä vähemmän? Sain hyvän olon nälän tunteesta. Äiti ei tajunnut syömättömyyttäni pitkään aikaan. Sitten aloin jättää aamiaisen väliin. Äiti ja isä eivät töihin lähtiessään huomanneet, jos en syönyt aamiaista. Jos he kysyivät jotain, sanoin syöväni banaanin matkalla.

Painon putoamista oli kuitenkin vaikea salata. Minusta tuli ekspertti tekosyiden keksimisessä ja lempilausahduksiani olivat: "Olen juuri syönyt kaverin luona", "Söin älyttömän ison lounaan". Kyse ei oikeastaan ollut siitä, ettenkö olisi halunnut syödä vaan siitä, että olin salaa ylpeä syömättömyydestäni. Tunsin, että pystyin kontrolloimaan itseäni sillä etten syönyt – olin parempi kuin muut. Asetin itselleni uusia haasteita: söisin yhden haukun vähemmän tänään, vielä vähemmän huomenna ja pienemmän omenan sitä seuraavana päivänä.

Oli ihanaa kuulla, että olin laihtunut, mutta pidin silti löysiä vaatteita, jotta muut eivät huomaisi, kuinka laiha todellisuudessa olin. Tajusin, mitä vaaka näytti ja mitä ihmiset sanoivat painostani, mutta en pitänyt itseäni liian laihana. Jos huomasin lihoneeni hiukan, aloin heti liikkua ahkerammin, jotta pääsisin tuosta ylimääräisestä rasvasta eroon. Sain liikunnasta uusia haasteita. Kuinka monta kilometriä jaksaisin kävellä? Voisinko harjoitella viisi minuuttia kauemmin? Vanhempani huolestuivat todella ja minusta tuli entistä kierompi. Leivoin perheelleni, mutta söin itse mahdollisimman vähän. En edelleenkään pidä itseäni liian laihana, mutta tunnen itseni usein todella väsyneeksi ja heikoksi. Perheeni ja ystäväni pitävät minua omituisena. Tiedän, että vanhempani ovat huolissaan, mutta en voi tälle mitään."

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- **Mitä syömishäiriön tuntomerkkejä löydät tarinasta?**
- **Syömishäiriöissä syöminen tai syömättömyys on myös oire muista vaikeuksista. Mitä sellaisia tunteita tai huolia kirjoittajalla saattaa olla taustalla, jotka ilmenevät ruokaan liittyvinä ongelmina?**
- **Mistä kirjoittaja voisi saada apua? Nimeä ainakin kaksi tahoa, jotka voivat auttaa sekä jokin internetosoite, josta kirjoittaja löytäisi apua ongelmaan.**
- **Miten kulttuuri ja media luovat mielikuvia siitä, millainen pitäisi olla?**

Vapaa käännös materiaalista Mental Health Matters, s. 72.

AHDISTUSHÄIRIÖT

3. SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO

”Tämä alkoi kaksi vuotta sitten aika huomaamatta. Aloin punastella luokassa, kun jouduin istumaan eturiviin. Olin aina aiemmin istunut turvallisesti takapenkissä. Tuntui, että kaikki tuijottivat minua ja opettajakin tuntui tarkkailevan minua. En tiennyt miten päin olisin. En pystynyt vastaamaan tunnilla, vaikka olisin halunnut, koska jännitin niin kovasti. Jos joskus jouduin vastaamaan opettajan kysymykseen, sydän tuntui pomppivan ulos rinnasta.

Tilanne paheni niin, että muillakin tunneilla aloin saada voimakkaita punastelukohtauksia ja hikoilin kamalasti. Käteni olivat jatkuvasti nihkeät. En pystynyt puhumaan julkisesti, koska pelkäsin nolaavani itseni täydellisesti. Aloin vältellä tuttuja koulun käytävällä, etteivät he tulisi juttelemaan. Tuntui, että muut tuijottavat, jos avaisin suuni välitunnilla.

Olen käynyt koululääkärin ja koulupsykologin juttusilla muutamia kertoja, mutta sinnekin meneminen tuntuu todella vaikealta. Entä jos joku huomaa, että käyn siellä? Nyt tilanne on pahentunut niin paljon, etten ole pystynyt menemään kouluun ollenkaan. Olen ollut jo kolme viikkoa poissa koulusta. Ahdistaa. En pysty kohtaamaan edes luokkakavereitani.”

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- Mikä mielenterveyden häiriö tarinassa on kyseessä?
- Millaisiin erilaisiin tilanteisiin tällainen mielenterveyden häiriö voi liittyä?
- Mistä kirjoittaja voisi saada apua ongelmaansa?
- Millaisia huolia tai tunteita kirjoittajalla saattaa olla ongelmiansa takana?

4. PANIIKKIHÄIRIÖ

”Olen kaupan kassajonossa ja jono etenee etananvauhtia. Nyt se tulee: sydän tykyttää kah-tasataa, vapisen, minua huimaa. En saa happea. Tuntuu että pyörryn tai sekoan. Poistun nopeasti paikalta. Ostokset jäävät kauppaan.

Edellä mainittu tilanne sattui viime kesänä. Kauppaan meno pelottaa edelleen, koska sama homma on sattunut useasti aiemminkin. Pelkään, että se toistuu vieläkin, joten olen vältellyt kaupassa käyntiä nyt vuoden verran. Onneksi ensimmäisten kohtausten jälkeen osasin hakeutua lääkäriin. Sain lääkkeen, joka auttaa melko hyvin ja lisäksi käyn säännöllisesti terapiassa. Terapiassa olen löytänyt omia vahvuuksiani ja luotan jo ajoittain itseeni. Olen opetellut puhumaan pelostani ystävilleni ja olen saanut hyväksyntää. Olen käynyt ystävän kanssa kaupassa ja selvisin siitä hyvin. Toiveeni on, että jonakin päivänä tämä helpottaa niin, että en enää tarvitsisi lääkettä.”

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- Mistä mielenterveyden häiriöstä tarinan kirjoittaja kertoo?
- Millaisia vahvuuksia tarinan henkilöllä on?
- Kirjoita 2–3 virkkeellä myönteinen, mutta realistinen jatko nuoren tulevaisuudesta.

Liite 33. Tarinoiden kysymyslomake oppilaille

PISTE 1.

- A) Mitä masennuksen tuntomerkkejä löydätte tarinasta?
- B) Pohtikaa ryhmässä, mikä on masennuksen ja alakulon ero.
- C) Miten toimisit, jos kirjoittaja olisi oma läheinen ystäväsi?
- D) Miten kirjoittaja pääsisi ulos umpikujasta?
- E) Miten kirjoittajaa tulisi auttaa?

PISTE 2.

- F) Mitä syömishäiriön tuntomerkkejä löydät tarinasta?
- G) Syömishäiriöissä syöminen tai syömättömyys on oire muista vaikeuksista. Mitä sellaisia tunteita tai huolia kirjoittajalla saattaa olla taustallaan, jotka ilmenevät ruokaan liittyvinä ongelmina?
- H) Mistä kirjoittaja voisi saada apua? Nimeä ainakin kaksi tahoa, jotka voivat auttaa sekä jokin internetosoite, josta kirjoittaja löytäisi apua ongelmaan.
- I) Miten kulttuuri ja media luovat mielikuvia siitä, millainen ihmisen pitäisi olla?

PISTE 3.

- J) Mikä mielenterveyden häiriö tarinassa on kyseessä?
- K) Millaisiin erilaisiin tilanteisiin tällainen mielenterveyden häiriö voi liittyä?
- L) Mistä kirjoittaja voisi saada apua ongelmaansa?
- M) Millaisia huolia tai tunteita kirjoittajalla saattaa olla ongelmiansa takana?

PISTE 4.

- N) Mistä mielenterveyden häiriöstä tarinan kirjoittaja kertoo?
- O) Millaisia vahvuuksia tarinan henkilöllä on?
- P) Kirjoita 2–3 virkkeellä myönteinen, mutta realistinen jatko nuoren tulevaisuudesta.

MISTÄ APUA?

ASiantuntijatahot:

Suomen Mielenterveysseura

www.mielenterveysseura.fi

Valtakunnallinen kriisipuhelin:

01019 5202 (ma–pe 9–06, la 15–06, su 15–22)

Tukinet

www.tukinet.net

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten puhelin: 0800 120 400

(ma–pe 14–20, la–su 17–20).

Maksuton.

Mielenterveyden keskusliitto MTKL

www.mtkl.fi

THL – Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

www.thl.fi

Suomen Punainen Risti

www.redcross.fi

Folkhälsan

www.folkhalsan.fi

Väestöliitto

www.vaestoliitto.fi

MUITA HYÖDYLLISIÄ INTERNETOSOITTEITA JA PUHELINNUMEROITA:

Syömishäiriöliitto

(02) 251 9207

www.syomishairioistentuki.fi

Nimettömät ongelmaspyöjät (OA), infopuhelin

020 654 2460

www.oaфинland.org

Finlands Svenska Psykosociala Centraförbund r.f.

www.fscp.fi

Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset Ry

www.surunauha.net

www.tohtori.fi

www.apua.info

www.helppimesta.fi

www.traumaterapiakeskus.com

www.evl.fi -> palveleva netti: www.verkkoauttaminen.fi/portal





Kotitehtävä:

PIDÄ ALAKULO LOITOLLA!

Miellyttävien asioiden tekeminen pitää alakulon loitolla ja vaikuttaa myönteisesti mielialaan.

A) Listaa monisteeseen vähintään kymmenen miellyttävää asiaa, joita teet arjessasi. Voit täydentää listaa vielä myöhemmin lisää.

- Esimerkiksi jalkapallotreenit, ystävän kanssa juttelu, laulaminen, koiran kanssa lenkkeily tai lempimusiikin kuuntelu.
- Miellyttävien asioiden ei tarvitse olla suuria. Hyvinvoinnin kannalta tärkeämpää on, että tavallisessa arjessa on miellyttäviä asioita, joita voi tehdä toistuvasti.

B) Pidä kirjaa viikon ajan siitä, kuinka usein ehdit tehdä listaamiasi miellyttäviä asioita.

Pidä alakulo loitolla – miellyttävien asioiden tekeminen arjessa!

Listaa monisteeseen vähintään kymmenen itsellesi miellyttävää asiaa, joita teet arjessasi. Kyseessä voi olla esimerkiksi jalkapallotreenit, ystävän kanssa juttelu, laulaminen, koiran kanssa lenkkeily tai lempimusiikin kuuntelu.

Seuraa miellyttävien asioiden tekemistä 7 päivän ajan.
Liimaa lista vihkoosi.

Miellyttävä tekeminen	1 pv	2 pv	3 pv	4 pv	5 pv	6 pv	7pv

5

KATSE TULEVAISUUTEEN

Opettajalle kootusti **Mielen hyvinvoinnin opetussisällöstä (7.–9. lk) perusopetuksen päättyessä**

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus antaa nuorelle mielen hyvinvointia tukevia valmiuksia ja selviytymistaitoja elämässä. Nämä mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot sekä niiden keskeiset tavoitteet on esitetty seuraavassa kuvassa.

Taustaviitekehys:

- Terveystiedon OPS 2004
- Mielen hyvinvoinnin malli



Mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot sekä keskeiset tavoitteet (Hannukkala & Törrönen, Suomen Mielenterveysseura 2009).

Mielen hyvinvoinnin passi

Mielen hyvinvoinnin passiin (liite 39 A–C) on koottu opetuskokonaisuuden keskeiset mielenterveystiedot ja -taidot. Passin avulla voidaan kerrata opetuskokonaisuuden keskeinen sisältö. Passi voidaan jakaa monisteena terveystiedon oppiaineen päätyttyä 9. luokan keväällä.

Passin keskeiset osa-alueet

Nuoren omaa arkea ja kasvua tuetaan tutustumalla mielen hyvinvoinnin perusrakenteisiin ja suojatekijöihin sekä niiden vahvistamiseen omassa arjessa. Riittävä uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet, liikunta ja yhdessä tekeminen sekä harrastus ja luova toiminta ovat mielen hyvinvoinnin keskeisiä osatekijöitä.

Itsetuntoa ja voimavaroja voi jokainen vahvistaa myös itse. Omien vahvuuksien tunnistaminen lisää itsetuntemusta. Nuorelle on tärkeää löytää itsestä vahvuuksia, mutta toisaalta myös tunnistaa omia kehityshaasteita.

Asenteet kertovat suhtautumisestamme esimerkiksi erilaisuuteen. Asenteisiin voi vaikuttaa tutustumalla monenlaisiin ihmisiin ja hankkimalla tietoa. Omien asenteiden tiedostaminen toimii lähtökohtana myös kulttuurissa ja yhteiskunnassa vallitsevien asenteiden tarkastelulle.

Arvot ja arvostukset ohjaavat käyttäytymistämme ja valintojamme elämässä. Omien arvojen ja arvostusten tunteminen on tärkeää myös mielen hyvinvoinnin kannalta.

Ihmissuhde- ja tunnetaidot ovat kykyä kuunnella toista ja ilmaista itseä jämäkästi. Ne ovat myös kykyä tunnistaa, nimetä ja ilmaista rakentavasti omia sekä toisten tunteita ja reagoida niihin. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnille. Tunne-, empatia- ja jämäkkyystaidot ovat nuorelle tärkeitä taitoja omien ihmissuhteiden rakentamisessa. Sosiaalisten taitojen harjoittaminen ehkäisee yksinäisyyttä ja rohkaisee toimimaan oman yksinäisyyden tunteen poistamiseksi. Sosiaaliset taidot antavat myös rohkeutta vaikuttaa omalta osaltaan kiusaamisen ja syrjimyksen loppumiseen koulussa tai luokassa.

Turvaverkon eli kodin, koulun ja vapaa-ajan turvaverkon hahmottaminen ja nimeäminen auttaa nuorta löytämään juuri ne ihmiset, joilta saa tukea ja apua tarvittaessa. Sosiaaliset taidot sekä taito hahmottaa ja hankkia oma sosiaalinen tukiverkosto, ovat tärkeää pääomaa myös opiskeluaikana, kun nuori etsii paikkaansa elämässä ja asettuu uudelle opiskelupaikkakunnalle. Jo tieto auttavista tahoista tuo turvallisuuden tunnetta.

Selviytymistaidot auttavat nuorta kohtaamaan eteen tulevat haastavat elämäntilanteet, pulmat ja kriisit. Omien selviytymistapojen tunnistaminen ja vahvistaminen sekä niiden taitava käyttö erilaisissa elämäntilanteissa antavat nuorelle rohkeutta elämässä.

Unelmat ja luottamus elämään ovat osoitus myönteisestä elämänasenteesta. Elämänhallinnan tunne tukee terveyttä ylläpitäviä voimia ja suojaa samalla kuormittavilta elämäntilanteilta. Onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi on tutkimuksissa osoitettu yhteisöllisyys, turvallisuuden tunne, vahva identiteetti sekä toimivat sosiaaliset verkostot.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Motivointi

Tunnin alussa oppilaita voi motivoida jollakin seuraavista lämmittelyharjoituksista.

A

EDELLISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄN PURKU

Pidä alakulo loitolla (purku pareittain vertaillen, kerro mieluisin asia, jonka löysit ja perustelee).

Mielialajana (purku pareittain vertaillen).

Mielen hyvinvoinnin passi (purku ja vastausten tarkistus yhdessä opettajan johdolla).

B

VOITTAJA ELÄMÄSSÄ

TOIMINTA

Jokainen miettii hetken, millainen on voittaja elämässä. Kuvaile adjektiiveilla henkilöä, joka on voittaja. Jokainen voi olla voittaja omassa elämässään.

PURKU

Jokainen sanoo yhden adjektiivin. Kootaan adjektiivit taululle tai kalvolle. Kaikilla ihmisillä on jokin voittajan ominaisuus.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 37)

TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN AIHEISTA.

C

SUOMEN KARTTA-HARJOITUS: MISTÄ TULLAAN JA MINNE OLLAAN MATKALLA?

TARKOITUS

Omien elämänvaiheiden kertaaminen ja tulevaisuuteen suuntautuminen.

Harjoitus voidaan tehdä isossa luokassa, jumppasalis- sa tai muussa isossa tilassa, kuten pihalla. Karttaha- rajoitus voidaan tehdä myös paperilla, jos toiminnallista harjoitusta ei ole mahdollista toteuttaa.

TOIMINTA

Kuvitellaan luokan lattialle Suomen kartta ja määrite- tään, missä kohdassa lattiatilaa on pohjoinen, etelä, itä ja länsi.

1. Oppilaat siirtyvät kartalla sille kohdalle, jossa ovat olleet päivähoidossa. Kerro vieressä olevalle yksi kiva muisto päivähoitoajasta/varhaislapsuudesta. Jatketaan harjoitusta.

2. Mennään ajatuksissa paikkaan, josta on hyviä, kau- niita ja kivoja muistoja. Kuvaile vieressä olevalle missä olet, mikä kiva muisto sinulla on sieltä?

3. Matkataan tulevaisuuteen paikalle, jossa näkee it- sensä viiden vuoden kuluttua (kun on esimerkiksi opis- kelemassa/työelämässä).

PURKU

Harjoituksessa havainnollistettiin elämänkulkua. Jos ryhmä on turvallinen, voidaan harjoitus lopettaa sii- hen, että jokainen kertoo yhden tulevaisuuteen liitty- vän unelman.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

Valitse opetuskerran toteutus seuraavista työskentelytavoista.

MIELEN HYVINVOINNIN TEEMOJEN KOKOAMINEN JA KERTAUS:

- 1) Mielen hyvinvoinnin passi
- 2) Tietokonepeli
- 3) Toiminnallinen kertaus
- 4) Oma tuotos

1

MIELEN HYVINVOINNIN PASSI

Liite 39 B + C (kaksipuolisena kopioina)
tai 39 A (passin ratkaisut kalvona)
Liite 40

TARKOITUS

Kerrata 7.–9. luokkien Mielen hyvinvoinnin opetuksen pääteemat ja sisällöt.

Jaa oppilaille kaksipuolisena monisteena Mielen hyvinvoinnin passi (liitteet 39 B + 39 C). Passi täytetään yksilö- tai parityönä ja käydään yhdessä opettajan johdolla läpi.

Kerrataan 7.–9. luokkien pääteemat liitteen 40 avulla.

1. Mikä aihealue on jäänyt parhaiten mieleen? Miksi?
2. Mistä oppilaat kokevat olleen eniten hyötyä tai arvelevat olevan hyötyä yläkoululaisille yleensä? Miksi?
3. Miten opittua voi hyödyntää jatkossa?

2

MIELEN SAARET -TIETOKONEPELI

www.mielenhyvinvoinninopetus.fi

Peli kertaat Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden sisältöjä. Pelin kesto on noin 30 minuuttia ja sitä pelataan parin kanssa.

3

TOIMINNALLINEN KERTAUS MIELEN HYVINVOINNIN OPETUSKOKONAISUUDESTA

Liite 40

MIELEENPAINUVA HETKI

Muistele liitteen 40 avulla terveystiedon kurssia. Valitse kurssilta hetki, joka jäi sinulle erityisesti mieleen: hetki, joka auttoi sinua oivaltamaan jotakin uutta tai joka herätti sinussa tunteita. Voit valita hetken, jolloin oivalsit, yllätyit, liikutuit, kauhistuit, ärsyynnyit, nauroit tai ihastelit. Asetu luokassa juuri siihen kohtaan, jossa olit tuolla hetkellä. Kun kaikki ovat löytäneet paikansa luokassa, käydään mieleenpainuvat hetket läpi opettajan johdolla.

PURKU

Herättikö jonkin tietyn aihepiirin käsittely erityisiä tunteita? Miksi?

4

OMA TUOTOS: AIHEENA MIELEN HYVINVOINTI

Liite 39 ja 40

TOIMINTA

Oppilaatideoivat tuotteen/esityksen/taideteoksen aiheesta Mielen hyvinvointi. Oppilaat voivat käyttää luovuuttaan ja mielikuvitustaan tehtävässä vapaasti.

Varaa reilusti aikaa tuotoksen tekemiseen.

a) Ennen omaa tuotosta luokassa käydään lyhyt kokoava keskustelu 7.–9. luokan Mielen hyvinvoinnin opetuskokoukseen aihepiirin mieleenpalauttamiseksi. Apuna voi käyttää 7.–9. luokkien aihepiirit kokoavaa kalvoa (liite 40) tai Mielen hyvinvoinnin passia (liite 39).

b) Tuotoksen suunnitelma voidaan toteuttaa oppitunnin aikana. Jos halutaan tehdä varsinainen tuotos kotitehtävänä valmiiksi asti, kannattaa siihen varata aikaa ainakin muutamia viikkoja.

Kokoavan tuotoksen tekemisessä voi käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

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

Tuotos voi olla esimerkiksi vapaavalintainen:

- juliste
- vihko
- portfolio
- aine
- sarjakuva
- piirustus/maalaus/kollaasi
- musiikkikappale
- liikunnallinen esitys
- pienoishäytelmä
- mielen hyvinvointia tukeva keksintö (integrointi puukäsityöhön)
- vaate/seinävaate (integrointi tekstiilityöhön)
- hyvän mielen teemapäivä
- lyhytelokuva (integrointi kuvaamataitoon)
- performanssi (katso ohjeet).

OHJE PERFORMANSSIIN

Oppilaatideoivat performanssin aiheesta mielen hyvinvointi. Performanssi on kantaaottava esitys, joka voi koostua yhdestä tai useammasta ilmaisumuodosta, kuten kuvataiteesta, musiikista, miimisestä ilmaisusta, varjoteatterista, videotaiteesta, runoudesta tai kaunokirjallisuudesta.

Performanssin tarkoitus on saada katsoja tekemään tulkintoja, oivaltamaan jotakin itsestään suhteessa performanssin teemaan ja näkemään teeman uudessa valossa. Hyvä performanssi herättää monenlaisia tulkintoja.

Esimerkki performanssista, jonka aiheena on kiusaaminen: Aamunavauksessa ja ilmoitustaululla tiedotetaan, että ruokavälitunnilla koulun alueella esitetään performanssi nimeltä Koira. Performanssissa neljä mustiin, anonymisiin vaatteisiin ja kasvot peittäviin silkkipipoihin pukeutunutta hahmoa vetää perässään koirien talutushihnoissa yhtä samalla tavalla pukeutunutta, alistuneesti liikkuvaa henkilöä. Ryhmä kulkee äänettä koulun pihalla, käytävillä ja ruokalassa. Ryhmän jälkeen paikalle saapuu kaksi haastattelijaa, jotka kirjaavat ylös oppilaiden tulkintoja nähdystä performanssista.

PURKU

Performanssi puretaan tunnilla niin, että ensin esiintyjät kertovat kokemuksiaan ja havaintojaan ja sen jälkeen haastattelijat kertovat oppilaiden tulkinnoista.

TOIMINTAOHJEET PERFORMANSSIIN

Oppilaat valitsevat pienryhmässä mielen hyvinvointiin liittyvän epäkohdan, johon ryhmä haluaa performanssillaan vaikuttaa. Ryhmä valitsee sellaiset ilmaisukeinot, jotka saavat katsojan havahtumaan ja tekemään tulkintoja.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Tunnin voi päättää seuraavilla harjoituksilla:



Huomaa!

**TUNNIN LOPETUSKALVOLLA VOIT
KOOTA TUNNIN KESKEISET SISÄLLÖT
(LIITE 38).**

1

MIELEN HYVINVOINNIN PASSI

Liite 39 A+C (jos ei tehty tunnilla)

Opettaja jakaa oppilaille Mielen hyvinvoinnin passin (liite 39, osat A+C) opetuskokonaisuuden päätteeksi.

Passi voidaan jakaa myös koetunnin jälkeen tai 9. luokan terveystiedon opetuksen päättyessä.

2

HYVÄN MIELEN VOIMASANAT

Liite 41

Opettaja heijastaa Hyvän mielen voimasanat piirtoheittimelle. Käydään voimasanat läpi ja samalla äänestetään viittaamalla, mikä niistä on paras Hyvän mielen voimasana.

3

TOIMINNALLISET EHEYTTÄVÄT TUNNIN LOPETUSHARJOITUKSET

Valitse joku seuraavista:

OSUVAT ADJEKTIIVIT RYHMÄN YHTEISTYÖSTÄ

Istutaan piirissä. Jokainen sanoo vuorollaan adjektiivin, joka kuvaa osuvimmin luokan yhteistyötä terveystiedon tunneilla. Adjektiivi voi olla esimerkiksi tiivis, sujuva, lämmin, hilpeä, vaihteleva, kompasteleva ja niin edelleen.

OSUVAT SUBSTANTIIVIT RYHMÄN YHTEISTYÖSTÄ TERVEYSTIEDON TUNNEILLA

Istutaan piirissä. Jokainen sanoo vuorollaan substantiivin, joka kuvaa osuvimmin luokan yhteistyötä terveystiedon

tunneilla. Substantiivi voi olla esimerkiksi vuoristorata, autiomaa, lumisota, mansikkajäätelö ja niin edelleen. Substantiivi tulee perustella lyhyesti, esimerkiksi: "Nojatuoli – mielestäni yhteistyö oli rentoa ja kurssilla oli mukavaa."

KÄSI KERTOO

Istutaan piirissä. Jokainen asettaa vuorollaan kätensä asentoon, joka kuvastaa tyytyväisyyttä omaan työskentelyyn terveystiedon tunneilla. Esimerkiksi löysä tai sulkeutunut käsi ilmaisee oman työskentelyn passiivisuutta, energisessä asennossa oleva käsi kuvaa aktiivisuutta ja vireyttä, peukku pystyssä ilmaisee tyytyväisyyttä.





Kotitehtävä

AINEKIRJOITUS HYVÄN MIELEN VOIMASANOISTA

Liite 41 (Hyvän mielen voimasanat)

TARKOITUS

Kerrata mielen hyvinvoinnista opittua ja siirtää tiedot omaan arkeen.

TOIMINTA

Valitse kolme Hyvän mielen voimasanaa, joita pidät erityisen tärkeinä elämässä ja joita haluaisit toteuttaa myös tulevaisuudessa. Kirjoita miten voit toteuttaa valitsemiasi voimasanoja oman arjen toiminnassa ja valinnoissa.

EKSTRA

A) ELOKUVATEHTÄVÄN ESSEIDEN KÄSITTELY JA KESKUSTELU LUOKAN KANSSA.

B) INTEGROINTI ÄIDINKIELEN OPETUKSEEN: AINEKIRJOITUS AIHEESTA, MISSÄ OLEN VUONNA 2022?

TARKOITUS

Hahmottaa tulevaisuudensuunnitelmia ja miettiä mitä hyvä elämä on omalla kohdalla tulevaisuudessa

TOIMINTA

Kirjoitetaan aine, jonka aiheena on minä vuonna 2022. Aineessa mietitään, millaista hyvä elämä voisi olla omassa tulevaisuudessa. Tarkoituksena on kirjoittaa myönteinen ja realistinen kertomus omasta tulevaisuudesta.

APUKYSYMYKSIÄ AINEESEEN VOIVAT OLLA

- Missä asun noin 30-vuotiaana?
- Millaisessa ammatissa toimin?
- Millainen koti minulla on?
- Onko minulla perhettä?
- Missä olen opiskellut?
- Millaista työtä teen?

EKSTRA

KOTITEHTÄVÄ

Tee kaksi erilaista realistista urapolkua tulevaisuutta ajatellen.

Liitteet

Liite 37 a: Tunnin aloituskuva

Liite 37 b: Tunnin aloituskalvo

Liite 38: Tunnin lopetuskalvo

Liite 39: Mielen hyvinvoinnin passi (A, B, C)

Liite 40: Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden sisältö 7.–9. luokilla

Liite 41: Hyvän mielen voimasanat



Kuva: Liinamajja Haapala

KATSE TULEVAISUUTEEN

Miten unelmat kantavat elämässä?

Mitä on onnellinen elämä?

Mihin tähtään elämässäni?



KATSE TULEVAISUUTEEN

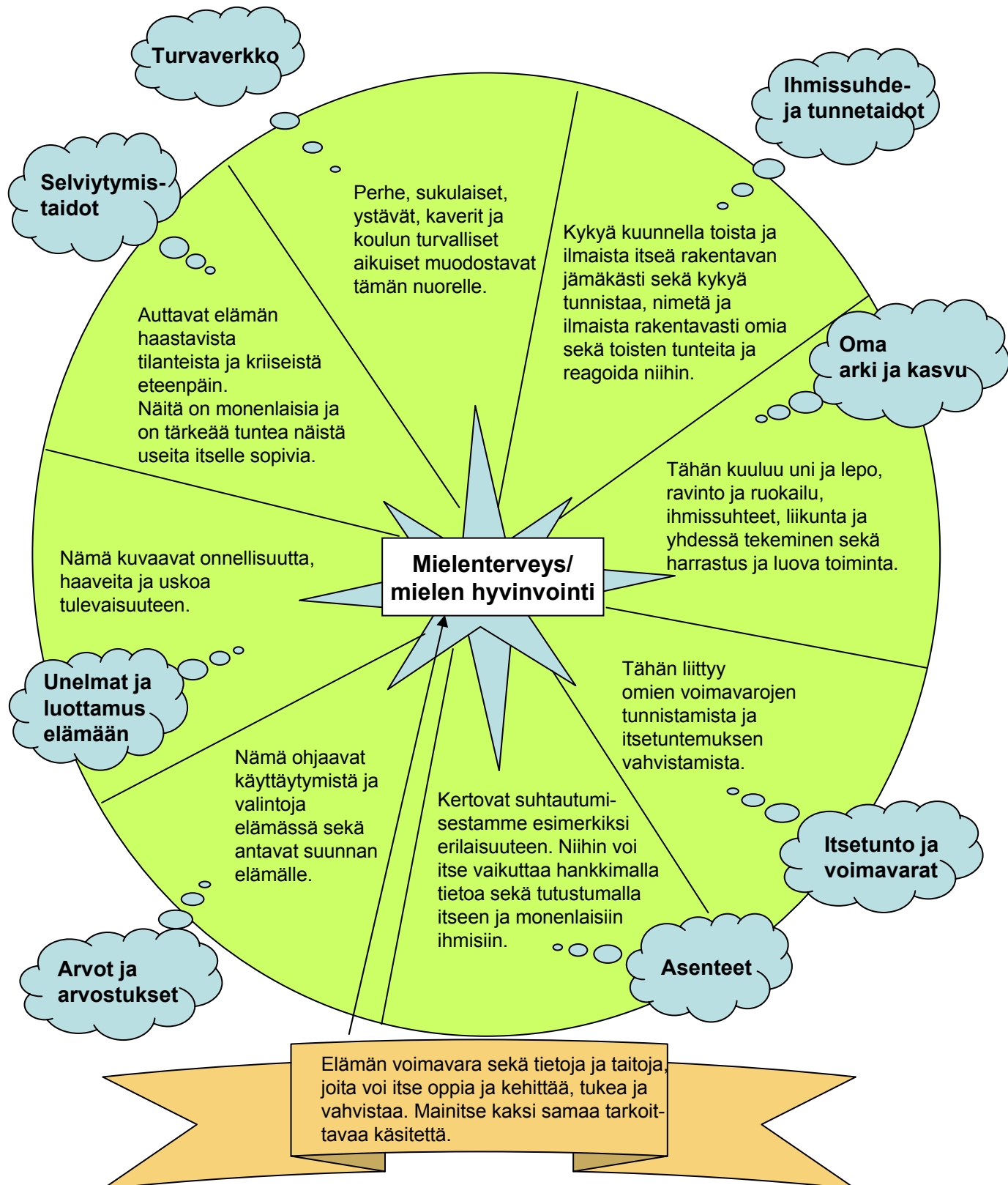
Usko unelmiisi. Unelmat kantavat myös elämän haastavina hetkinä.

Uskalla rohkeasti tehdä valintoja arvostustesi pohjalta.

Anna elämän suurille valinnoille aikaa. Päätökset kypsyvät hiljaa ajan myötä.



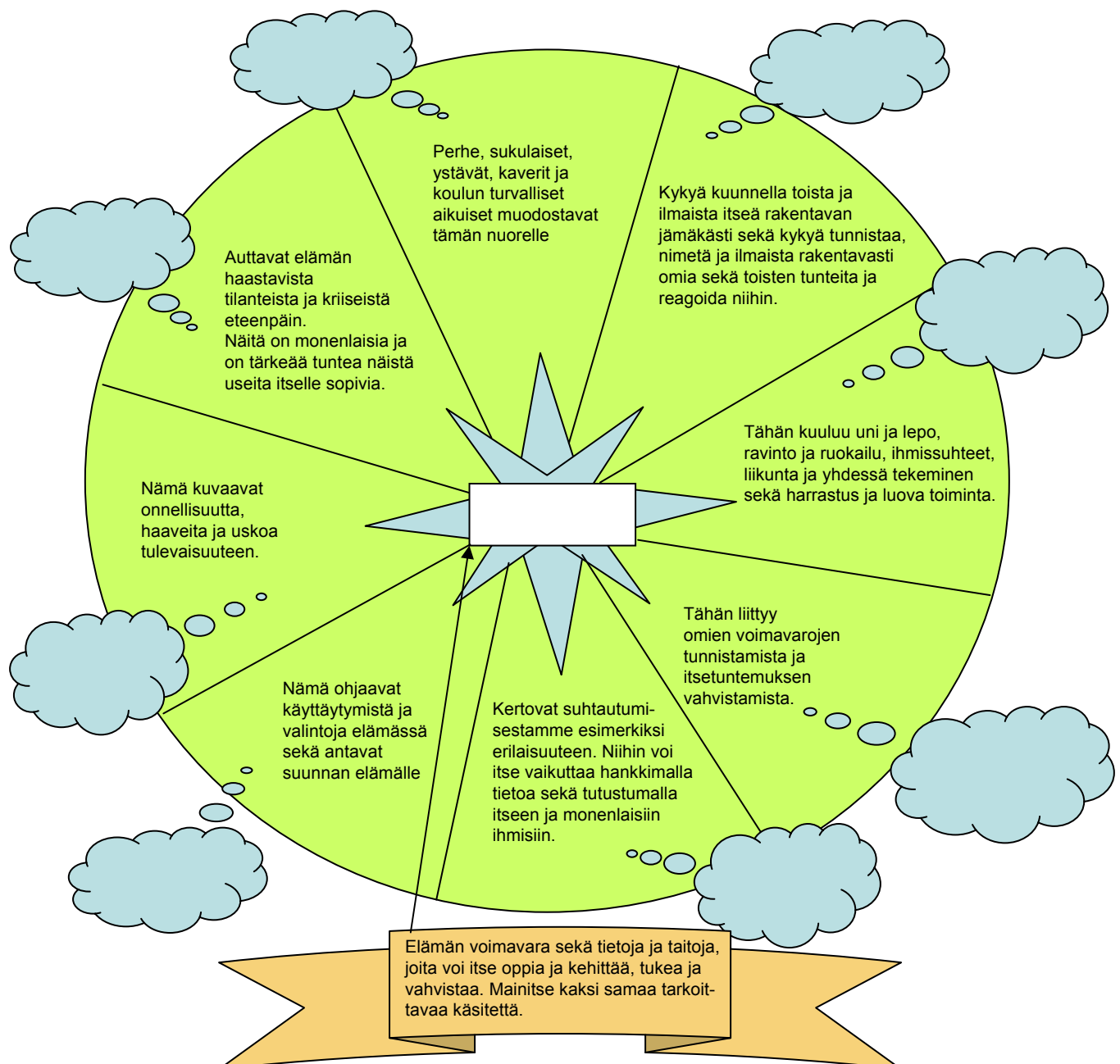
MIELEN HYVINVOINNIN PASSI



MIELEN HYVINVOINNIN PASSI

Sijoita laatikossa olevat mielen hyvinvoinnin osatekijät oikeisiin kohtiin Mielen hyvinvoinnin passiin.

Oma arki ja kasvu	Unelmat ja luottamus elämään
Turvaverkko	Asenteet
Ihmissuhde- ja tunnetaidot	Selviytymistaidot
Mielenterveys/ Mielen hyvinvointi	Arvot ja arvostukset
	Itsetunto ja voimavarat



Tukea elämän erilaisissa vaiheissa:

Keneltä voin hakea apua?

Vanhemmat
Opettaja
Kouluterveydenhoitaja tai -kuraattori
Koulupsykologi
Terveyskeskus/perheneuvola
Paikalliset oman kunnan mielenterveyspalvelut
Nuorisopsykiatrian poliklinikka
Oman alueen kriisikeskus
Seurakunnan nuorisotyöntekijä/pappi

Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus:

Valtakunnallinen kriisipuhelin puh. 01019 5202
Ma-pe klo 9-06, la 15 – 06, su 15-22. www.mielenterveysseura.fi
Tukinet: www.tukinet.net

Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin

puh. 0800 120 400
Lasten ja nuorten puhelimessa 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.

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon valtakunnallinen auttava puhelin:

suomenkielisille 01019-0071 (su - to klo 18-01, pe ja la 18-03) ja ruotsinkielisille 01019-0072
(joka ilta klo 20-24). Apua netissä: <https://www.verkkoauttaminen.fi/portal/>

Nuorten kriisipiste: <http://www.nuortenkriisipiste.com/>

Opas nuorten masennuksesta: <http://www.ktl.fi/publications/2000/nuortenmasennus.pdf> (www.thl.fi)

Tietoa auttavista verkkopalveluista: <http://www.apua.info/> -> auttavat verkkopalvelut

Nuorille suunnattuja linkkejä: <http://www.apua.info/> -> nuorelle

Kompassi, apua-opas: <http://www.kompassi.info/> -> apua-opas

Pulmakulma: <http://www.nuoret.info/>



Hyvän mielen voimasanat

Löydä elämänilo

Nauti arjen pienistä hetkistä. Mitä myönteistä tässä päivässä on?

Innostu uudesta

Niin kauan kuin innostut uudesta, tunnet eläväsi ja oppivasi. Milloin viimeksi innostuit jostakin uudesta asiasta?

Anna ja pyydä anteeksi

Anteeksiantaminen on yksi mahtavimmista parannuskeinoista. Miten voit pyytää toiselta kauniisti anteeksi, jos olet loukannut toista? Anna anteeksi myös itsellesi. Virheiden tekeminen on elämää, kenenkään ei tarvitse olla täydellinen.

Pidä kiinni unelmistasi

Haaveet tekevät hyvää sielulle. Minkä unelman haluaisit toteuttaa?

Arvosta itseäsi

Opettele kuuntelemaan tunteitasi ja tarpeitasi. Hyväksytkö itsesi sellaisena kuin olet? Olet täydellinen omana itsenäs!

Pidä yhteyttä ystäviin

Nauru on ilmainen ilo ja jaettuna sen voima moninkertaistuu. Miten ja kuinka usein pidät yhteyttä ystäviisi?

Puhu ja kuuntele

Ihmissuhteita pitää hoitaa. Miten kuuntelet empaattisesti? Osaatko kertoa myös sinua kiinnostavista asioista muille?

Opi uutta

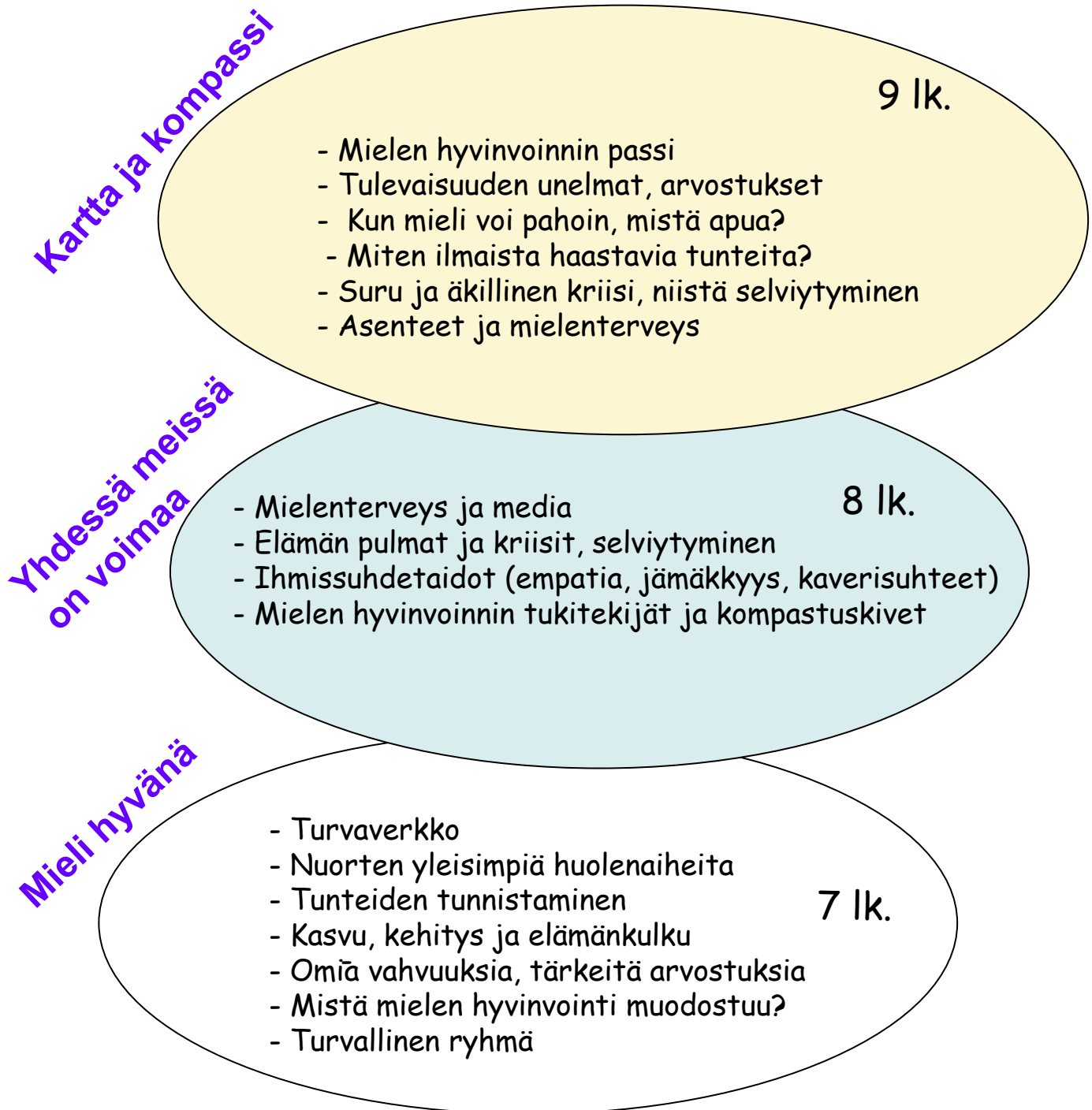
Mitä uutta löydät ihmisistä, asioista, elämästä tänään?

Huolehdi jaksamisestasi

Millaiset liikuntamuodot tuovat iloa ja virkistystä arjessasi? Kuinka usein liikut? Muistatko nukkua tarpeeksi?

Pyydä tarvittaessa apua

Kun elämä koettelee ja tuntuu, ettet selviydy ystävien tuella, hae apua. Tunnethan erilaiset avunsaanti-kanavat?



Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden
aihepiirit 7.-9. luokilla

Hyvän mielen voimasanat

Löydä elämänilo

Nauti arjen pienistä hetkistä.
Mitä myönteistä tässä päivässä on?

Anna ja pyydä anteeksi

Anteeksiantaminen on yksi mahtavimmista parannuskeinoista. Miten voit pyytää toiselta kauniisti anteeksi, jos olet loukannut toista? Anna anteeksi myös itsellesi. Virheiden tekeminen on elämää, kenenkään ei tarvitse olla täydellinen.

Pidä yhteyttä ystäviin

Nauru on ilmainen ilo ja jaettu-
na sen voima moninkertaistuu.
Miten ja kuinka usein pidät
yhteyttä ystäviisi?

Opi uutta

Mitä uutta löydät ihmisistä,
asioista, elämästä tänään?

Innostu uudesta

Niin kauan kuin innostut uudesta, tunnet eläväsi ja oppivasi. Milloin viimeksi innostuit jostakin uudesta asiasta?

Pidä kiinni unelmistasi

Haaveet tekevät hyvää sielulle.
Minkä unelman haluaisit toteuttaa?

Arvosta itseäsi

Opettele kuuntelemaan tunteitasi ja tarpeitasi. Hyväksytkö itsesi sellaisena kuin olet? Olet täydellinen omana itsenäsi!

Puhu ja kuuntele

Ihmissuhteita pitää hoitaa. Miten kuuntelet empaattisesti? Osaatko kertoa myös sinua kiinnostavista asioista muille?

Huolehdi jaksamisestasi

Millaiset liikuntamuodot tuovat iloa ja virkistystä arjessasi? Kuinka usein liikut? Muistatko nukkua tarpeeksi?

Pyydä tarvittaessa apua

Kun elämä koettelee ja tuntuu, ettet selviydy ystävien tuella, hae apua. Tunnethan erilaiset avunsaantikanavat?

6

ARVIOINTI

Lue Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden arvioinnista koko materiaalin johdannon sivuilta 17–20.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Opetuskerran toteutus on kaksivaiheinen.

Kertaustunnilla kerrataan mielen hyvinvoinnin aihepiiri. Kertaustunnin jälkeen pidetään toiminnallisista tai kirjallisista harjoituksista koostuva koe.



Huomaa!

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

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

1

TOIMINNALLINEN RYHMÄKOE

TARKOITUS

Arvioida mielenterveyden tietotaitoa ja soveltamiskykyä tosielämän tilanteisiin.

Toiminnallisen ryhmäkokeen voit pitää käyttämällä 8. luokan materiaalissa olevan Mielen hyvinvoinnin opetuspelin pelikortteja. Valitse koekysymyksiksi korttisarjasta case-tehtäviä ja faktatietokysymyksiä. Kirjoita tehtävät erillisille papereille etukäteen, sillä korteissa on vastaukset mukana.

Jaa oppilaat 3–4 hengen ryhmiin. Kukin ryhmä vastaa kirjallisesti esimerkiksi kolmeen kysymykseen.

2a

KIRJALLINEN KOE

Liite 44 (koepankki)

Liite 45 (ratkaisut ja pisteytys)

Opettaja voi valita koepankin kysymyksistä ryhmälleen sopivat ja muokata niistä kokeen sekä yhdistää kysymyksiä terveystiedon kokeeseen. Vastaukset pisteytys-ehdotuksineen ovat liitteessä 45.

Tehtävien ratkaisuehdotukset ovat arvosanalle kiitettävä. Pisteytys ehdotus on suuntaa-antava. Opettaja voi soveltaa sitä kokeen arvostelussa.

Itsearviointitehtävän voi tehdä halutessaan nimettömänä tai oppilaat kirjoittavat lomakkeeseen nimensä. Kysymykset 1–4 ovat koko Mielen hyvinvoinnin opetusmateriaalin (7.–9. lk.) sisältöjä kertaavia. Kysymykset 5–22 ovat 9. luokan opetussisällöistä.

2b

KOKEEN PALAUTUS: MITÄ MIELEN HYVINVOINTI TARKOITTAA MINULLE NYT?**TARKOITUS**

Kerrata mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus ja käyty matka 7. luokalta 9. luokalle.

TOIMINTA

Piirretään käsitekartta mielen hyvinvoinnista. Otetaan esiin 7. luokalla tehty käsitekartta ja verrataan tulosta.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Tunnin voi päättää seuraavilla harjoituksilla:



HUOM! Voit antaa oppilaille mielen hyvinvoinnin passin (liite 39) myös arviointitunnin päätteeksi, jos sitä ei ole vielä aiemmin jaettu.

Passiin on koottu opetuskokonaisuuden keskeiset mielen hyvinvoinnin tiedot ja taidot. Tulosta passi kaksipuoleisena (osat A+C).

**Huomaa!**

TUNNIN LOPETUSKALVON AVULLA VOIT KOOTA TUNNIN KESKEISET SISÄLLÖT (LIITE 43).

Liitteet

- Liite 42: Tunnin aloituskalvo
- Liite 43: Tunnin lopetuskalvo
- Liite 44: Mielen hyvinvoinnin koepankki
- Liite 45: Kokeen ratkaisut ja pisteytysehdotus
- Liite 46: Lukemistosivut terveystiedon oppikirjoissa

Mielen hyvinvoinnin opetusjakson koetunti

Millaista tietoa, taitoa ja osaamista minulla on mielen hyvinvoinnista nyt?



Mielen hyvinvoinnin opetusjakson koetunti

Mielen hyvinvoinnin passiin on koottu keskeisiä tietoja ja taitoja mielen hyvinvoinnista.

Mielen hyvinvoinnin taidot ovat elämäntaitoja, joita käytetään arkielämässä päivittäin. Niitä voi vahvistaa koko elämän ajan.

Omassa elämässä käytössä olevat mielen hyvinvoinnin taidot antavat turvallisuutta ja tuovat rohkeutta rakentaa omaa elämää ja tulevaisuutta.



Opettaja voi valita koepankin kysymyksistä ryhmälleen sopivat ja muokata niistä kokeen sekä käyttää kysymyksiä laajemmassa terveystiedon kokeessa.
Vastaukset pisteytysvaihtoehtoineen ovat liitteessä 45.

ITSEARVIOINTI

Oppilaan itsearviointilomake

Rastita sukupuolesi:

tyttö

poika

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 mielen hyvinvoinnin opetuksen aikana terveystiedon ryhmässämme.				
2. Voin vaikuttaa omaan mieleni hyvinvointiin.				
3. Opin tunnistamaan omia hyviä puoliani terveystiedon opetuksen kuluessa.				
4. Oloani helpottaa, jos puhun huolistani ja ongelmistani muille.				
5. Mielen hyvinvoinnin tunnit olivat mielenkiintoisia.				
6. Mielen hyvinvointia voi oppia ja kehittää itse.				
7. Juttelin mielen hyvinvoinnin aiheista kotona vanhempien kanssa.				
8. Mielen hyvinvointi on vaikea asia ymmärtää.				
9. Mielen hyvinvoinnin aiheista syntyi tunneilla mielenkiintoista keskustelua.				
10. Tiedän, kenelle voin puhua huolistani ja murheistani.				
11. Mielen hyvinvoinnin aiheet olivat minulle hyödyllisiä.				
12. Opin tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita mielen hyvinvoinnin tunneilla.				
13. Minulla on selviytymistaitoja, joita osaan käyttää tarvittaessa.				
14. Minulla on koulussa sopivasti ystäviä ja kavereita.				
15. Tiedän, mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa.				
16. Minulla on unelmia ja uskoa tulevaisuuteen.				
17. Voin käyttää mielen hyvinvoinnista oppimiani tietoja ja taitoja elämässäni.				
18. Miten ja missä tilanteissa voit käyttää mielen hyvinvoinnin taitoja omassa elämässäsi? Mainitse kolme esimerkkiä.				

7.–9. LUOKALLA OPITUN KERTAUS

1. Kirjoita terveystiedon tunneilla 7.–9. luokilla oppimasi perusteella, mitkä tekijät tukevat tai kuvaavat mielenterveyttä. Kirjoita kuusi tekijää. (6 p)

2. Miten jokainen voi itse vaikuttaa mielensä hyvinvointiin? Mainitse kuusi tekijää. (6 p)

3. Piirrä käsitekartta mielen hyvinvoinnista. Mistä tekijöistä mielen hyvinvointi muodostuu ja mitkä tekijät sitä tukevat? (6 p)

4. Piirrä kartta tai kuva yläkoululaisen nuoren turvaverkosta niin, että siinä on monipuolisesti mukana nuoren arkea tukevia henkilöitä. (3 p)

ALAKULOISUUS & MASENNUS

5. Mitä on alakuloisuus? (1 p)

6. Mistä tunnistaa masennuksen? Mainitse neljä masennuksen tunnusmerkkiä. (2 p)

ÄKILLINEN KRIISI

7. Määrittele äkillinen kriisi ja anna kriisin aiheuttavasta tilanteesta esimerkki. (2 p)

8. Mitä ovat äkillisen kriisin vaiheet? (4 p)

9. Mitä äkillisen kriisin eri vaiheessa tapahtuu? (4 p)

10. Kirjoita tarina, jossa tarinan henkilö käy läpi äkillisen kriisin eri vaiheet. Nimeä aineeseen kriisin vaiheet ja mitä kussakin kriisin vaiheessa tapahtuu. (8 p)

11. Mistä yläkoululainen voi hakea apua kriisitilanteessa? (4 p)

MINÄ-VIESTI JA SUTUHAKA-MALLIT

Opettaja voi valita kokeeseen joko Minä-viesti-mallin tai Sutuhaka-mallin sen mukaan, mitä on opetuksessaan käsitellyt.

12. Mitä tarkoittaa minä-viesti? (1 p)

13. Millaisia vaiheita minä-viestissä on? Kirjoita myös jokaisesta vaiheesta esimerkki, joka voi tapahtua esimerkiksi kotona tai kavereiden kanssa. (3 p)

14. Etsi viisi erilaista nuoren elämää lähellä olevaa tilannetta (esimerkiksi kotona, koulussa tai vapaa-ajalla), joissa voit käyttää minä-viestiä. Miten käytät minä-viestiä näissä tilanteissa? (5 p)

15. Mikä on Sutuhaka-malli? (1 p)

16. Millaisia vaiheita Sutuhaka-mallissa on? Kerro kustakin vaiheesta esimerkki (4 p)

RIIPPUVUUDET

17. Mitä on riippuvuus? (1p)

18. Millaisia erilaisia riippuvuuksia on olemassa? (2 p)

TUNTEET

19. Määrittele tunne. (1 p)

20. Mikä on tunteen ja emotionin ero? (1 p)

21. Nimeä yhdeksän perustunnetta. (3 p)

22. Kerro kolme erilaista arjen tilannetta, joissa nuori voi tuntea perustunteita. (3 p)

EKSTRATEHTÄVÄT:

a) Kirjoita tarina nuoresta. Tarinassa tulee tulla esiin ainakin kaksi perustunnetta ja kolme selviytymistaitoa.

b) Mielen hyvinvoinnin passi (liite 39). Täydennä Mielen hyvinvoinnin passista puuttuvat mielen hyvinvointia vahvistavat tekijät.

9. LUOKAN KOKEEN RATKAISUT JA PISTEYTYSEHDOTUS

- Opettaja voi hyödyntää kokeen arvostelussa alla olevaa pisteytystä.
- Tehtävien ratkaisut ovat arvosanalle kiitettävä.
- Opettaja voi soveltaa pisteytystä kokeen arvostelussa.
- Kysymykset 1, 2, 3 ja 4 ovat koko Mielen hyvinvoinnin opetusmateriaalin (7.–9. lk.) sisältöjä kertaavia.
- Kysymykset 5–22 ovat 9. luokan opetussisällöistä.

KOETEHTÄVIEN RATKAISUT JA PISTEYTYSEHDOTUKSET:

7.–9. LUOKALLA OPITUN KERTAUS

1. Kirjoita terveystiedon tunneilla 7.– 9. luokilla oppimasi perusteella, mitkä tekijät tukevat mielenterveyttä. Kirjoita kuusi tekijää. (6 p)

Oppilas osaa mainita seuraavista vähintään kuusi mielen hyvinvointia tukevaa tai kuvaavaa tekijää seuraavista (1 p/tekijä):

- itsensä hyväksyminen
- itsetunto, itsetuntemus
- omien voimavarojen tunnistaminen ja käyttäminen
- tasapainon tunne
- tunnetaidot
- kyky tehdä työtä
- kyky harrastaa
- halu oppia
- elämänilo
- kyky sietää pettymyksiä ja ajoittaista ahdistusta
- voi oppia ja opettaa
- voi kerätä
- käytetään jatkuvasti
- uusiutuu
- kehittyy ihmisen, ympäristön ja yhteisön vuorovaikutuksessa
- muuttuva: vaihtelee eri elämäntilanteissa
- arjen ihmissuhteet
- sosiaaliset taidot
- turvaverkko
- selviytymistavat ja taito käyttää niitä
- omat arvot ja arvostukset ja toimiminen niiden mukaisesti
- mediataidot
- tieto mielenterveydestä
- kyky löytää ja käyttää avunsaantikanavia
- omien mielen hyvinvoinnin tukitekijöiden hyödyntäminen.

2. Miten jokainen voi itse vaikuttaa mielensä hyvinvointiin? Mainitse kuusi tekijää. (6 p)

Oppilas osaa mainita kuusi tekijää, joihin jokainen voi itse vaikuttaa: (6 p)

- ravinto ja ruokailu ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ p)
- ihmissuhteet (1 p)
- uni ja lepo ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ p)
- liikunta ja yhdessä tekeminen ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ p)
- harrastus ja luova toiminta ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ p)
- arjen rytmi (1p)

3. Piirrä käsitekartta mielen hyvinvoinnista. Mistä tekijöistä mielen hyvinvointi muodostuu ja mitkä tekijät sitä tukevat? (6 p)

Sovella arvioinnissa tehtävien 1 ja 2 mallivastauksia.

4. Piirrä kartta tai kuva yläkoululaisen nuoren turvaverkosta niin, että siinä on monipuolisesti mukana nuoren arkea tukevia henkilöitä. (3p)

Oppilas osaa mainita kuusi yläkoululaisen turvaverkon henkilöä. ($\frac{1}{2}$ p/henkilö)

ALAKULOISUUS & MASENNUS

5. Mitä on alakuloisuus? (1 p)

Alakuloisuus on normaaleja, lyhytkestoisia ja ohimeneviä ($\frac{1}{2}$ p) mielipahan tai masennuksen tunteita ja surua. ($\frac{1}{2}$ p)

6. Mistä tunnistaa masennuksen? Mainitse neljä masennuksen tunnusmerkkiä. (2 p)

Masennuksesta kertoo mielialanlasku, mielihyvän kokemuksen menetys, uupumus, itkukohtaukset, pitkäkestoinen masentunut mieliala, aiemmasta poikkeava ärtyisyys, kireys, saamattomuus ja vihaisuus. ($\frac{1}{2}$ pistettä/tekijä)

ÄKILLINEN KRIISI

7. Määrittele äkillinen kriisi ja anna kriisin aiheuttavasta tilanteesta esimerkki. (2 p)

Äkillinen, odottamaton hyvin voimakas tapahtuma, jossa aiemmat kokemukset ja ongelmanratkaisutaidot eivät toimi. (1 p)

Esimerkiksi onnettomuus, läheisen kuolema. (1 p)

8. Mitä ovat äkillisen kriisin vaiheet? (4 p)

Vaiheiden nimeäminen: sokkivaihe, reaktiovaihe, kriisin työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleen orientoitumisvaihe. (1 piste/kriisin vaihe)

9. Mitä äkillisen kriisin eri vaiheessa tapahtuu? (4 p)

Osaa nimetä jokaisesta vaiheesta kaksi vaiheeseen kuuluvaa elementtiä seuraavista ($\frac{1}{2}$ pistettä/ kuvaus):

1) Sokkivaihe

- Ei voi olla totta!
- Miksi tämä tapahtui minulle?
- Tuntuu kuin elämältä putoaisi pohja
- Heti traumatapahtuman jälkeen.
- Kesto tunnista muutamaan vuorokauteen.
- Reaktioita: itku, paniikki, huutaminen, epäusko, vapina, pahoinvointi, palelu, päänsärky.
- Epätodellisuuden tuntu.
- Sokkivaiheessa ihminen voi lamaantua, reagoida vailla tunteita, toimia normaalisti tai mennä paniikkiin.
- Sokissa mieli suojautuu siltä tiedolta ja kokemukselta, jota se ei pysty vastaanottamaan.

2) Reaktiovaihe

- Voimakkaat tunteet (esimerkiksi pelko, viha, syyllisyys, järkytys, suru, tarve etsiä syyllistä).
- Muita oireita mm. unettomuus, ruokahaluttomuus, vapina, pahoinvointi, sydänoireet, huimaus, väsymys, jännittämisestä johtuvat lihassäryt.
- Kesto 2-4 päivää.
- Reaktiovaiheessa ihminen alkaa kohdata tapahtunutta ja sen aiheuttamat tunteet heräävät..
- Miksi-kysymyksen toistaminen.

3) Kriisin työstämis- ja käsittelyvaihe

- Tilanteen uudelleen tarkastelu.
- Keskittyminen vaikeaa, ärtyisä olo.
- Käsittely ja työstäminen läheisten tai ammattiauttajan kanssa.
- Vaiheen tarkoituksena on luoda ymmärrystä tapahtuneelle.
- Kesto jopa kuukausia.

4) Uudelleen orientoitumisvaihe

- Kriisiin liittyvien tunteiden ja ajatusten tunnistaminen ja käsittely läheisten tai asiantuntijan kanssa
- Tapahtuman hyväksyminen, siihen sopeutuminen ja lopulta selviytyminen.
- Tapahtumasta on tullut osa elämää.
- Jos kriisin kokenut ei pysty käsittelemään tapahtunutta ja integroimaan sitä osaksi elämänhistoriaansa, trauma alkaa vaikeuttaa elämää ja seurauksena voi olla psyykkisen häiriön kehittyminen.

10. Kirjoita tarina, jossa tarinan henkilö käy läpi äkillisen kriisin eri vaiheet. Nimeä aineeseen kriisin vaiheet sekä mitä kussakin kriisin vaiheessa tapahtuu. (8 p)

- Sovella arvioinnissa tehtävän 9 mallivastauksia. Vaiheen tunnistaminen (1 p) ja esimerkki (1 p).

11. Mistä yläkoululainen voi hakea apua kriisitilanteessa? (4p)

(½ pistettä/taho):

- vanhemmat
- koulukuraattori
- kouluterveydenhoitaja
- koulupsykologi
- oman kunnan terveyskeskus
- oman alueen kriisikeskus
- seurakunnan nuorisotyöntekijä/pappi
- Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin: 0203 445 566
- Suomen evankelis-luterilaisen kirkon valtakunnallinen auttava puhelin tai apua netissä: www.verkkoauttaminen.fi/portal/
- nettipalstat

MINÄ-VIESTI JA SUTUHAKA-MALLIT

Opettaja voi valita kokeeseen joko Minä-viesti-mallin tai Sutuhaka-mallin sen mukaan, mitä on opetuksessaan käsitellyt.

12. Mitä tarkoittaa minä-viesti? (1 p)

Minä-viesteissä puhutaan vain omasta puolesta: mitä minä ajattelen, tunnen, haluan, arvostan ja mihin en suostuisi ja miksi. Minä-viestin käyttö etenee kolmen vaiheen kautta (katso kohdat tehtävän 13 vastauksesta).

13. Millaisia vaiheita minä-viestissä on? Kirjoita myös jokaisesta vaiheesta esimerkki, joka voi tapahtua esimerkiksi kotona tai kavereiden kanssa. (3 p)

Vaiheet ja esimerkit:

- 1) Selitä, mikä käyttäytyminen sinua häiritsee. Kuvaa käyttäytymistä toiselle. Älä liioittele ongelmaa tai sen vaikutuksia. ("Minua harmittaa, kun täällä on näin sotkuista.")
- 2) Selitä, miksi käyttäytyminen häiritsee sinua ja miten se vaikuttaa sinuun. Älä syyllistä toista. ("En mahdu ovesta sisään, kun lattia on täynnä lehtiä ja vaatteita.")
- 3) Kerro millä tavalla toivoisit toisen muuttavan käyttäytymistään. ("Voisitko siivota tänään?")

14. Etsi viisi erilaista nuoren elämää lähellä olevaa tilannetta kotona, koulussa tai vapaa-ajalla, joissa voit käyttää minä-viestiä. Miten käytät minä-viestiä näissä tilanteissa? (5 p)

Sovella arvioinnissa tehtävän 13 mallivastauksia.

15. Mikä on Sutuhaka-malli? (1 p)

Sutuhaka-mallin avulla voi ilmaista oman suuttumuksen tai ärtymyksen jämakästi ilman, että loukkaa toista.

16. Millaisia vaiheita Sutuhaka -mallissa on? Kerro kustakin vaiheesta esimerkki (4 p)

Sutuhaka-mallin vaiheet:

1. Kuvaile, miksi olet suuttunut. Vältä sellaisia sanoja kuin "aina" tai "ei koskaan". ("Kun palautit cd-levyni, sen kansi oli rikki.")
2. Kerro, miltä sinusta tuntuu minä-lauseella, esimerkiksi: "Minua suututtaa." ("Minusta se oli tosi ärsyttävää.")
3. Kerro, mitä haluat toisen tekevän. Ehdota toimintaa, joka mielestäsi parantaisi tilannetta. ("Haluan, että hankit cd-levyyni ehjät kannet.")
4. Kerro, miksi yhteistyö kannattaisi. Mitä hyvää näin toimimalla tapahtuisi molemmille? Osoita seuraukset yhteistyöstä myönteisesti. ("Jos hankit uudet kannet, voin jatkossakin lainata sinulle levyjäni.")

RIIPPUVUUDET

17. Mitä on riippuvuus? (1 p)

Riippuvuudessa ihminen yrittää hallita pakonomaisen käyttäytymisen avulla omia ahdistavia tunteitaan tai elämäntilannettaan. (½ p) Riippuvuuskäyttäytyminen tuottaa kokijalleen mielihyvän tunnetta, joka auttaa pahan mielen, ikävän tai tyhjyyden tunteen karkottamisessa. (½ p)

18. Millaisia erilaisia riippuvuuksia on olemassa? (2 p)

Riippuvuus voi kohdistua mihin tahansa aineeseen tai toimintaan, jonka avulla haetaan välitöntä, nopeaa tyydytystä ja mielihyvää. (1p) Esimerkkinä nettiriippuvuus, päihderiippuvuus, seksiriippuvuus. (½ p + ½ p)

TUNTEET

19. Määrittele tunne. (1 p)

Tunne on psykologinen, sisäinen kokemus emotion aiheuttamasta kehon tilan muutoksesta.

20. Mikä on tunteen ja emotion ero? (1p)

Tunteet ovat lähempänä tietoisuutta kuin emotionit, jotka ovat tiedostamattomia.

21. Nimeä yhdeksän perustunnetta. (3p)

Perustunteita ovat ilo, suru, viha, rakkaus, pelko, häpeä, inho, yllätys ja nautinto.

22. Kerro kolme erilaista arjen tilannetta nuoren elämästä, joissa nuori voi tuntea perustunteita. (3 p)

Esimerkkitalanne (½ p) ja kukin perustunne (½ p).

EKSTRATEHTÄVÄT:

Pisteytä ekstratehtävät haluamallasi tavalla.

Lukuvinkkejä oppilaille

OPETUSKERTOJEN AIHEPIIREISTÄ TIETOA MYÖS TERVEYSTIEDON OPPIKIRJOISSA:

Orkovaara, P., Cacciatore, R., Furman, B., Hirvi-huhta, 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. Terveystietä 1–3. Terveystietoa luokille 7–9. Helsinki: WSOY.

Eloranta, T., Kalaja, S., Korhonen, J., Nykänen, M. & Välimaa, 2007. R. Terveiden portaat. Helsinki: Otava.

Lehtinen, I., Lehtinen, T., Lukkari, T. & Soisalo, S. 2006. Terveystiedon Syke 7–9. Helsinki: Edita.

AIHEPIIRIT

Asenteet puntarissa

Syke:

- Yhdessä elämisen taito

Terveiden portaat:

- Teen havaintoja ja tulkintoja

Tunnetreenit – miten viestin?

Dynamo:

- Elämänilo kadoksissa
- Tunteet
- Miten selvittää töppäyksistä

Syke:

- Tunteet ohjaavat
- Pettymykset kuuluvat elämään

Terveiden portaat:

- Miten pärjään muiden kanssa?
- Toisen tunteiden tunnistaminen
- Paha olo pyrkii ulos

Terveiden portaat:

- Voiko tunteita säädellä?
- Mielihyvä ja riippuvuus
- Minä viestin minäviestin

Surun sormenjälki – surusta ja kriisistä selviytyminen

Syke:

- Mielen hyvinvointi

Terveiden portaat:

- Mielikin voi sairastua

Terveiden portaat:

- Kriisitilanteita, miten menettelen ja selviydyn
- Miten toimit erilaisissa onnettomuuksissa?

Särkyvää – kun mieli voi pahoin

Dynamo:

- Elämänilo kadoksissa?
- Kehityksen kuohuntavaiheet

Syke:

- Mielenterveys

Terveiden portaat:

- Jos mieli horjuu

Terveiden portaat:

- Mieli maassa – mieli maasta
- Itsensä vahingoittaminen – itsetuho
- Elämän voimaa

Katse tulevaisuuteen – elämän unelmat ja arvostukset

Dynamo:

- Elämänilo

Syke:

- Sykettä elämään!

Terveiden portaat:

- Elämä edessä

Terveiden portaat:

- Elämän voimaa

7

RYHMÄN PÄÄTTYMINEN

Taustateoriaa opettajalle ryhmän vaiheista ja ryhmän päättymisestä

Yhdeksännen luokan lopulla nuori kohtaa monia haasteita. Peruskoulun jälkeisen opiskelupaikan valinta ja ammatinvalinta sekä kasvun ja kehityksen tuomat haasteet myöhäisnuoruuden kynnyksellä antavat oman lisänsä peruskoulun päättävän nuoren elämään. Tuttu luokka ja ehkä ystäväpiirikin vaihtuu seuraavana syksynä uuteen, ja vanhasta ja turvallisesta luokasta ja ystävistä luopuminen saattaa tuntua haikealta. Toisaalta uudet haasteet innoittavat.

Tutun luokan ja peruskoulusta tutun ystäväpiirin mahdolliseen hajoamiseen liittyviä ajatuksia on hyvä käsitellä myös opetuksessa. Aihetta voi käsitellä joko terveystiedossa tai osana luokanvalvojan tuntia. Peruskoulun päättymisen aktivoi tunnetasolla aikaisempia luopumisen kokemuksia.

9.-luokkalainen nuori voi tuntea ahdistusta, surua ja haikeutta mutta myös helpotusta. Yhteydenpito jatkossakin ja esimerkiksi luokkakokouksesta sopiminen helpottavat näitä tunteita.



HUOM! RYHMÄN PÄÄTTYMINEN -TUNTIA EI TARVITSE TOTEUTTAA 9. LUOKAN MIELEN HYVINVOINNIN JAKSON AIKANA VAAN SE VOIDAAN TOTEUTTAA LUOKANVALVOJAN TUNNILLA TAI TERVEYSTIEDON TUNNILLA KEVÄÄLLÄ, KUN KOULU ON PÄÄTTYMÄSSÄ.

Lähteet

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitseville. SMS-Tuotanto.
- Vehkalahti, R. 2006. Leikkivä teatteri. Jyväskylä: Gummerus.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Tunnin alussa oppilaita voi MOTIVOIDA jollakin seuraavista lämmittelyharjoituksista.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 47)

TAVOITTEIDEN JA KYSYMYSTEN AVULLA

VOIT HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUS-

KERRAN AIHEISTA.

A

KOHTAAMISLEIKKI

TARKOITUS

Hyvän tunnelman luominen ryhmään ja oppilaiden viireystilan nostaminen.

TOIMINTA

Oppilaat istuvat piirissä lattialla tai jos oppilaita on luokassa paljon, tehdään kaksi erillistä piiriä. Katseet painetaan alas. Kun ohjaaja on sanonut yksi, kaksi, KOLME, katso silmiin henkilöä, joka on oikealla puolellasi, vasemmalla puolellasi tai suoraan vastapäätä. Jos katseet kohtaavat, päästävät molemmat pelaajat karmaisevan huudon ja kaatuvat maahan ja tippuvat pois pelistä. Peliä jatketaan kunnes jäljelle ei jää ketään tai vain kaksi, jotka eivät ole sattuneet olemaan katsekontaktissa kehenkään.

B

HYVINVOINNIN SOLMU

TARKOITUS

Luottamuksen lisääminen ja ryhmähengen nostaminen.

TOIMINTA

Ryhmästä kaksi oppilasta menee ulos luokasta. Muut ottavat toisiaan käsistä kiinni ja muodostavat yhdessä mahdollisimman hankalan solmun irrottamatta otetaan toisten käsistä. Ulkoa tulevien on pyrittävä selvittämään solmu pitkäksi jonoksi, jossa kaikki pitävät toisiaan kädestä kiinni.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

1

FIILISJANA

TARKOITUS

Koota tunnelmia 9. luokan loppuessa.

TOIMINTA

a) Oppilaat asettuvat kuvitteelliselle janalle, jonka toisessa päässä on hyvin myönteinen tunnelma ja toisessa päässä kielteinen/surullinen tunnelma. Kun kaikki ovat asettuneet janalle, lähekkäin seisovat oppilaat vaihtavat ajatuksia keskenään ja valitsevat sen jälkeen toisen läheisen parin, jonka kanssa jakavat kokemuksia.

PURKU

Käydään opettajan johdolla kokoava kierros neljän hengen ryhmistä. Missä tunnelmissa pienryhmät ovat 9. luokan päättyessä?

b) Jatketaan harjoitusta ja asettaudutaan janalle (asteikko sama kuin a-kohdassa) ajatellen seuraavaa syksyä: Millaisia tunnelmia se herättää? Miksi? Jälkeen lähekkäin olevat muodostavat parit ja sen jälkeen pienryhmät, joissa jaetaan kokemus.

PURKU

Käydään opettajan johdolla kokoava kierros yhdessä. Millaisilta tulevaisuuden suunnitelmat näyttävät? As-karruttaako tulevassa opiskelupaikassa/ammattinlinnassa jokin?

2

KOLLAASI YLÄKOULUAJASTA

TARKOITUS

Muistella yläkouluuikaa ja palauttaa mieleen myönteisiä muistoja.

VARAA

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

TOIMINTA

Oppilaat kokoavat vapaavalintaisissa neljän hengen ryhmissä kollaasin yläkouluajasta. Kollaasissa ilmenee tunteita, koulutovereita, erilaisia tapahtumia, opettajia, oppimiskokemuksia. Kollaasi toteutetaan leikkaamalla lehdistä kuvia ja tekstipätkiä sekä piirtämällä.

Voidaan toteuttaa myös yksilötyöskentelynä, jolloin tuotos voidaan liittää terveystiedon vihkoon.

PURKU

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

3

TARINA YLÄKOULUVUOSILTA

Liite 48

TARKOITUS

Muistella yhteistä yläkouluuikaa.

TOIMINTA

Oppilaat kirjoittavat vihkoonsa tarinan yläkouluvuosilta. Tarinassa hyödynnetään vähintään seitsemää seuraavista ajatuksista:

- Näin ensimmäisenä tullessani 7. luokalle....
- Tutustuin paremmin yläkouluuikana.....Miten?
- Yläkouluuikana nauroin kunnolla.....kanssa.
- Muun muassa.....oli hauskaa.

- Juttelin syvällisiä usein....
- Tein ryhmätöitä.....kanssa.
- Valvoin myöhään...
- Minulla synkkäsi jollain lailla myös...
- En ehtinyt viettää niin paljon aikaa... kuin olisin halunnut.
- Tein usein läksyjä...
- Haluaisin vielä tutustua paremmin...
- Haluaisin tavata yläkouluajan jälkeenkin...
- Jokin muu asia, mikä?

PURKU

Jokainen on ollut monen luokkatoverin kanssa tekemisissä. Käydään läpi fiilikierros pareittain – mitä tunnelmia 9. luokan päättymisen on herättänyt?

4

KESKUSTELU ONNELLISUUDESTA**RYHMÄTEHTÄVÄ**Liite 49**TARKOITUS**

Löytää myönteisiä asioita elämästä ja nykyhetkestä

TOIMINTA

A) Oppilaat jaetaan pienryhmiin (3–4 henkilöä), joissa aihetta mietitään alla olevien kysymysten avulla. Apuna voidaan käyttää onnellisuuskelloa, jossa viisari näyttää aina ”hyvää aikaa”, kääntäipä se mihin suuntaan tahansa (liite 49). Ryhmät kokoavat vastaukset isolle paperille.

B) Vaihtoehtona yksilötyöskentely

A) OPETTAJA VALITSEE KÄSITELTÄVÄT KYSYMYKSET SEURAAVISTA:

- Mitä ovat onni ja onnellisuus?
- Mistä onnellisuus koostuu?
- Mitä onnen kellon hyvinvoinnin osatekijät voisivat olla arkielämässä?
- Mitä silloin tuntee, kun kokee olevansa onnellinen?
- Mitkä päivittäiset yksinkertaiset asiat voivat tuottaa ilon ja onnen tunteita?
- Miten voi kokea onnea ja iloa arjessa joka päivä? Anna esimerkkejä.

B) OPPILAS MIETTII TULEVAISUUTTAAN SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA:

1. Mitkä asiat tekevät minut tällä hetkellä onnelliseksi?
2. Millainen on onnellinen tulevaisuuteni?
3. Mistä unelmoin?
4. Miten pääsen näihin tavoitteisiin?
5. Mitä voin tehdä nyt 9.-luokkalaisena?

5

TULEVAISUUSKARTOITUS**YKSILÖTEHTÄVÄ**Liite 50**TARKOITUS**

Hahmottaa omia tulevaisuuden suunnitelmia.

- Millaista toivot tulevaisuudessa olevan?
- Mitä tavoittelet?
- Mihin tähtäät?

Millaista toivot tulevaisuutesi olevan

- a) yhden vuoden kuluttua
- b) viiden vuoden kuluttua?

Tarkastele tavoitteitasi erityisesti kohdissa a ja b. Mitä konkreettista voit tehdä näiden tavoitteiden hyväksi nyt? Kokoa tavoitteet ja toteutussuunnitelmat taulukoon (liite 42).

6

UNELMAT ANTAVAT SIIVETLiite 51 ja 52**TARKOITUS**

Herättää keskustelua unelmien merkityksestä elämässä ja pohtia omia unelmia ja toiveita elämälle.

TOIMINTA

Luetaan laulaja-kitaristi Toni Wirtasen haastattelu, jonka jälkeen keskustellaan pienryhmissä. Keskustelun pohjana voidaan käyttää joitakin seuraavista kysymyksistä:

- Mitä mieltä olet väittämästä ”unelmat ovat uhka mielen-terveydelle”? Mistä eri näkökulmista väittämää voi tarkastella? Onko unelmista vaaraa omalle hyvinvoinnille?
- Millainen tukiverkosto Tonilla on artikkelin perusteella ollut? Miten tukiverkosto voi auttaa unelmien toteuttamisessa?
- Miten unelmista uskaltaa ottaa kiinni?
- Miksi elämässä tarvitaan myös pettymyksiä?
- Millaisia elämänunelmia sinulla on? Jaa niistä muutama ryhmässä/parillesi tai kirjoita unelmistasi vihkoon.

PURKU

Puretaan keskustelu edellä mainittujen kysymysten pohjalta.

7

MYÖNTEISET ASIAT ELÄMÄSSÄ – AJATUSLEIKKI TÄYDELLISESTÄ PÄIVÄSTÄ

TARKOITUS

Käsitellä huumorin avulla unelmia, nautintoja ja arvostuksia.

TOIMINTA

Valitse joko A tai B.

A) KIRJOITUSTEHTÄVÄ

Kirjoita 5–10 lauseella kuvitteellisesta ihannepäivästäsi. Mitä mielettömän upeaa sinulle voisikaan tapahtua yhden päivän aikana?

B) SUULLINEN KETJUTARINA

Jakaudutaan 4–5 hengen pienryhmiin. Pienryhmässä jokainen saa vuorollaan jatkaa tarinaa yhteisestä ihannepäivästä. Käytetään me-muotoa ("Karibianmeren lempeä kohina herätti meidät bungalowistamme."). Uskomattomimmatkin unelmat voivat toteutua tässä ajatusleikissä!

PURKU

Vapaaehtoiset oppilaat saavat kertoa, millaisia tarinoita syntyi. Keskustellaan siitä, mikä tuotti tarinoissa nautintoa (esimerkiksi ruoka, juoma, muut aistielämykset, ystävien tapaaminen, joutenolo). Millaisissa kohdissa mielipiteet ihannepäivästä ovat yksimielisiä ja millaisissa kohdissa erimielisiä? Miltä tuntuisi, jos jokainen päivä olisi ihannepäivän kaltainen? Voisiko kuvatulnlaiseen elämään turtua?

8

A) RUNO, RAP TAI LAULUN SANAT

Liite 41 (Hyvän mielen voimasanat, katso Katse tulevaisuuteen -tunti)

TARKOITUS

Kerrataan Hyvän mielen voimasanat.

TOIMINTA

Muodostetaan neljän hengen ryhmät. Oppilaat kirjoittavat runon, laulun tai rapin sanat hyödyntäen Hyvän mielen voimasanoja.

PURKU

Ryhmät lukevat tekstinsä luokalle. Voidaan äänestää parhaasta sanoituksesta. Oppilaiden tekstejä voidaan esittää koulun kevätjuhlassa.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Runo

Opettaja lukee haluamansa runon oppilaille tunnin päätteeksi. Runo voidaan myös monistaa oppilaille.

Liitteet

Liite 47: Tunnin aloituskalvo

Liite 48: Tarinan ohjeistus

Liite 49: Onnellisuuskello

Liite 50: Tulevaisuuskartoitus

Liite 51: Teksti harjoitukseen unelmat antavat siivet

Liite 52: Tehtävänanto tekstiin

RYHMÄN PÄÄTTYMINEN

Mitä myönteistä muistan yläkouluajastani?

Mikä oli yläkouluajassa minulle merkittävintä?

Miten pidän jatkossa yhteyttä luokkakavereihini?

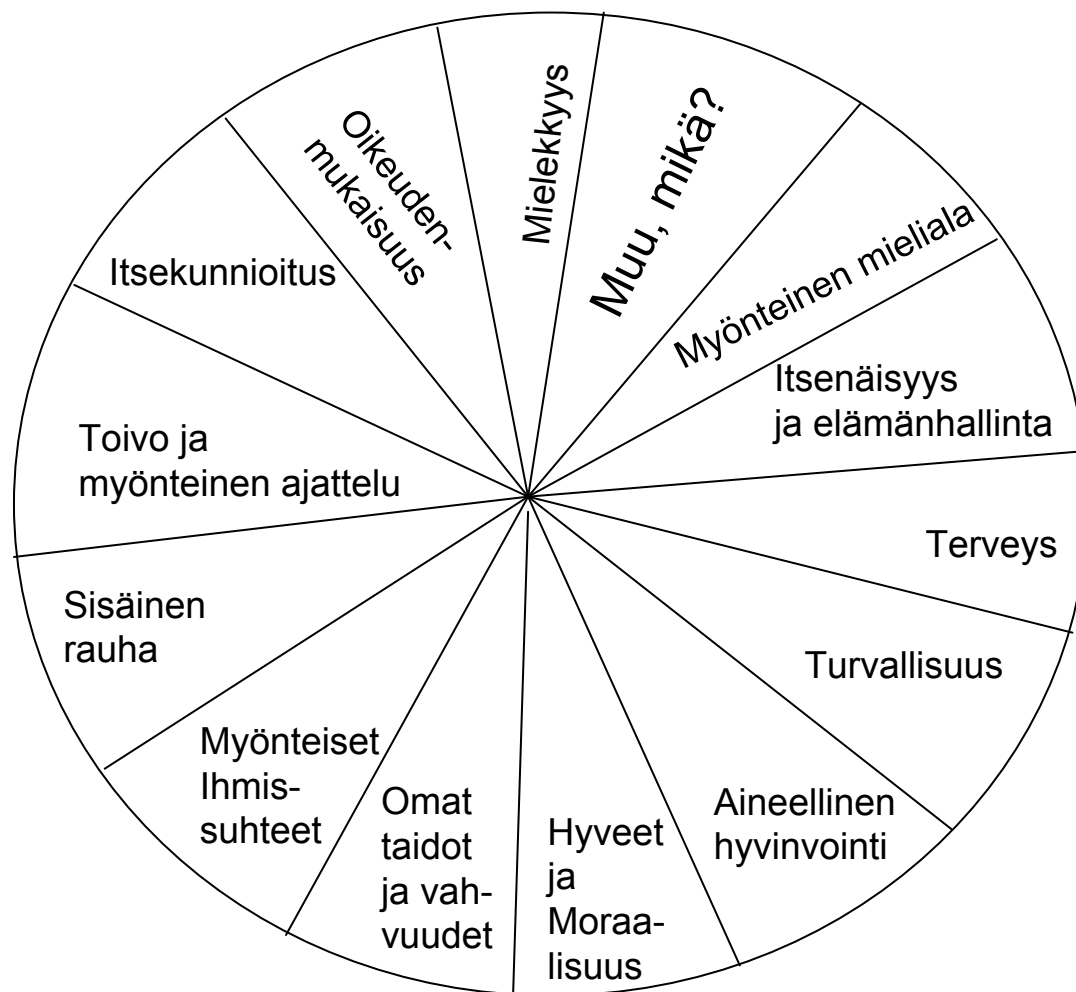


Ohjeistus tarinan kirjoitukseen

Muistele yläkouluaikaasi ja ihmisiä, joiden kanssa kävit yläkoulua. Kirjoita viikkoosi tarina, jossa hyödynnät alla olevista vinkeistä ainakin seitsemää:

- Näin ensimmäisenä tullessasi 7. luokalle...
- Tutustuin paremmin yläkouluaikana... Miten?
- Yläkouluaikana nauroin kunnolla... kanssa. Muun muassa... oli hauskaa.
- Juttelin syvällisiä usein...
- Tein ryhmätöitä... kanssa.
- Valvoin myöhään...
- Minulla synkkäsi jollain lailla myös...
- En ehtinyt viettää niin paljon aikaa... kanssa kuin olisin halunnut.
- Tein usein läksyjä...
- Haluaisin vielä tutustua paremmin...
- Haluaisin tavata yläkouluaajan jälkeenkin...
- Jokin muu asia, mikä?

Onnen kello – Mistä onnellisuus ja hyvinvointi muodostuu?



Ojanen, M. 2006. Onnellisuus. Juva: WS Bookwell.

Tulevaisuuskartoitus

Millaista toivot tulevaisuutesi olevan? Mitä tavoittelet elämässä?

Täydennä seuraavaan taulukkoon tulevaisuuden haaveita ja suunnitelmiasi. Unelmat antavat siivet!

Aika...	Tavoite	Miten voin auttaa tavoitteen toteutusta nyt ja tulevaisuudessa?
1 vuoden kuluttua		
5 vuoden kuluttua		

TEKSTI HARJOITUKSEEN 6: UNELMAT ANTAVAT SIIVET

"Unelmat ovat rakkauden jälkeen oleellisin teema elämässä. Omassa elämässäni kaikki on oikeastaan lähtenyt liikkeelle unelmasta, ja lähtee edelleen. Unelma on suurin tunte-
mani liikkeelle paneva voima, edellytys positiiviselle muutokselle. Ilman unelmaa harvoin tapahtuu mitään.

Unelmointi on ihanaa eikä sitä kannata koskaan lopettaa. Tietysti arki ja rutiinit ovat myös hyviä asioita, ne ovat parasta mielen-
terveyden hoitoa. Unelmat – ainakin jos niitä elää tai ne kokee liian voimakkaasti – syövät mielen-
terveyttä. Unelmien ja rutiinien välille pitäisi löytyä tasapaino.

Elämäni suurin haave oli tulla rokkitähdiksi. Tunnen edelleen iloa siitä, että unelmani kävi toteen ja saan tehdä musiikkia työkse-
ni. Se ei ollut mitenkään itsestään selvää. Oli hyvä, että äiti toimi minulle järjen äänenä kannustaessaan opiskeluun, mutta ei kat-
kaissut unel-
maltani siipiä.

Yksinäisestä idoliksi

Pikkupoikana haaveilin poliisin ja palomie-
hen töistä, koska niissä sai ajaa niin hienoilla
vehkeillä. Vähän vanhempana, 10-vuotiaana,
minussa syttyi unelma rokkitähteydestä. Näin
silloin elämäni ensimmäisen musiikkivideon
televisiosta ja se teki vaikutuksen. Perustim-
me parin kaverin kanssa oman bändin.

Isäni kuoli, kun olin 12-vuotias. Muutimme
silloin äitini kanssa Heinolaan. Kaverit jäivät
Saloon, samoin bändiharrastus. En löytänyt
uudesta paikasta samanhenkisiä kavereita
ja olin aika yksinäinen. Lopetin haaveilun ja
musiikin kuuntelun kokonaan vuodeksi.

Jossain vaiheessa tutustuin pariin muuhun
luokan hiljaiseen, ja paljastui, että hekin oli-
vat kiinnostuneita musiikista. Se oli minulle
uuden elämän alku. Musiikkiharrastus ja rok-
kitähtihaaveet nostivat jälleen päätään.

Olen jälkikäteen huomannut, että monet
tällä alalla menestyneet ovat olleet niitä luo-
kan hiljaisia tyyppejä. Ehkä yksinäisyydes-
tä kehittyy se tahdon riemuvoitto ja halu
päästä eteenpäin. Ihminenhän hakee aina
toiminnallaan pohjimmiltaan hyväksyntää
ja huomiota.

Olen etsinyt elämäni aina jollain tapaa
isoveili- tai isähahmoa. Kun teini-iässä löysin
sellaisen tuttavani muutamaa vuotta van-
hemmasta pojasta, halusin seurata hänen
esimerkkiään ja alkaa opiskella tietotekniik-
kaa. Pääsin yliopistoon, mutta opinnot
jäivät bändin saadessa tulta alleen.

Menestys oli todellinen työvoitto, ja kyllä
me nautimmekin niistä voiton hedelmistä
täysin rinnoin. Hyppy luokan eturivin epä-
sosiaalisesta pojasta idoliksi oli hurja. Ihailun
määrä tuntui mahtavalta ja totta kai se nousi
päähän.

En usko, että on sellaista ihmistä, jolla
menestys ei nousisi päähän. Huomio, jota
osakseen saa, on niin kohtuutonta, ettei se
voi olla vaikuttamatta ihmiseen. Kyse onkin
enemmän siitä, kuinka nopeasti huuma läh-
tee pois. Siihen ei saa jäädä marinoimaan
itseään.

Ovi auki perheelle

En usko unelman katoavan siihen, kun sen
saavuttaa. Jos unelmaa ajattelee positiivi-
sena energiana, joka saa ihmisen liikkeelle,
niin se energiahän ei Einsteininkaan teorian
valossa koskaan katoa. Energian muoto ja
kohde voivat sen sijaan vaihdella.

Viime vuosina olen miettinyt paljon muut-
toa pois Helsingistä. Vaikka olen pitänyt elä-
mästäni täällä, tämä ei tunnu kodilta eikä siltä,
että voisin saavuttaa täällä lopullisen rauhan.
Haaveenani on rakentaa oma talo Heinolaan.
Kaipaani ympärilleni rauhaa ja tilaa. Suvun
miesten mallia on myös seurattava. Eihän se

ole mies eikä mikään, jolla ei ole omaa taloa! En osaa rakentaa taloa itse, mutta voisin ainakin keräillä roskia työmaalta.

Perheen perustaminen oli mielessäni voimakkaasti 90-luvun lopussa. Nyt ajattelen, että se tulee, kun on sen aika. Pidän sille sydämessäni olevaa ovea auki. Lähipiiriä tarkkailemalla olen havainnut, ettei kukaan ole koskaan ollut pahoillaan lasten hankinnasta, mutta parisuhteiden tila sen sijaan voi olla kyseenalainen.

Menetetty unelma

Nyt kun olen liian vanha kuolemaan nuorena, toivon, että saisin elää mahdollisimman pitkän kaaren. Haaveilen mielekkästä elämästä ja siitä, että mielenterveys pysyisi kuosissa, koska se on kaikkein tärkeintä. Fyysisen vaikean voi aina selättää tai sen kanssa voi elää. Jos ei voi, kuoleman pystyy hyväksymään. Mutta jos mielenterveys pettää, ei ole enää mitään. Elämästä häviää kaikki se, miksi se on ihanaa.

Vanhana minusta tulee varmasti rokkivaari.

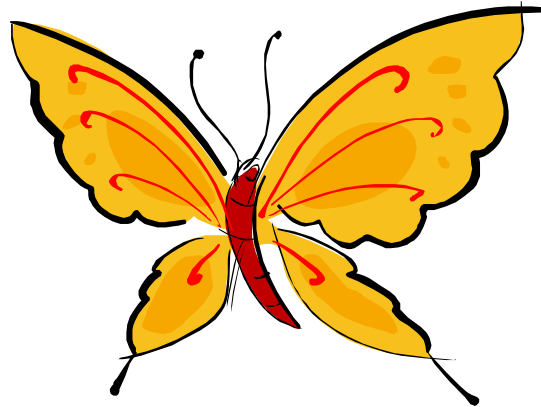
Perustamme kavereiden kanssa rock-veteraanien kerhon, jossa kuunnellaan musiikkia ja todetaan, kuinka meidän aikanamme tehtiin niin paljon kovempaa musiikkia. Toivon, että voin jatkaa tätä ammattia mahdollisimman pitkään.

Olen elämässäni joutunut luopumaan yhdestä suuresta unelmasta – kansainvälisestä urasta. Sen toteutuminen oli lähellä, mutta neuvottelut eivät vain menneet yksiin. Se kävi silloin luonnon päälle, kun egoni oli niin massiivinen. Mutta se oli hyvä koulu. Siinä näki, ettei kaikkea voi eikä pidäkään saada.

Uskon, että asiat menevät niin kuin pitääkin. Oli parempi, että maailmanvalloitushaaveet eivät toteutuneet. Kun tässäkin hommassa on jo niin kova työ pitää itsensä kasassa, niin mitä se olisi kymmenen kertaa suurempana? Sitähän olisi pelkkä ihmisraunio.”

Haastattelu:

Apulannan laulaja-kitaristi Toni Wirtanen, 31: ”Unelmat ovat uhka mielenterveydelle.” (Eeva-lehti 3.3.2007, s. 36–37.)



Kysymyksiä tekstiin "Unelmat antavat siivet":

- **Millainen tukiverkosto Tonilla on artikkelin perusteella ollut?**
- **Miten tukiverkosto voi auttaa unelmien toteuttamisessa?**
- **Miten unelmia voi lähteä toteuttamaan?**
- **Miksi elämässä tarvitaan myös pettymyksiä?**
- **Millaisia elämänunelmia sinulla on? Kerro muutamasta unelmasta ryhmässä/parillesi tai kirjoita unelmistasi vihkoon.**

Opetusmateriaalin lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation.
- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Keuruu: Otava.
- Antikainen, A. 1998. Kasvatus, elämäntietä ja yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- Ayalon, O. 1995. Selviydyin: Yhteisön tuki ja selviytyminen. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatheet päällä. Helsinki: Tammi.
- 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.
- Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat – opetusmateriaali kouluille. Opetushallitus.
- Damasio, A. 2003. Spinozaa etsimässä. Ilo, suru ja tuntevat aivot. Helsinki: Hakapaino.
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.
- Dunderfelt, T. 2004. Elämäntietäpsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 12. painos. Helsinki: WSOY.
- Ebeling, H. 2006. Syömishäiriöt. Teoksessa: E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 118–126.
- Erkkilä, J., Holmberg, T., Niemelä, S. & Ylönen, H. 2003. Surevan lapsen kanssa. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Erkko, P. & Santalähde, A. 2004. Elämäni eväät 7. luokan materiaali. Porin Mielenterveysseura.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.
- Goleman, D. 1997. Tunneäly: lahjakkuuden koko kuva. Helsinki: Otava.
- Gould, J. 1994. "A Picture is Worth A Thousand Words": A Strategy For Grief Education. Death Studies, Vol 18. 65–74.
- Hanhivaara, P. 2006. Maailmaa syleilevä osallisuus – osallisuuden suhde kouluun. Nuorisotutkimus 24 (3), 29–38.
- Hannukkala, M. 2003. Elämään ja tulevaisuuteen. Tapauksittainen peruskoulun 9. luokan Elämäntaitokurssista. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Lisensiaatintutkimus.
- Hannukkala, M. & Salonen, K. 2006. Hyvän mielen koulu. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Heikkilä, A. 2005. Riippuvuus – valheiden verkko. Helsinki: Rasalas-kustannus.
- Heikkinen, H. 2004. Vakava leikkisyyttä. Draamakasvatusta opettajille. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Heiskanen, T. & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. SMS-Julkaisut.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Helenius, E. Rautava, M. & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Porvoo: WSOY.
- Helve, H. 2002. Arvot, muutos ja nuoret. Helsinki: Yliopistopaino.
- 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.
- Hyypä, M. T. & Liikanen, H.-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.
- Koel Lehti taiteen, kulttuurin ja ympäristön terveysvaikutuksista. 2007–2008. Terveystta kulttuurista -verkosto.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Juva: PS-Kustannus.
- Jakonen, S. 2006. Kouluterveyden huollon merkitys. Teoksessa: E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 156–164.
- Jansson, T. 1981. Kuka lohduttaisi Nyytiä. Porvoo: WSOY.
- Kalaja, S., Koponen, J. & Siponen, U. 2004. Terveystieto osana koulun opetusta ja toimintakulttuuria. Teoksessa L. Launonen & L. Pulkkinen (toim.) Koulun kasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. Opetus 2000. Juva: PS-kustannus.
- Kallio, E. 2005. Kasvatus hajoavassa ajassa. Nuorten arvot ja moraalikasvatuksen mahdollisuudet. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopistopaino.
- Kaltiala-Heino, R. 2004. Seksuaalisuus ja mielenterveys nuoruusiässä. Teoksessa: E. Kosunen ja M. Ritamo (toim.) Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus raportteja 282. Helsinki: Stakes.
- Kannas, L. 2005. Terveystieto-oppiaineen pedagogisia lähtökohtia. Teoksessa H. Peltonen & L. Kannas (toim.). Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystieteen opettamiseen. Helsinki: Hakapaino.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitseville. SMS-Tuotanto.
- Kauppi, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WSOY.

- Keltikangas-Järvinen, L. 2006. Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY.
- Kepler-Uotinen, K. 2005. Terveystietoa alaluokille: mitä miksi ja miten? Teoksessa: Lasse Kannas et al. (toim.). Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylän yliopisto. Terveystiedon edistämisen tutkimuskeskus.
- 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.
- Kiikkala, I. 2006. Hyvä elämä – hyvä mieli. Mielen-terveystyön parannusehdotuksia. Suomen Mielen-terveysseura.
- Koffert, T. & Kuusi, K. 2002. Depressiokoulu: opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Kokkonen, M. & Siponen, U. 2005. Sosioemotionaalisiin taitoihin liittyvät tavoitteet terveystiedon opetuksessa. Teoksessa H. Peltonen & L. Kannas (toim.). Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Opetushallitus.
- Korhonen, V. & Marttunen, M. 2006. Mielialan vaihtelut ja mielialahäiriöt. Teoksessa: E. Laukkanen et al. (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 79–89.
- 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.
- Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes. Stakes: Oppaita 51. Helsinki: Stakes.
- Kristeri, I. 2005. Tunteet ja syöminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kuuskoski, E. 2007. Miten syntyy hyvä koulu? Teoksessa: H. Niemi & Sarras, R. (toim.). Erilaisuuden valot ja varjot. Eettinen kasvatus koulussa. Helsinki: Otava, 99–109.
- Lahti, P. 2001. Hyvän asumisen ja elämisen elementit – Avauspuheenvuoro asiantuntijatapaamiseen 27.9.2001. Teoksessa H.-L. Liikanen (toim.). Hyvän asumisen ja elämisen elementit. Suomen ympäristö 531. Helsinki: Ympäristöministeriö, 7–8.
- 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.
- Launonen, L. & Pulkkinen, L. 2004. Koulu kasvuyhteisönä. Teoksessa L. Launonen & L. Pulkkinen (toim.). Koulu kasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–75.
- Leppilampi, A. & Piekkari, U. 1998. Terve, terve! Opi-taan yhdessä oppimisen ja elämän taitoja. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Lähteenmaa, J. 1997. Nuoret vapaaehtoistyöntekijät: motiiveja ja moraalipohdintoja. Tapaustutkimus pääkaupunkiseudulta. Teoksessa H. Helve, J. Lähteenmaa, T. Päiväranta, K. Päällysaho, H. Saarikoski, P. Virtanen. Nuorten elämänpolkuja loma-Suomessa. Nuorisotutkimus 2000, 162–209.
- 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.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Netin kuvagallerioiden ilot ja ongelmat. 2006.
- Manner-Raappana, T. 2007. Mediamaailma kasvattajana. Teoksessa: K. Määttä (toim.). Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Manninen, M., Niskanen, M. & Rytkönen A. 2006. Elämäntaitojen opetusohjelma yläasteikäisille: ”Mieti tätä” -projektin loppuraportti. Jyväskylä: Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kuntayhtymän julkaisuja.
- Mansikkavuori, A. 2007. Ympäristö vaikuttaa mieleen. Helmi (3), 4–5.
- Markkanen, J. Koululaisten stressin lähteet ja stressiltä suojaavat tekijät. Kandidaatin tutkimus. Jyväskylän terveystieteiden laitos.
- Marttunen, M. 2006. Itsetuhoinen käyttäytyminen. Teoksessa: E. Laukkanen et al. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 127–134.
- Matikka, T. 2006. Epäonnistu taitavasti. Tiede 1/2006, 40–41.
- Mental Health Matters. A Mental Health Resource Pack. 2001. Mental Health Association of Ireland.
- Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.). 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Mustonen, A. 2001. Mediapsykologia. Porvoo: Bookwell.
- 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.
- Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopisto: Palmenia-kustannus.
- Nurmi, R. 1999. Eläytyen hyvään. Eettistä kasvua draaman avulla. Helsinki: Kerhokeskus – koulutyön tuki.
- 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.
- Näre, S. Netti lasten ja nuorten häpäisyn ja haavoittamisen välineenä. 2006. Tyyris Tyllerö. Lastenkulttuurijulkaisu 4/2006.
- Ojanen, M. 2006. Onnellisuus – miten voit kohottaa elämänlaatua ja löytää paremman olon. Helsinki: WSOY.
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Opetushallitus. 2007. Laatua kodin ja koulun yhteistyöhön. Helsinki: Opetushallitus. Opetusministeriö 1997. Terveen itsetunnon ja elämänhallinnan edistäminen peruskoulussa. Opetusministeriön työryhmän muistioita 29:1997. Helsinki: Opetusministeriö.
- Paju-Savolainen, U. 2002. Passi – portti elämään. Lions Quest -koulutusohjelma. Vantaa: Dark.
- Paju-Savolainen, U. 2000. Passi – portti elämään. Lions Quest -koulutusohjelman kalvot ja monisteet. Helsinki: Suomen Painotuote.
- Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita.
- 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.
- Penttilä, K. 1999. Terveystiedon edistäminen kunnan tehtävänä. Stakes tutkimuksia 103. Helsinki: Stakes.
- Peura, J., Mikkola, H., Oinas, M. & Tuominen, S. 2006. "Hätäillette liikaa, kyllä me nuoret osataan." Netin kuvagallerioiden ilot ja ongelmat. Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Pojjula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.
- Pojjula, S. 2007. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.
- 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 kasvatusilmapiiri ja aikuisiän sosiaalinen toimintakyky. Duodecim 119, 1801–1803.
- Puohiniemi, M. 2002. Arvot, asenteet ja ajankuva. Opaskirja suomalaisen arkielämän tulkintaan. A3-tutkimus. Espoo: Limor.
- Rask, K., Kaunonen, M. & Paunonen-Ilmonen, M. 2002. Adolescent coping with grief after death of a loved one. International Journal of nursing Practice. Vol 8, 137–142.
- Reinikka, P., Ryhänen, H., Penttilä, S., Pesonen, J. & Vertio, H. Terveystietä 3: Selviytyjän opas. Helsinki: WSOY.
- Riipinen, A. Ulkomaalainen terapia-asiakkaana. Essee: Kognitiivisen psykoterapian ylemmän erityistason koulutus 1998–2002. Kognitiivisen psykoterapian yhdistys ry, Helsingin yliopiston Vantaan täydennyskoulutuslaitos.
- Rosenberg, M. B. 2001. Myönteellisen taito. Johdatus väkivallattomaan vuorovaikutukseen. Helsinki: Dialogia.
- Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Saarikallio, S. 2007. Music as mood regulation in adolescence. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen. Kasvattajan käsikirja. Helsinki: Edita.
- Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmänä. Tampere: Gaudeamus.
- Salmivalli, C. Toimiva malli kiusaamisen vähentämiseen. terve itsetunto -projektin loppuraportti 1998–2000.
- Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Opetus 2000 -sarja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Saloviita, T. 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvatus. Opetus 2000 -sarja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- 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, Vol. 25. San Diego (California): Academic Press.
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W. 1987. Towards a Universal Psychological Structure of Human Values. Journal of Personality and Social Psychology, 53 (3), 550–562.
- Sinkkonen, J. (toim.). 2003. Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY.
- Siponen, U. 2005. Turvallisen ryhmän ja ryhmäprosessin merkitys terveystiedossa. Teoksessa: L. Kannas & H. Hyvärinen (toim.). Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylän yliopisto. Terveystiedon tutkimuskeskus, 79–85.
- Siponen, U. & Kokkonen, M. 2005. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisesta. Teoksessa: H. Peltonen & L. Kannas (toim.) Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Opetushallitus.
- Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Stakes: Tutkimuksia 137. Helsinki: Stakes.
- Solasaari, U. 2003. Rakkaus ja arvot kasvattavat persoonan – Max Schelerin kasvatusfilosofiaa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos.

- Suomen Mielenterveysseura. 2004. Yhdessä suru on helpompia kanta. Tuettu suru -projekti. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Turunen, K. E. 1992. Arvojen todellisuus. Johdatus arvokasvatukseen. Ateena Kustannus: Jyväskylä.
- Tyrväinen, H. 2005. Opetussuunnitelmasta oppitunniksi. Teoksessa L. Kannas & H. Tyrväinen (toim.). Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Terveystiedon edistämisen keskuksen julkaisuja 3. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 51–64.
- Tyrväinen, H. 2005. Kouluyhteisö terveyden edistämisen oppimisympäristönä. Teoksessa: L. Kannas & H. Hyvärinen (toim.). Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 153–162.
- Uusikylä, K. 2006. Me tarvitsemme toisiamme. Opettaja (50)
- Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa: K. Määttä (toim.) Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 23–37.
- Vehkalahti, R. 2006. Leikkivä teatteri. Jyväskylä: Gummerus.
- Venkula, J. & Rautevaara, A. 1993. Arvot ja nuorten arvopohdinta. Piirteitä maamme v. 1960–1990 nuorten arvoja koskevista tutkimuksista. Helsinki: Yliopistopaino.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psykyke, psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Vuorinen, J. 2008. Musiikki valmentaa lapsen aivoja. Mielenterveys 1/2008, 14–18.
- Weare, K. 2000. Promoting mental, emotional and social health: a whole school approach. London: Routledge.

Muut lähteet

- Aalberg, Veikko. Nuoruus ja mielen hyvinvointi [esitelmä]. OK-hanke, Vantaa 27.03.2007.
- Hirvonen, Tarja. Ideoita ja harjoituksia Media- ja mielen hyvinvointi -tunnin toteutukseen.
- Kuitunen, Sirkka-Liisa. Kun on tunteet [esitelmä]. OK-hankkeen terveystiedon opettajien koulutuspäivä, Helsinki 28.2.2008.
- Launonen, Leevi. Arvojen muutos ja elämän mieli [esitelmä]. Retki koulun näyttämölle – eväitä mielen-terveysosaamiseen -koulutustilaisuuden luentomateriaali, Rovaniemi 26.1.2006.
- Nurmi, Riikka. Ideoita, harjoituksia ja työskentelyohjeita Mielen hyvinvoinnin opetusmateriaalin toiminnallisiin harjoituksiin.
- Salonen, Kristina. Mielikuvien maailma. Mielikuvat, asenteet, ennakkoluulot ja arvomaailmamme [esitelmä]. OK-hankkeen terveystiedon opettajien koulutuspäivä, Porvoo 15.1.2009.
- Palosaari, Eija. Suru, kuolema, traumaattinen kriisi ja selviytymisen tukeminen [esitelmä]. OK-hankkeen terveystiedon pilottiopettajien koulutuspäivässä 30.9.2008

Internetlähteet

- Aalto, M. 2003. Nuorten kokema 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) <URL:https://oa.doria.fi/dspace/bitstream/10024/4011/1/nuorten.pdf>. 2.5.2007.
- Allt är Möjligt. En handbok i mediekritik. Pedagogisk handledning. 2005. Saatavilla [www-muodossa](http://www.alltarmojligt.se/index.php?option=com_content&task=view&id=41&Itemid=41) <URL:http://www.alltarmojligt.se/index.php?option=com_content&task=view&id=41&Itemid=41>.
- Haaranen, A. 2005. Perhe muutoksessa. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Terveystiedon edistämisen ja muuttuva yhteiskunta -kurssin materiaalia. Saatavilla [www-muodossa](http://www.uku.fi/~haaranen/TEDYHTweb/perhe.htm) <URL: http://www.uku.fi/~haaranen/TEDYHTweb/perhe.htm>. 2.5.2007.
- Kartovaara, L. & Sauli, H. 2007. Suomalainen lapsi 2007 -julkaisun esittely. Tilastokeskus. Sosiaalitaloustoseminaari 12.4.2007. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa) <URL: http://www.stat.fi/ajk/tapahtumia/2007-04-12_esittely_suomi_lapsi.pdf>. 26.4.2007.
- Kosketus-materiaali. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa) <URL: http://www.edu.fi/oppimateriaalit/kosketus>
- Kouluterveyskysely. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa) <URL:http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>.
- Lasten ja nuorten politiikkaohjelma. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa) URL: <http://www.valtioneuvosto.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/lapset/ohjelman-sisaeltoe/HPO_Lapset_HSA2007.pdf> 26.5.2008.
- Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996–2005. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa) <URL:http://www.stakes.fi/verkkajulkaisut/tyopaperit/T25-2006-VERKKO.pdf>.
- Mielenterveysasiat ja skitsofrenia. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa) <URL:http://www.oikeahavainto.fi/page.php?page_id=52#c>. 7.1.2008.
- Nikkola, K. Psykiatria sairaanhoitajille. Skitsofrenia. Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys Kakspy ry. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa) <URL:http://www.kakspy.com/kakspy/kirj_kn_4.html>. 7.1.2008.
- Opetushallitus 2003. Terve itsetunto -projektin 1998–2001 loppuraportti. Helsinki: Opetushallitus. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa) URL:<<http://www.edu.fi/projektit/terveitsetunto/TI%20loppuraportti%20HP.doc>>.
- Rochester City School District Grief Resource Network. 2004. When Grief Neters Your Classroom. A Guide for Teachers: What To Do and What To Say. Rochester. New York. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa) <URL:http://www.rcsdk12.org/pdfs/Grief_guide.pdf>. 3.12.2007.

- Sandberg, S. 2000. Lasten ja nuorten stressi. Duodecim 2000, 116: 2282-7. Saatavilla [www-muodossa](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo91831) <URL: http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo91831>.
- Salmenkangas, M. 2005. Muutu. Puutu. Oppilaitoksen yhdenvertaisuusopas. Helsinki: Edita Prima. Saatavilla [www-muodossa](http://www.yhdenvertaisuus.fi/mp/db/file_library/x/IMG/11513/file/Muutu.Puutu.pdf) <URL: http://www.yhdenvertaisuus.fi/mp/db/file_library/x/IMG/11513/file/Muutu.Puutu.pdf>.23.6.2008.
- Sinnemäki, T. 2005. Isovanhemmuudesta voimaa. Selvitys isovanhemmukseen liittyvästä toimintakentästä. Terveystiedon edistämisen keskus. Saatavilla [www-muodossa](http://www.health.fi/timage.php?i=100389&f=1&name=Isovanhemmuudesta+voimaa+-selvitys+2005.pdf) <URL: <http://www.health.fi/timage.php?i=100389&f=1&name=Isovanhemmuudesta+voimaa+-selvitys+2005.pdf>>. 2.5.2007.
- Soinila, S. 2007. Aivot, aistit ja tunteet. Saatavilla [www-muodossa](http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,660,548,2718,4909,17730) <URL: <http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,660,548,2718,4909,17730>>. 4.5.2008.
- Stakes 2006a. Mielekäs elämä. Mielenterveystyön toimijoita. Eduskunta. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://info.stakes.fi/mielekaselama/FI/toimijoita/eduskunta.htm>>. 18.10.2007.
- Stakes 2006b. Mielenterveyslaki. Saatavilla www-muodossa URL: <<http://info.stakes.fi/mielekaselama/FI/selvitys/mtlaki.htm>>. 18.10.2007.
- Tietoa - Kriisi. Kriisikeskus Mobile Seinäjoki. Saatavilla www-muodossa <URL:<http://www.kriisikeskussjk.fi/kriisi.htm>>.
- Tuomola, A. 2005. Usko, toivo ja rakkaus – nuoren henkisen selviytymisen kulmakivet. Tampereen yliopisto. Ammattikasvatuksen tutkimus- ja koulutuskeskus. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla www-muodossa <URL: <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00599.pdf>>.
- Tuulio-Henriksson, A. Psykologiset defenssityylit nuoruusiästä varhaisaikuisuuteen: seuranta tutkimus. Saatavilla www-muodossa <URL: http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_1997/10_1997/psykologiset_defenssityylit_nuoruusiasta_varhaisaikuisuuteen:_seuranta_tutkimus/>. 4.5.2008.
- YK:n lastenoikeuksien yleissopimus: <http://www.un.dk/finnish/Children/YK_n_lapsen_oikeuksien_yleissopimus.htm>. 26.5.2008.
- WHO terveyden määritelmä. Saatavilla www-muodossa <URL:http://www.who.int/topics/mental_health/en/>