

# MITEN AUTAN OPPILASTA OPETTAJAN KEINOIN



Suomen Mielenterveysseura

Työryhmä

Pirkko Lahti

Anni Kamppinen

Kristina Salonen

Tarja Heiskanen

Leena Bäckström

Leena Mäkijärvi

Käsikirjoitus: KM Leena Mäkijärvi

Pienet runot kokoelmasta "Elämää tuntikehyksessä,  
Runoja kasvatuksen maailmasta"

Ulkoasu: Helmisudet

Piirroksiset: Anita Rausti

Paino: Paintek Pihlajamäki Oy 2001

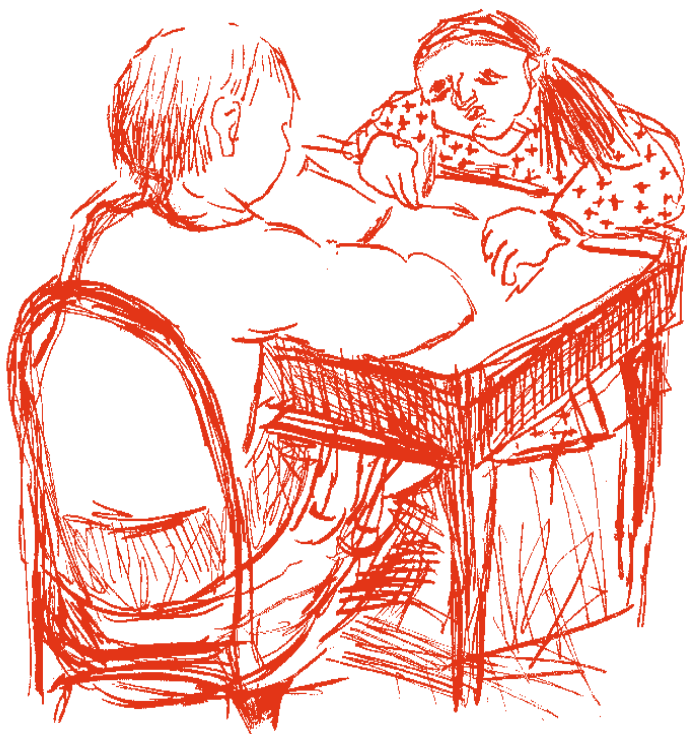
Opas on tehty Alli Paasikiven säätiön tuella.

© Suomen Mielenterveysseura 2001

ISBN 951-9458-84-0

## Sisällysluettelo

Sinulle, opettaja .....	5
Käsikirjan tavoitteet: .....	6
Perusopetuslaki – opettajan työn haaste ja tuki .....	7
Kasvamisen matkalla oikeuksia ja velvollisuuksia .....	8
Onko luokassa kaikki hyvin? .....	9
Mitä mielenterveys on? .....	12
Oireita opettajan omin silmin .....	13
Yliaktiivinen oppilas .....	14
Aggressiivisesti käyttäytyvä oppilas .....	16
Luoksepääsemätön oppilas .....	18
Masentunut oppilas .....	19
Väsynyt oppilas .....	19
Levoton oppilas .....	20
Lapsi, nuori ja kriisi .....	20
Opettajan ensiapuohjeita henkisen kriisin kohdatessa oppilasta .....	22
Oppilas ja stressi .....	22
Tiesitkö, että... ..	24
Yhteenveto opettajan keinoista .....	25
Lapsen oma kokemus on aina hänen totuutensa .....	27
Aina on uudelleen arvioinnin aika – aina voi aloittaa alusta ...	27
Mitä opettaja voi tehdä? .....	28
Milloin tarvitaan ammattiauttajan apua? .....	29
Tukea ja tietoa .....	30
Mielenterveysseuran kirjoja ja oppaita .....	32



*Joskus suuri on niin pientä  
tai toispäin  
Pöydän reunalla rähjäinen kirje  
horjuvia kirjaimia,  
hiljaista kirjoitusta konseptissa  
Kaikilla paljon asiaa  
- tänäänkö nurinpäin nuoren mieli?*

## SINULLE, OPETTAJA

Tervehdin suurella lämmöllä Sinua, jonka ammattina ja elämäntehtävänä on opettajan vaativa työ. Jokaisen aikakauden on osattava sijoittaa opettajuus sille kuuluvalla erittäin merkittävälle paikalle: lapset tarvitsevat aina ohjaavia aikuisia, viisaimmatkin vanhemmat tarvitsevat opettajaa ohjaamaan lapsiaan kohti aikuisuutta ja opetusta antamaan. Opettajan asema on kiistaton.

Tänään, oikeastaan jo eilen ja aivan varmasti myös huomenna opettaja on kuitenkin lasten ja nuorten kasvavien ongelmien keskellä. Opettaja voi olla ensimmäinen huolten huomaaja ja ratkaisujen tienraivaaja silloin, kun oppilasta kohtaa kriisi tai elämän arki muuten vain tuntuu liian raskaalta. Tuskin kukaan voi ummistaa silmiään lapsuutta kaventavien uhkatekijöiden edessä. Jo vuosien ajan Suomen Mielenterveysseura on vastaanottanut rehtorien ja opettajien toivomuksia saada lisää tietoa lasten ja nuorten mielenterveydestä. Tämä pieni opaskirjanen on kirjoitettu nimenomaan koulussa toimivien ammattilaisten käyttöön. Kiitän niitä kouluja, jotka ovat tutustuneet käsikirjoitukseemme etukäteen. Annettu palaute on otettu huomioon.

Toivon sydämestäni, että tämä pieni kirjanen on uuden yhteistyön alku koulujen ja Suomen Mielenterveysseuran välillä. Toivon, että osaltamme voimme antaa kaiken mahdollisen tukemme koulumaailman muutoksiin sekä kannustaa opettajaa työssään.

Helsingissä, huhtikuussa 2001

*Pirkko Lahti*

*Toiminnanjohtaja*

*Suomen Mielenterveysseura*

## KÄSIKIRJAN TAVOITTEET

*Tukea opettajaa työssään.*

*Antaa tietoa lasten ja nuorten psyykkisistä oireista.*

*Kannustaa opettajaa luottamaan omaan kykyynsä tunnistaa mahdollisia oppilaissa ilmeneviä oireita.*

*Rohkaista kääntymään auttavien tahojen puoleen lapsen ja nuoren parhaaksi!*



## PERUSOPETUSLAKI – OPETTAJAN TYÖN HAASTE JA TUKI

*2§...opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja...*

Opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa sekä oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana.

Lain säätäjä on tarkoittanut sanojaan ja toivoo niiden toteutuvan suomalaisen koulun arjessa. Laki velvoittaa opettajaa toimimaan näiden tavoitteiden saavuttamiseksi, minkä muistaminen on tärkeää. Käytäntö tämän päivän koulussa kuitenkin asettaa valtavat haasteet: Mielenterveyden häiriöt ovat yleistyneet jo alle kouluikäisillä. Työrauhaongelmat koulussa ovat lisääntyneet. Oppilaiden väkivaltaa esiintyy yhä enemmän. Missä kulkee raja opettajalle asetettujen vaatimusten, parhaan tahdon ja käytännön toimenpiteiden oikean valinnan kesken? Miten tämän kaiken keskellä voivat lapset ja nuoret ?

Koulutuksen järjestäjän edustajana opettaja joka hetki toimeenpanee ja soveltaa ratkaisuilleen perusopetuslakia. Opettaja on myös itse arvioinnin kohteena. Kaikki tämä tuo mukanaan paineita opettajan työhön sekä uusia haasteita opettajan tukiverkostolle ja koulun hallinnolliselle johdolle: Miten tukea opettajaa työssä siten, että opettaja todella kokee saavansa tukea? Opettajilla on oikeus odottaa rehtorinsa tukea työlleen – työnohjauksen ja palautteen merkitys opettajan työssä on ensiarvoisen tärkeää. Kuka tukee rehtoria johtajana? Hän kantaa koulusta johtajana suurimman vastuun, niin oppilaista kuin opettajistakin. Kouluun työyhteisönä kuuluu valtava määrä iloa ja mahdollisuuksia, onnistumisen elämyksiä ja ainutkertaista kokemusta elää kasvavien lasten ja nuorten keskellä. Todelliset lasten ja nuorten ongelmat ovat kuitenkin kiistämätön totuus – miten siis saavuttaa tasapaino koulutiellä?

## KASVAMISEN MATKALLA OIKEUKSIA JA VELVOLLISUUKSIA

Perusopetuslain

*29 §:n mukaan opetukseen osallistuvalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön.*

*30 §:n mukaan opetukseen osallistuvalla on työpäivinä oikeus saada opetussuunnitelman mukaista opetusta sekä oppilaanohjausta.*

*35 § määrittelee oppilaan velvollisuudet hyvin yksiselitteisesti:*

*Oppilaan tulee osallistua perusopetukseen, jollei hänelle ole erityisesti syystä tilapäisesti myönnetty vapautusta.*

*Oppilaan on suoritettava tehtävänsä tunnollisesti ja käyttäytyttävä asiallisesti.*

*40 §:ssä muistutetaan salassapidosta:*

*Sivullisille ei saa ilmaista, mitä koulutukseen liittyviä tehtäviä hoidettaessa on saatu tietää oppilaiden ... taikka heidän perheenjäsentensä henkilökohtaisista oloista ja taloudellisesta asemasta.*

Olipa kysymyksessä peruskoululainen, keskiasteen opiskelija tai aikuisopiskelija, hän on ihminen, johon opettajat ja koulu yhteisönä on vaikuttanut monin tavoin. Myös jokainen opettaja kantaa muistoja kouluajoiltaan – toiset elämää myönteisesti tukevia, toiset kolhuista muistuttavia.

Miten sinä, opettaja, jaksat työssäsi näiden lakipykälien soveltajana? Miten selviydyt parhaiten sinulle osoitetun tehtävän toteuttajana: että lapsella ja nuorella on oikeus turvalliseen, hyvään elämään ja kannustavaan ja yksilölliseen ohjaukseen niinä tunteina, joina hän on kanssasi oppimassa ja kasvamassa kohti aikuisuutta.

Suomalainen opettaja tuntee vastuunsa. Hän on hyvin koulutettu. Kuitenkin vastikään suoritettussa tutkimuksessa opetusväestön keskuudessa saatiin huolestuttava tulos: 45 prosenttia tällä hetkellä työssä olevista opettajista ei katso jaksavansa eläkeikään asti. Syitä ovat ongelmat koulussa, riittämättömyyden ja väsymyksen tunne. Yhteiskunnan opettajille asettama kasvatuksellinen vastuu tuo suuret odotukset.

## ONKO LUOKASSA KAIKKI HYVIN?



*Joskus mietin mikä oli kaikkein  
tärkeintä  
Annoinko viitan elämäntielle  
Suojan suurille soille  
Annoinko mitään oikeaa  
Pieniä hetkiä, vahingossa rakkauttakin*

Tätä käsikirjasta varten haastateltiin lähes sataa suomalaista eri koulutusasteiden opettajaa, jotta saataisiin elävä ja mahdollisimman tuore kosketus siihen, mitä eri puolilla Suomea arjen keskellä ajatellaan.

Vain 10 prosenttia vastasi, että opetusryhmässä ei hänen mielestään ole psyykkisesti oireilevia oppilaita tai opiskelijoita.

Peräti 90 prosenttia opettajista oli huolissaan yhdestä tai useammasta oppilaasta opetus- tai opiskelijaryhmässään.

Jopa 30 prosenttia opettajista oli erittäin huolissaan oppilais-  
saan havaitsemistaan ongelmista.

90 prosenttia opettajista vastasi, ettei tunne saavansa riittävästi tukea oppilaiden psyykkisten oireiden tunnistamiseen.

Lähes jokainen opettaja vastasi, ettei tunne saavansa riittävästi tukea oppilaalla todettujen psyykkisten oireitten ja syiden selvittämiseen ja hoitoon.

Avoimissa kysymyksissä opettajat toivat esiin sen, että koulutuksen eri vaiheissa lasten ja nuorten psyykkisen kehityksen ongelmiin oli kiinnitetty riittämättömästi huomiota.

Onko luokassa kaikki hyvin? Opettajalla on lupa luottaa omaan vaistoonsa, elämäkokemukseensa ja osaamiseensa omassa työssään. Opettaja on itse asiassa erityinen avain oppilaan auttamiseen silloin, kun tällä ilmenee psyykkisiä oireita. Onhan lapsi ja nuori kuitenkin suuren osan arkisesta päivästäan opettajan – aikuisen – kanssa. Suuret luokka- ja ryhmäkoot asettavat opettajan huomaamiselle vaikeuksia ja paineita. Silti jokainen päivä on mahdollisuus, hetkessäkin voi avautua todellisen, ratkaisevan auttamisen polun pää.



Luokassa eivät asiat ole kunnossa, jos opettaja ei tunne omien voimavarojensa riittävän. Myös opettajan oman elämän jakaminen on erittäin tärkeää.



Yksi tai useampi opettajan erityishuomiota vaativa oppilas riittää siihen, että opettaja voi sanoa: Minun määrittelemissäni rajoissa tässä opetusryhmässä rajat ylittyvät melun, käytöshäiriöiden tai jonkin muun asian muodossa! Oppilashuollon ammattilaiset – terveydenhoitajat, lääkärit, psykologit ja kuraattorit – voivat määritellä omansa.

Opettajan tehtävä ei ole kantaa mielen sairauksien, koko valtavan psyykkisen oireiston tietokantaa mukanaan. Eikä hän voi diagnosoida sairauksia eikä tehdä hoitoratkaisuja, se jätettäkään edellä mainituille ammatti-ihmisille.

Opettajalla on oman osaamisensa puitteissa vastuu kiinnittää huomio oireiluun, joka voi vaikeuttaa oppilaan jokapäiväistä elämää ja suoriutumista tehtävistään.

On syytä muistaa aina myös se, että alaikäisen asioiden hoitamiseen on pyydettävä huoltajien lupa. Koululait suovat oppilaalle oikeusturvan ja huoltajalle oikeuden tietää, miten hänen lapsensa asioita hoidetaan tai aiotaan hoitaa.

## MITÄ MIELENTERVEYS ON?

Hyvä mielenterveys on mielen ja ruumiin tasapainoa ja hyvinvointia. Mutta sillä on myös paljon ulottuvuuksia terveys- ja sairauskäsitteiden ulkopuolella.

Lapsen mielenterveydellä tarkoitetaan muun muassa kykyä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, ilmaista tunteitaan, leikkiä ja käydä koulua, nauttia elämästä, sietää pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Hyvään mielenterveyteen kuuluvat myös riittävä itsetunto ja omanarvontunto sekä toisten ihmisten arvostaminen.

### Mielenterveyteen liittyviä ominaisuuksia

- Miten hyväksyn itseni
- Tulen toimeen itseni kanssa
- Arvostan itseäni
- Hyväksyn puutteeni, osaan nauraa itselleni
- Saan iloa toiminnastani
- Kestän pettymyksiä ja vastoinkäymisiä
- Pystyn selvittämään vaikeitakin tilanteita
- Kykenen joustamaan ja osaan sopeutua

### Mielenterveyttä tukevat

- Oman elämän ja sen merkityksen ymmärtäminen
- Itsensä arvostaminen
- Kyky ja halu oppia
- Kokemus tarpeellisuudesta omassa yhteisössä
- Hyvät ystävät ja läheiset ihmiset
- Mielekäs tehtävä
- Taito puhua mieltä painavista asioista
- Kyky selvittää ristiriitoja
- Turvallinen ympäristö



## OIREITA OPETTAJAN OMIN SILMIN



*Aina yhtä vaikea  
Irrottautua ja jättää heidät kaikki  
Vaikeimmatkin, hermoja koetelleet,  
työtä vaatineet*

Suurin osa lapsista ja nuorista voi hyvin. Meidän on kuitenkin pakko hyväksyä myös se, että lapsilla ja nuorilla mielenterveysongelmat ovat lähes yhtä yleisiä kuin aikuisilla. Lapset ja nuoret reagoivat herkästi muutoksiin, vanhempien huolet ja perheen vaikeudet heijastuvat heihin – sanotaankin, että lapset ovat perheen taakan kantajia.

Mielen ongelmat voivat ilmetä hyvin monin tavoin; ei ole yhtä yksittäistä oiretta, joka olisi kaikille yhteinen.

Usein vaikeudet ilmenevät tavallisina mieltä painavina asioina. Tai ne ilmenevät fyysisinä tuntemuksina: henkeä ahdistaa, päätä särkee, vatsaa koskee.

On tärkeä muistaa, että terveen ja sairaan mielen välillä ei ole selkeää rajaa. Tilapäinen henkinen pahoinvointi ei suinkaan aina merkitse avun tarvetta, vaan kertoo reaktiosta sen hetkiin ylivoimaiseen elämäntilanteeseen.

Mielenterveyden häiriöstä on kysymys silloin, kun oireet aiheuttavat kärsimystä tai monenasteista psyykkistä vajaakuntoisuutta ja rajoittavat toimintakykyä.

Tavallisia mielenterveyden häiriöitä ovat ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt, psykoosit ja mielialahäiriöt. Niihin voi liittyä itsetuhokäyttäytyminen.

Lapsista ja nuorista 15–20 prosentilla on psyykkisiä häiriöitä ja noin 7–8 prosentin arvioidaan olevan erityisen psykiatrisen hoidon tarpeessa. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan psyykkiset ongelmat ovat yllättävän yleisiä jo alle kouluikäisillä. Tavallimmat lasten ja nuorten häiriöt ovat masennus-, käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöt sekä erilaiset ahdistushäiriöt. Käytöshäiriöt voivat kuulua normaaliin kehitykseen, mutta samojen käy-

töshäiriöiden taustalla on kuitenkin erilaisia psyykkisiä vaikeuksia, joista oireet eivät vielä kerro paljon mitään.

Lapset ja nuoret käsittelevät psyykkisiä vaikeuksia eri tavoin kuin aikuiset. Heitä ei voi myöskään arvioida samalla tavoin. Esimerkiksi masentuneisuuteen liittyy aikuisella useimmiten selvä toivottomuuden ja avuttomuuden tunne.

Lasten masennus on vasta opittu tunnistamaan: hiljainen, kiltti ja syrjään vetäytynyt huomataan ehkä harvemmin kuin muita häiritsevästi käyttäytyvä oppilas. Masentunut nuorikaan ei tavallisesti ole tietoinen tunnetilastaan, vaan on levoton, keskittymiskyvytön ja häiritsevä.

Seuraavilla käsitteillä on lähestytty erittäin vaikeaa aluetta: Miten opettaja voi tunnistaa oppilaan, jonka oireet tulisi huomata? Käsitteiksi on valittu puhekielen määritelmiä, joiden toivomme kuvaavan oireita mahdollisimman hyvin:

## YLIAKTIIVINEN OPPILAS

Yliaktiivinen oppilas ei yksinkertaisesti pysy paikallaan opetusjaksojen aikana. Hän ei kuuntele eikä noudata annettuja ohjeita. Hän ei reagoi houkutteluun, kannustukseen, tovereiden huomautuksiin eikä opettajan ohjaukseen – ei myöskään rangaistuksiin varoituksineen ja toteutuksineen.

### **Mitä opettaja voi tehdä?**

Tarkkailla yliaktiivista oppilasta vielä tarkemmin;

- Puhuuko hän liikkeessaan?
- Kenelle hän puhuu?
- Kulkeeko hän samoja reittejä (luokassa, oppilaiden luo) toistuvasti?
- Käykö jatkuvasti ulkona, wc:ssä, muualla?

### Miten eteenpäin?

Kirjaa havainnot muistiin ja keskustele oppilaan kanssa. Kysy suoraan, mitä hän etsii tai tavoittelee. Pyydä kertomaan, älä pyydä perusteluja. Oppilaan kertoessa voit katsella häntä – saatat kuulla avainsanat siitä, mistä todella on kysymys.

Vie asia joka tapauksessa eteenpäin – rehtorille ja koulun oppilashuoltohenkilöstölle. Ota ensin yhteys vanhempiin – olipa kyseessä minkä ikäinen oppilas tahansa!



## AGGRESSIIVISESTI KÄYTTÄYTYVÄ OPPILAS

Aggressiivisesti käyttäytyvä oppilas ei valitettavasti ole koulussa harvinaisuus. Aggressiivista käyttäytymistä ilmenee jo aivan ensimmäisillä luokilla.

Jokaisella ihmisellä on koskemattomuuden suoja. Tee se selväksi oppilaalle, tee se selväksi niillekin, joita uhataan.

Kun joku käyttäytyy aggressiivisesti, hänellä voi olla pelkoja ja vaikeuksia luottaa toisiin ihmisiin. Purkamaton viha ja suuttumus voi turhautumisen kasvaessa ilmetä todella rajuna: lyömisenä, potkimisena, esineillä heittämisenä. Aggressiivisuutta on myös huutaminen toisen korvaan, pelottelu ja uhkaaminen. Tee aggressiivisesti käyttäytyvälle oppilaalle selväksi, että toisen fyysinen vahingoittaminen on **rikosoikeudellinen** teko. Vastuu teoista ja käyttäytymisestä on jokaisella itsellään.

Opettajan joutuminen väkivaltaisen käyttäytymisen kohteeksi ei myöskään enää ole tavatonta.

Fyysistä väkivaltaa ei tule hyväksyä missään olosuhteissa. Luokassa se on estettävä – tarpeen tullen koulun ulkopuolisten ammattilaisten ja aikuisten avulla. On muistettava, että rehtori opettajan esimiehenä on vastuussa koko koulun toiminnasta ja tapahtumista siellä.

Mikäli lapsen aggressiivinen käyttäytymistä on ilmennyt jo päivähoitossa ja ilmenee usein myös kotona, tilanne on opettajan kannalta hyvin vaikea. Siitä huolimatta aggressiivinen käyttäytyminen on estettävä joka kerta.

**Koulukiusaaminen** on noussut esiin voimakkaasti sekä otsikoihin että ongelmakentäksi kouluissa. Se on ilmiönä vakava, mutta ei uusi. Koulukiusaaminen on seuraus, jonka ehkäisy ja hoitaminen on koko kouluyhteisön vastuulla. Yksilön ja koulun tasolla koulukiusaamiseen on puututtava aina välittömästi. Oppilaille on tehtävä selväksi, että koulukiusaaminen kaikissa muodoissaan on ehdottomasti kielletty. Koulukiusaamisen olemassaolo on uskallettava avoimesti tunnustaa.



## LUOKSEPÄÄSEMÄTÖN OPPILAS

Oppilasta, johon opettaja ei saa puhe- tai katsekontaktia, kuvataan tässä luoksepääsemättömäksi oppilaaksi.

Oppilas on mukana luokassa, mutta toimii vastoin ohjeita tai elää aivan omaa elämäänsä. Muut oppilaat huomaavat hänet, ehkä kritisoivat hänen saamaansa erikoisvapautta, mutta näyttävät vähitellen hyväksyvän tilanteen.

Kahdenkeskinen keskustelukaan oppilaan kanssa ei auta. Oppilas katsoo muualle, ei vastaa tai vastaa niukasti. Oppilas saattaa myös käyttäytyä vihaisesti tai hyökkäävästi.

Opettajan kannattaa silti yhä uudelleen ja uudelleen puhua oppilaalle. Kertoa jälleen kerran, mikä on väärin, mikä oikein. Opettajan kannattaa myös sanoa oppilaalle, että hän toimii jatkossakin, jotta tilanne muuttuisi. Oppilaalle pitää kertoa myös, että kotiin otetaan yhteyttä. Kaikki tavat, millä oppilas saa selvän käsityksen siitä, että hänestä välitetään ja hyväksytään sellaisena kuin on, ovat tärkeitä. Oppilaan kannustaminen on ensiarvoista.



## MASENTUNUT OPPILAS

Luoksepääsemätön oppilas voi olla masentunut. Suru tai murhe voi olla hyvin konkreettisten asioiden synnyttämää tai mieltä painavien ajatusten kehää. Tuttu tarina on totta: hiljaisen tytön tai pojan huomaaminen voi olla opetusryhmässä vaikeaa – äänekkäät näyttävät saavan helposti valtaosan ajasta ja huomiosta.

Iloisuuden katoaminen on aina vakava merkki. Luokan yhteisten tunnelmien seuraamatta jättäminen on oire siitä, että haluaa erota joukosta. Tähän opettajan kannattaa puuttua heti, hienotunteisesti. Mikäli oppilas haluaa kahdenkeskistä aikaa tai jää jälkeen ruoka- ym. jonoista tai viivyttelee vaikkapa koulun jälkeen, se on aina otettava vakavasti.

Lapsen ja nuoren voi olla vaikeaa tunnistaa oma masentuneisuutensa. Sitä vaikeuttaa se, että masennus voi ilmetä monin eri tavoin.

## VÄSYNYT OPPILAS

Väsymyksen syynä voi olla konkreettisesti rasitus. Ikään katsomatta lapset ja nuoret nukkuvat liian vähän. Riittämätön yöuni on kuitenkin asia, johon opettaja voi vaikuttaa vain puhumalla siitä suoraan koulussa tai vakuuttamalla asian tärkeyttä vanhempainilloissa. Kodin kanssa tehty yhteinen sopimus toimii!

Väsymyksen syynä voi olla myös puhkeava tai piilevä fyysinen sairaus. Opettajan kannattaa ottaa rohkeasti asia esille, mikäli oppilas ei todella jaksaa koulussa.

Jo kouluikäisillä on havaittu sairaalloista uupumusta. Sitä potevät yleensä hyvät ja ahkerat oppilaat, jotka eivät ole tyytyväisiä hyviinkään saavutuksiinsa ja joilla on paljon erilaisia harrastuksia.

Mitä lapsi/nuori itse vastaa kysymykseen Oletko väsynyt?

## LEVOTON OPPILAS

Oppilas voi käyttäytyä levottomasti jopa koko koulupäivän – pitämättä lainkaan taukoa koväänisyydessään, juoksemisessaan ja muussa ylimääräisessä puuhassaan! Kun keskimääräinen koulupäivä on viisi tuntia, tällainen toiminta vaatii melkoisen paljon energiaa ja jättää varmasti jälkensä illan oloon ja mielen rauhaan kotona.

Haastatelluista opettajista 26 prosenttia kertoi opetusryhmässään olevan tytön/pojan, joka ei istunut hiljaa paikallaan puhumatta ja muita oppilaita häiritsemättä hetkeäkään!

Tuntuu hurjalta, mutta on totta monissa kouluissa.

### Levottomuuden syitä voivat olla:

- Oppilas on väsynyt ja/tai nälkäinen.
- Oppilas ei ole saanut riittävästi säännöllistä lepoa ja rytmiä.
- Oppilaalla on jokin neurologinen sairaus.
- Oppilaalla on toisten oppilaiden kanssa selvittämättömiä, koulutyön ulkopuolelle kuuluvia asioita.



## LAPSI, NUORI JA KRIISI

*Opettaja, voiko yhdellä siivellä lentää?  
Menisin äidin luo.*

Lasta ja nuorta voi kohdata monenlainen kriisi. Traumaattisen kriisin voi aiheuttaa äkillinen ulkopuolinen tapahtuma, ilman ennakkovaroitusta, kuten vanhempien avioero, onnettomuus, läheisen kuolema tai vakava sairaus.

Kehityskriisit kuuluvat elämään normaaleina siirtymävaiheina, joissa on opittava luopumaan jostakin tutuksi tulleesta, jotta voisi syntyä jotain uutta. Tällaisia ovat esimerkiksi vaiheet lapsesta aikuiseksi, murrosiän läpikäynti, siirtyminen koulusta opiskelemaan ja itsenäistyminen. Osa nuorista ohittaa kehitysvaiheet kuin huomaamatta, osalle ne saattavat aiheuttaa voimakkaitakin kriisejä. Kriisin laukaisijana voi olla se, että samanaikaisesti lapsen ja nuoren elämään on kasautunut monia ongelmia, joita ei hän ei kykenekään ratkaisemaan.

Oppilaan tunne-elämä ja siinä tapahtuvat muutokset eivät välttämättä heti näy koulussa. Hän on kuitenkin usein valmis jollain tavalla päästämään lähelleen. Pelkkä katse auttaa ja voi viestittää, että hänen kanssaan ollaan. Opettaja on luotettava ja turvallinen aikuinen hyvin monelle oppilaalle. Opettajana voit olla hyvin rohkea antamaan lapsen tulla lähellesi. Aina ei tarvitse sanoa mitään avatakseen pelin: pienet hetket ovat suuria askelia ajoituessaan oikein.



## OPETTAJAN ENSIAPUOHJEITA HENKISEN KRIISIN KOHDATESSA OPPILASTA

- Kerro muille oppilaille, mitä on tapahtunut.
- Vaadi muilta hienotunteisuutta ja valvo sitä.
- Älä jätä lasta yksin toisten kanssa, ellei hän itse sitä halua.
- Pidä lapsi mahdollisimman paljon mukana totutuissa rutiineissa, mutta anna tilaa ja aikaa hänen olla myös omissa oloissaan ja tehdä hänelle mieluisia asioita: lukea, kirjoittaa, kuunnella musiikkia.
- Salli lapselle kaikki tunteet. Älä pelkää niitä.

Ota lapsen tunteet ja kysymykset vastaan avoimesti. Tukeudu koulun toisiin aikuisiin, pyydä heidän apuaan, jos kohtaat itsellesi tuntemattomia asioita.

Olivatpa päivän arkiset vaatimukset mitä tahansa, laita todellinen elämä edelle. Toteuta arvojesi mukaista elämää koulutyössäsi niin pitkälle kuin se on mahdollista.

Keskustele niin paljon kuin mahdollista.

## OPPILAS JA STRESSI

*Voisiko ihmisellä hirveämpi kohtalo olla  
kuin tuntee olevansa kaikessa aivan nolla.*

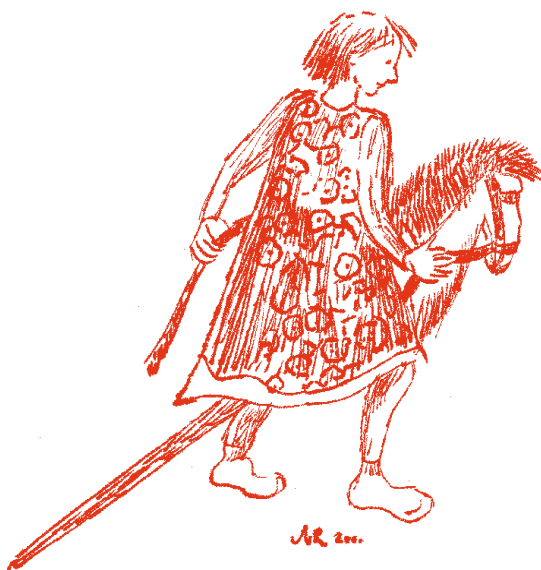
Suomalainen lapsi ja nuori kokee usein koulussa voimakasta tai erittäin voimakasta stressiä. Selviytymisen paineista eivät läheskään aina ole vastuussa lapsen vanhemmat tai opettaja opetussuunnitelman vaatimuksineen, vaan usein lapsi itse.

Luokassa voi olla itkuherkkä oppilas. Sanat ”en osaa, en pysty” ovat tavallista kuultavaa. Joku kuiskaa sanat vain itselleen, toiset huutavat kaikkien kuullen.

Opettaja voi aina lisätä onnistumisen elämysten tarjoamista oppilaille! Kannustava asenne ja kannustuksen selkeä ilmaiseminen sekä pientenkin oppimisen edistysaskeleiden iloinen huomaaminen ovat seikkoja, joita ei voi olla liikaa! Lapsen ja

nuoren hyväksyminen sellaisena kuin hän on, sen tilanteen yksinkertainen toteaminen, että koulu on nimenomaan oppimista varten ja lisäksi uuden koululain ilosanoma siitä, että arviointi on rakennettava kannustavassa hengessä, oppilas ja vanhemmat siihen mukaan ottaen sekä kaiken edellä mainitun toteuttaminen yksilöllisiä tarpeita ja yhden ihmisen tulevaisuutta varten!

Aikaa on.



### Mitä opettaja voi tehdä?

- Antaa oppilaalle jatkuvia mahdollisuuksia onnistua.
- Pyytää oppilasta omin sanoin kertomaan, missä hän tuntee epäonnistuvansa.
- Muistella omia koulukokemuksiasi. Auta oppilasta niin kuin olisit toivonut itseäsi autettavan!
- Muistuta, että jokaisella on lupa myös epäonnistua – kukaan ei ole (aina) täydellinen!

## TIESITKÖ, ETTÄ...

- Liika stressi voi altistaa sairauksille myös lapsen ja nuoren!
- Oppilaan stressin takana voivat olla myös väärinkäsitykset hänelle asetetuista odotuksista – auta lasta todellisempiin mittasuhteisiin.
- Stressi johtuu usein myös harrastuksista, joihin liittyy paljon vanhempien vaatimuksia.
- Kannattaa keskustella asian kaikista puolista!



## YHTEENVETO OPETTAJAN KEINOISTA

### Mitä opettaja voi tehdä?

- ✳️ Opettaja on vastuussa kaikkien oppilaiden kaikinpuolisesta turvallisuudesta.
- ✳️ Opettajan ei tarvitse osata diagnosoida mielen sairauksia.
- ✳️ Opettaja voi luottaa omiin tuntemuksiinsa ja oppilaan-tuntemukseensa. Opettajana on kullannarvoinen havainnoija ja voi olla ratkaisevaksi avuksi oppilaan elämässä olemalla rehellinen ja avoin siinä, mitä näkee ja aavistaa. Tuntemukset kannattaa avoimesti kertoa huoltajille.
- ✳️ On olemassa monia tahoja, jotka ovat valmiita auttamaan, opettajan on oltava valmis tarttumaan ammattiapuun. Yhteystiedot löytyvät nopeimmin koulun rehtorilta ja terveydenhoitajalta.
- ✳️ Opettaja voi aina uudelleen ja uudelleen keskustella oppilaan kanssa avoimesti. Pienet sanat voivat löytyessään johtaa ongelmien alkulähteille.
- ✳️ Onnistumisen jatkuvia elämyksiä tarjoamalla opettaja sekä auttaa että ehkäisee mielen ongelmia.
- ✳️ Opettajan ei tule hyväksyä häiritsevää tai toisia henkisesti tai fyysisesti loukkaavaa oppilaan käyttäytymistä. Jos omat voimat eivät riitä – etsi paikalle lisää aikuisia heti!
- ✳️ Avun hakeminen on aina viisauden ja vahvuuden merkki.

Parasta tukea terveelle kasvulle ja hyvän mielenterveyden kehittymiselle on antaa oppilaalle paljon mahdollisuuksia onnistua ja saada kannustusta.

Oppilas odottaa oikeudenmukaisuutta ja rajoja ja toivoo tulevansa hyväksytyksi.

Valtaosa nuorten psyykkisistä vaikeuksista ilmenee käytöshäiriöinä. Ne on aina syytä selvittää, sillä ne voivat kuulua normaaliin kehitykseen, mutta voivat olla myös sairauksien oireita.

Lasten masennus voi tulla esiin oppimisvaikeuksina. Päänsärky, masennus, ärtyneisyys, selkä- ja niskäsäryt voivat kertoa masennuksesta.

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

Oppilaiden auttaminen oppimisessa on parasta mielenterveyden hoitamista ja ongelmien ehkäisyä!



Opettaja – luota itseesi ja ihmistuntemukseesi.

Luo omat rajasi oppilaiden käyttäytymiseen. Jos ne ylittyvät, vie rohkeasti tilannetta eteenpäin. On muiden asiantuntijoiden tehtävä ottaa sen jälkeen kantaa.

Sinä olet oman työsi ammattilainen ja voit perustaa ratkaisusi siihen.

## LAPSEN OMA KOKEMUS ON AINA HÄNEN TOTUUTENSA

*Kuka silittäisi minun sydäntäni?  
Jan 8v.*

Usko ja luota lapsen kertomukseen. Kukaan ei voi asettaa hänen tunteitaan kyseenalaiseksi. Joskus tämä on parasta ensiapua!

Tärkeintä on, että oppilas saa valita itse, kenelle puhuu tai puhuuko lainkaan, mutta että hänellä tarvittaessa on valitsemansa kuulija ja puhumiselle varattu aika ohittaen kaiken muun.

## AINA ON UUELLEEN ARVIOINNIN AIKA – AINA VOI ALOITTA ALUSTA

*Perusopetuslaki 3 §*

*... Opetus järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti.*

Mitä tämä tarkoittaa käytännön koulutyössä? Lainsäätäjä on todella ajatellut tässä koko koulumaailman ja tulevaisuuden parasta.

Haastatelluista opettajista vain 35 prosenttia sanoi olevansa rohkea joustavasti soveltamaan tätä pykälää opetustyössään. Kuitenkaan mitään esteitä jatkuvaan uudelleen arviointiin ei ole. On mahdollista, että opetusjärjestelyjen ennakkoluulottomuudella ja joustavuudella voitaisiin nopeimmin vaikuttaa sekä oppilaan että opettajan jaksamiseen ja mielekkyyteen koulutyössä! Jo tänään voit muuttaa monia totuttuja tapojasi!

## MITÄ OPETTAJA VOI TEHDÄ?

Onneksi niin paljon! Opettajaan oppilas voi luottaa. Oppilaan katse, muutokset ja poikkeukset tavanomaisesta käyttäytymisestä voivat kertoa paljon. Aktiivisen ja energisen oppilaan pysyvä muuttuminen hiljaiseksi ja araksi; hiljaisen ja araan oppilaan alkaessa käyttäytyä aggressiivisesti itseään tai toisiaan kohtaan tai jotain aivan pientä: kyyneleen huomaaminen oppilaan silmäkulmassa herkemmin kuin yleensä. Nämä kaikki ovat esimerkkejä siitä, mistä opettaja voi lukea viestejä oppilaan mielen muutoksista.

Opettaja joutuu arvioimaan oppilaiden käyttäytymistä monesta eri näkökulmasta. Hänen on otettava huomioon oppilaan käyttäytymisen vaikutus muihin oppilaisiin. Väkivaltaisesti käyttäytyvä oppilas luokassa on riskitekijä toisten oppilaiden turvallisuuden kannalta. Myöskään mallioppimista ei tule vähentää.

Opettajan tulee luottaa siihen, että hän voi kirjata oppilaassa havaitsemansa oireet sellaisena kuin ne näkee ja kuulee. Terveystieteiden ammattilaisten tehtävä on sijoittaa opettajan toteamat oireet tutkimuksiin ja niitä seuraaviin vaiheisiin oppilaan hoitamisessa. Oireita voi todellakin olla melkoinen määrä!



## MILLOIN TARVITAAN AMMATTIAUTTAJAN APUA?

**Aina, kun lapsi tai nuori itse kokee tarvitsevansa apua, häntä on autettava.**

Ammattiauttajan apuun kannattaa turvautua, kun lapsi/nuori

- tuntee, ettei hän pääse tasapainoon
- on jatkuvasti masentunut, ahdistunut tai jännittynyt
- sanoo, että elämä tuntuu tyhjältä ja merkityksettömältä
- on ikään kuin jähmettynyt, elämänhalu on kadonnut
- keskittyy huonosti
- näkee painajaisia ja nukkuu huonosti, ei saa unta
- valittaa huimausta, päänsärkyä, vatsakipua, selkäsärkyä
- tuntee, ettei ole ketään kenelle puhua
- eristäytyy
- ei välitä asioista, jotka aikaisemmin olivat hänelle tärkeitä
- on epäsuorasti itsetuhoinen; tupakka, alkoholi, huumeet, tapaturmat, yltiöpäisyys liikenteessä.
- puhuu itsemurhasta, tappamisesta tai kuolemasta:

**HETI APUA!**

### **Ahdistushäiriöt**

Tuskaisuuden, mielipahan ja levottomuuden tunne, joka ei kanna voidu mihinkään kohteeseen ja häiritsee työskentelyä.

Lasten ahdistushäiriöt jäävät usein toteamatta eikä niitä aina edes pidetä vakavina psyykkisinä häiriöinä. Lapsen, jolla on ahdistushäiriö, voi olla vaikea mennä kouluun, vastata tunnilla, erota vanhemmistaan jne. Tällaista lasta pidetään usein erheellisesti vain tavallista ujompana eikä tilanteeseen puututa, koska käytöstä pidetään normaalina. Ahdistuneet lapset ovat usein koulukiusattuja.

## Syömishäiriöt

Syömishäiriöt ovat huomattavasti yleisempiä tytöillä, mutta ne ovat yleistyneet myös pojilla.

## Depressio

Arkikielessä masennus tarkoittaa usein hetkellistä masennuksen tunnetta, joka on täysin normaali reaktio menetykseen, epäonnistumiseen ja pettymykseen. Masentuneella mielialalla tarkoitetaan masentuneisuuden muuttumista hetkellisestä pysyväksi tunnevireeksi, joka on kestänyt useita päiviä, viikkoja tai joskus vuosia.

Masennusta esiintyy koko lapsuuden ajan aina varhaislapsuudesta alkaen, mutta se lisääntyy huomattavasti nuoruusiässä. Masennuksen keskeisiä oireita ovat alakuloinen mieliala, kiinnostuksen puute, ärtyneisyys, väsymys ja energian puute, heikentynyt itsetunto ja lisääntynyt syyllisyys, impulsiivinen, jopa aggressiivinen käytös, vaikeus keskittyä ja näiden seurauksen usein jääminen tai jättäytyminen toveriryhmän ulkopuolelle ja yksinäisyys.

## TUKEA JA TIETOA

Mielenterveyden ongelmissa ja kriisitilanteissa antaa ensimmäisenä apua terveyskeskus. Myös työterveyshuollossa hoidetaan paljon lieviä mielenterveyden häiriöitä.

Koululaisten ongelmissa auttaa koulun oma terveydenhuolto: terveydenhoitaja, lääkäri, koulupsykologi, koulukuraattori sekä muut mahdolliset kriisi- ja tukihenkilöt.

Perusterveydenhuollossa arvioidaan erikoissairaanhoidon tarve ja ohjataan tarvittaessa eteenpäin. Lapsille ja nuorille tarjottuja avunsaantipaikkoja ovat esimerkiksi nuorisoasemat, nuorisopsykiatrian poliklinikat ja mielenterveyskeskusten perhe- ja nuorisovastaanotot.

Myös monet järjestöt auttavat ja neuvovat ongelmatilanteissa. Lasten ja nuorten asioissa voi ottaa yhteyttä esimerkiksi näihin:

**Mannerheimin Lastensuojeluliiton**

Lasten ja nuorten puhelin 0800 120 400

**Mielenterveysseuran kriisipuhelin**

02 03 44 55 66

**Helsingin kaupunkilähetyksen**

Nuorten kriisipiste, puhelin 09 753 5121

**SPR:n turvatalot alle 18-vuotiaille**

Helsingin Nuorten turvatalo, puhelin 09 622 4322

Vantaan Nuorten turvatalo, puhelin 09 871 4043

Espoon Nuorten turvatalo, puhelin 09 8195 5360

Turun Nuorten turvatalo, puhelin 02 253 9667

Tampereen Nuorten turvatalo, puhelin 03 211 0205



## MIELENTERVEYSSEURAN KIRJOJA JA OPPAITA

SMS-Julkaisut Mielenterveysseuran omia ja yhteistyökirjoja lapsen ja nuoren parhaaksi

Ayalon, Ofra Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen.

MLL, SMS, SPR 1995.

Dyregrov, Atle Lapsen suru. MLL, SMS, SPR. 3. painos 1996.

Gootman, Marilyn Kun ystävä kuolee. SPR. 1998.

Heiskanen, Tarja - Salonen, Kristina Miten hoidan mielenterveyttäni. SMS-Tuotanto Oy 1997.

Heiskanen, Tarja (toim.) Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha. SMS-Tuotanto Oy 1996.

Helenius, Eeva - Rautava, Maria - Tuovinen, Riitta Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi.

WSOY, Nyyti ry., SMS 1998.

Jakobson - Wiegand Muutosvoima minussa. Nuoren selviytyminen paineissa ja muutostilanteissa. MLL, SMS, SPR 1995.

Kirk, Uffe Psykkinen ensiapu. SPR, SMS, MLL 2.painos 1994.

Salonen - Heiskanen Selviytymisopas. Elämästä.

Mielenterveydestä. Vaikeuksista. SMS-Tuotanto Oy 1994.

### **Tiedustelut ja tilaukset:**

SMS-Julkaisut, Suomen Mielenterveysseura

Puh. (09) 6155 1717 Fax (09) 61551 770

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

Maistraatinportti 4 A, 00240 Helsinki

Muista myös: Mäkijärvi, Leena Viikonloppulapsi. lapsi ja avioero.

LK-Kirjat 1995.