



Hyvän mielen koulu

Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi

Suomen Mielenterveysseura



Julkaisija: Suomen Mielenterveysseura 2008
Teksti: Marjo Hannukkala ja Kristina Salonen
Piirroskuvat: Liinamajja Haapala

© Suomen Mielenterveysseura
ja Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden
voimaksi -hanke

Taitto: Mainostoimisto Visuviestintä Oy
Painopaikka: Painoprisma Oy, 2008

ISBN: 978-952-5513-17-2
3. päivitetty painos

**Mielenterveys lapsuuden ja
nuoruuden voimaksi -hankkeen
tukijat:**



RAY

GlaxoSmithKline Oy
Oy Metsä-Botnia Ab
Kesko Oyj
NCC Finland Oy
NCC Rakennus
Annikki Karvinen Oy
Weckman Steel
Madhouse Oy



Sisältö

Hyvän mielen koulussa	4
Koulu yhteisöstä mielenterveysosaamisen edistäjä	6
Mielenterveysosaaminen tiedoksi ja taidoksi	7
Ainutlaatuinen lapsuus ja nuoruus	9
Nuoressa on muutosvoimaa	9
Lasten ja nuorten hyvinvointi	14
Mielenterveys ja yleisimmät häiriöt	16
Perhe elämän tukipylväänä	25
Lasten ja nuorten arjen moninaisuus.....	28
Käytännön hankkeita koulujen arjessa	28
Terveystieto palvelemaan koko koulu yhteisöä	33
Esimerkeistä toteutukseen omassa koulussa	34
Lasten ja nuorten mielenterveyden tukeminen koulu yhteisössä	36
Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi	36
Suomen Mielenterveysseuran ja paikallisten mielen- terveysseurojen yhteistyöhankkeita koulun kanssa	45
Mielenterveysseuran suositukset.....	51
Opettajan pieni huoneentaulu	55
Lähteet.....	57
Tarpeellisia yhteystietoja	60



Hyvän mielen koulussa

Työyhteisönä koulu tarjoaa paljon iloa, onnistumisia, mahdollisuuksia ja ainutkertaisia elämyksiä. Toisaalta koulussa tasapainoillaan taloudellisten resurssien, muutos- ja uudistusvaateiden, opetuksen sisällöllisten tavoitteiden sekä kasvatuksellisten kysymysten kanssa.

Opettaja on merkittävä aikuinen lapsille ja nuorille. Hänen läsnäolonsa ja välittämisensä tukee oppilaita päivittäin. Opettaja on avainasemassa myös oppilaan ongelmien havaitsemisessa. Opettajilta edellytetäänkin luottamusta omaan itseensä ja omiin havaintoihinsa. Opettajan tunnistama muutos nuoren käyttäytymisessä ja huoli koululaisen elämäntilanteesta on aina riittävä syy tarttua asiaan ja kertoa siitä vanhemmille ja koulun oppilashuollon henkilölle.

Hyvän mielen koulussa -kirjanen on tarkoitettu tukemaan opettajaa hänen työssään lasten ja nuorten parissa. Oppaaseen on koottu mielenterveyteen liittyvää ajankohtaista tietoa, näkökulmia, ajatuksia ja kysymyksiä. Tiedon lisäksi kasvattajan on ensiarvoisen tärkeää löytää ja saada tukea omalle jaksamiselleen arvokkaassa työssä oppilaiden parissa. Oma itse on kaikkein tärkein työväline, josta on etuoikeus pitää hyvää huolta.

Kouluyhteisön hyvinvoinnin lisäämiseksi opettajien kannattaa hyödyntää jo toteutuneiden hankkeiden tuloksia ja kokemuksia. Oppaassa on runsaasti hyödyllistä ja keskeistä tutkimustietoa lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen liittyvistä projekteista sekä niiden herättämistä kysymyksistä.

Hyvän mielen koulu on myös Suomen Mielenterveysseuran kolmivuotisen (2002–2004) valtakunnallisen Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -hankkeen loppuraportti. Tähän kolmanteen painokseen on lisätty ajantasaista tietoa meneillään olevista Suomen Mielenterveysseuran ja paikallisten mielenterveysseurojen kouluhankkeista. Oppaan lopussa on Mielenterveysseuran suositukset, joissa tiivistyy, miten koulu ja koti yhteistyössä voivat toimia oppilaan parhaaksi ja tukea hänen tervettä kehitystään.



Vuorovaikutustilanteet koulun arjessa ovat merkityksellisiä ja arvokkaita. Jokaiseen koulupäivään sisältyy lukuisa määrä nopeastikin vaihtuvia kohtaamisia. Välittävä, kuunteleva, arvostusta ja kunnioitusta heijastava asenne itseä, oppilasta ja työtoveria kohtaan on mielenterveyttä tukevaa arkista läsnäoloa koulu yhteisössä, parasta mielenterveys-osaamista.

Toivomme, että tämä opas herättää kouluissa keskustelua, ajatusten ja mielipiteiden vaihtoa sekä rohkeutta luoda omassa työyhteisössä uutta hyvinvoinnin edistämiseksi.

Helsingissä toukokuussa 2008

MARJO HANNUKKALA

KRISTINA SALONEN

Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -hanke

Kirjoittajat

Marjo Hannukkala

on kasvatustieteen lisensiaatti, aineenopettaja ja työnohjaaja. Hänellä on yli kymmenen vuoden kokemus opetustyöstä peruskoulussa ja hän on toiminut myös opettajien kouluttajana Helsingin yliopistossa. Marjo Hannukkala on toteuttanut Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -jatkohanketta vuoden 2005 aikana.

Kristina Salonen

on Suomen Mielenterveysseuran viestintäjohtaja ja Mielenterveys-lehden päätoimittaja. Hän on toiminut Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -hankkeen vetäjänä. Kristina Salonen on kirjoittanut useita kirjoja ja oppaita mielen hyvinvoinnista.

Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -hankkeen projektipäällikkönä toimi vuosina 2002–2004 kasvatustieteen maisteri Leena Mäkijärvi.



Kouluyhteisöstä mielenterveysosaamisen edistäjä

Aikakautemme kauppaa unelmia. Suomen Mielenterveysseurallakin on sellainen: unelma ihmisten selviytymisestä arjessa. Unelmamme voi jopa toteutua, sillä työmme tulokset osoittavat, että valtaosa ihmisistä selviytyy vastoinkäymisistä ja ongelmista pienen avun turvin. Mutta on huolehdittava siitä, ettei kukaan jää avun ja tuen ulkopuolelle.

Etenkin lapsuus ja nuoruus on monien mahdollisuuksien aikaa. Myös kasvatuksen tehtävä on monenlainen: YK:n kasvatusjärjestö Unescoa mukailleen nuorten on opittava tietämään, tekemään, olemaan ja elämään yhdessä.

Hyvä mielenterveyskin on opittavissa ja opetettavissa oleva asia. Tässä tehtävässä Mielenterveysseura haluaa osallistaa kulkea lasten ja nuorten samoin kuin vanhempien, opettajien ja muiden kasvattajien rinnalla.

Tämän oppaan tarkoituksena on tukea kouluissa ja oppilaitoksissa arvokasta työtä tekeviä aikuisia, jotka kohtaavat perustyössään päivittäin lapsia ja nuoria ja ovat vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Oppaaseen on koottu mielenterveyteen liittyvää ajankohtaista

tietoa, näkökulmia, ajatuksia ja kysymyksiä, joiden oivaltaminen tai ymmärtäminen ei edellytä alan ammattikoulutusta, mutta jota hyödyntämällä kasvattaja voi tukea lapsia ja nuoria itsetuntemuksen kehittämisessä, omien vahvuuksien löytämisessä sekä tunteiden ilmaisemisen ja yhteistyötaitojen harjoittelemisessa.

Lasten ja nuorten mielenterveysosaamisen lisäämiseksi kouluissa on tärkeää, että opettajat voivat hyötyä jo toteutuneiden hankkeiden kokemuksista sekä niiden tuloksista. Tietoa on paljon, mutta kaiken sen omaksumiseen saati hyödyntämiseen käytännössä ei ole riittävästi aikaa tai mahdollisuuksia. Hyvän mielen koulu -kirjaseen onkin koottu keskeistä tutkimustietoa lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen liittyvistä projekteista sekä niiden herättämiä kysymyksiä. Opas on samalla loppuraportti valtakunnallisesta Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -hankkeesta (2002–2004). Loppuosassa esitellään projektissa syntyneitä työtapoja ja muita paikallisten seurojen hankkeita sekä kootaan seuran ajatukset suosituksiksi kasvattajille.



Mielenterveysosaaminen tiedoksi ja taidoksi

Lasten ja nuorten tasapainoiselle kehitykselle kohti aikuisuutta tulisi taata psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen turvallisuus. Työ lasten ja nuorten sekä perheiden tukemiseksi on ollut myös Mielenterveysseuran ja paikallisten seurojen viime vuosien avainalueita. Mielen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi seura pyrkii lisäämään mielenterveysosaamista, joka auttaa ihmisiä ymmärtämään paremmin itseään ja lähellä tai kaukana eläviä kanssaihmissiään sekä ympäröivää maailmaa ja omaa paikkaansa siinä.

Mielen hyvinvointi liittyy olennaisesti jokapäiväiseen elämään ja sitä voi ja pitää vaalia kuten fyysistä kuntoa. Hyvä mielenterveys rakentuu monista osista ja omat kokemuksemme vaikuttavat elämän varrella sen muovaantumiseen.

Mielenterveys on kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Hyvä mielenterveys on nykyisen ajattelun mukaan pitkälti elämäntaidollinen käsite; voimavara, joka auttaa selviytymään arjessa, tekemään työtä, tulemaan toi-

meen muiden ihmisten kanssa sekä voimaan hyvin. Siihen kuuluu itsensä hyväksyminen, itsensä ja toisten arvostaminen, kyky tunnistaa ja ilmaista omia tunteita, pyrkimys toteuttaa omia päämääriä, taito olla vuorovaikutuksessa, kestävyyttä sietää arkipäivän pettymyksiä ja vastoinkäymisiä sekä joustavuutta ratkaista ristiriitoja. Lapsella mielenterveys tarkoittaa esimerkiksi kykyä leikkiä ja käydä koulua, osoittaa tunteita, puhua mieltä painavista asioista, tulla toimeen kavereiden kanssa ja nauttia elämästä.

Mielenterveyden rinnalla puhutaan ja käytetään myös käsitteitä tunneterveys ja sosiaalinen terveys. Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot lisäävät omaa hyvinvointia ja toisaalta tukevat sekä auttavat ihmissuhteiden rakentumista ja ylläpitoa. Mielenterveyden edistäminen koulussa pitääkin sisällään koko kouluun liittyvän kannustavan ilmapiirin ja yhteisöllisyyden luomisen, itsetunnon sekä sosiaalisten ja tunnetaitojen vahvistamisen.

Mielenterveys on hyvinvoinnin välttämätön perusta, mutta täydellistä hyvinvointia ja elämäniloa tuskin kukaan

saavuttaa kuin hetkittäin. Mielen hyvinvointi vaihtelee elämän eri vaiheissa aivan kuten fyysinen kuntomme. Tärkeintä olisi kyetä elämään omien mahdollisuuksiensa ja toiveittensa rajoissa, omasta mielestään tyydyttävää elämää.

Mielenterveys ei myöskään tarkoita sitä, ettei elämässä ole ongelmia. Jokainen saa erilaisia kolhuja, eivätkä ne ole mielen hyvinvoinnin kannalta pelkästään pahasta. Vaikeiden elämäntilanteiden läpikäyminen antaa voimaa ja rohkeutta elää sekä lisää uusia selviytymiskeinoja vastaisuuden varalle. Kenenkään ei kuitenkaan pitäisi joutua selviytymään näistä tilanteista yksin ja vailla tukea.

Elämään kuuluvat normaaleina siirtymisvaiheina kehityskriisit, joissa on opittava luopumaan jostakin tutuksi tulleesta, jotta voisi syntyä jotain uutta. Tällaisia ovat esimerkiksi vaiheet lapsesta aikuiseksi, murrosiän läpi eläminen, siirtyminen koulusta opiskele-

maan, itsenäistyminen. Osa nuorista voi ohittaa kehitysvaiheen näennäisen huomaamatta, osalle se saattaa aiheuttaa voimakkaankin murroksen. Kriisin laukaisijana voi olla esimerkiksi se, että samanaikaisesti on kasautunut monia ongelmia, joita ei pystykään ratkaisemaan.

Traumaattisen kriisin voi puolestaan aiheuttaa äkillinen, ilman ennakkovaroitusta tuleva tilanne kuten onnettomuus, läheisen menettäminen tai vakava sairaus. Yhä useammin tapahtuu myös yhteisöä ravistelevia suuronnettomuuksia ja luonnonkatastrofeja, joiden aiheuttamat reaktiot on tärkeä käsitellä koulu yhteisössä.

Mikään kokemus, ongelma tai kriisi ei ole sellaisenaan pieni tai suuri. Jonkin asian kehittyminen ongelmaksi kertoo kuitenkin, että sen hetkinen elämäntilanne on ylittämäsillään voimat.

Ihmistä voi verrata astiaan: joidenkin astia vetää enemmän kuin toisten, mutta jokaisella tulee ennen pitkää reuna vastaan. Ulkopuolisen silmin mitättömän tuntuinen takaisku saattaa yllättäen osoittautua viimeiseksi pisaraksi, joka saakin astian vuotamaan yli.



Ainutlaatuinen lapsuus ja nuoruus

Tämän päivän kasvatuksen asiantuntijat korostavat lapsuuden ja nuoruuden tärkeitä kasvamisen ja kehittymisen vaiheita. Kullakin vaiheella on omat tärkeät kehityshaasteensa, joita ei voi nopeuttaa, vaan joille tulee antaa riittävästi tilaa ja aikaa. Leikki on lapsen työtä, mielikuvitus ja luovuus lapsen synnynnäisiä lahjoja, joita me aikuiset voimme lapsissa tukea luomalla niille turvalliset puitteet.

Asiantuntijat painottavat ennen murrosvaihetta olevia merkittäviä vuosia, joilla on tärkeitä ja suuntaa antavia kehitystehtäviä. Vastaanottavaisessa herkässä vaiheessa ovat silloin etenkin tunne-elämän kehitys, sosiaalinen kehitys ja moraaliseettinen kehitys. Jos nuo alueet saavat kehittyä turvallisesti, ne vahvistavat lapsen mielenterveyttä tukevia perusrakenteita.

Noina vuosina itsenäistyminen lisääntyy, mutta toisaalta lapsi tarvitsee paljon aikuisen tukea, turvallisuutta, rajoja ja lohtua. Yksinäisyys, turvattomuus, läheisten ihmissuhteiden puuttuminen ja liian varhainen odotus itsenäistymisestä saattavat näkyä lapsessa tunne-elämän ongelmina, kuten masennuksena.

Vuorovaikutuksessa muiden kanssa lapsi oppii ymmärtämään ja hallitsemaan omia tunteitaan ja samalla ymmärtämään ja ottamaan huomioon

toisten tunteita. Ystävät, harrastukset, ryhmään kuuluminen ovat hyviä vuorovaikutussuhteiden harjoittelukenttiä. Rakentavassa sosiaalisessa verkostossa vahvistuu lapsen arvostus ja kunnioitus sekä itseä että muita kohtaan. Toimiva sosiaalinen verkosto onkin parasta ehkäisyä vetäytymiselle ja kiusatuksi tulemiselle, jotka ovat uhkia mielenterveydelle.

Vanhempien ja opettajien esimerkki ja keskustelut omassa elämänpiirissä olevien aikuisten kanssa luovat perustan lapsen käsitykselle oikeasta ja väärästä. Iän myötä lisääntyy lapsen sisältäohjautuvuus. Professori Lea Pulkkinen kuvaa tätä lapsen asteittaisena siirtymisenä ulkoisesta säätelystä sisäiseen. Oman tunnon kehityksen myötä syntyvät Pulkkinen mukaan myös syällisyyden tunne, itsekriittisyys ja kyky kieltäytyä houkutuksista samoin kuin kyky myötälää toisen tunteita, vastuuntunto ja muista huolehtiminen.

Nuorena on muutosvoimaa

Turvalliset kehitysvaiheet ovat vankka pohja nuoruusiän murrosvaiheille. Nuoruus on matka lapsuudesta kohti aikuisuutta. Tuolla matkalla moni asia tapahtuu ensimmäistä kertaa elämässä, ja oman paikan löytäminen tuntuu kaikista joskus vaikealta. Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen on viisaasti ohjeistanut vanhempia muistuttamalla, että laiminlyödyin asia vanhemmuudessa on harhakäsitys lasten itsenäisyydestä.

► Nuoruusikä on jokaiselle oma, ainutlaatuinen ja ainutkertainen minä-projekti.

Nuoruusiässä tarvitaan vanhempia suojaamaan nuoria ylilyönneiltä ja turhilta, elämäkokemuksen vähäisyydestä johdetuilta kolhuilta.

Psyykkisen kehityksen aikana nuorella on kolme keskeistä tehtävää: irrottautua vanhemmista, ottaa haltuunsa oman ruumiinsa ja turvautua kasvusaan ikätovereittensa apuun. (Pyllkkänen 2002)

Nuoruusikä on jokaiselle oma, ainutlaatuinen ja ainutkertainen minä-projekti. Nuoruusikä sisältää kolme kehitysvaihetta:

- varhaisnuoruus, jolloin oma ruumis alkaa muuttua ja irtaantuminen vanhemmista alkaa
- keskinuoruus, jolloin läheisyys ja seurustelu alkavat kiinnostaa ja kyky olla yksin kehittyy
- myöhäisnuoruus, joka on nuoruuden toinen erovaihe suhteessa vanhempiin; siihen kuuluu itsenäistyminen, valmistautuminen tulevaisuuteen, parisuhteeseen, työhön ja ammattiin.

Lapsuus ja nuoruus ovat merkittävää aikaa myös oman kehon arvostamisesta lähtevän seksuaaliterveyden rakentumiselle, johon tarvitaan aikaa ja rauhaa. Vanhemmat ovat seksuaalisuuden alueella tärkeitä kasvattajia. Aina ja kaikilta osin ei nuorista kuitenkaan tunnu luontevalta keskustella heidän kanssaan näistä asioista, joten yhteistyö kouluarjen aikuisten kanssa on tärkeää.

Nuoruusiässä ei pidä eikä voikaan kokea seksuaalisuuden alueella kaikkea sitä, mitä kuuluu aikuisen seksuaalisuuteen. Seksuaalikäyttäytymisen ja mielenterveyden välisiä yhteyksiä tutkineen lääketieteen tohtori Riittakerttu Kaltiala-Heinon työryhmä on todennut varhaisen intiimin seksuaalielämän aloittamisen ja erilaisten mielenterveyden häiriöiden välillä selvän yhteyden.

Nuoret kypsyvät eri tahdissa ja myös kokemusten odottaminen on arvokasta. Seksuaaliterveyden rakentuminen nivoutuu lapsen ja nuoren itsetuntemuksen, ihmissuhteiden ja vuorovaikutustaitojen vahvistumiseen. Ikätason mukainen lähestyminen antaa mahdollisuuden herätellä pohtimaan nuoren omia arvoja, arvostuksia sekä unelmia ja ihanteita. Kulttuurissamme tulisi olla tilaa ja arvostusta odottamiselle, rauhalliselle kasvulle ja kehitykselle sekä niiden merkitykselle osana seksuaaliterveyttä ja mielenterveyttä.

Psyykinen kehitys ei suinkaan etene suoraviivaisesti, vaan samanaikaisesti nuori myös taantuu. Kehitys kulkee ikään kuin kaksi askelta eteen ja yhden taakse. Myös mielen toiminnat ja kyvyt kehittyvät eri tahtia; yleensä fyysinen kehitys on edellä tunne-elämästä.

Usein unohdetaan, että nuorella on vielä kehittämättömyyttä lasta, mutta nuoruudessa se on tervettä ja se on myös nuoren rikkautta. Kun mieli vielä kehittyy, sitä eivät sido aikuisen ajatusmaailman rajoitukset. Kypsymättömyytensä vuoksi nuori tekee myös erehdyksiä. Mutta tervettä kehitystä kypsymättömyydestä kypsyttää kohti ei voi kiirehtiä tai hidastaa nuorta vahingoittamatta, vaan kehityksen pitää edetä omalla painollaan. Nuoren selviytymistä elämän karikoista hankaloittaa hänen elämänkokemuksensa vähäisyys; toisaalta vastoinkäymisestä selviytyminen lisää itseluottamusta.

Useimmat nuoret toipuvat kolhuista ja elämänkriiseistä vähitellen antamalla itselleen aikaa ja surulleen sijaa. Monille on tärkeää saada ystävän ja läheisen ihmisen tukea. Myös ammattiauttajan tuki voi olla tarpeellista. Avun hakeminen ja vastaanottaminen on osoitus siitä, että nuori kykenee käynnistämään omat ja ulkopuoliset voima-

varat ongelmien ja kriisien selvittämiseksi. Arkielämässä ja kriisitilanteissa selviytymisen kannalta on oleellista, kokeeko olevansa oman elämänsä vaikuttaja vai toisten ohjailtavissa oleva. Vaikuttajana oleminen merkitsee, että suunnittelee elämäänsä ja tulevaisuuttaan. Mitkä ovat päämäärät elämässä. Mihin haluaa eniten muutosta. Aina ei voi vaikuttaa olosuhteisiin, mutta aina voi muuttaa suhtautumista niihin. Muutosvoima on nuorella itsessään.

Nuorisopsykiatri Kari Pylkkäsen mukaan nuoruutta ajatellaan ja esitetään yhä harvemmin vain kuohunnan ja kriisien ajanjaksona ihmisen elämässä. Yhtä mallia nuoruudelle ei olekaan, mutta karkeasti voidaan erottaa neljä erilaista kehityskulkua. Noin neljäsosa nuorista kokee kehityksen melko tasaisena. Usein nämä nuoret tulevat vakaista kotioloista ja heidän kehityk-



sensä on päämäärätietoista ja rauhallista. He voivat hyväksyä ympäröivän kulttuurin normit suuremmin kapi-noimatta ja heillä näyttää olevan kyky työskennellä päämääriensä hyväksi. Noin kolmasosa nuorista näyttää kehityvän aaltoilevaa kasvumallia noudattaen. Kehitys on välillä nopeaa välillä rauhallisemmin etenevää. Tämän ryhmän taustalta on löydetty läheisten ihmisten menetyksiä. Nuorten itsetunto vaihtelee, omiin kykyihin luotetaan, jos saadaan kannustusta. Kannustuksen puuttuessa itsetunto voi romahtaa.

Räiskähtelevästi ja voimakkaiden kriisien kautta kasvaa noin viidennes nuorista. Heillä on usein ulkoisia vaikeuksia kehityksessään. He ovat epävarmoja itsestään ja ajautuvat riitoihin vanhempiensa kanssa. Tämän ryhmän nuoret

hakevat usein psykiatrista apua kehityksensä aikana. Osa nuorista on vaikeammin luokiteltavissa, heidän kehityksessään on piirteitä monista edellä luetelluista kehityskuluista. Kaikkien tyttöjen ja poikien kehityksessä korostuu kuitenkin ympäristön, erityisesti vanhempien, tuen merkitys.

Tutkija Sinikka Aapola on tutkimuksissaan tuonut esille, että keskusteluissa ja määrittelyissä selitetään murrosikää useimmiten biologisella ja psykologisilla tekijöillä. Hän nostaa rinnalle myös sosiaalisen näkökulman, jossa murrosikää lähestytään yhteisöllisenä ja vuorovaikutuksellisenä ilmiönä, joka ei ole kaikille samanlainen. Nuoruuteen liittyvät ikämäärittelyt ovat häilyviä ja jopa ristiriitaisia.



**Mielenterveysseura korostaa lapsuuden
ja nuoruuden tukemisen merkitystä.
Keskustelua on herätelty erityisesti
seuraavilta alueilta:**

- arvot elämän perustan rakentajana
- lapsuuden ja nuoruuden merkitys tunne- ja sosiaalisen terveyden pohjana
- vanhemmuuden mahdollisuuksien ja haasteiden tiedostaminen ja osaamisen lisääminen
- opettajien ja koulujen mahdollisuudet merkittävänä osana lapsen ja nuoren elämää
- yhteisöllisyyden kantava voima





Lasten ja nuorten hyvinvointi

Suuri osa suomalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin. Koululaisten hyvinvointia selvittäneiden kyselyiden mukaan hyvinvointiin kuuluu yli 70 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista. Samanaikaisesti kuitenkin noin joka kolmannelle kasaantuu entistä enemmän ja vaikeampia ongelmia. Mielen pahoinvointi ulottuu myös yhä nuorempiin lapsiin.

► **Suuri osa suomalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin, mutta huolestuttavaa on mielen pahoinvoinnin ulottuminen yhä nuorempiin lapsiin.**

Nuorten terveyskäyttäytyminen on keskeisellä sijalla koululaisten terveyttä selvittävässä tutkimuksissa. Tampereen yliopiston ja Kansanterveyslaitoksen yhteisessä Nuorten mielenterveys-hankkeen (Fröjd & al.) kyselyyn vastanneista 9. luokkalaisista puolet ilmoitti, ettei tupakoi ja yli neljännes olevansa raittiita. Lisäksi noin 90 prosenttia vastanneista ilmoitti, ettei ole koskenut huumeisiin. Kuitenkin yli 15 prosenttia nuorista joi humalahakuisesti.

Stakesin Kouluterveyskyselyn pääkaupunkiseudun tuloksissa näkyi myös lukioikäisten humalajuomisen lisääntyminen. Samoin tuloksissa nousivat huolenaiheina epäterveelliset välipalat ja hampaiden harjauksen laiminlyöminen. Vähintään kahdesta psykosomaattisesta oireesta kärsi joka kuudes nuori. Oppilaiden ruokailutottumuksia on tutkittu myös Nuorten mielenterveys-hankkeessa, jossa todettiin yhteys kouluruoan syömättä jättämisellä ja psyykkisellä pahoinvoinnilla. Kouluterveyskyselyn mukaan noin joka kymmenes nuori jättää kouluruoan syömättä. (Fröjd & al. 2004; Räsänen & al. 2004)

Oppilaiden kokemat oireet olivat yhteydessä koulu- ja kotioloihin, oppimisvaikeuksiin, nukkumaanmenoaikoihin ja oppilaiden elämäntyylisiin. Tutkijoiden mielestä oireiden ja väsymisen lisääntyminen johtuu osittain nukkumisajan lyhentymisestä ja todennäköisesti myös koulutyön kuormittavuudesta. (Fröjd & al. 2004; Konu & Gråsten-Salonen 2004; Räsänen & al. 2004)

Unihäiriöiden ja väsymyksen lisääntyminen ovat pitkään olleet Kouluterveyskyselyiden keskeisiä tuloksia. Peruskouluikäisillä ovat lisääntyneet myös koetut fyysiset oireet ja masentuneisuus, lukiossa on yleistynyt väsy-



mys. Koulu-uupumus ennustaa myös myöhemmin kehittyvää masennusta. Koulu-uupumukseksi määritelty väsymys eroaa tavallisesta väsymyksen tunteesta, joka menee ohi esimerkiksi viikonlopun levolla ja rentoutumisella. Se on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka kehittyy jatkuvan kouluun liittyvän stressin seurauksena. Siihen kuuluvat voimakas tunnepohjainen koulutyöhön liittyvä väsyminen, kyyninen suhtautuminen koulunkäyntiin ja kouluun kohdistuva riittämättömyyden tunne. Noin joka kymmenes nuori on alustavien tutkimusten mukaan koulu-uupunut ja tytöillä se on yleisempää kuin pojilla. Uupumukseen liittyy myös nuoren oma suorituskeskeisyys. (Salmela-Aro 2005)

Toistuvasti kiusattujen ja toistuvasti toisia kiusaavien peruskoululaisten määrässä ei kymmeneen vuoteen ole tapahtunut mainittavia muutoksia. Vuoden 2005 Kouluterveyskyselyn mukaan näyttäisi olevan lisääntymässä niiden oppilaiden määrä, jotka eivät lainkaan osallistu kiusaamiseen, mutta seitsemän prosenttia lapsista tulee kuitenkin kiusatuksi kerran viikossa. Vertaissuhteet, eli samanikäisten ja suunnilleen samalla kehitystasolla olevien kanssa muodostetut suhteet vaikuttavat lapsen sosiaaliseen ja emotionaaliseen ke-

hitykseen. Kiusatuksi joutuminen aiheuttaa muun muassa ahdistuneisuutta, koulupelkoa ja masentuneisuutta ja vaikeuttaa luottamusta toisiin ihmisiin. Turun yliopistossa toteutetussa koulukiusaamisen interventiotutkimuksessa etenkin ryhmään vaikuttamisella saatiin aikaan hyviä tuloksia. (Salmivalli 2005a; Salmivalli 2005b)

Nuorten kolmeksi yleisimmäksi huolenaiheeksi nousevat erilaisissa selvityksissä:

- ihmissuhteet: ystävät, vanhemmat, vastakkainen sukupuoli
- perheongelmat: perheen sisäiset ongelmat, esimerkiksi alkoholi tai väkivalta, nuoren suhteet perheenjäseniin
- kouluun liittyvät paineet: suoriutuminen ja menestyminen opinnoissa, sosiaaliset suhteet muihin oppilaisiin ja opettajiin.

Muita huolenaiheita: kuolema, rahan vähyys, vapaa-ajan vähyys, epävarmuus tulevaisuudesta, mielenterveysongelmat, ulkonäkö.

Lähes 40 prosenttia yläluokkalaisista ja lukiolaisista ilmoitti vuoden 2004 Kouluterveyskyselyssä, etteivät heidän

vanhempansa tiedä heidän viikonloppujensa menoista. Neljäsosa oppilaista kertoi kokevansa vanhemmuuden puutetta; tähän suuntaan vastanneiden määrä oli lisääntynyt. Myös osana Pirkanmaan mielenterveystyön hanketta olleessa Koulumiete-projektissa tuli esille nuorten toive siitä, että heidän omista asioistaan oltaisiin koulussa kiinnostuneempia. (Konu & Gråsten-Salonen 2004; Räsänen & al. 2004)

Läheinen ystävä, jonka kanssa voi puhua luottamuksellisesti omista asioista, puuttui noin joka viidenneltä pojalta sadasta. Tytöistä puolta vähemmän koki itsensä yksinäiseksi ja vailla läheisiä ystäviä oleviksi. Samassa tutkimuksessa tuli esille se, että runsas neljäsosa peruskoulun yläluokkalaisista koki, ettei tullut kuulluksi koulussa ja jopa yli kolmasosalla oppilaista oli opiskeluvaikeuksia. (Luopa & al. 2004)

Mielenterveys ja yleisimmät häiriöt

Lapset ja nuoret reagoivat herkästi yhteiskunnallisiin muutoksiin, jolloin heitä uhkaavat turvattomuus ja terveydelliset riskitekijät. Jos työttömyys ja taloudelliset vaikeudet kuormittavat vanhempia, heidän voimiensa ehtyminen näkyy lapsissa pienellä viiveellä.

Lastenpsykiatri Jorma Piha painottaa varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen merkitystä ja näkee sen lastenpsykiatrian isona haasteena. Mitä aiemmin vanhempien ja lapsen välisen vuorovai-

kutuksen ongelmiin puututaan, sen paremmin voidaan ehkäistä myöhempiä ongelmia lapsen elämässä.

Lastenpsykiatrisista häiriöistä yleisimmät ovat käytöshäiriöt, lapsuusajan masennus ja ylivilkkaus-tarkkaavaisuushäiriö. Lisäksi on erilaisia ahdistuneisuustiloja, jotka näkyvät käytöshäiriöinä. Lapsuusiän diagnostiikka on vaikeaa ja olennaista onkin aina ottaa huomioon lapsen sen hetkinen kehityksen vaihe. Nuoruusiän lähestyessä häiriöt alkavat vähitellen muistuttaa aikuisten häiriöitä. (Piha 2005)

Nuoren havaittu psyykkinen oireilu on usein signaali siitä, että kehitys on vaarassa. Ongelmien varhainen havaitseminen ja tunnistaminen on tärkeää. 15–25 prosentilla nuorista on sellaisia pitkään jatkuvia oireita tai oireilua, että he hyötyisivät jostain hoidosta ja noin 7–8 prosentin arvioidaan olevan psykiatrisen hoidon tarpeessa. Nuorten yleisimmät häiriöt ovat mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, käytöshäiriöt ja päihdehäiriöt.

Tavallisin lasten ja nuorten diagnoosi on käytöshäiriö (10 prosenttia), vakavasti masentuneita on 5–10 prosenttia nuorista. Lasten masennus on opittu vasta tunnistamaan ja hiljainen ja kiltti huomataan harvemmin kuin muita häiritsevä oppilas. Usein masennus myös kullminoituu oppimisvaikeuksiin.

Valtaosa nuorten psyykkisistä vaikeuksista ilmenee käytöshäiriöinä. Ne voivat

Tutkimusten pohjalta nousevia ohjeita ja toimintaehdotuksia lasten ja nuorten kanssa työskenteleville ja vanhemmille:

- Riittävä yöuni on tärkeää. Jatkuva valvominen heikentää keskittymis- ja oppimiskykyä.
- Muista terveellinen ravitsemus. Ehkäise syömishäiriöitä. Säännöllinen ateriarytmi kotona ja koulussa on hyvä tuki nuoren elämän turvalliseen rakentumiseen.
- Kiinnitä huomiota jatkuvaan ja monimuotoiseen aggressiiviseen käytökseen.
- Varhainen puuttuminen rikekäyttäytymiseen on tärkeää. Päivittäin nuoren ympärillä olevat aikuiset ovat tässä avainasemassa.
- Koulukiusaamiseen on puututtava heti.
- Nuorikin voi masentua. Masennus ei aina näy päällepäin. Eryteisesti lapsilla ja nuorilla myös hermostuneisuus, äkkikipaisuus ja ärtynyt mieliala voivat olla viestejä masennuksesta. Masennuksen tunnistaminen voi olla toisinaan vaikeaa. Joskus ärtyisyys, kiukkuisuus ja vihaisuus voivat olla selvemmin esillä olevia tunteita. Riitoja perheenjäsenten ja ystävien kanssa saattaa tulla helpommin kuin aikaisemmin. Mieliala voi myös vaihdella voimakkaasti. Tunnetilana voi olla myös pitkään kestävä ikävystyneisyys, johon liittyy ystävästä ja perheestä eristäytymistä. Harrastukset voivat jäädä pois. Jatkuvat ruumiilliset oireet, kuten vatsakivut tai päänsärky, joille ei ole löytynyt muuta syytä, voivat olla viestiä masennuksesta. Masennuksen varhainen tunnistaminen ja hoito ehkäisevät myös itsemurhia.



kuulua normaaliin kehitykseen, mutta samojen käytöshäiriöiden taustalla on kuitenkin erilaisia psyykkisiä vaikeuksia, joista oireet eivät vielä kerro paljoakaan. Noin kolmannes nuoruuden häiriöistä on jatkoa jo lapsuudessa alkaneelle häiriölle; valtaosa aikuisiän häiriöistä taas alkaa nuoruudessa. Opiskelijoiden mielenterveyttä tutkittaessa on käynyt ilmi, että mielenterveyteen, itse-tuntoon, oppimisvaikeuksiin ja lukihäiriöön olisi pitänyt puuttua jo varhaisina kouluvuosina.

Nuorten eri tavoin ilmenevän pahan olon ja oireilun takana voi olla monenlaisia huolia, jotka tänä päivänä liittyvät usein yksinäisyyteen, ulkonäkökysymyksiin, seurusteluongelmiin tai opiskeluvaikeuksiin. Nuorta voivat painaa myös perheen sisäiset vaikeudet, vanhempien avioero, ystävän menetys tai ystäväperheen ongelmat. Usein risiiriitoja voi käsitellä luotettavan aikuisen kanssa, mutta on tilanteita, joissa ulkopuolinen apu on ehdottomasti tarpeen kuten esimerkiksi silloin, jos herää epäily nuoren seksuaalisesta hyväksikäytöstä.

Kuolemaan liittyvät ajatukset ovat yleisiä nuorilla, mutta itsemurhan suunnitteleminen ei kuulu terveeseen kehitykseen. Itsemurhayritykset yleistyvät nuoruudessa. Yläasteikäisistä tytöistä 4-8 ja pojista 2-4 prosenttia tekee itsemurhayrityksen vuosittain; tytöillä yritykset ovat noin kaksi kertaa yleisempiä kuin pojilla. Suurin osa nuorten itse-

murhayrityksistä on impulsiivisia. Iso osa yrityksistä tehdään päihtyneenä, koska alkoholi alentaa kontrollia.

Nuorisopsykiatri Mauri Marttusen mukaan jokainen itsemurhayrityksen tehnyt nuori tarvitsee myös psykiatrista ohjausta. Aikuiset ja jopa omat vanhemmat ovat usein tietämättömiä nuoren itsetuhoajatuksista. Valtaosa nuorista kyllä puhuu aikeistaan, mutta valitettavasti monet vain ikätovereilleen, jotka ovat solidaarisia ja yrittävät kannatella häntä yksikseen tai porukassa. On kuitenkin kohtuutonta, että nuori joutuisi kantamaan syyllisyyttä kaverinsa itsemurhasta siksi, ettei ole kertonut tämän aikeista jollekin aikuiselle.

Monet mielenterveyden häiriöt, kuten vaikeat masennussairaudet ilmaantuvat ensi kertaa nuoruusiässä. Samassa vaiheessa tulee esille sukupuolten välinen ero: tytöillä depressiot ovat kaksi kertaa niin yleisiä kuin pojilla ja aikuisilla. Hyvin yleisesti niin lapsilla kuin nuorilla on samanaikaisesti enemmän kuin yksi mielenterveyden häiriö. Esimerkiksi nuorella voi samanaikaisesti olla vakava päihdeongelma ja depressio.

Masennuksesta on tullut yleinen puheenaihe ja se sekoitetaan usein taval-lisen alakuloisuuden kanssa. Monesti masennus on oire jostakin, ja sen takana voi olla myös sairaudeksi luokiteltava depressio. Nuoren masennustilan keskeisiä oireita ovat masentunut tai vaihtoehdoisesti ärtynyt mieliala ja mielen-



kiinnon menetys. Samanaikaisia oireita voivat olla voimattomuus ja jatkuva väsymys, keskittymiskyvyn heikentyminen, kyvyttömyys tuntea tai nauttia mistään, itsesyytökset ja arvottomuuden tunteet, univaikeudet, ruokahalun ja painon muutokset, fyysinen levottomuus tai toimintojen hidastuminen. Masentuneella nuorella voi olla myös toivottomuutta, kuolemantoiveita ja itsemurha-ajatuksia. Nuoret käsittelevät psyykkisiä vaikeuksia eri tavoin kuin aikuiset; heitä ei voi myöskään arvioida samalla tavoin. Esimerkiksi masentuneisuuteen liittyy aikuisella selvä toivottomuuden ja avuttomuuden tunne.

Masentunut nuori taas ei tavallisesti ole tietoinen tunnetilastaan, vaan on levoton, keskittymiskyvytön ja häiritsevä.

Hoidettuna nuoren masennuksen parantumisprosentti on 90, joskin uusiutumisen riski on iso. Nuoruusiällä alkanut masennus paranee usein hoidettakin. Hoidon avulla toipuminen on kuitenkin nopeampaa. Hoitamaton masennus alentaa lisäksi itsetuntoa ja voi romuttaa uravalinnan. Esimerkiksi opiskelua oireet saattavat haitata suuresti; lievemmätkin henkiset lukkiutumat alentavat suorituskykyä ja keskittymistä. (Marttunen 2004)

Milloin nuori tarvitsee ammattiauttajaa?

- nuori on jatkuvasti väsynyt eikä kykene rentoutumaan
- keskittyminen on vaikeaa
- vaikeudet saada unta, jatkuvat painajaiset
- psykosomaattiset oireet haittaavat elämää: huimaus, päänsärky, vatsakipu, selkäsärky
- tunne siitä, ettei ole ketään kenelle puhua
- nuoresta tuntuu, ettei hän pääse tasapainoon, on jatkuvasti masentunut, ahdistunut tai jännittynyt
- elämä tuntuu tyhjältä ja merkityksettömältä
- tunteet ovat lomaantuneet, nuori on ikään kuin jähmettynyt, elämänhalu on kadonnut
- eristäytyminen
- koulutyö kärsii, nuori ei välitä asioista, jotka aiemmin olivat hänelle tärkeitä
- epäsuoran itsetuhoinen toiminta (tupakka, alkoholi, huumeet, tapaturmat, yltiöpäisyys liikenteessä)
- nuori on ajautunut lainvastaiseen toimintaan
- elämä on kapeutunut, nuori harkitsee itsemurhaa, haettava heti apua



► Avun hakeminen on aina merkki vahvuudesta.

Niin aikuinen kuin nuori tuntee helposti itsensä avuttomaksi vaikeassa tilanteessa, kun tuntuu, ettei itse jaksaa tai näkee jonkun toisen kiertävän avuttomana kehää. Silloin on hyvä muistaa yksinkertainen neuvo: puhuminen turvallisen ja luotettavan henkilön kanssa helpottaa pahaa oloa. Asioista saa otteen, kun sanoo ne ääneen tai antaa ahdistuksena rinnassa tuntuvalle nimettömälle möykylle nimen. Murheet tuntuvat pienemmiltä, kun ne jakaa, ja puhuessa löytyy usein uusia näkökulmia asiaan.

Ei ole sellaista asiaa, johon ei rohkenisi pyytää apua, eikä sellaista asiaa, ettei siinä rohkenisi auttaa toista. Oman heikkouden hyväksyminen ja kyky pyytää ja ottaa vastaan apua on vahvuuden merkki. Usein pienikin vastoinkäyminen voi saada suunnattomat mittasuhteet, silloin auttaa, jos saa asiaan etäisyyttä toisen ihmisen avulla. Uskomme

myös kovin helposti, ettei kellään toisella ole samanlaisia vaikeuksia tai kokemuksia. On helpotus kuulla, että muut ovat kokeneet aivan samanlaisia asioita ja miten he ovat selviytyneet eteenpäin.

Myös omien selviytymismallien hahmottaminen auttaa. On hyvä rauhassa miettiä, mitä aiemmin on tehnyt vastavassa tilanteessa ja miten se on toiminnut. Jokaisella on sitä paitsi oma vastuu elämässä; toinen ei voi ratkaista ongelmia toisen puolesta.

On inhimillistä, että virheet ja epäonnistumiset on aina helpompi muistaa kuin onnistumiset. Aina kun muistaa, minkä virheen on tehnyt, pitäisikin vastapainoksi muistuttaa itselleen, missä on onnistunut. Arjen pienistä hetkistä, hyvistä tilanteista ja asioista voi löytää elämään ilonaiheita.

Lapsen ja nuoren kasvua ja mielenterveyttä suojaavia tekijöitä

- **Äiti ja isä**
Vanhempien tehtävä on ohjata ja tukea lasta ja nuorta arvostusten ja arvojen, moraalien ja elämäntattomuksen rakentumisessa ja kasvattaa heitä sosiaaliseen vastuuseen.
- **Varhainen vuorovaikutus**
Lapset ja nuoret tarvitsevat ennen kaikkea aikuisen aikaa, läsnäoloa, välittämistä ja huolenpitoa. Tämä merkitsee johdonmukaisuutta, turvallisuutta, rajojen asettamista ja mahdollisuuksia testata niitä ilman pelkoa hylätyksi tulemisesta.
- **Ennakoivuutta ja rutiineja arkeen**
Tietynlainen säännönmukaisuus ja tavanomaisuus ovat vahva turvallisuuden verkko lapselle ja nuorelle. Vanhempien hyväksyntä ja jatkuvuuden tarjoaminen on arvokasta muutoksen keskellä elävälle nuorelle. Aikuisten tuki ja ymmärrys sekä tarpeellinen auktoriteetti ovat tärkeitä. Nuorta tulee suojella myös tarpeettomilta ylilyönneiltä.
- **Sukupolvien väliset rajat**
Turvallisuuden rakentaminen on sitä, että lapset tietävät, mitä aikuiset heiltä odottavat, tuntevat tärkeitä pelisäännöt ja tietävät, että sovitusta säännöistä pidetään kiinni.
- **Suku ja omaiset**
Turvalliset aikuiset lapsen verkostossa ovat tärkeitä. Isovanhemmat ovat arvokas linkki menneeseen. Oman suvun tunteminen on omien juurien rakentamista.





- **Kaverit ja ystävät**

Ikätoverit antavat mahdollisuuden samaistumiseen. Tärkeää on, että lapsi ja nuori voivat tuoda kavereita kotiin. Myös lasten vanhempien on tärkeää tutustua toisiinsa niin, että voidaan keskustella yhteisistä periaatteista.

- **Aikuiset, jotka aidosti välittävät lapsista**

Aikuisen on tärkeää nähdä, ymmärtää ja kuulla lapsen ja nuoren tunteet, tarpeet ja vastata niihin.

- **Omanarvontunto**

Jokaisella on omat vahvuutensa, jotka on tärkeää huomata sekä tukea niitä. Lapselle ja nuorelle on arvokasta saada kokea, että hän on toivottu, odotettu ja arvostettu perheessä ainutlaatuisena.

- **Leikki ja luovuus**

Luovat, hauskat yhteiset tekemiset ja touhut rakentavat tunneyhteyttä sekä jättävät mukavia tunnemuistoja ja elämyksiä lasten ja vanhempien välille.

- **Harrastukset, musiikki, nuorisokulttuuri**

Auttavat nuorta sopeutumaan muuttuneeseen ruumiinkuvaan. Myös riittävän etäisyyden saaminen vanhempiin tukee nuorta itsenäistymisessä ja oman elämän rakentamisessa.



Lapset ja nuoret viestittävät – kuka kuuntelee?

Mitä vanhemmista ja koulujärjestelmästäamme kertoo se, että Suomessa koululaisten tiedollinen osaaminen on huipputasoa, mutta sosiaaliset taidot ja itsetunto ovat alhaisempia kuin esimerkiksi muiden pohjoismaiden koululaisilla. Neljäs osa peruskoulun yläluokkalaisista vastasi kokevansa vanhemmuuden puutetta ja myös kokevansa, ettei tule kuulluksi koulussa.

Suomalaisten lasten ja nuorten ongelma on välittämisen puute. Yhä useamman lapsen ja nuoren ulottuvilla ei ole luotettavia ja hänestä kiinnostuneita aikuisia, jolloin turvattomuus lisääntyy. Surullisen moni kokee olevansa yksin myös samanikäisten seurassa.

Jos aikuiset eivät kykene ymmärtämään lapsen aggressiota, vaan vastaavat siihen vihalla, lapsi kokee sen hylkäämisenä. Esimerkiksi koulussa voi käydä niin, että lapsi tai nuori hyväksytään vain silloin, kun hän olemuksellaan tai toiminnallaan tyydyttää vanhempien tai opettajien toiveita.

Tutkimuksissa on todettu, että vaikeuksiin ajautuneita nuoria yhdistävä tekijä on ympäristön epäonnistuminen. Nuoret ovat jääneet vaille ympäristön aikuisten tukea ja yksin kehityshaasteidensa kanssa. Etenkin nuoret, joilla on psyykkisiä ongelmia, tarvitsisivat sekä vanhempien että muiden aikuisten tukea. (Pylkkänen 2002)

Perhe elämän tukipylväänä

Me suomalaiset arvostamme elämämme tärkeimpinä asioina terveyttä, perhettä ja parisuhdetta. Niistä saadaan parhaat eväät myös elämän onnellisuuteen ja tyytyväisyyteen. Näin kerrotaan monissa selvityksissä, mutta vastaavatko ne todellisuutta vai vastaammeko me haastattelijoiden kysymyksiin niin kuin kuvittelemme meiltä odotettavan.

Perherakenne on vuosikymmenten aikana kokenut muutoksia ja tänä päivänä perhe-käsitteellä ymmärretään monia vaihtoehtoisia muotoja. Perheitteiden yhtenäisyyskin on kokenut vaihteluita; nyt korostetaan perheenjäsenten vapautta ja mahdollisuutta elää omista lähtökohdistaan käsin. Olemme yhä enemmän ihmissuhteiden varassa, mikä on otettava huomioon myös perheitä tuettaessa.

Terve, turvallinen ja tasapainoinen elämä alkaa edelleen perheestä ja vaikuttaa koko yhteiskuntaan, jossa perhe edustaa osaltaan jatkuvuutta.

Parisuhde

Vanhan viisauden mukaan "vanhempien suhde on lasten koti". Tämä suhde on tässä yhteiskunnassa kovalla koetuksella. Kaikki parisuhteen eteen tehtävä työ on arvokasta työtä lapsillemme ja nuorillemme.

Parisuhde on keskinäisen rakkauden ja välittämisen, mutta myös työn ja tahottomisen asia. On tärkeää saada riit-

tävästi tiedollista osaamista ihmisen kehittymisestä ja aikuistumisesta, miehen ja naisen tarpeista, erilaisuudesta parisuhteessa, parisuhteesta ja sen ylläpitämisestä, sen erilaisista vaiheista, arkielämän kysymyksistä ja vanhemmuudesta. Seurustelu-, kihlapari- ja parisuhdekurssit, avioliittoviikonloput ja -leirit, uusperheen viikonloppuleirit, erosta eteenpäin -tapahtumat ovat kaikki tärkeitä työsektoreita, joista voi saada tukea arkeen omaan elämään. Kaikkein tärkeintä on lisätä tiedon ja koulutuksen saantia parisuhteen, perheen ja vanhemmuuden tukemiseksi. Monenlaisista vuorovaikutus- ja parisuhdekursseista tietoa saa esimerkiksi internetin kautta hakusanalla *parisuhdekurssit*.

Vanhemmuus

Vanhemmuus on oikeutta ja vastuuta lapsen ja nuoren hyvinvoinnista, toimeentulosta ja turvallisesta kasvuympäristöstä. Vanhempien tehtävä on ohjata ja tukea lasta ja nuorta ymmärtämään arvostusten ja arvojen, moraalien ja elämäntattomuksen merkitys ja kasvattaa heitä sosiaaliseen vastuuseen. Kasvu voi tapahtua vain turvallisten rajojen sisällä. Tarvitaankin enemmän tilaa perheen arkisille toiminnolle ja yhdessä olemiselle.

Lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen liittyvät ainutlaatuisuuden kokemus, hyväksytyksi tuleminen, jatkuvuus, pysyvyys ja ennustettavuus, mutta myös itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja suhteet kodin ulkopuolisiin ihmisiin.

- ▶ Arkeen tarvitaan perheen yhteistä aikaa, yhdessäoloa, tunteiden jakamista ja keskustelua.

On tärkeää, että lapsella ja nuorella on pysyvissä aikuissuhteissa turvallinen peili, jonka läheisyydessä voi harjoitella tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan. Ei ole olemassa kiellettyjä tai sallittuja tunteita. Arkeen tarvitaan perheen yhteistä aikaa, yhdessäoloa ja keskustelua. Turvallisuuden rakentaminen on sitä, että lapset tietävät, mitä heiltä odotetaan, tuntevat perheen tärkeät pelisäännöt ja ymmärtävät, että sovituisista säännöistä pidetään kiinni.

Myös puhumaan ja kuuntelemaan oppiminen tukee perhettä. Vuorovaikutus on tärkeää niin parisuhteessa kuin vanhempien ja lasten kesken tai lasten keskinäisissä suhteissa. Varhainen vuorovaikutus on lapselle merkityksellistä.

Nuoret toivovat, että aikuinen pysähtyy häntä varten. Että aikuinen on tietoinen siitä, mitä nuoren elämään kuuluu ja että aikuinen ymmärtää keskusteluyhteyden syntymisen tärkeiden; puhumattomuudesta on vaikea yhtäkkiä synnyttää avointa keskusteluyhteyttä edes arkisiin pieniin asioihin suuremmista puhumattakaan.

Vanhemmuus on vastuullinen lahja, jonka saamme lapsemme myötä. Kukaan meistä ei ole siihen valmis ja kukaan meistä ei tule siinä täydelliseksi, mutta vanhemmuus on mahdollisuus kasvaa ja kypsyä ihmisenä. Vanhempien on mahdollista tarttua tähän haasteeseen ja kohdata elämän ihmettely ja elämän kysymykset yhdessä lasten ja nuorten kanssa avoimesti keskustellen, kysellen ja ihmetellen ja samalla tuoda turvallista läsnäoloa lapselle ja nuorelle. Elämä on tässä ja nyt – kysellään ja ihmetellään yhdessä – rehellinen kyselijä löytää myös vastauksia – elämä ei jätä vastaamatta.

Vanhemmuus on elämän haaste ja mahdollisuus, jossa jokainen kokee myös kipua. Kipu ei ole pelottava, poisuljettava asia, vaan se on myös mahdollisuus. Mahdollisuus uuteen. Kipu voi olla joskus niin voimakasta, että ei jaksa. Tänä päivänä kasvuikäisten ympäristön muuttuminen – kiire, arjen levottomuus, suorituspaineeet, kansainvälistyminen, informaatiotulva, internet, nuorisokulttuurin moninaisuus, seksi, päihteet ja huumeet – lisäävät vanhemmuudelle asetettuja vaatimuksia.



Vanhempien on tärkeää tiedostaa tämä ja uskaltaa etsiä ja löytää omia arvoituksia ja ihanteita elämälleen, vanhemmuudelleen ja luottaa itseensä kasvatelijana, mutta toisaalta rohkeasti myös etsiä apua. Vanhemmilla on hyvä olla ympärillään turvallisia aikuisia, ystäviä, tuttavuuksia, naapureita tai sukulaisia, jotka ovat ikään kuin läheinen tukiverkko. Yhteisöllisyys luo turvaa lapsille ja nuorille – se osoittaa heille, että heistä välitetään ja heistä ollaan kiinnostuneita.

Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee kasvuunsa pysyviä, luotettavia aikuisia. Tarvitsemme yhteisöllisyyttä, yhteisöllistä aikuisuutta, keskinäistä huolenpitoa ja naapuriapua tukemaan lastemme ja nuortemme ainutlaatuisia kasvunmatkaa.

Yhteiskunnan suoja verkot

Vanhemmat eivät saisi jäädä yksin lastensa elämään liittyvien kysymysten kanssa. Koulu jakaa lasten ja nuorten arkipäivässä vanhemmuuden kasvatusvastuuta ja koulun tukiverkot, kuten esimerkiksi oppilashuolto kokonaisuudessaan ovat tärkeitä yhteistyö- ja tuki-

muotoja. Vuoropuhelun edistäminen oppilaiden vanhempien ja kouluhenkilökunnan välillä lisää yhteisöllistä tukiverkostoa arjessa. Lisäksi yhteistyö kodin ja koulun välillä on tärkeää lapsen ja nuoren mielenterveyden tukemisen ja edistämisen kannalta.

Koulun moniammatillisen työn ja osaaamisen lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että koululaisilla ja heidän vanhemmillaan on mahdollisuus osallistua keskusteluun ja yhteistyöhön oppilashuoltotyöryhmän kanssa.

(Pietilä & al. 2002)

Muita vanhemmuuden tukipilareita ovat neuvolat ja perusterveydenhuolto, tarvittaessa perheneuvola, perhetukityö, sosiaalitoimi, päihdehuolto ja psykiatrisen erikoissairaanhoidon. Kansalais- ja terveysjärjestöt puolestaan toteuttavat valtion, kuntien ja seurakuntien kanssa lukuisasti perheitä tukevia hankkeita.



Lasten ja nuorten arjen moninaisuus

Suomalaiset koululaiset ovat menestyneet hyvin viimevuosien kansainvälisissä tutkimuksissa, joissa on keskitytty tiedolliseen osaamiseen ja saavutuksiin, mutta kouluviihtyvyyden ja oppilaiden sosiaalisten taitojen osalta tulokset ovat eri suuntaisia. Oppilaiden sosioemotionaalinen kehitys ja sen tukeminen ei ole saanut riittävästi tilaa koulussa osana opetus- ja kasvatustyötä. Vaikka vanhemmilla on oikeus ja vastuu lastensa kasvatuksesta, koulu on merkittävä voimavara tuettaessa lasten ja nuorten psyykkistä ja sosiaalista kehitystä ja osaamista sekä rakennettaessa yhteisöllisyyden tukiverkoston.

Koululaisen kokonaisvaltainen tukeminen osana koulun kasvatustyötä on selkeästi kirjattuna perusopetukselle suuntaa ja kehukset antavissa asiakirjoissa. Valtioneuvoston asetus vuonna 2001 tuo selvästi esiin kasvatuksen kokonaisvaltaisuuden. Opetuksen tavoitteena on oppilaiden kasvun tukeminen tasapainoisiksi, terveen itsetunnon omaaviksi ihmisiksi ja heidän fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveytensä ja hyvinvointinsa vaaliminen.

Vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on vahvasti

mukana lapsen ja nuoren ikätason mukainen kasvun ja kehityksen tukeminen fyysisesti, sosiaalisesti ja psyykkisesti. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tulevat opetussuunnitelmassa esille aihekokonaisuuksissa, erityisesti osioissa ihmisenä kasvaminen ja vastuu ympäristöstä, hyvinvoinnista ja kestävästä tulevaisuudesta, oppilas- huollon osuudessa kokonaisuudessaan sekä uuden oppiaineen, terveystiedon, tavoitteissa ja oppisisällöissä.

Käytännön hankkeita koulujen arjessa

Arvot liittyvät päämääriimme ja käsitksemme hyvästä elämästä. Ne ohjaavat valintoja, mutta ovat samalla tiedostettuja käyttäytymisen motiiveja. Koulussa arvot näkyvät etenkin toimintakulttuurissa, vuorovaikutussuhteissa ja opetuksen sisällöissä. Kasvatustieteen tohtori Leevi Launosen mukaan kouluissa pitäisikin pyrkiä tunnistamaan myös julkilausutuista arvoista poikkeavia piiloarvoja, joita voivat olla esimerkiksi eriarvoisuus, välinpitämättömyys ja vastuuttomuus.

Kouluyhteisössä vallitsevat arvot ja toimintatavat samoin kuin aikuisten



antama esimerkki joko tukevat tai heikentävät lasten henkistä kasvua ja tasapainoa. Arvoja ei peritä, vaan ne opitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Siten opettaja ei voi siirtää niitä oppilaille puhumalla, mutta hän voi luoda sellaisen kasvu- ja oppimisympäristön, jossa oppilas tulee arvojen puhuttelemaksi. Koulun tehtävä onkin kehittää oppilaan arvotunteita. (Launonen 2005)

Jyväskylän yliopistossa toteutettu tutkimus on pureutunut osuvasti yhteiskuntamme ajankohtaiseen kysymykseen nuorten arvoista ja moraalikasvatuksen mahdollisuuksista **Suomalainen moraalikasvatus tänään** -hankkeen yhteydessä. (Kallio, 2005) Kun koti ja koulu ovat aikaisemmin olleet arvojen ja moraalikasvatuksen kannalta keskeisessä asemassa, nyt lasten ja nuorten arvoihin ja asenteisiin vaikutetaan hyvin monista suunnista: muun muassa televisio, lehdet, radio, internet ja tietokonepelit. Suomalaisten nuorten arvoja tutkineen Helena Helven mukaan yhteiset ydinarvot puuttuvat ja nuoret jakautuvat arvokäsityksissään erilaisiin alakulttuurireihin. Erityisen alttiina vaikutuksille ovat vielä herkässä kehitysvaiheessa olevat lapset ja nuoret, jotka etsivät suuntaa elämälleen.

Samaan aikaan, kun lapsille ja nuorille tarjolla oleva informaatio- ja tietotulva on lisääntynyt, kouluissa toteutuvan arvo- ja moraalikasvatuksen asema on vähentynyt ja muuttunut. "Lasten ja nuorten kannettavaksi annetaan enemmän vastuuta kuin he jaksavat kantaa. Moraalikasvatuksen alueella tämä merkitsee vakavaa haastetta. Liian varhain edellytetään joko kykyä erilaisten eettisten näkemysten reflektointiin tai eräänlaista etiikan itsekasvatuksellista otetta." (Kallio 2005)

Monet tekijät vaikuttavat lapsen ja nuoren moraalikäsityksen rakentumiseen. Vaikka media ja kaupallinen nuorisokulttuuri luovat tunteisiin vetoavia arvostuksia ja ihanteita, ne jäävät useimmiten pinnallisiksi. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehittyminen edellyttää syviä arvokokemuksia, jotka vaikuttavat ihmisenä kasvamiseen. Aikuisten tulee tietoisesti tukea myös eettistä kasvua, jolle on varattava riittävästi aikaa. Tässäkin on tärkeää kouluhenkilökunnan ja vanhempien yhteistyö. Nykyisin lapsilta ja nuorilta edellytetään liian varhain eettistä itsenäisyyttä.



Jyväskylän yliopiston **Valtakunnallinen Mukava** -hanke (2002–2005) on tuottanut tutkittua osaamistietoa koulujen käyttöön. Hankkeen osaprojektit ovat tuottaneet ajankohtaista, uudistunutta osaamista muun muassa esiopetuksen ja eheytetyn koulupäivän, terveystiedon opetuksen, opettajakoulutuksen ja kodin ja koulun yhteistyön tueksi. Hankkeella halutaan haastaa yhteiseen vastuuseen lasten hyvinvoinnista kaikki ne aikuiset, jotka liittyvät kouluikäisten elämään. Hankkeen tavoitteita ovat oppilaiden sosiaalisen kehityksen ja persoonallisen kasvun tukeminen sekä oppilaiden ja koko koulun sosiaalisen pääoman kasvattaminen. Hankkeessa on erityisesti kehitetty kodin ja koulun yhteistyötä luokkakohtaisen yhteistyön muodossa. Tavoitteena on ollut tiivistää vanhempien ja opettajien vuorovaikutusta sekä edistää luokan oppilaiden vanhempien verkottumista. (Launonen & Pulkkinen 2004) (www.mukavahanke.com)

Suomen Kuntaliiton **Kasvatus tulevaisuuteen** -hankkeen (2001–2005) ydinajatuksena on, että kasvatus kuuluu lapsen koko lähiyhteisölle, vaikka vanhemmat kantavat siitä päävastuun. Hankkeessa on luotu paikallista ja kansallista yhteisöllisyyttä. Mukana olleet pilottikuntien vanhemmat ja yhteistyökumppanit ovat rakentaneet yhteistä arvopohjaa perheiden kasvatustyön tueksi. Pilottiprojektit ovat tuottaneet käytännön työkaluja arvo- ja tapakasvatukseen sekä malleja ja toimintatapoja varhaiseen puuttumiseen, kasvatuskumppanuuteen sekä lasten, nuorten ja

vanhempien osallisuuden lisäämiseen. (Salminen 2005) (www.kunnat.net/kastu)

Lasten ja nuorten ongelmiin on tärkeä puuttua mahdollisimman varhain, jotta saataisiin hyviä ja kauaskantoisia tuloksia. Pelkkä puuttuminen ei useinkaan auta, vaan tarvitaan auttamista ja rinnalla kulkemista. Stakesin **Varhainen puuttuminen eli varpu** -hankkeen (2001–2004) tavoitteena oli edistää muutosprosessia, jonka tuloksena lasten ja nuorten hyvinvointi ymmärretään kaikkien yhteiseksi asiaksi. Varpu-hankkeessa tämä varhainen puuttuminen ymmärretään tuen ja valvontavun tarjoamisena lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen. (www.stakes.fi/hyvinvointi/verk/)

Pirkanmaan mielenterveystyön hankkeen osana toteutuneessa **Koulumieterprojektissa** (2002–2004) on tuotu esille mielenterveyden edistämistyötä kouluissa erityisesti kahdesta näkökulmasta; koko koulun hyvinvoinnin lisäämiseksi on kehitetty koulun hyvinvointiprofiili ja varhaisen auttamisen malli.

Koulun hyvinvointiprofiilin käyttö koulun kehittämisen välineenä antaa mahdollisuuden lähestyä kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämistä kouluissa sekä arvioida näiden toimien tuloksellisuutta. Hyvinvointiprofiilin avulla tuotetaan aluksi tietoa koko kouluyhteisön tilanteesta. Saadun tiedon avulla etsitään kehittämiskohteita ja tuotetaan sisäl-

töjä terveystieto-oppiaineen tavoitteisiin hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisestä koulussa. Projektin jälkeen kouluihin jää toimivia käytäntöjä, kuten koulun hyvinvointiprofiilin säännöllinen hyödyntäminen koulun hyvinvoinnin arvioimiseksi, ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi, systemaattinen poissaolojen seuranta, varhaisen auttamisen mallien noudattaminen ja kehittäminen poissaolevien oppilaiden auttamiseksi sekä mahdollisen syrjäytymiskehityksen estämiseksi. Parannettavaa on ilmennyt etenkin oppilaiden kuulluksi tulemisessa sekä kodin ja koulun yhteistyön kehittämisessä. (Konu & Gråsten-Salonen 2004) (www2.edu.fi/hyvinvointiprofiili)

Terveyden edistämisen keskuksen **Euroopan terveet koulut** (ETK) on eurooppalainen kouluyhteisön terveyden edistämishanke, jonka tavoitteena on edistää kokonaisvaltaisesti kouluyhteisön sekä lasten ja nuorten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Tähän on pyritty opettamalla terveyttä edistäviä

tietoja ja taitoja koulun arkipäivässä ja varmistamalla, että koulun fyysinen ja sosiaalinen ympäristö on turvallinen ja miellyttävä. Reilun kymmenen vuoden ajan tätä työtä on tehty kouluyhteisön ja erityisesti oppilaiden terveyden edistämiseksi. Nyt on noussut tärkeäksi osaksi myös koulun henkilökunnan hyvinvoinnin tukeminen. Euroopan terveet koulut -ohjelmaan kuuluu noin 50 peruskoulua eri puolilta Suomea. (www.health.fi tai www.tekry.fi)

Nyyti ry:n **Eväitä elämään** -projekti (1995–1998) teki ehkäisevää mielenterveystyötä suoraan oppilaiden kanssa kouluissa. Tavoitteita olivat kokonaisvaltainen elämäntaitojen tukeminen, jossa lähtökohtana oli keskittyä vuorovaikutustaitoihin, itsetuntemuksen lisäämiseen, selviytymistaitoihin ja mielenterveyspalveluista kertomiseen. Tunneilla työskentelyssä hyödynnettiin nuorten omia kokemuksia ja oivalluksia. Omaan itseä koskevien pohdintojen lisäksi nuorilla oli mahdollisuus peilata ajatuksiaan keskustelemalla muiden



kanssa. Työtapoina tunneilla käytettiin myös toiminnallisia harjoituksia. Projektin tulosten mukaan työn edellytyksiä kouluissa olivat johdon tuki, toiminnan näkyminen opetussuunnitelmassa, opettajien yhteistyö ja oma kiinnostuneisuus, ryhmän hyvä ryhmäyttäminen toiminnan alussa ja toisaalta myös riittävän pieni ryhmä. (Helenius & Pesonen 1998; Helenius & al. 1998)

Yhdessä koulussa tehtiin projektin jälkeen jatkotutkimus, jossa tutkittiin Eväitä elämään -jakson toteutumista sekä nuorten kertomia oivalluksia ja ajatuksia tältä jaksolta. Oppilaiden näkökulmasta merkittävää oli se, että koulussa puhuttiin tunnilla nuoren elämään läheisesti liittyvistä asioista. Nuoren ei itse tarvitse edes aina osallistua keskusteluun, riittää kun saa kuunnella ja samalla miettiä omaa elämäänsä. Oppilaat motivoituvat, kun tuntien sisällöt ja lähestyminen koskettavat omaa elämää. Opettajien näkökulmasta tärkeää oli tuntien yhteinen suunnittelu sekä keskustelu tunteista etu- ja jälkikäteen.

Yhteistyö kääntyi opettajilla voimavaraksi ja oli jopa ehdoton edellytys jakamiselle. Tulokset osoittivat riittävän yksityiskohtaisen täydennyskoulutuksen antavan opettajille rohkeutta ottaa opetuksen sisällöiksi nuoren elämää ja mielenterveyttä tukevia aihe-alueita. Tutkimustulokset ovat nivottavissa terveystiedon opetukseen. Opettaja ei saa jäädä yksin terveystieto-oppiaineen kanssa koulussaan, vaan tarvitsee kollegiaalista vertaistukea.

(Hannukkala 2002)

Terveystieto palvelemaan koko koulu yhteisöä

Terveystieto-oppiaineen sisällyttäminen perusopetukseen voidaan nähdä laajemminkin mahdollisuutena elämän- ja ihmisläheisen toimintakulttuurin edistämiseksi yhteiskunnassamme. Lisäksi tarvitaan yhteisöllinen, terveyttä ja hyvinvointia tukeva kouluarki.



- ▶ Lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista terveyttä tukeva kouluarki on voimaannuttavaa ja pitkällä aikavälillä koko yhteiskuntaa myönteisesti rakentavaa.

Terveystiedon opetuksen on perusteltua edetä lapsen ja nuoren ikätason mukaisesti koko perusopetuksen ajan 1. luokalta aina 9. luokan keväälle asti. Lähtökohtana opetuksessa ovat lapsen ja nuoren arki, kasvu ja kehitys sekä ihmisen elämäntilanne.

Terveystiedon opetus suunnitellun perusteissa on sisältöjä, jotka linkittyvät useampaan oppiaineeseen. Terveyskasvatuksen professori Lasse Kannaksen mukaan opetus suunnitellun toiminnan ohella terveyden edistäminen onkin tärkeää nähdä koko kouluyhteisössä palvelevana terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin lisääjänä. Terveystiedossa oppiaine on herkällä tavalla kosketuksissa sekä oppilaiden että opettajien omiin elämäkokemuksiin, emotionaalisiin kipupisteisiin, arjen iloihin ja suruihin. (Kannas 2005)

Tuntien aiheet voivat olla vahvasti kokemuksellisesti läsnä niin oppilailla kuin opettajilla: tämä onkin yksi terveystiedon haasteista, mutta myös todellisista mahdollisuuksista. Terveystiedon tun-

neilla on mahdollista monella tavalla herätellä keskustelua, pohdiskelua ja tiedostamista sekä luoda toiminnallisuutta hyödyntäen toteutuksia lasten ja nuorten mielenterveysosaamisen tueksi.

Esimerkeistä toteutukseen omassa koulussa

Edellä esitellyt hankkeet antavat jo valmiita toteutuskelpoisia ideoita oman koulun käytänteisiin.

Yhteistyön mahdollisuudet ovat monenlaiset, ja jokaisessa koulussa voidaan rakentaa niitä mielenkiinnon, tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Luovalle ideoinnille ja uusille kokeiluille on tarpeen antaa tilaa. Tärkeää on, että myös oppilaiden ideat ja ajatukset kuuluvat ja näkyvät kouluarjen toteutumisessa.

Yhteistyö kouluhenkilökunnan kesken on arvokasta ja pohjautuu koulussa yhteisesti keskusteluille, arvostuksille, arvoille ja toimintakulttuurille lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen terveyden tukemiseksi. Toimivan ja osaavan kou-



lukulttuurin luomisessa rehtorilla on merkittävä tehtävä. Hänellä on mahdollisuus nostaa esiin tärkeitä asioita ja pitää ne koko koulu yhteisön mielessä elävinä ja arjessa toteutuvina tekoina.

Yhteiseen keskusteluun ja yhteistyöhön kodin ja koulun kanssa on tärkeää sitouttaa mukaan lasten ja nuorten vanhemmat. Tähän haastaa myös viimeinen valtakunnallinen perusopetuksen opetussuunnitelma. Yhteistyötä on hyvä laajentaa oman kunnan alueella. Koulu voi kunta- ja kyläyhteisössä olla tärkeässä asemassa yhteisöllisyyden rakentumiseksi lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaksi.

Lapsillesopiva Suomi -toimintasuunnitelma on sosiaali- ja terveysministeriön keväällä 2003 nimeämän lapsiasiain toimikunnan kansallinen toimintasuunnitelma, jonka YK edellyttää jäsenmailtaan. Toimikunta korostaa, että lasten hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu kaikille hallinnonaloille ja kaikille aikuisille. Lapsiperheiden tukemiseen tarvitaan yhteiskunnassamme kasva-

tuskuoppaanuutta. Suomessa aloitti syyskuussa 2005 uudessa tehtävässä ensimmäinen lapsiasiavaltuutettu. Tämä on tärkeä askel lasten hyvinvoinnin turvaamiseksi ja lisäämiseksi maassamme. (STM tiedote 216/2005 ja 217/2005) Jo ensimmäisen kuukauden aikana lapsiasiavaltuutetun toimistoon tuli yli 200 yhteydenottoa. Yleisin huolenaihe olivat kouluun liittyvät ongelmat; palautetta tuli etenkin kouluverkon supistamisesta ja koulukiusaamisesta.



Lasten ja nuorten mielenterveyden tukeminen kouluyhteisössä

Suomen Mielenterveysseura on viime aikoina panostanut vahvasti lasten ja nuorten hyvinvointiin.

Vuonna 2001 seuran liittokokous esitti lasten ja nuorten mielenterveyden nostamista keskeiseksi asiaksi valtion ja kuntien terveystalouksissa. Jotta tasapainoiselle kehitykselle kohti aikuisuutta voitaisiin taata fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus, kannanotossa esitettiin kolme vaatimusta:

- Vanhemmille on taattava mahdollisuus keskittyä riittävästi vanhemmuuteen.
- Lapsille ja nuorille on kehitettävä monipuolisia tukimalleja.
- Perheiden tukiverkoston varmistamiseksi on rakennettava uutta yhteisöllistä aikuisuutta, keskinäistä huolenpitoa.

Seuraavassa kolmivuotisstrategiassaan (2002–2004) Mielenterveysseura nimesi yhdeksi painotusalueistaan lasten ja nuorten mielenterveyden ja perheiden tukemisen. Sen seurauksena käynnistettiin kolmivuotinen valtakunnallinen Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -projekti ja useita paikallisten mielenterveysseurojen hankkeita, joissa

yhteistyökumppanina on ollut koulu- ja nuorisoyhteisöjä. Sitä edelsi televisiossa toteutettu Katkolla tulevaisuus -kampanja, jonka aikana seuran toiminnanjohtaja Pirkko Lahti vastasi henkilökohtaisesti lähes 300 nuorelta tulleeseen kirjeeseen tai sähköpostiin.

Mielenterveysseuran vuonna 2002 järjestämässä Mielenterveyden konsensuskokouksessa korostettiin niin ikään vanhemmuuden taitojen turvaamista; lapsiperheille, lapsille ja nuorille suunnattujen joustavien ja matalan kynnyksen palveluiden merkitystä; arvo- ja keskustelun käynnistämistä perheessä, neuvolassa, päiväkodissa, koulussa ja työpaikoilla; kasvattajien oman jaksamisen tukemista ja heidän mielenterveysosaamisensa vahvistamista; media- ja lukutaidon lisäämistä.

Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi

Lapset ja nuoret ovat olleet pääosassa Mielenterveysseuran valtakunnallisessa Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -hankkeessa. Heidän ajatus- ja kuuleminen ja esiin tuominen sekä mahdollisuuksien mukaan niihin vastaaminen on ollut hankevuosina ensisijainen tehtävä.



Heidän hyvinvointinsa edistämiseksi on pyritty tukemaan myös vanhempia ja kouluyhteisöä, lapsen ja nuoren elämän kahta tukipilaria.

Raha-automaattiyhdistyksen tuella toteutetun projektin tavoitteiksi määriteltiin:

1. lasten ja nuorten välitön auttaminen kouluympäristössä
2. uusien mallien kehittäminen koulun arkisiin käytänteisiin
3. kasvattavien aikuisten tukeminen tehtävässään
4. mielenterveystiedon lisääminen ja asenteisiin vaikuttaminen.

Lasten ääni kuuluviin

Projektissa työskenneltiin kolme ensimmäistä vuotta 7–16-vuotiaiden koululaisten, toisen asteen opiskelijoiden ja nuorten aikuisten kanssa. Yhteistyötä tehtiin koulun kentällä sekä lasten ja nuorten vanhempien kanssa. Hankkeen hyödyntämistä voitiin osin Raha-automaattiyhdistyksen tuen, osin Nokialta saadun lahjoituksen turvin jatkaa vuonna 2005. Viimeisenä vuonna kes-

kityttiin lapsia ja nuoria tukevan mielenterveystiedon viemiseen opettajille ja kouluterveyshuollon henkilöstölle.

Hankkeesta on tähän oppaaseen koottu tiivistetysti oppilaiden, vanhempien ja opettajien viestejä sekä mallit Risa-reppu-toiminnan ja Hyvän mielen päivän järjestämisestä kouluissa.

Hankkeen aikana kerättiin kyselylomakkein lähes 1 500:lta peruskoulun kuudesluokkalaiselta ajatuksia elämän tärkeistä asioista: iloista, suruista, unelmista ja peloista. Yhteistä löytyi paljon, asuipa nuori etelässä tai pohjoisessa.

Ehkä selvin yhteinen nimittäjä löytyi peloista. Lähes jokainen nuori oli kohdannut väkivaltaa tai joutunut sen silminnäkijäksi koulussa tai vapaa-ajan ympäristössään. Eniten pelätäänkin tuntemattoman henkilön epämääräistä itseen kohdistuvaa väkivaltaa: raiskauksi tulemista tai muuta fyysistä pahoinpitelyä. Nuoret pelkäävät myös läheisen ihmisen menettämistä tai sitä, että kaverille tapahtuu jotain pahaa. Kolmas niin ikään eri puolilla maata ilmennyt piirre oli, että koululaiset eivät tunteneet itseään kovin merkittäviksi muille ihmisille.

Nuorilla on myös paljon toivomuksia aikuisille. Ne ovat kuitenkin paljon yksinkertaisempia ja arkoisempia kuin aikuiset kuvittelevat. Toiveet kertovat tavallisen elämän arvostamisesta. Halutaan tuntea, että vanhempi välittää. Tarvitaan vanhemman aikaa, kannustusta ja rohkaisua.

Nuoret haluavat, että

- aikuinen pysähtyy häntä varten, vaikka tuntisikin nuoren asian sillä hetkellä vähemmän tärkeäksi
- aikuinen on tietoinen siitä, mitä nuoren elämään kuuluu
- aikuinen ymmärtää keskusteluyhteyden syntymisen tärkeyden
- suhde aikuisen ja nuoren välillä on kunnossa
- aikuinen on vanhempi – ei kaveri.

Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -hankkeessa tavoitettiin myös vanhempia.

Eräällä paikkakunnalla koululaiset olivat koonneet vanhempainillassa luettuun kirjeeseen ajatuksiaan, toiveitaan ja pelkojaan, joihin toivoivat vanhemmilta vastauksia. Kirjeissä pelättiin vanhemman suuttumista, riitelyä ja huutoa kotona ja toivottiin, ettei vanhempi raivostuisi niin helposti, olisi hyvällä tuulella eikä murehtisi liikaa. Nuorista oli myös ikävää, ettei vanhempi heidän mielestään ottanut heitä vakavasti.

Nuori toivoisi, että vanhempi puhuisi hänen kanssaan - rauhallisesti ja rehellisesti - suruista ja iloista, lapsuudesta, kiusaamisesta ja huumeista. Kirjeissä kerrottiin myös, ettei nuori uskalla puhua monista asioista kuten kotiintuloajoista tai päihteistä. Tai ei uskalla kysyä, rakastetaanko häntä. Vanhemman myös toivotaan auttavan enemmän.

"On mukava tulla kotiin, kun olet siellä". "On mukava, kun olet hyvällä tuulella, autat läksyissä ja lohdutat minua surussa."

Vanhempien huoli

Vanhemmudesta tai sen puutteesta keskustellaan mitä erilaisimmilla areenoilla. Vaikka lapsen ja nuoren tarpeista ja hyvän kasvun edellytyksistä tiedetään nyt paljon enemmän kuin ennen, yhä useampi äiti ja isä tuntee epävarmuutta ja miettii, millainen on riittävä vanhempi.

Valtakunnallisessa hankkeessa vierailtiin mahdollisuuksien mukaan vanhempainilloissa eri puolilla maata. Vanhempainiltoihin luotiin myös uusia malleja esimerkiksi ottamalla oppilaita mukaan yhteisiin iltoihin tai keräämällä luokassa vanhemmille oppilaiden viestejä, joihin vanhemmat puolestaan vastasivat yhdessä.

Vanhempien hankkeen aikana esiintuomista huolenaiheista yleisimpiä olivat: huoli nuoren ajankäytöstä ja nukkumisesta, huoli nuoren kaveripiiristä, huumeet ja alkoholi, väkivalta televisiossa,



tietokonepeleissä ja internetissä sekä nuorten oppimisvaikeudet.

Vanhempainilloissa toivottiin keskustelunaiheeksi monenlaisia teemoja kuten:

- Miten hiljainen lapsi pärjää koulussa
- Luokka-asteelta toiselle siirtyminen
- Koulukiusaaminen
- Kaveripiirin muuttuminen tai saako nuori kavereita
- Pettymysten kohtaaminen
- Epäpätevä ja uupunut opettaja
- Miten säilyttää oppimisen ilo
- Kodin ja koulun yhteistyö

Paljon toivottiin yhteisiä pohdintoja myös lapsen ja nuoren kehitykseen liittyvistä asioista: liian varhainen aikuis-tuminen, murrosiän kohtaaminen, koululaisen stressi ja masennus, nuoren itsetunto.

Risareppu

Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -hankkeen tavoitteena oli tukea koulu yhteisöä tarjoamalla tietoa lasten ja nuorten mielenterveydestä, osallistumalla ongelmien ratkomiseen

sekä olemalla lisäresurssi vanhempien ja heidän luvallaan lasten ja nuorten keskustelukumppanina.

Projektissa luotu Risareppu on tukea antava toimintamalli, jossa kouluissa

- vastataan lasten ja nuorten kysymyksiin
- järjestetään oppitunteja ja teemapäiviä elämän kysymyksistä
- järjestetään opettajille koulutusta lasten ja nuorten kysymysten ja ongelmien käsittelemiseen
- puhutaan vanhempainilloissa lasten ja nuorten mielenterveyteen liittyvistä asioista.

Hankkeeseen haettiin yhteistyökouluja tiedotusvälineiden kautta. Tuloksena oli 150 yhteydenottoa rehtoreilta, opettajilta, oppilashuoltohenkilöstöltä ja vanhemmilta. Kaikki yhteyttä ottaneet saivat aineistoa ja tietoa hankkeesta. Valtakunnalliseen Risareppu-ketjuun valikoitui koulun oman halukkuuden ja omaleimaisuuden pohjalta kahdeksan peruskoulua eri puolilta Suomea, joiltakin osin mallia sovellettiin yli 30 koulussa.

Hanke sitoutti koulun yhteistyöhön kirjallisesti: rehtori allekirjoitti Risareppu-koulun sitoumuksen ja osoitti yhteistyölle yhteysopettajan. Sekä rehtori että yhteysopettaja saivat hankkeelta

ohjeet ja heille tarjottiin konsultaatio- ja ohjaustuki oppilaiden kysymyksiin vastaamista varten. Koska Risareppu-toimintaan sisältyi aktiivista ja yksilöllistä vuorovaikutusta oppilaan kanssa, alaikäisen koululaisten kohdalla oli saatava huoltajan lupa yhteydenpitoon. Risareppu-aineistoon sisältyikin toimintaohjeiden lisäksi vanhemmille osoitettu kirje, joka lähetettiin ennen toiminnan aloittamista kaikkien oppilaiden vanhemmille.

Kouluissa järjestettiin oppilaiden toimuksesta myös Risareppu-vastaanottoja, oppitunteja mielenterveydestä sekä kokeiluina Risareppu-radiolähe-tyksiä ja -uutisia. Risareppu-toimintaan otettiin mahdollisuuksien mukaan yhteistyöhön ja aktiivisiksi kumppaneiksi paikalliset mielenterveysseurat ja niiden ylläpitämät kriisikeskukset.

Yhteistyö koulujen oppilashuoltoryhmien kanssa oli mallissa tärkeää. Oppilashuollon työn merkitys ei kuitenkaan riittävästi näy peruskoulussa. Hankkeessa tehdyn selvityksen mukaan

vuonna 2003 Suomessa oli jokaista terveydenhoitajaa kohti 550 oppilasta, jokaista koulukuraattoria kohti 2 300 oppilasta ja jokaista koulupsykologia kohti 2 600 oppilasta.

Kaikissa Risareppu-kouluissakaan koko oppilashuoltoryhmä ei ollut mukana työskentelyssä, vaan toiminnan käynnistämiseen saattoi osallistua esimerkiksi koulupsykologi tai kouluterveydenhoitaja.

Mielenterveyden lukutaito

Kahdeksan koulua eri puolilta Suomea osallistui myös projektin osahankkeeseen, jonka tavoitteena oli lisätä mielenterveyden lukutaitoa eli kykyä ymmärtää paremmin itseään, kavereitaan ja ympäristöään ja sen avulla jaksaa ja selviytyä paremmin koulussa ja kotona.

Mielenterveyden lukutaito-kampanjan tavoitteena oli välittömän tuen tarjoaminen, mielenterveystiedon jakaminen ja aikuisen läsnäolon merkityksen korostaminen nuoren kehityksen tär-



keässä vaiheessa. Hankkeessa korostettiin luottamusta nuoren omiin voimavaroihin unohtamatta avun hakemisen tärkeyttä silloin, kun nuoren omat voimat eivät riitä tai kun elämänkysymysten jakamiseen tarvitaan aikuista.

Jokainen mukana ollut koulu järjesti näitä asioita käsitelleen Mielentilapäivän, jonka aikana yli 400 kuudesluokkalaista kysyi ja sai vastauksia juuri itseään mietityttäviin asioihin elämästä, kaverisuhteista, peloista, tunteista, väkivallasta.

Suunnittelun pohjaksi oppilaille tehtiin kysely, jossa heillä oli mahdollisuus kertoa niin arkisista iloistaan kuin mieltä painavista asioista. Kyselyt purettiin Mielenterveysseurassa ja yhteenveto vastauksista lähetettiin jokaiselle mukana olleelle koululle. Esiintulleiden asioiden käsittely aloitettiin Mielentilapäivässä aikuisten kanssa; tavoitteena oli antaa aikuisten aikaa ja läsnäoloa niin, ettei nuori ole kysymyksissään yksin.

Kyselyn pohjalta luokat lähtivät myös suunnittelemaan oman päivänsä ohjelmaa. Oppilaiden toiveita toteutettiin mahdollisimman tarkoin. Näin jokaisen koulun ohjelmat poikkesivat hieman toisistaan. Päivän ohjelmat vaihtelivat hiljaisesta Vakava paikka -keskustelupisteestä taiteilijoiden tarjoamiin elämyksiin ja vuorovaikutuksellisiin tilanteisiin. Yhteistä olivat hyvän mielen aamiainen, oppilaiden esityk-

set, vierailevat luennoitsijat ja keskusteluhetket. Jokaisessa koulussa oli opettajien ja vierailijoiden lisäksi mukana vastuutaholta kummit. Päivän mittaan kerättiin monin eri tavoin rohkeutta, koeteltiin rajoja ja saatiin elämyksiä.

Samaan aikaan Mielenterveysseuran kotisivuilla oli suljettu keskustelupalsta hankkeeseen osallistuville oppilaille. Palsta oli auki koulujen päättymiseen asti toukokuun lopulle.

Hankkeesta tiedotettiin vanhemmille ja heiltä vahvistettiin koululaisille osallistumislupa niin kyselyyn kuin muihin toimintoihin. Joissakin kouluissa vanhemmille järjestettiin oma tapahtuma tai heillä oli mahdollisuus osallistua päivän viettoon. Eräässä koulussa oppilaat tekivät kirjallisia kysymyksiä, joihin vanhemmat vastasivat vanhempainillassa.

Eri kouluissa saadut kokemukset koottiin ja arvioitiin nuorten kanssa toukokuussa Helsingissä järjestetyssä Koululaisten kongressissa. Tapahtuman päätteeksi jokainen nuori lähetti tai vaalle oman ilmapallon ja sen mukana ilon, jonka halusivat jakaa muille tai surun, josta haluavat päästä eroon.

Kesäloman jälkeen pidettiin vielä yhteyttä siten, että jokainen mukana ollut oppilas sai kotiin henkilökohtaisen tervehdyskirjeen ja onnentoivotuksen uudelle kouluvuodelle.

Oppilaiden ja opettajien palaute hankkeesta oli rohkaiseva. Elämäkysymysten käsittelyyn syntyi uutta avoimuutta ja matkasta kohti seitsemättä luokkaa käytiin vilkasta keskustelua. Oppilaiden palautteen mukaan pelot ja epävarmuus seitsemännelle luokalle menemisestä vähenivät.

Palautteiden rohkaisemina päätettiin hankkeesta tehdä verkkoon Hyvän mielen päivä -mallinnus, jota jokainen maamme koulu voi halutessaan hyödyntää omassa toiminnassaan. Päivän suunnitteluun ja ideointiin voi tutustua osoitteessa www.mielenterveysseura.fi

Mielenterveyden lukutaito -kampanja toteutettiin yhteistyössä lääkeyritys GlaxoSmithKlinen kanssa.

Mielenterveyden lukutaito -kampanjan yhteistyökoulut olivat: Kuparivuoren koulu, Naantali, Peltolammin koulu, Tampere, Keskustan koulu, Rovaniemi, Tiirismaan peruskoulu (englanninkielinen ala-aste), Lahti, Tahvion koulu, Raisio, Hämeenlinnan yhteiskoulu, Hämeenlinna, Helsingin II Normaalkoulun ala-aste, Helsinki ja Jalasjärven ala-aste, Seinäjoki.

Lisäksi Risarepputoiminta käynnistyi Kirkkonummen mielenterveysseuran aloitteesta Veikkolan koulun ala-asteella Kirkkonummella ja Savonlinnan mielenterveysseuran aloitteesta Enonkosken koulussa.

Yhteistyö poliisin kanssa

Erillisinä hankkeina projekti teki yhteistyötä poliisin kanssa.

Yhteistyössä sisäministeriön ja Helsingin nuorisopoliisin kanssa toteutettiin pääkaupunkiseudulla peruskoulun 3. ja 4. luokkalaisille kohdistettu huumevalistuskampanja, jossa oli mukana myös amerikkalainen Walt Disney -yhtiö.

Sisäministeriön poliisiosaston kanssa toteutettiin vuonna 2004 Turvallinen mieli -asiantuntijapäivä. Tarkoituksena oli saattaa vuorovaikutukseen kaksi ammattikuntaa, jotka kohtaavat työsään lapsen ja nuoren ongelmia: rehtori ja opettajat sekä lähipoliisi. Koulun ja poliisin yhteistyötä on tarkoitus kehittää laajemminkin Suomessa; joillakin paikkakunnilla koulun oppilashuoltoryhmään kuuluu jo poliisi.

Opettajan ja lähipoliisin työparityöskentelyssä päivillä nostettiin esiin sellaisia aihepiirejä, joissa jompi kumpi tai molemmat tunsivat, ettei oma ammattitaito vastaa käytännön tilanteissa eteen tulevia vaatimuksia:

- Miten poliisi voisi rikoksen jälkeisessä esitutkinnassa toimia niin, että ehkäisisi saman nuoren joutumista uudelleen tähän tilanteeseen.
- Mitä tehdä tyttöjen lisääntyneelle aggressiivisuudelle.

- Miten toimia itsetuhoisen tai sulkeutuneen nuoren kanssa.
- Miten saada vanhemmat uskomaan, että nuorella on toimenpiteitä vaativa ongelma.
- Kuinka tunnistaa mielenterveyden häiriö ja miten ohjata avun pariin.
- Miten toimia koulukiusaajan kanssa.
- Miten erottaa nuoren normaaliin kehitykseen kuuluva oire ammatti-apua vaativasta tilanteesta.

Opettajien työn tukeminen

Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -hankkeen tavoitteena on viimeisenä vaiheena ollut mielenterveystiedon lisääminen ja asenteisiin vaikuttaminen hyödyntämällä hankkeen aikana kertynyttä tietoa ja kokemuksia.

Projektin aikana kävi ilmeiseksi tarve lisätä opettajien ja muiden kasvatusalan henkilöiden mielenterveysosaamista. Syksyllä 2005 hanke toteutettiin lääninhallitusten kanssa yhteistyössä joka läänin alueella yhdestä kahteen koulutuspäivää teemalla Retki koulun näyttämölle. Osa koulutuksista siirtyi alkuvuoteen 2006.

Koulutuksen tavoitteena on tiedon lisäksi virittää ajatuksia ja keskustelua

opettajan oman jaksamisen tärkeydestä arvokkaassa työssä lasten ja nuorten kanssa. Merkittävää on, että opettaja löytää välineitä omalle jaksamiselleen sekä keinoja ja välineitä opettajana toimien tukea lapsia ja nuoria heidän kouluvuosinaan.

Vanhempien, opettajien ja kasvattajien tueksi Mielenterveysseura on julkaissut kolme opasta:

- **Miten autan oppilasta opettajan keinoin, vuonna 2001** (Alli Paasikiven säätiön tuella)
- **Vanhempainopas – Miten tuen lastani koulutiellä, vuonna 2004**
- **Nuorten viestejä vanhemmille, vuonna 2005**

Oppaat on tulostettavissa:
www.mielenterveysseura.fi

Hankkeen puitteissa käynnistettiin keväällä 2005 myös ekaluokkalaisten vanhemmille suunnattavan opetussarjan tekemiseksi yhteistyö YLE 1:n, opetusministeriön, opetushallituksen ja Suomen Vanhempainliiton kanssa. Neliosainen sarja tulee ulos syksyllä 2006 koulujen alusviikolla, ja siitä tehtävää dvt:tä voidaan käyttää keskustelun virittäjänä vanhempainilloissa. Koulut voivat tilata ohjelmaa Ylen Tallennepalvelun kautta.

Suomen Mielenterveysseuran ja paikallisten mielen- terveysseurojen yhteistyöhankkeita koulun kanssa

Lasten ja nuorten arkinen mielen- terveysosaaminen eli Osaan ja Kehityn -hanke (2006–2009)

Suomalaisesta kouluopetuksesta on puuttunut oppiaineeseen sisältyvä selkeä nuoren ihmisenä kasvamista ja elämäntaitoa tukeva opetuskokonaisuus. Suomen Mielenterveysseuran Osaan ja Kehityn (OK) -hanke (2006–2009) konkretisoi yhteistyössä opettajien kanssa mielenterveyden voimavaraajattelua yläkoulujen terveystiedon opetuksessa.

Hankkeessa kehitetään, pilotoidaan ja arvioidaan yhteistyössä mielenterveyden asiantuntijoiden ja opettajien kanssa mielenterveystietojen ja -taitojen toimintamalli ja tuotetaan opetuskokonaisuus ja -materiaali mielen hyvinvoinnista 7–9 luokille osaksi terveystiedon opetusta. Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus pohjautuu terveystiedon opetussuunnitelman perusteiden tavoitteisiin ja sisältöihin ja se sisältyy terveystiedon opetukseen jokaiselle vuosiluokalle yläkoulussa.

Terveystiedon oppiaineessa on mahdollista avata ja käsitellä ikätason mukaisesti monella tavalla hyvään mieleen ja hyvinvointiin liittyviä asioita yläkouluikäisten kanssa. Hankkeen päämääränä on tukea yläkouluikäisen kasvua, kehitystä ja mielen hyvinvointia. Tavoit-

teena on tukea nuoren omia vahvuuksia ja voimavaroja sekä vahvistaa hänen turvaverkostojaan. OK-hankkeen tarkoituksena on kääntää katsetta ongelmakeskeisyydestä jaksamisen tukemiseen. Mielenterveys on luova voimavara, joka tukee elämää nuoren arjessa, koulutyössä ja ihmissuhteissa. Siihen kuuluu muun muassa itsetunto, kyky tunnistaa ja ilmaista tunteita sekä luottamus elämään. Pettymykset ja vaikeatkin elämäntilanteet ovat osa elämää, mutta niistä voi selviytyä. Tarkoitus on auttaa kohtaamaan ja käsittelemään elämässä vastaan tulevia vaikeuksia sekä selviytymään niistä. Tärkeää on, että kukaan ei jää yksin. Mielen hyvinvointi on elämäntaitoa, jota keräämme ja käytämme koko elämämme ajan ja jota voi oppia ja opettaa.

Yksi osa hanketta on yhteistyö vanhempien kanssa. Yhteistyötä toteutetaan muun muassa vuorovaikutteisilla nuoren ja vanhemman yhteisillä kotitehtävillä sekä vanhempien teemailtoina ja keskusteluryhminä.

Hankkeessa vahvistetaan opettajien ammatillista osaamista mielen hyvinvoinnista sekä tuetaan työssä oppimista koulutuksella, vertaistuellalla ja työhönjauksellisin menetelmin. Hankkeessa kehitetään koulutuksellinen malli mielen hyvinvoinnista osaksi opettajan ammatillista osaamista.

Hankkeessa ovat mukana koulujen rehtorit, terveystiedonopettajat ja oppilashuoltohenkilöstö, mutta kohderyhmänä on jokainen osallistuva kouluyhteisö kokonaisuutena. Hanke laajeni syksyllä 2007 kolmesta vantaalaisesta pilottikoulusta (Hakunila, Peltola, Ruusuvuori) 12 muuhun vantaalaiseen yläkouluun ja yhteen helsinkiläiseen erityiskouluun. Hankkeen aikana mielen hyvinvoinnin opetus nivoutuu osaksi koulujen opetussuunnitelmaa ja opetusta.

Kunnan opetustoimenjohdolla ja koulun rehtorin myönteisellä asenteella on avainasema kouluyhteisön henkilöstön mielenterveystietojen ja -taitojen osaamisen lisääntymisessä. Myös yhteistyön rakentuminen oppilashuoltohenkilöstön kanssa on tärkeää.

Pilottikoulujen opettajien ja oppilaiden arviointipalaute sekä ohjausryhmän ja asiantuntijahenkilöiden arviointi koko hankkeen ajan ovat merkittävä osa hanketta. Hankkeen yhteistyö Helsingin ja Jyväskylän yliopistojen kanssa tuottaa teemoihin liittyviä opinnäytetöitä osaksi arviointia ja rakentaa yhteistyötä yliopistollisen opettajakoulutuksen kanssa. Tutkittu tieto mielenterveydestä nuoren voimavarana, sen opetuksellinen viitekehys sekä hyvän mielen kouluyhteisö ovat kansainvälisestäikin ajankohtaisia tutkimusteemoja.

Osaan ja Kehityn -hanke tekee yhteistyötä myös Vantaan sivistysviraston, Opetushallituksen, opettajien ainejärjestöjen ja Suomen vanhempainliiton kanssa.

Hankkeen laajana tavoitteena on levittää mielen hyvinvointiin liittyvä opetus- ja sisältöosaaminen valtakunnallisesti osaksi kuntien perusopetuksen tietoa ja taitoa.

www.mielenterveysseura.fi >hankkeet
>OK-hanke



Valtakunnallinen nuorten ehkäisevän kriisityön hanke, Pulinapaja (2007–2011)

Hankkeen tavoitteena on edistää perusopetuksen 7–9 luokkalaisten hyvinvointia, vahvistaa heidän mielenterveysosaamistaan ja antaa heille keinoja ongelmien ratkaisemiseen sekä kriisien ja vaikeuksien läpikäymiseen. Hankkeen kautta nuorille tarjotaan matalan kynnyksen paikka tuen saamiseen.

Hankkeen osaprojektit toteutetaan Lahdessa, Mikkelissä, Raumalla ja Oulussa paikallisissa kriisikeskuksissa. Pulinapaja-hanke kehittää edelleen Kuopion kriisikeskuksen 2001–2007 luomaa mallia, muokkaa sitä kullekin osaprojektipaikkakunnalle sopivaksi ja juurruttaa sitä paikallisiin nuorten hyvinvointipalveluihin.

Hanke käynnistyi kesällä 2007. Syyslukukauden ajan kartoitettiin paikallisten nuorten hyvinvointipalveluiden rakennetta ja rakennettiin yhteistyöverkostoja. Vuoden 2008 alusta jalkauduttiin yhteensä 11 pilottikoululle. Kunkin

koulun toimintamalli on suunniteltu yhteistyössä Pulinapaja-projektin työntekijöiden, koulun opettajien sekä opilashuollon työntekijöiden kanssa. Toimintamalliin kuuluu koulupäiväystyys, jossa nuori voi tavata Pulinapaja-työntekijän koululla yhtenä päivänä viikossa, teematunnit nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvistä teemoista sekä vanhempainillat. Lisäksi eri paikkakunnilla on suunnitteilla omia toimintamuotoja, esimerkiksi tukihenkilöiden kouluttamista nuorille ja nuorten ryhmä- ja vertaistukitoimintaa yhteistyössä muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa.

Lisätietoja:

www.mielenterveysseura.fi



Elämäni Eväät

Elämäni Eväät on ehkäisevän mielen-terveystyön materiaali opettajien, terveydenhoitajien ja koulukuraattorien käyttöön 7–9 luokkalaisten opetuksessa. Tavoitteena on nuorten omien voimavarojen, itsetuntemuksen, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä aikuistumisen tukeminen, mielenterveystietouden lisääminen ja ongelmien ehkäiseminen. Materiaali koostuu kolmesta ohjaajan kansiosta, jotka ovat työvälineitä nuorten kasvun ja kehittymisen tukemisessa. Ne sisältävät valmiita tuntuunnetelmia ja tehtäväehdotuksia mielenterveyteen liittyvien teemojen käsittelyyn. Mielenterveys nähdään arkipäiväisenä asiana ja tärkeänä voimavarana. Käsiteltävät aiheet luokka-asteittain ovat:

- 7-luokalla ”Minä ja lähipiirini”: tutustuminen, itsetuntemus, tunteet ja niiden ilmaiseminen, terveet elämäntavat, luokan ilmapiiri, ystävyys, ihas-tuminen ja rakastuminen
- 8-luokalla ”Mitä on mielenterveys?": mielenterveys, kriisit ja niistä selviytyminen, omat voimavarat
- 9-luokalla ”Tulevaisuus ja sen tuomat haasteet”: tulevaisuuden haaveet, tavoitteiden saavuttaminen, stressi ja rentoutuminen

Terveyden edistämisen keskus on arvioinut valmiin koulutusmateriaalin (ohjaajan kansiot ja oppilaan vihkosen) ja suosittanut sen sisällyttämistä Terveysaineistot-tietokantaan www.health.fi. Arviointilauseke aineistosta: ”Erinomainen apuväline kouluille opetuksen tueksi.” Lisäksi Terveyden edistämisen keskus palkitsi Elämäni Eväät kunnia-kirjalla vuoden 2007 parhaat terveysaineistot -kilpailussa.

Elämäni Eväät on ollut Porin Mielenterveysseura ry:n hanke vuosina 2003–2007 yhteistyössä kahdeksan porilaisen peruskoulun 7–9 luokkien kanssa. Yksi kouluista on toiminut pilottikouluna ja koekäyttänyt materiaalin vuosittain. Valmistunut materiaali on otettu käyttöön porilaisilla kouluilla syksystä 2004 alkaen.

Lisätietoja ja materiaalitilaukset:
www.porinmielenterveysseura.net



Nuorimieli-hanke (2006–2009)

Kajaanin Seudun Mielenterveysseura KaMi:n hankkeen tavoitteena on tukea nuoria ja heidän läheisiään sekä lisätä heidän hyvinvointia. Kohderyhmänä on mielenterveysasioissa tukea tarvitsevat 16–30-vuotiaat nuoret ja heidän läheisensä. Pyrkimyksenä on ehkäistä pahoinvoinnin kasautuminen. Päämääränä on luoda matalan kynnyksen auttamismalli, joka tavoittaa edellä mainitut ryhmät.

Tukihenkilötyö on olennainen osa hanketta. Toiminta koostuu käytännön tukityöstä ja tukihenkilökoulutuksista. Tukisuhdetta tarjotaan elämäntilanteessa, jossa nuori ei jaksakaan yksin ja kaipaa toisen apua ja tukea. Tukisuhteesta laaditaan sopimus, johon kirjataan tuettavan toiveet ja odotukset, tukihenkilön mahdollisuudet tukitoimiin, yhteydenpitotavat ja tarkistamisajankohdat. Tukisuhde voi kestää esimerkiksi puolesta vuodesta pariin vuoteen. Hankkeen erilaisiin vertaistukiryhmiin voi tutustua Nuorenmielen omilla nettisivuilla.

Hankkeen ohjausryhmässä on edustus Kainuun ammatti-opistosta, Kainuun nuorisopsykiatrian osastosta, Kajaanin ammattikorkeakoulusta, Kajaanin lukioista, Kajaanin Seudun Mielenterveysseurasta, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kainuun piiristä ja Suomen Mielenterveysseurasta.

Lisätietoja: www.nuorimieli.fi

Nuorten kriisityö -projekti (2004–2008)

Lounais-Suomen Mielenterveysseuran Turun kriisikeskuksen hankkeen tavoitteena on toisaalta kriisiavun tarjoaminen, toisaalta ehkäisevän mielenterveyshuollon menetelmien kokeileminen ja kehittäminen.

Kohderyhmänä ovat 13–24-vuotiaat Turun seudulla asuvat nuoret, jotka ovat kohdanneet kriisin. Toimintamuotoina ovat kasvokkain kriisikeskuksessa tapahtuva yksilökriisityö, ryhmien järjestäminen, koulutus, tutkimustoiminta ja oppilaitosyhteistyö.

Osahankkeena projektissa on toteutettu Pilottikouluhanke, jonka päämääränä on ollut kehittää yhden paikallisen oppilaitoksen kanssa mielenterveyttä ja elämänhallintaa tukevia toimintamuotoja, joita voi myöhemmin soveltaa myös muissa oppilaitoksissa.

Pilottikouluhankkeen keskeisiä aihealueita ovat olleet stressinhallinta ja jaksaminen, mielenterveyden orastavien ongelmien havaitseminen ja niihin puuttuminen sekä opiskelijoiden tukeminen kriisissä. Aihealueiden tiimoilta hankkeessa on järjestetty muun muassa luentoja ja keskusteluja oppilaiden ja henkilökunnan kanssa, tehty yhteistyötä oppilaskunnan kanssa, pidetty stressinhallinnan ja jaksamisen teemapäiviä lukion toisen vuosikursin opiskelijoille ja abiturienteille, toteutettu kyselytutkimus ja käynnistetty

tutortoiminta useaan alueen lukioon yhteistyössä koulujen henkilökunnan kanssa.

Pilottikouluhankkeessa kehiteltyä materiaalia ja mielenterveyden tukemiseen liittyvää tietoutta on koottu koulujen henkilökunnalle suunnattuun opaskirjaan ja koulutuspakettiin.

Lisätietoja:
www.turunkriisikeskus.fi

Tasapainon Hetkiä (2005–2009)

Hyvinkään Seudun mielenterveysseuran Kriisikeskuksen Tasapainon Hetkiä -hankkeen tavoitteena on mielenterveysongelmien ehkäiseminen ja nuoruusiän mielenterveyden edistäminen.

Projekti toteutetaan yläkouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa Hyvinkäällä. Pyrkimyksenä on saada avun piiriin nuoret, joiden oirehdinta ei ole ”riittävän häiritsevää”. Heillä on usein paljon opiskelupaineita, omat ja lähipiirin vaatimukset voivat olla suuret ja tavoitteista jääminen ahdistaa ja masentaa. Toisena ryhmänä ovat alisuorittajat, joiden motivaatio koulua ja koko elämää kohtaan on alentunut.

Projekti tarjoaa yksilöllistä tukea nuorille ja tekee yhteistyötä vanhempien, koulun ja mahdollisen hoitotahon kanssa nuoren kokonaisvaltaiseksi tukemiseksi. Projekti järjestää ryhmätoimintoja oppilaitoksissa sekä vanhempainiltoja eri teemoista. Projektin suljetut ryhmät toimivat vertaistukiperiaatteella. Suljettuja ryhmiä järjestetään sekä nuorille että heidän vanhemmilleen.

Lisätietoja:
www.hymise.fi





Mielenterveysseuran suositukset

Arvot arjen perustaksi

Niin perheen kuin yhteisön kannalta on tärkeää arvokeskustelu kodeissa, neuvoloissa, päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikoilla. Arvot testataan ihmissuhteissa ja ne toteutuvat arjessa. Kysymys on siitä, kuka määrittelee lastemme hyvän elämän. Pysyvät arvot näkyvät lasten ja nuorten hyvinvointina. Arki ankkuroi hyvään elämään ja turvallisuuteen: meillä on aikaa sille, mitä pidämme tärkeänä.

Yhteiskunnassa tarvitsemme johtajuutukseksi välittämistä ja yhteisvastuuta yksilöllisyyden ja kilpailun korostamisen sijaan. Siihen sisältyy erilaisuuden kunnioittaminen ja ihmisten omien voimavarojen tukeminen. Lasten ja nuorten turvallisen elämän perustana vanhemmuus tarvitsee tukea ja arvostusta.

Avaruutta asenteisiin

Mielenterveyden häiriöistä on edelleen vaikeampaa puhua kuin muista sairauksista; mielen ongelma voi jäädä joko kokonaan tunnistamatta tai se sekoitetaan fyysisiin oireisiin. Mielen sai-

rauteen liittyy edelleen epätietoisuutta ja pelkoa, jotka voivat vaikeuttaa avun hakemista. Ennakkoluulot vaikuttavat myös suhtautumiseemme niihin, joilla on mielenterveyden ongelmia.

Mielenterveyteen liittyvistä asioista on opeteltava puhumaan. Se edellyttää omien tietojen ja asenteiden tutkimista: Mitä tiedän mielenterveydestä? Osaanko huolehtia itsestäni? Miten jaksan? Miten osaan kuunnella itseäni ja voimavarojani? Mitä ennakkoluuloja minulla mahdollisesti on? Osaanko kohdata mielen ongelmiin liittyvät asiat? Kaikessa vuorovaikutteisessa työssä, kuten koulussa, ihminen itse on tärkein työväline, ja oma jaksaminen ja hyvinvointi on kaiken työn, jakamisen ja antamisen perusta.

Elämäntaitoja ja selviytymiskeinoja painottavaa hyvää mielenterveyttä voi myös opettaa. Jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista yhtä hyvin kuin vaikeuksista tai ongelmista voi ja pitää puhua luokassa lasten ja nuorten kanssa. Antamamme tiedon ohella viestitämme yhtä paljon sanattomasti suhtautumisellamme ja asenteillamme.



Mielenterveysosaaminen kansalaistaidoksi

Hyvä mielenterveys rakentuu monista osista ja jokaisen ihmisen omat kokemukset vaikuttavat sen muovautumiseen. Mielenterveys on hyvinvoinnin perusta, se vahvistaa toimintakykyä ja luo vastustuskykyä elämän kolhuja vastaan. Lapsen ja nuoren mielenterveys ilmenee kykynä olla vuorovaikutuksessa, ilmaista tunteita, käydä koulua, nauttia elämästä, sietää pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Hyvään mielenterveyteen kuuluvat myös riittävä itsetunto ja omanarvontunto samoin kuin toisten arvostaminen.

Hyvä mielenterveys tiivistyy kysymyksiin: Miten hyväksyn itseni? Miten osaan elämäni? Miten tulen toimeen muiden kanssa? Jokainen voi opetella ymmärtämään, mitä mielenterveydellä tarkoitetaan, mistä se muodostuu, mikä tukee tai vaarantaa sitä ja soveltamaan näitä tietoja omassa elämässään. Tätä nimitetään mielenterveysosaamiseksi. Mielenterveysosaaminen ei ole vain lapsuuden ja kouluopetuksen tuottama perustaito, vaan koko eliniän kehittyvä oppimisen ja henkisen kasvun, työnteon ja aktiivisen kansalaisuuden avaintaito.

Yhteisöllisyys kouluarjen vahvuudeksi

Koulun aikuiset ovat koulussa lapsia ja nuoria varten. Kouluyhteisöissä on tärkeää, että koko yhteisön hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä avataan ja tarkastellaan myös mielenterveyden näkökulmasta: Millaisia ovat koulumme tavoitteet, toimintasuunnitelma ja käytännön toimenpiteet? Miten koulussamme tuetaan yhteisöllisyyden rakentumista niin kouluhenkilökunnan, oppilaiden kuin kodin ja koulun verkostoksi?

Koko koulun yhteisöllisyys on merkittävä voimavara arjessa. Koulu on ainutlaatuinen kanava kohdata lasten ja nuorten lisäksi vanhemmat ja perheet ja koota heitä samojen seinien sisälle. Kouluyhteisö voi rakentaa yhteisöllisyyttä myös laajemmin paikkakunnalla ottamalla mahdollisuuksien mukaan vastaan esimerkiksi järjestöjen ja muiden yhteisöjen tarjoama yhteistyö.

Suomessa oppilashuolto on ollut ja on kantava ja pitkäjänteinen tuki lapsen koulutaipaleen alkumetreistä lähtien kasvun ja kehityksen eri vaiheissa. Oppilashuolto on sekä ehkäisevää että hoitavaa työtä kouluyhteisössä. Sen järjestämisessä toteutuu sekä yhteisöllinen että yksilöllinen tuki.

Varhainen puuttuminen on välittämistä

Aikuisen tuki ja läsnäolo on tärkeää lapselle ja nuorelle. Tämä aikuinen voi olla myös turvallinen ja välittävä opettaja tai oppilashuollon edustaja, jonka kanssa voi puhua vähäisemmistäkin mieltä painavista asioista.

On tärkeää, että lapsen tai nuoren pahaolo huomataan ja siihen puututaan mahdollisimman varhain. Opettaja voi olla ensimmäinen, joka kiinnittää huomiota muutokseen oppilaan olemuksessa tai käytöksessä. Opettajan huolestuminen on aina riittävä syy kertoa asiasta vanhemmille ja kouluterveydenhuollon ammattilaisille.

Vaikka nuoruusiässä kaveripiiri on tärkeä, on asioita, joita ei saa jättää toisen nuoren kannettavaksi. Esimerkiksi itsensä vahingoittamista pohtiva nuori tarvitsee aina aikuisen apua ja auttamisen reittiä tilanteesta eteenpäin. Myös avun tarpeessa olevaa nuorta tukeneet ystävät voivat tarvita keskustelua luotettavan aikuisen kanssa.

Kouluarjen ongelmatilanteisiin on kehitetty erilaisia välittömän tuen keinoja. Esimerkiksi Parkki-toimintamallissa oppilas, joka ei jaksa keskittyä tunnilla koulutyöskentelyyn, voi mennä keskustelemaan koulussa olevan luotettavan ohjaajan kanssa pahasta olostaan.



Kasvattajille tukea

Opetus- ja kasvatus työ on arvokasta mutta vaativaa työtä lasten ja nuorten kanssa. Opettajien peruskoulutuksessa on niukasti tietoa mielenterveyteen liittyvistä kysymyksistä tai erityisten ongelmien ratkaisukeinoista. Mielenterveysseuran valtakunnallisessa hankkeessa tehdyn kyselyn mukaan opettajat olivat halukkaita lisäämään tietojaan ja hankkimaan myös lisäkoulutusta. Mielenterveysosaamista on syytä lisätä sekä opettajien peruskoulutukseen että täydennyskoulutukseen.

Opettajan omaan jaksamiseen, työilon ja innostuksen ylläpitämiseen tarvitaan yhteisön tukea. Rehtorilla on merkittävä tehtävä toimivan ja osaavan koulukulttuurin luomisessa työyhteisössään.

Työnohjaus on myös opettajalle toimiva keino ammatilliseen kasvuun ja kehittymiseen sekä oman ammatti-identiteetin rakentamiseen. Työnohjauksessa avataan työhön liittyviin asioihin uusia näkökulmia ja tunnustetaan ja käsitellään työn kuormittavuutta. Siinä on myös mahdollisuus purkaa ja selkeyttää työn aiheuttamia tunnekuormia. Keskustelu turvallisessa, luottamuksellisessa ilmapiirissä on tärkeä osa työnohjauksen voimaannuttavaa vaikutusta. Vuorovaikutteinen reflektointi ja peilaaminen auttavat arvioimaan ja tutkimaan toimintaa omassa työssään. Jokaisella opettajalla on oikeus työnohjaukseen, mutta opettajien tulisi myös käyttää tätä mahdollisuutta. Rehtori voi kannustaa opettajia tähän.

Koti ja koulu yhteistyössä

Koti ja koulu muodostavat parhaimmillaan toisiaan tukevan kehikon lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykselle. Jos niiden yhteistyö puuttuu, myös tämä tuki rakoilee.

Lapset menestyvät paremmin, jos vanhemmat tukevat lastaan koulunkäynnissä ja ovat yhteydessä opettajaan myös myönteisissä tilanteissa. Hyvin toimiva luokka, jonka toiminnassa on mukana yhteistä aikuisuutta toteuttavia vanhempia, kannattaa niitäkin lapsia, joilla on vaikeuksia tai joiden vanhemmat eivät jaksa tai halua osallistua toimintaan. Kun lapsella tai nuorella on ongelmia, koti ja koulu tarvitsevat toisiinsa erityisen paljon.

Koulu on tärkeä ympäristö niin asiantiedon kuin sosiaalisen kasvun ja kehittymisen opettelupaikkana. Eniten koulu opettaa toimintatavoillaan: arvot, joiden mukaan koulu toimii, ratkaisevat.

Kun koulun perussävy on lasta tukeva ja myönteinen, se heijastuu myös johtamisen tyyliin ja tapaan olla yhdessä.

Yhteisöllisyyden rakentaminen kodin ja koulun välillä on turvallisen ja välittävän ympäristön rakentamista lapsen ja nuoren elämään.

Opettajan pieni huoneentaulu

- Oppilaalla on oikeus turvalliseen koulupäivään.
- Oppilaalla on oikeus ja tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi.
- Ymmärtävä katsekontakti, välittäminen, hetken kohtaaminen ja aito läsnäolo ovat oppilaalle merkittävä tuki kouluarjessa.
- Oppilaan paha olo voi pysyä pitkään piilossa.
- Opettaja on avainasemassa oppilaan ongelmien näkemisessä: luota itseesi ja omiin havaintoihisi.
- Opettajan oppilaassa havaitsema muutos ja hänen siitä tuntemansa huoli on aina riittävä viesti tarttua tilanteeseen ja kertoa siitä eteenpäin vanhemmille ja koulun oppilashuollon henkilölle.
- Opettajalla on oikeus työrauhaan.
- Työnohjaus on opettajalle toimiva keino ammatilliseen kasvuun ja kehittymiseen ja oman ammatti-identiteetin rakentumiseen.
- Jakaminen, keskustelu, yhteistyö ja vertaistuki ovat koulu-yhteisössä voimavaroja. Ei yksin vaan yhdessä.
- Rehtori on opettajien tuki ja hänellä on merkittävä tehtävä toimivan ja osaavan koulukulttuurin luomisessa työ-yhteisössään.
- Yhteisöllisyyden rakentaminen kodin ja koulun välillä on turvallisen ja välittävän ympäristön luomista oppilaan elämään.



- ▶ Kaikessa vuorovaikutteisessa työssä, kuten koulussa, ihminen itse on tärkein työväline. Oma hyvinvointi on kaiken työn, jaksamisen ja antamisen perusta.



Lähteet

Lähteisiin on koottu osin oppaan tekemisessä hyödynnettyä mutta myös suositeltavaa ja koulutyötä tukevaa kirjallisuutta.

- Aapola, S. 1999. Murrosikä ja sukupuoli. SKS.
- Cacciatore, R. 2005. Kasvun ja kehityksen aika - kiva opettaa kasvavalle ja kehittyvälle. Teoksessa Peltonen, H. & Kannas, L. (toim.) Terveystieto tutuksi - ensiapua terveystiedon opettamiseen. Opetushallitus.
- Erkko, P. & Santalähde, A. 2004. Elämäni eväät. Porin Mielenterveysseura ry.
- Fröjd, S. & al. 2004. 9-luokkalaisten mielenterveys Tampereella ja Vantaalla. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja 7/2004.
- Haarasilta, L. & Marttunen, M. 2000. Nuorten masennus. Tietoa nuorille ja heidän perheilleen. Kansanterveyslaitos, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto.
- Haarasilta, L. & Marttunen, M. 2000. Nuorten depressio. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto.
- Hannukkala, M. 2002. Elämään ja tulevaisuuteen -tapaustutkimus peruskoulun 9. luokan Elämäntaitokurssista. Kotitaloustieteen lisensiaatintutkimus. Helsingin yliopisto.
- Helenius, E., Rautava, M. & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. WSOY.
- Helve, H. 2002. Arvot, muutos ja nuoret. Yliopistopaino. Helsinki.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia - parempaan vuorovaikutukseen. PS-kustannus.
- Kallio, A. 2005. Kasvatus hajoavassa ajassa. Nuorten arvot ja moraalikasvatuksen mahdollisuudet. Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopisto.
- Kaltiala - Heino, R. 2004. Seksuaalisuus ja mielenterveys nuoruusiässä. Teoksessa Kosunen, E. & Ritamo, M. (toim.) 2004. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. STAKES.
- Kannas, L. 2005. Terveystieto-oppiaineen olemusta etsimässä. Teoksessa Kannas, L. & Tyrväinen, H. (toim.) 2005. Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto.
- Kauppila, R. A. 2005. Vuorovaikutustaidot - ja sosiaaliset taidot. PS -kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti - ihmisen yksilöllisyys. WSOY.
- Kinnunen, S. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. Valmistautuminen murrosikään. Karas-Sana.
- Kokkonen, M. & Siponen, U. 2005. Sosioemotionaaliset taidot terveystiedon tavoitteina. Teoksessa Peltonen, H. & Kannas, L. (toim.) Terveystieto tutuksi - ensiapua terveystiedon opettamiseen. Opetushallitus.
- Konu, A. & Gråsten-Salonen, H. 2004. Koulumiete-projekti -koululaisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen Pirkanmaalla. Pirkanmaan Sairaanhoitopiirin julkaisuja 8/2004.

- Kouluterveyspäivät 2005. Tiivistelmät, posterit. Stakes.
- Kosunen, E. & Ritamo, M. (toim.) 2004. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Stakes.
- Lajunen, K., Andelle, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. ja Ylenius – Lehtonen, M. 2005. Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stakes.
- Launonen, L. & Pulkkinen, L. (toim.) 2004. Koulu kasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. PS -kustannus.
- Luopa, P., Sinkkonen, A., Jokela, I., Ojala, A. & Räsänen, M. 2004. Nuorten hyvinvointi ja terveys Etelä-Suomen läänissä vuosina 2000, 2002 ja 2004. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stakes. (www.stakes.fi/kouluterveys/ > tulokset > raportit > verkkoraportit)
- Luukkainen, O. & Valli, R. (toim.) 2005. Kaksitoista teesiä opettajalle. PS -kustannus.
- Määttä, K. 2000. Kestävä parisuhde. WSOY.
- Nykänen, M. & Honkanen, L. 1998. Leija. Toiminnallisia harjoituksia peruskouluun. Terveys ry.
- Oppilas- ja opiskelijahuolto Helsingissä. Oppilas- ja opiskelijahuollon kehittämistyöryhmän muistio. Helsingin kaupungin opetusviraston julkaisusarja B2:2003.
- Peltonen, H. 2004. Turvallisuus ja hyvinvointi. Teoksessa: Loukala, M-L. (toim.) Aihekokonaisuudet perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Opetushallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelmaan perusteet 2004. Opetushallitus.
- Pietilä, A-M., Eirola, R. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2002. Uudistuvat työmenetelmät. Teoksessa: Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, K. (toim.) Terveiden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. WSOY.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. PS -kustannus.
- Pulkkinen, L. & Launonen, L. 2005. Eheytetty koulupäivä. Lapsilähtöinen näkökulma koulupäivän uudistamiseen. Edita Prima Oy.
- Räsänen, M., Sinkkonen, A., Jokela, J. Ja Luopa, P. 2004. Kouluterveys 2004: Pääkaupunkiseudun raportti. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stakes. www.edu.hel.fi > palvelut > julkaisut > muut julkaisut)
- Rönkä, A. & Poikkeus, A-M. 2000. Tytöt, pojat ja vanhemmat: kumppanuutta ja kahinointia. Nuorisotutkimus 4, 3-18. Nuorisotutkimusseura ry.
- Salmela-Aro, K. 2005. Ajankohtaisia näkemyksiä koulu-uupumukseen. X Kouluterveyspäivät 2005. Tiivistelmät, posterit. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stakes.
- Salminen, P. 2005. Hankkeen hedelmät yhteiseen koriin. Teoksessa: Salminen, P. (toim.)Yhdessä kasvattamaan. PS -kustannus.
- Salmivalli, C. 2005a. Koulukiusaamiseen puuttumisen mahdollisuudet. X Kouluterveyspäivät 2005. Tiivistelmät, posterit. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stakes.
- Salmivalli, C. 2005b. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. PS -kustannus.

- Siponen, U. 2005. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisesta. Teoksessa Peltonen, H. & Kannas, L. (toim.) Terveystieto tutuksi - ensiapua terveystiedon opettamiseen. Opetushallitus.
- Terveellisen ja turvallisen opiskeluympäristön laadun arvioinnin perusteet perusopetusta varten. Opetusministeriön työryhmien muistioita 2002:27.
- Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 1435/2001. Suomen säädöskokoelma.

Haastattelut ja tiedotteet

Launonen, L. Kasvatustieteen tohtori. Haussa koulun arvot. *Mielenterveys* 4/2005. Suomen Mielenterveysseura.

Marttunen, M. Psykiatrian professori. Itsemurha nuorenkin uhkana. *Mielenterveys* 5/2004. Suomen Mielenterveysseura.

Piha, J. Lastenpsykiatri. Vuorovaikutuksen tukeminen. *Mielenterveys* 5/2005. Suomen Mielenterveysseura.

Pylkkänen, K. Nuorisopsykiatri. Kehittyvä nuori tarvitsee aikuista. *Mielenterveys* 1/2002. Suomen Mielenterveysseura.

Sinkkonen, J. Lastenpsykiatri. Mistä tukea kasvatukseen? *Mielenterveys* 2/2001. Suomen Mielenterveysseura.

STM tiedote 216 ja 217.



Tiivistettyä tietoa

www2.edu.fi/hyvinvointiprofiili

www.edu.fi > perusopetus > terveystieto > tulossa olevaa verkkomateriaalia terveystiedon opetukseen

www.health.fi

www.kunnat.net/kastu

www.mielenterveysseura.fi > hyvän mielen päivä

www.mielenterveysseura.fi > Mieli.info

www.mukavahanke.com

www.stakes.fi/hyvinvointi/verk

www.stakes.fi/kouluterveys

www.suomenvanhempainliitto.fi

www.terveys2015.fi > Terveys2015 - kansanterveysohjelma

www.minedu.fi/opm/koulutus/yleissivistava/osallistuvaoppilas.html

www.parkki.fi

Tukisivuja

www.apua.info

www.helppimesta.fi

www.kompassi.info > Apua - opas

www.lastenjanuortennetti.net

www.mielenterveysseura.fi

www.mll.fi

www.nuortenkriisipiste.fi

www.tukinet.net

www.vaestoliitto.fi

Marjo Hannukkala • Kristina Salonen

Hyvän mielen koulu

Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi

- lapsuuden ja nuoruuden merkitys hyvän tunne- ja sosiaalisen terveyden pohjana
- turvalliset arvot arjen perustaksi
- vanhemmuuden arvokkaat haasteet
- opettajien ja koulu yhteisön mahdollisuudet tukea lapsen tervettä kasvua
- yhteisöllisyyden kantava voima

Suurin osa suomalaisista lapsista voi hyvin, mutta huolestuttavaa on mielen pahoinvoinnin kasautuminen ja ulottuminen yhä nuorempiin lapsiin.

Tämän oppaan tarkoituksena on tukea opettajaa hänen työssään lasten ja nuorten parissa. Kirjassa on runsaasti koululaisten mielenterveyteen liittyvää ajankohtaista tietoa, näkökulmia, ajatuksia ja kysymyksiä.

Vuorovaikutustilanteet koulun arjessa ovat merkityksellisiä ja arvokkaita. Välittävä, kuunteleva, arvostusta ja kunnioitusta heijastava asenne oppilasta, työtoveria ja itseä kohtaan on joka hetki mielenterveyttä tukevaa arkista läsnäoloa koulu yhteisössä.

Tiedon lisäksi kasvattajan on ensiarvoisen tärkeää löytää ja saada tukea omalle jaksamiselleen.

Toivomme, että tämä opas herättää kouluissa keskustelua, ajatusten ja mielipiteiden vaihtoa sekä rohkeutta luoda omassa työyhteisössä uutta mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.



Suomen Mielenterveysseura

Puhelin (09) 615 516, faksi (09) 6155 1770

www.mielenterveysseura.fi

ISBN: 978-952-5513-17-2



9

789525513172